Nombre de alumno:

Raúl Luna Estrella.

Maestro

Anel Alejandra Ruiz Ordoñez

MATERIA

Motivación y Emoción

TRABAJO MAPA MENTAL

CUATRIMESTRE

5to.

GRUPO:

PSICOLOGÍA

conducta operante

- emocion es un proceso activador de una conducta. las emociones forman patrones de activaciones
  - emociones basicas : son llamadas basicas aquellas que se acoplan con las siguientes criterios son innatas mas que adquiridos o aprendidas de la experiencias 2.- surgen de las mismas sircunstancias para los individuos 3.- se expresan de manera unicas y distintivas como atraves de un expresion facial 4.- evocan una pauta de respuesta fisiologica distintiva y sumamente facil de predecir temor-enojo- asco tristeza alegria.
    - relacion entre emocion y motivacion: las emociones se relacionan de dos maneras primera laas emocion son un tipo de motivo las emociones energizan y dirigen la conducta . afirman que la emociones constituyen el sistena emocional primitivo , las pulsiones fisiologicas (hambre sed, sueño sexo y dolor).
- Floating Topic
- Floating Topic
- alquimia mental se entiende principalmente como disciplina filosofica relacionada con el hermetismo la mistica y la espiritualidad
- selectos en motivacion y emocion la motivacion sta constituida por todos los factores capases de provocar mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo
  - necesidad de estima estima baja y estima alta : estima baja concierne al respecto a las de mas personas la necesidad de de atencion de otras personas la estima alta consierne a la necesidad respeto de si mismo incluye sentimiento todo como uno mismo
- Autocontrol Es la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria en el objetivo de alcanzar el equilibrio personal haciendo que se alejen del punto del deleite
  - causas del autocontrol
    - falta e asertividad podemos entender la asertividad como la capacidad para comunicarnos con los demas desde una postura de autoconfianza gracias a la cual podemos expresar nuestros sentimientos, nuestras ideas y nuestras necesidades tomando en cuenta las necesidades de las demas personas
    - Defecit en las regulaciones emocionales : los mecanismos de regulacion de las emociones son fundamentales para poder actuar de manera moderada y eficaz para resolver situaciones .
    - problemas para la demora de las gratificaciones : la personas con deficit del control de impulsos presentan tendencias a realizar conductas que les proporcione un beneficio inmediato aun que alargo plazo sea contraproducente
    - intolerancia a la frustracion nos genera sensaciones molestas y desagradables en las emociones que nos informan de que las cosas no han salido como nosotros la teniamos planeadas
    - pobre inhibicion de la conducta la capacidad parqa tomar una desicion toma parte del funcionamiento del ejecutivo del cerebro. se produse en la corteza prefrontal que es la encargada de inhibir las conductas planificadas y orientadas o objetivos.
    - conducta estrategica y teorias de juegos los psicologos destacan la importancia del juego en la infancia como medio de formar la personalidad de la sociedad .
    - neurotransmisores : actuan como mensajeros quimicos dentro del sistema nervioso se comunican entre si atraves de los tranmisores en una neurona que envia informacion libera un transmisor para que una neurona pueda recogerla y recibir el mensaje
      - dopamina la liberacion de la dopamina genera buenos sentimientos mientras las personas realizan sus actividades diarias
        - liberacion de dopamina explica la experiencia de reforzamiento y en consecuencia la biologia de la recompensa
- Reforzamiento es una tecnica en cual un compartimiento aumenta su probabilidad de ocurrencia a raiz de suceso que sigue y que valorado positivamente por la o las personas.
  - Programas De Reforzamiento Simples los programas basicos de reforzamiento se dividen del numero o de respuestas (programs de razon)
    - los cuatro programas basicos son: razon fija . razon variable . intervalo fijo. intervalo variable.
- Extincion : cuanado tratamos de educar, estamos tratando de instaurar nuevas conductas o habilidades que permitan al individuo desarrollar mas facil mente su entorno adaptarse y por lo tanto tener una vida "plena"
  - Eleccion la teoria de la eleccion de WILIAM GLASSER propone que el ser humano es capaz de autocontrolarse de hecho, el control de la propia conducta esta bajo nuestro control
- Ley de efecto relativo Edward formulo sus principios en 1931 la ley del efecto nos dice que las respuestas correctas, es decir, aquellas, que llevan a la aconsecuesion de una recompensa se repetiran con mayor frecuencia

Presented with xmind