



Super nota

Nombre del Alumno: Ana Cristal García Sánchez

Nombre del tema: Emoción

Parcial: I mer

Nombre de la Materia: Motivación y emoción

Nombre del profesor: Lic. Psico. Cynthia Álvarez Poumian

Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social y Gestión Comunitaria

Cuatrimestre: 5to cuatrimestre

Pichucalco. Chiapas 13/02/25

INTRODUCCIÓN

El propósito de este trabajo es dar a conocer el tema de las emociones es muy importante conocer cada una de ellas, sabemos que las emociones son experimentadas por cada una de las personas.

Las emociones son aspectos fundamentales de la vida humana, ya que nos permiten experimentar y expresar una amplia gama de sensaciones.

Existen diferentes tipos de emociones, las cuales pueden variar desde la alegría hasta el miedo, pasando por la tristeza o la ira. Cada una de estas emociones desempeña un papel importante en nuestra vida diaria y nos ayuda a entender mejor nuestro entorno y a relacionarnos con los demás.

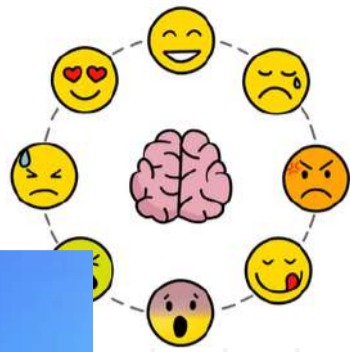
Las emociones positivas, como la alegría, el amor o la gratitud, nos permiten experimentar sensaciones placenteras y nos ayudan a mantener un estado de ánimo positivo. Estas emociones nos hacen sentir bien con nosotros mismos y con los demás, fortaleciendo nuestras relaciones interpersonales y promoviendo un clima de bienestar en nuestro entorno.

Por otro lado, las emociones negativas, como la tristeza, el miedo o la ira, nos alertan sobre situaciones que pueden representar una amenaza para nuestra integridad física o emocional.

UNIDAD 4.5 Y 4.6

EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN

La emoción es un proceso activador de la conducta.



Las emociones forman patrones de activación:

- Fisiológica (ante ciertos miedos, por ejemplo, descarga de adrenalina).
- Conductual (emisión de respuestas de agresión o huida).
- Cognitiva (cuando se da la percepción de la circunstancia como amenazante).



Las emociones son respuestas a estímulos significativos que constan de tres componentes:

- Motor o conductual: Un comportamiento específico.
- Cognitivo: Una particular vivencia subjetiva sobre lo que se está experimentando.
- Respuestas neurofisiológicas y bioquímicas: Los procesos emocionales están estrechamente vinculados a los fisiológicos, pero sus interconexiones son muy complejas.



¿Qué son las emociones?

Son reacciones que tenemos ante situaciones, objetos o personas, y que se manifiestan a través de nuestros pensamientos, comportamientos y cambios corporales



Emociones positivas

Amor, Alegría, Gratitud, Interés. Las emociones positivas indican que "todo está bien", reflejan la conexión y satisfacción de nuestros estados emocionales y evidencian nuestra adaptación exitosa a aquello que ocurre en nuestro entorno



Emociones negativas

Odio, Venganza, Tristeza, Frustración. Las emociones negativas funcionan como señal de alarma de que "no todo está bien", reflejan la indiferencia y frustración de nuestros estados motivacionales y evidencian la adaptación malograda a aquello que nos rodea.



¿QUÉ CAUSA LA EMOCIÓN?

EMOCIONES BÁSICAS

¿Qué causa la emoción?

Cuando enfrentamos un suceso vital importante, surge una emoción. Como se presenta más adelante, la mente (procesos cognitivos) y cuerpo (procesos biológicos) reaccionan de manera adaptativa



Como gestionar las emociones

Implica ser consciente de ellas, comprenderlas y modularlas. Para hacerlo, puedes:

- Ser autoconsciente: Reconocer tus emociones sin juzgarlas.
- Practicar la respiración profunda: Reducir la intensidad de las emociones intensas.
- Cuestionar tus pensamientos: No dejarte llevar por interpretaciones mecánicas de la realidad.

Las emociones llamadas básicas son aquellas que cumplen con los siguientes criterios:

1. Son innatas más que adquiridas o aprendidas a través de la experiencia o socialización.
2. Surgen de las mismas circunstancias para todos los individuos (la pérdida personal hace que todos nos sintamos tristes, sin importar edad, género o cultura).



Gestionar las emociones

Es importante para tener una vida equilibrada, saludable y feliz. Esto se debe a que nos ayuda a:

- Construir mejores relaciones: Al ser conscientes de nuestras emociones, podemos hablar de ellas, evitar conflictos, y resolverlos mejor.
- Vivir con menos conflictos: Evitamos enfrentamientos innecesarios y generamos empatía.
- Tomar mejores decisiones: Nos ayuda a orientarnos hacia nuestros objetivos.



BIBLIOGRAFÍA

Emoción. (2025). En UDS, *MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN* (págs. 109 -117). COMITAN DE DOMINGUES .