



MATERIA:
MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

NOMBRE:
MARÍA DEL ROSARIO JUÁREZ SALAZAR

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA



4to.
CUATRIMESTRE

Modelos no regulatorios de la acción (Dependencia y tolerancia en uso de drogas)

Aprender a distinguir nos ayudará a llamar a cada realidad por su nombre y atribuirle el significado que realmente le corresponde. Y es que, ni todo consumidor de drogas es un "drogadicto" (término próximo a lo malsonante, que convendría desterrar de nuestro vocabulario), ni todo consumo de drogas en el que no haya dependencia es por completo inofensivo.

Aunque las relaciones con las drogas sean tantas y tan diversas como consumidores, convengamos al menos en la necesidad de establecer tres tipos básicos: uso, abuso y dependencia.

Uso: Entendemos por uso aquel tipo de relación con las drogas en el que, bien por su cantidad, por su frecuencia o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, no se detectan consecuencias inmediatas sobre el consumidor ni sobre su entorno.

Abuso: Entendemos por abuso aquella forma de relación con las drogas en la que, bien por su cantidad, por su frecuencia y/o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, se producen consecuencias negativas para el consumidor y/o su entorno.

Dependencia: Siguiendo a la Organización Mundial de la Salud, podemos entender la dependencia como aquella pauta de comportamiento en la que se prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes

La drogadicción es considerada una enfermedad crónica del cerebro, a menudo con recaídas, caracterizada por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas a pesar de las consecuencias nocivas para la persona adicta y para los que le rodean.

Alquimia mental

Origen y principios de la alquimia La alquimia es una práctica de más de 2500 años de antigüedad que se entiende principalmente como disciplina filosófica relacionada con el hermetismo, la mística y la espiritualidad. La alquimia describe la facultad de transformar una sustancia o materia en otra distinta.

La alquimia permite desarrollar una mente mágica con la fuerza del espíritu, seleccionando y entrenando los pensamientos para que éstos moldeen a voluntad las circunstancias



Esta es sin duda la alquimia del siglo XXI la que está abriendo un abanico de posibilidades insospechadas relacionadas con el poder que tienen los pensamientos cuando enfocamos o visualizamos lo que deseamos.



Aunque hay mucha gente que dice que no se arrepiente de nada y que no cambiaría nada en su vida, la realidad es que no cometer errores y querer que todo se repita de la misma manera no es habitual. La mayoría cambiaríamos algunas cosas. Porque vivir es decidir, y decidir es descartar alternativas, y cuando las cosas salen mal es difícil no atormentarse por lo que imaginamos que habrían sido las consecuencias de los caminos que no tomamos. Por eso, vivir es lamentar. Sin embargo, el arrepentimiento es una emoción que está poco estudiada, por lo menos comparada con otras.

"El arrepentimiento es un estado emocional y cognitivo de mayor o menor dolor, de sentimiento de pena por la mala suerte, las limitaciones, las pérdidas, las transgresiones o los errores".

Homeostasis en la emoción

Homeostasis es el término que describe la tendencia del cuerpo a mantener un estado interno estable. Por ejemplo, el torrente sanguíneo muestra una notable consistencia en sus niveles de agua, sal, glucosa, calcio, oxígeno, temperatura, acidez, proteínas y grasas.

En esencia, la homeostasis es la capacidad del cuerpo de regresar a un sistema (es decir, torrente sanguíneo) a su estado de equilibrio. Para hacerlo, los sistemas corporales generan estados motivacionales. Así, el cuerpo tiene tanto una tendencia a mantener un estado firme, como los medios para generar la motivación necesaria para energizar y dirigir conductas restauradoras de la homeostasis.

Emoción

Al igual que la motivación, la emoción es un proceso activador de la conducta. Las emociones forman patrones de activación: (ante ciertos miedos, por ejemplo, descarga de adrenalina).

Conductual (emisión de respuestas de agresión o huida).

Cognitiva (cuando se da la percepción de la circunstancia como amenazante).

Sin embargo, se diferencia de la motivación en que la emoción supone una activación más específica, la acción se dirige hacia el propio organismo (supervivencia y bienestar) y en que se asemeja más al instinto.



Relación entre Emoción y Motivación.

Las emociones se relacionan de dos maneras con la motivación. Primero, las emociones son un tipo de motivo. Como los otros motivos (p. ej., necesidades, cogniciones), las emociones energizan y dirigen la conducta.

Emoción a modo de motivación La mayoría de los investigadores de la emoción concuerdan en que las emociones funcionan como un tipo de motivo.

Las emociones revelan los estados motivacionales en constante cambio y el estado de adaptación personal del individuo.

Las emociones positivas indican que "todo está bien", reflejan la conexión y satisfacción de nuestros estados emocionales y evidencian nuestra adaptación exitosa a aquello que ocurre en nuestro entorno; las emociones negativas funcionan como señal de alarma de que "no todo está bien", reflejan la indiferencia y frustración de nuestros estados motivacionales y evidencian la adaptación malograda a aquello que nos rodea.



¿Qué causa la emoción?

Cuando enfrentamos un suceso vital importante, surge una emoción. Como se presenta más adelante, la mente (procesos cognitivos) y cuerpo (procesos biológicos) reaccionan de manera adaptativa; es decir, enfrentar un suceso vital significativo activa procesos cognitivos y biológicos que, de manera colectiva, activan los componentes esenciales de la emoción, incluyendo sentimientos, estimulación corporal, intenciones dirigidas a metas y expresión.

En este análisis causal entran en juego muchos puntos de vista, incluyendo aquellos psicoevolutivos, cognitivos, del desarrollo, psicoanalíticos, sociales, sociológicos, culturales y antropológicos. A pesar de esta diversidad, la comprensión de qué causa la emoción gira en torno a un debate central: biología o cognición.

Las emociones existen como soluciones a tales retos, tensiones y problemas. Al coordinar y dirigir los sentimientos, la activación, el propósito y la expresión las emociones “establecen nuestra posición en relación con el ambiente” y “nos equipan con respuestas específicas, eficientes, que están diseñadas especialmente para los problemas de la supervivencia física y social”.

Algunos autores discuten que las emociones no tienen un propósito útil. Afirman que alteran la actividad continua, desorganizan la conducta y nos privan de la racionalidad y la lógica. Estos investigadores conceden que aunque las emociones cumplieron con funciones evolutivas importantes hace miles de años, ya no lo hacen en el mundo moderno. Esta postura se encuentra en agudo contraste con la afirmación de que las emociones priorizan la conducta de modos que hacen óptima la adaptación a las demandas que enfrentamos.

El núcleo biológico del sistema de la emoción es algo que compartimos los humanos con otros animales y ésta es la parte del sistema que evolucionó para resolver las tareas fundamentales de la vida. Debido a que sólo unas cuantas de estas tareas son realmente fundamentales, el sistema de la emoción responde de una manera estereotipada que utiliza y organiza un conjunto limitado, pero sumamente apropiado, de respuestas. Esta forma de responder se puede catalogar más bien como una “receta probada”.

¿Cuál es la diferencia entre emoción y estado de ánimo?

Se pueden enumerar varios criterios para esta distinción, pero tres de ellos parecen especialmente informativos: diferentes antecedentes, diferente especificidad de acción y diferente curso temporal.

Primero, en cuanto a los antecedentes diferentes, las emociones y los estados de ánimo provienen de causas distintas.

Segundo, en cuanto a la diferente especificidad de acción, las emociones influyen mayormente en el comportamiento y dirigen cursos específicos de acción.

Tercero, con relación al curso temporal diferente, las emociones emanan de eventos breves con duración de unos cuantos segundos o quizá minutos, en tanto que los estados de ánimo emanan de sucesos mentales que duran horas o quizá días.

Aspectos de la Emoción:

