



UDS

Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del alumno (a): Diana Gabriela Gómez Gómez

Nombre del tema: Motivación y emoción

Parcial: Iero

Nombre de la Materia: Motivación y Emoción

Nombre del profesor: Lic. Cynthia Álvarez Poumian

Nombre de la Licenciatura: Lic. Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Cuatrimestre: 5to

Pichucalco, Chiapas a 10 de febrero de 2025

INTRODUCCIÓN

La motivación es lo que nos dirige a realizar una acción determinada, manteniéndola durante un tiempo y con una intensidad que a lo largo del camino irá vareando hasta llegar a la meta deseada. La emoción es el sentimiento que surge cuando una persona reacciona de una manera subjetiva al ambiente, generando así un estado afectivo.

El miércoles 05 de febrero de presente año, tuvimos la oportunidad de asistir al CAM de pichualcos, chiapas; llevando una plática acerca de las emociones y las motivaciones para los adolescentes de dicha escuela. Llegamos a las 08:15 AM donde esperamos 30 minutos para que los niños terminarán ya que tenían la clase de Educación física, posterior a ello iniciamos con una actividad para que el momento no estuviera tan tenso, ya que eramos caras nuevas para los niños; la actividad fue de la papa se quema donde todos nos presentabamos incluyendo los niños, maestros que estuvieron apoyandonos, mis compañeras y yo.

Al finalizar el juego pasamos a un salón donde inciamos la charla que llevabamos preparada, trantandola de hacer lo más dinámico posible para poder captar la atención de los niños y pudieran entendernos, les explicamos qué son las emociones, la clasificación de ellas y cómo podemos gestionar las emociones.

Otra de las actividades fue llevar una ruleta de las emciones donde fue todo un éxito ya que contamos con la participación de los niños; donde nos contaron algunas de las experiencias o situaciones donde encontraron una emoción determinada, de igual manera se les dio una actividad que consistia en resolver una sopa de letra donde debian encontrar las palabras de las emociones, en esta actividad contamos con el apoyo de los maestros de dicha escuela. La actividad final fue realizar un baile acerca de las emociones donde los niños nuevamente se divertieron y se pusieron a bailar ellos también en compañía de sus maestros.

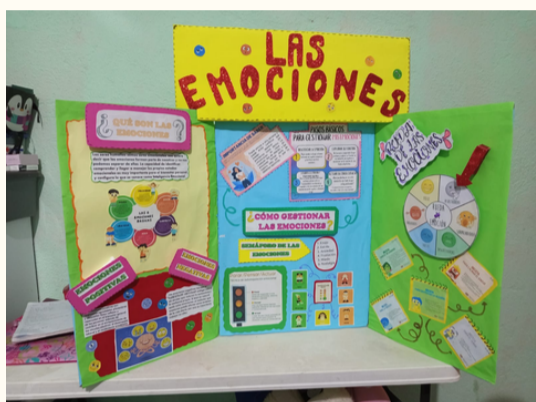
Para finalizar les obsequiamos un pequeño refrigerio a los niños y maestros, les agradecemos por su participación y su atención. Así mismo nos despedimos de la directora y le agradecemos la oportunidad de vivir esa gran experiencia.

LA EMOCIÓN

Las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Todos y todas tenemos emociones, es importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados y avergonzadas por ellas.



Los seres humanos somos seres emocionales, eso quiere decir que las emociones forman parte de nosotros y no nos podemos separar de ella. La capacidad de aprender a manejar nuestras emociones es muy importante para el bienestar personal, a esto se le conoce como inteligencia emocional.



Las emociones positivas como lo es la alegría; son respuestas agradables, placenteras y deseables, éstas reflejan y repercuten en el bienestar de las personas, enriquece los vínculos afectivos, el desempeño laboral y el rendimiento académico.



Las emociones negativas tienden a hacerte sentir mal contigo mismo, reduce tu autoestima y la confianza propia. Si bien es natural sentir estas emociones, el malestar que ocasiona puede afectar otros ámbitos de la vida diaria, por eso es importante trabajar en ellas.



El objetivo de experimentar hábilmente nuestras emociones y por tanto desarrollar nuestra inteligencia emocional, es el de estar mejor preparados para la resolución de los problemas de la vida y obtener una mejor calidad de vida.



Estrategias para manejar las emociones:

- *Acepta cómo te sientes.
- *Entiende las señales de tus emociones.
- *Sé honesto contigo sobre tus emociones.
- *Busca lo bueno a tu alrededor.
- *Busca ayuda cuando lo necesites.



Bibliografía

UNIDAD 4: SELECTOS EN MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN. . (2025). En UDS, *ANTOLOGIA MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN* (págs. 109-117). COMITÁN DE DOMINGUEZ .