



Tipo de actividad

Súper nota.

Nombre del alumno (a): Flor Mileidy Herrera Aguilar.

Nombre del tema: Selectos en motivación y emoción.

Modulo: I ro

Nombre de la Materia: Motivación y emoción.

Nombre del profesor: Lic. Psic. Cynthia Álvarez Poumian.

Nombre de la Licenciatura: Lic. Trabajo social y Gestión comunitaria.

Cuatrimestre: 5to

Pichucalco Chiapas a 17 de febrero del 2025.

INTRODUCCIÓN

La emoción es un estado afectivo y psicológico complejo que se experimenta en respuesta a estímulos internos o externos. Es una parte fundamental de la experiencia humana y juega un papel crucial en nuestra forma de percibir, procesar y responder a la información. Son reacciones que sentimos ante situaciones, objetos o personas, y que se manifiestan en el cuerpo, pensamientos y comportamientos.

La motivación: Es lo que nos dirige a realizar una determinada acción, manteniéndola durante un tiempo y con una intensidad que puede ir variando hasta llegar a la meta deseada.

El día 05 de febrero del 2025, nos dimos a la tarea de ir a la escuela del CAM (Centro de Atención Múltiple Lic. Benito Juárez García”), de este municipio de Pichucalco, que es la escuela para niños de educación especial, con el fin de entablar una plática con jóvenes de nivel secundaria, y abordar temas acerca de las emociones.

Nos presentamos a las 8:00 de la mañana, en compañía de 5 compañeras más, cada una preparada con la actividad que le tocaba presentar ante todos los alumnos, llegamos y muy amablemente nos recibió la trabajadora social de la institución, para que pasáramos al salón a organizarnos mientras los niños estaban en física.

Cuando pasaron nos dieron la bienvenida los maestros de la institución y todos los que colaboran ahí, luego nos presentamos nosotras y empezamos con la actividad,

cabe resaltar que por la cantidad de personas no entramos en el salón y nos salimos a la cancha de la escuela, una servidora inició con la actividad de “la papa se quema”, para que al que le quedara la pelota al parar la música se presentara, y así fueron pasando todos los que estaban participando, siendo esta actividad algo muy bonito porque todos se integraron incluyendo maestros, la directora y trabajadoras sociales.

Terminando de esta primera actividad recreativa, nos metimos al salón todos; mis compañeras; Susana y Diana empezaron a exponer el tema acerca de las emociones, la actividad la hicieron muy bonita y llamativa, donde al final de la exposición los alumnos y los maestros participaban acerca de lo que mis compañeras habían explicado. Posteriormente empezó Cristal con una actividad de sopa de letras, donde los niños tenían que encontrar las emociones y lo tenían que encerrar, cabe mencionar que como son niños con capacidades diferentes, los pequeños necesitaron ayuda de todos para poder lograr esa actividad, fue muy bonito esa experiencia, al final Fernanda y España concluyeron la actividad con dos canciones acerca de las emociones, donde igualmente todos participamos y fue muy interesante y de gran aprendizaje.

Al final, les agradecemos por la bonita experiencia que tuvimos, y por el darnos la oportunidad de presentarnos y pasar un rato agradable, dinámico y productivo con todos, brindándoles un refrigerio a todos los alumnos y maestros.

Es una gran experiencia este tipo de actividades, que nos dejan un gran aprendizaje de la parte humanista que es el trabajo social, nos permite fortalecer nuestros conocimientos y motivarnos para construir una sociedad mas justa, equitativa, humanista e incluyente.



SELECTOS EN MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN.



LA EMOCIÓN

Son reacciones que los seres humanos tienen ante los sucesos que ocurren a su alrededor. Son una forma natural de adaptarnos al medio y sobrevivir.



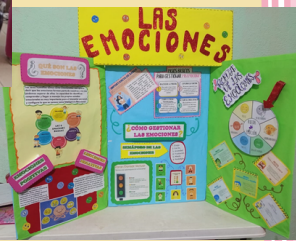
LA MOTIVACIÓN

Es la fuerza que impulsa a las personas a emprender acciones para alcanzar metas. Es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.



EMOCIONES POSITIVAS

Alegría, Amor, Gratitude, Esperanza, Orgullo, Asombro, Inspiración, Satisfacción, Complacencia, Realización personal. Son buenas para nuestro cuerpo y nuestra mente.



EMOCIONES NEGATIVAS

Son sentimientos que pueden ser desagradables, como la tristeza, el miedo, la ira, la soledad, la culpabilidad, la apatía, el asco, la vergüenza, la frustración, la impotencia, el odio, el rencor, la intranquilidad, la envidia, la decepción y el aburrimiento.



RELACIÓN ENTRE LA EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN.

- Las emociones pueden actuar como una forma de motivación
- La motivación puede influir en las emociones
- La interacción entre la emoción y la motivación es fundamental para el desarrollo y funcionamiento diario de las personas.



¿QUE CAUSAN LAS EMOCIONES?

Se genera como una respuesta organizada a un acontecimiento externo o un suceso interno, Mejoran la capacidad de afrontamiento

Disminuyen la prevalencia de trastornos como la depresión y la ansiedad.

Aumentan la resiliencia.

Mejoran el estado de ánimo.

Ayudan a tener un mejor desempeño laboral.

Equilibran la vida.



EMOCIONES BÁSICAS.

Son aquellas que se experimentan de forma universal en todas las culturas. Entre ellas se encuentran:

- Alegría: Nos ayuda a identificar lo que nos gusta y nos agrada.
- Tristeza: Nos informa de lo que nos produce dolor y malestar.
- Ira: Se suele relacionar como negativa, ya que generalmente se desencadena cuando una persona se siente frustrada.
- Asco: Se presenta cuando nos exponemos a algo desagradable.
- Miedo: Es el sistema de alarma del ser humano ante un peligro que excede nuestros recursos para hacerle frente.
- Sorpresa: Nos hace conscientes de lo que no esperábamos.
- Amor, felicidad, ansiedad, rechazo, vergüenza, esperanza, compasión y confianza

Bibliografía

UDS, A. (2025). *UNIDAD 4 SELECTOS EN MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN*. COMITAN DE DOMINGUEZ:
PAG. 109 - 117.