



# UDS

Mi Universidad

## supernota

*Nombre del Alumno: Cristina Andrea Sánchez Jiménez*

*Nombre del tema: Selectos en motivación y Emoción*

*Parcial: Iro*

*Nombre de la Materia: motivación y emoción*

*Nombre del profesor: Antonio Galera Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: psicología*

*Cuatrimestre: 5to*

*Lugar y Fecha de elaboración*

*Pichucalco, Chiapas a 9de febrero del 2025*

# SELECTOS EN MOTIVACION Y EMOCION

## Niveles Motivación Extrínseca



Imagen: motivación intrínseca

Fuente: <https://www.juanpedrosanchez.es/conoces-los-4-niveles-de-regulacion-de-la-motivacion->



Imagen: proceso motivacional en psicología  
fuente: [https://colegiodepsicologossj.com.ar/proceso-motivacional-psicologia/#google\\_vignette](https://colegiodepsicologossj.com.ar/proceso-motivacional-psicologia/#google_vignette)



Imagen: Alquimia de la psicología  
fuente: <https://es.wikipedia.org/wiki/Alquimia>

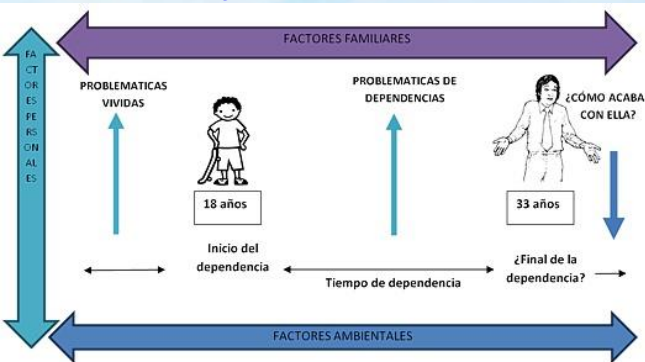


Imagen: factores de dependencia de sustancias  
[https://www.crianzanatural.com/documentos/Familia-clave-llave-dependencias\\_art313](https://www.crianzanatural.com/documentos/Familia-clave-llave-dependencias_art313)



Imagen: teorías del arrepentimiento  
fuente: <https://fastercapital.com/es/tema/%C2%BFqu%C3%A9-es-la-teor%C3%ADa-del-arrepentimiento.html>



Imagen: homeostasis  
fuente: <https://colegiodepsicologossj.com.ar/homeostase-psicologia/>

## La importancia de la autoconciencia para evitar el arrepentimiento

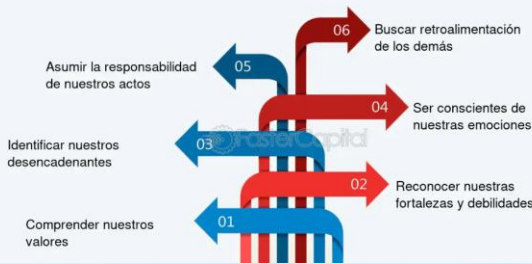


Imagen: importancia de la autoconciencia  
fuente: <https://fastercapital.com/es/contenido/Evitar-el-arrepentimiento--la-busqueda-de-una-toma-de-decisiones-sin-arrepentimiento.html>



Imagen: Homeostasis emocional  
fuente: <https://terapias360.wordpress.com/2019/05/29/homeostasis-emocional/>

## ¿Qué son las emociones?

Son reacciones intensas y breves que conectan cuerpo y mente, nos impulsan a actuar y nos ayudan a adaptarnos al mundo.

**Respuesta adaptativa:** Nos preparan para retos y cambios.

**Su raíz:** El latín *Emovere* refleja su esencia: nos impulsan a actuar y reaccionar.

**Creatividad:** Promueven reflexionar y crear nuevas formas de pensar y actuar.

**Cuerpo y mente:** Se manifiestan físicamente (mariposas, sudor) y psicológicamente.

**Conexión con el mundo:** Son nuestra brújula emocional para entender la realidad.

**Impulso vital:** Más que reacciones, nos inspiran a transformar nuestra vida.

R&A PSICÓLOGOS

Imagen: las emociones  
fuente: <https://www.ryapsicologos.net/autoayuda/emociones-negativas/>

## Modelo predictivo FEM®

Relaciones causa-efecto entre emoción-comportamiento



Imagen: Emociones  
fuente: <https://emoinsights.com/blog/medicion-emocional/la-relacion-causa-efecto-entre-las-emociones-y-los-comportamientos/>

## COMPRENDIENDO LO QUE SENTIMOS



Imagen: emoción y estado de ánimo  
fuente: <https://x.com/FdValientes/status/1510858170041880576>

## Referencias

- <https://x.com/FdValientes/status/1510858170041880576>
- <https://emoinsights.com/blog/medicion-emocional/la-relacion-causa-efecto-entre-las-emociones-y-los-comportamientos/>
- <https://www.rypsicologos.net/autoayuda/emociones-negativas/>
- <https://terapias360.wordpress.com/2019/05/29/homeostasis-emocional/>
- <https://fastercapital.com/es/contenido/Evitar-el-arrepentimiento--la-busqueda-de-una-toma-de-decisiones-sin-arrepentimiento.html>
- <https://colegiodepsicologossj.com.ar/homeostase-psicologia/>
- <https://fastercapital.com/es/tema/%C2%BFqu%C3%A9-es-la-teor%C3%ADa-del-arrepentimiento.html>
- [https://www.crianzanatural.com/documentos/Familia-clave-llave-dependencias\\_art313](https://www.crianzanatural.com/documentos/Familia-clave-llave-dependencias_art313)
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa\\_y\\_alquimia](https://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_y_alquimia)
- [https://colegiodepsicologossj.com.ar/proceso-motivacional-psicologia/#google\\_vignette](https://colegiodepsicologossj.com.ar/proceso-motivacional-psicologia/#google_vignette)
- [:https://www.juanpedrosanchez.es/conoces-los-4-niveles-de-regulacion-de-la-motivacion-extrinseca/](https://www.juanpedrosanchez.es/conoces-los-4-niveles-de-regulacion-de-la-motivacion-extrinseca/)