



**Nombre de alumno: Rasa María
Aguilar Méndez.**

**MONRE DEL PROFESOR: Nike Anderson
Hernández Ordoñez.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del Trabajo: Motivación y
Emoción.**

**Licenciatura en : Trabajo social en
Salud Comunitaria.**

Motivación

La motivación es el proceso interno que activa, dirige y mantiene un comportamiento hacia el logro de un objetivo o la satisfacción de una necesidad. Es el motor que impulsa a las personas a actuar y persistir en sus esfuerzos, incluso ante dificultades. Se clasifica principalmente en:

- **Motivación intrínseca:** Surge de factores internos, como el interés personal, la curiosidad o la satisfacción que se obtiene al realizar una tarea. Por ejemplo, aprender algo nuevo por el simple placer de hacerlo.
- **Motivación extrínseca:** Está influida por factores externos, como recompensas, castigos o reconocimiento social. Por ejemplo, trabajar para recibir un salario o estudiar para obtener buenas calificaciones.

La motivación también se relaciona con las necesidades humanas, como las planteadas en la pirámide de Maslow, que incluye necesidades básicas (fisiológicas y de seguridad) y necesidades superiores (sociales, de estima y autorrealización).

Emoción

Las emociones son reacciones complejas que implican componentes fisiológicos, psicológicos y conductuales en respuesta a estímulos internos o externos. Son fundamentales para la adaptación y la supervivencia, ya que preparan al organismo para responder ante diferentes situaciones.

Las emociones se dividen en:

1. **Básicas:** Universales e innatas, como alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco.
2. **Complejas:** Más elaboradas y relacionadas con el entorno cultural y social, como la culpa, la vergüenza, el orgullo o la envidia.

Las emociones tienen tres componentes principales:

- Fisiológico: Cambios en el cuerpo, como aumento del ritmo cardíaco, sudoración o tensión muscular.
- Cognitivo: Interpretación de la situación que provoca la emoción.
- Conductual: Expresión externa, como gestos, tono de voz o comportamiento.

Relación entre motivación y emoción

Motivación y emoción están estrechamente relacionadas, ya que ambas influyen en el comportamiento humano. Las emociones pueden actuar como fuente de motivación. Por ejemplo, el miedo puede motivar a escapar de una situación peligrosa, mientras que la alegría puede motivar a repetir una acción placentera. Asimismo, la motivación puede afectar la intensidad y dirección de las emociones, como la satisfacción que se siente al lograr una meta.

En conjunto, estas dos fuerzas son esenciales para comprender por qué las personas actúan de determinada manera y cómo responden emocionalmente a los eventos que enfrentan en la vida cotidiana.