NOMBRE DE ALUMNO:

Marco Antonio Jiménez Cruz

MAESTRO

ANEL ALENDRA RUIZ ORDOÑEZ

MATERIA

MOTIVACION Y EMOCION

TRABAJO

MAPA MENTAL

CUATRIMESTRE

5to.

GRUPO:

PSICOLOGÍA

CONDUCTA OPERANTE

EMOCION

- Es un proceso activador de la conducta, que forman patrones de activación. que son 1.- FISIOLOGICO 2.- CONDUCTAL .- 3 COGNITIVA
- EMOCIONES BASICAS
  - Son aquellas que se expresan de manera única y distintiva como a través de una expresión facial universal, y evocan una pauta de respuesta fisiológica.
    - TEMOR
    - ENOJO
    - ASCO
    - TRISTEZA
    - ALEGRIA
- HOMESOTASIS DE LA EMOCION
  - Para que inicie conductas dirigidas a metas que sean capaces de producir una reducción de la pulsión.
- RELACION ENTRE EMOCION Y MOTIVACION
  - Las emociones son un tipo de motivo , las emociones energizan y dirigen la conducta.

ALQUIMIA MENTAL

- La alquimia permite desarrollar una mente mágica con la fuerza del espiritu. (cuanto mas pensamiento positivos manifestamos, mas optimismo destilamos, logrando mejorar desde nuestra salud, a nuestras emociones y relaciones personales.

SELECTOS DE MOTIVACION Y EMOCION

- La motivación esta constituida por todo los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo.
- NECESIDADES DE ESTIMA
  - ESTIMA ALTA
    - Concierne a la necesidad del respeto a uno mismo e incluye sentimientos como la confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.
  - ESTIMA BAJA
    - Respeto a los demás personas, la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, dignidad fama y gloria.

NEUROTRANSMISORES

- Actúan como mensajeros quimicos dentro del sistema nervioso central del cerebro.
- DOPAMINERGICA
  - Genera sentimientos agradables asociadas con recompensas.
  - LIBERACION DE DOPAMINA Y RECOMPENSAS
    - La liberación de dopamina posterior a una recompensa inesperada permite que el individuo aprendan la importancia motivacional del suceso, que tiene como gratificante.
- SEROTONINERGICACA
  - que influye el estado de animo y la emoción
- NORADRENERGICA
  - que regula la actuación y alerta
- ENDORFINA
  - que inhibe el dolor, la ansiedad y el temor al generar sentimientos agradables para contrarrestar los sentimientos negativos.

REFORZAMIENTO

- Es una técnica en la cual un comportamiento aumenta su probabilidad de ocurrencia a raíz de un suceso que le sigue y que es valorado positivamente por la persona
- PROGRAMA DE REFORZAMIENTO SIMPLES
  - FIJO
    - INTERVALO VARIABLE
      - Solo cuando pase un tiempo determinado desde la ultima presentacion del refuerzo
  - RAZON VARIABLE
    - RAZON FIJA
      - Solo cuando el sujeto realice un numero determinante de veces de la conducta en cuestion.

EXTINCION

- Este procedimeinto es mas lento, como el castigo positivo, el castigo negativo o el refuerzo de conductas diferenciales o alternativas por lo que no debe ser usado con aquellos comportamientos que requieren ser reducidas de forma inmediata.
- ELECCION
  - Supone que somos capaces de controlar nuestros pensamientos y acciones, e incluso influir en nuestras emociones y fisiologicas.
  - LEY DEL EFECTO
    - Son aquellas que llevan ala consecución de una recompensa, se repetirá con mas frecuencia, mientras que las otra incorrectas desaparecen.

AUTOCONTROL

- Es la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria con el objetivo de alcanzar el equilibrio personal.
- CAUSAS DE AUTOCONTROL
  - FALTA DE ASERTIVIDAD
    - Desde una postura de autoconfianza, ala cual podemos expresar nuestros sentimientos, nuestros ideas, y las necesidades y los sentimientos de los demás.
  - DEFICIT EN LA REGULACION EMOCIONAL
    - Las personas con falta de autocontrol no han desarrollado de manera adecuada estos mecanismos, que les lleva a tomar decisiones guiados por las emociones y no de forma reflexiva.
  - PROBLEMAS PARA LA DEMORADE LAS GRATIFICACIONES
    - Proporcione un beneficio inmediato aunque a largo plazo sea contra prudente, en vez de demorar la gratificación.
  - INTOLERANCIA A LA FRUSTRACION
    - Las personas baja tolerancia a la frustración gestionan sensaciones molestas y desagradables a través de conductas impulsivas que las neutralicen de forma inmediata.
  - POBRE INHIBICION DE LA CONDUCTA
    - Las personas impulsivas presentan una disminución de la actividad en la corteza prefrontal, lo que les dificulta inhibir conductas impulsivas.

Presented with xmind