



UDS

Mi Universidad

Super Nota

Nombre del alumno (a): Brenda Guadalupe López Grajales

Nombre del tema: Selectos en motivación y emoción

Parcial: I

Nombre de la Materia: Motivación y emoción

Nombre del profesor: Psic. Cynthia Álvarez Poumian

Nombre de la Licenciatura: Trabajo social y gestión comunitaria

Cuatrimestre: 5to

Pichucalco CHIS.A 17 de febrero del 2025

INTRODUCCIÓN

En el corto tiempo que tuvimos tratamos de coordinarnos para llevar a cabo una plática que se impartió el día domingo 26 de enero, en las instalaciones del DIF a visitar a las personas de la tercera edad, donde contamos con 30 personas. El día que impartimos esta plática nos citamos a las 8:30 y empezamos a las 9:00 a.m., en donde nos tomamos el tiempo de prepararnos y esperar para que llegaran las personas, ya que algunas de las personas las iban a buscar porque se les dificultaba venir por problemas de salud o el hecho de que algunas personas viven lejos.

Lo primero que hicimos ya estando todas las personas presentes fue presentarnos y cada uno de nuestros compañeros se presentó diciendo su nombre, la universidad en la que estudiamos, la carrera estudiaban en este caso todos dijimos trabajo social y cuál era en fin de esta plática que les íbamos a dar, empezamos dándoles unos aperitivos, y tratamos de darles un tiempo mientras disfrutaban sus aperitivos y en eso seguimos explicando el fin de los temas a llevar a cabo, con la ayuda de mi compañero Gumercindo el cual empezó explicando un poco del tema y cuál era la finalidad del porqué venimos y mis compañeras Alondra y Diana se centraron en explicar las experiencias vividas y en cómo les afectó la pandemia, en eso las personas se fueron desenvolviendo para explicar sus experiencias y eso, los impulso a participar y seguir con la dinámica. Seguimos con las dinámicas y tratar de entretenerlos y que estos no se aburrieran, con la ayuda de mis compañeros mi compañera Victoria y su servidora Brenda dimos la dinámica esta fue el juego de la lotería el cual consistía en que la persona que llenara todos los personajes que estaban en la tarjeta y dijera lotería ganaba y al último les dimos un regalo, en ese juego participamos todos nosotros en apoyar a algunas personas se les dificultaba leer y en ese caso tratamos de darles apoyo, bueno con esto concluimos el juego el cual fue entretenido para ellos y les permitió soltarse. En ese tiempo seguimos con la plática y en la otra dinámica les dimos unas hojas de blancas y colores, el cual su propósito era que ellos se relajaron y nos dijeran algo que les gustó de la plática o en cómo se sentían en ese día, luego de eso les dimos unas tortas y refrescos, y por último nos despedimos y les agradecemos por haber venido y permitirnos un poco de su tiempo, y también ellos nos agradecieron por haber venido. Para mí esta experiencia fue buena y me dejaron ver que las personas nunca dejamos de ser niños y que a veces nos perdemos de las cosas bonitas y extraordinaria por el hecho de que debemos cumplir con deberes del hogar en la economía, salud y las familias, también las personas de la tercera edad son personas las cual necesitan amor de un familiar y hasta a veces de una persona extraña para estar ahí y el programa que existe en el DIF les ayuda mucho para distraerse de la vida allá fuera, cumple que un programa de hacer manualidades, el convivir los unos con los otros, y el estar en movimiento tanto físico como emocional.

Los temas que tocamos fueron que pasa en la vida diaria de una persona adulta, en la salud tanto en lo físico como en lo emocional, que es importante cuidarse y el tener una buena alimentación, el ser igualitarios y no hacer menos a las personas de tercera edad, ya que en algunos casos sufren un maltrato o explotación por parte de su familia o en un trabajo, también hablamos de las familias que es un apoyo tan en lo emocional como en la salud, y por último las emociones y sentimiento que se generan como el enojo, la tristeza, entre otras, las cuales se implementaron en cada uno de los temas por qué el propósito era el generar el sentir de las emociones. Las emociones son una reacción que experimentan las personas en respuesta a un estímulo, situación o evento, la cual suelen generar en el miedo, enojo, tristeza, etc.

Emoción

La Emoción

Es una reacción específica, internacional, breve e intensa dirigida a algún objeto (interno o externo) y asociado a sensaciones corporales internas que promueven la supervivencia de un organismo.



El sentimiento

Es el estado del sujeto caracterizado por la impresión afectiva, que le causa un estímulo determinado.



Las emociones son respuestas a estímulos

significativos que consta de tres componentes:



1. Neurofisiológico y bioquímico:

Las bases biológicas de las emociones incluyen muchas áreas del cerebro y sistemas neurotransmisores, el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino.

2. El componente conductual y expresivo:

De la emoción comprende tantas conductas:

No verbales: Lenguaje corporal, expresiones faciales, movimientos corporales, conducta y aproximación- evitación.

Las verbales: Entonación de la voz, intensidad, sonidos, etc.



Las emociones son relevantes involuntarias y poco controlables. Por ejemplo, el miedo.



En algunos aspectos, las emociones son la base de la salud mental: los dos problemas más frecuentes que llevan a buscar terapia son la depresión y la ansiedad.



Las emociones forman patrones de activación:

- Fisiológica
- Conductual
- Cognitiva



Toda actividad humana está impregnada de emociones. Las emociones matizan todas las experiencias de la vida cotidiana: nos enojamos cuando alguien nos trata con rudeza,

Nos desanimamos cuando vemos que tenemos que hacer una reparación costosa en el coche y nos alegramos cuando obtenemos una buena nota en los ejercicios de psicología.



3. El componente cognitivo:

Está relacionado con la vivencia afectiva, con el hecho de percibir la emoción en sí y la situación en que se desencadena, de experimentar propiamente la emoción y también con la evaluación de dicha situación.



Es posterior a la respuesta emocional y está supeditado a la emoción, es decir, los pensamientos están condicionados por la emoción, no actuamos solo por la razón.



Relación entre emoción y motivación

Las emociones se relacionan de dos maneras con la motivación:

1

Las emociones son un tipo de motivo. En los otros motivamos (p. ej., necesidades, cogniciones). Las emociones energizan y dirigen la conducta. El enojo, por ejemplo, energiza los recursos subjetivos de naturaleza fisiológica, hormonal y muscular (es decir, energiza la conducta), para lograr la meta o intención específica.

2

Las emociones sirven como sistema “indicador” continuo para señalar que tan bien o mal está yendo la adaptación. Por ejemplo, la alegría señala la inclusión social el progreso hacia las metas.

A lo largo de los cien años de historia de la psicología, las pulsaciones fisiológicas (hambre, sed, sueño, sexo y dolor) se consideraban como los principales motivadores.



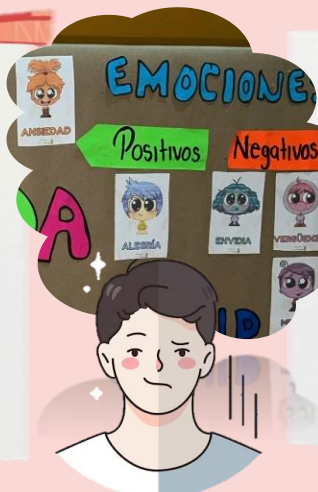
La privación de aire proporciona un ejemplo, sufrir privación de aire genera una pulsación fisiológica que puede captar toda la atención de la persona, energizar la más vigorosa de las acciones y dirigirse francamente la conducta hacia un solo propósito.

No obstante, el investigador de la emoción Silvan Tomkins considera que este razonamiento, aparentemente obvio, es un “error radical”. La pérdida de aire produce fuerte reacción emocional; es decir miedo y terror.



Las emociones positivas

Indican que todo está bien, reflejan la conexión y satisfacción de nuestro estado emocional y evidencian nuestra adaptación exitosa que ocurre en nuestro entorno. Son las emociones de (interés y alegría).



Las emociones negativas

Funcionan como señal de alarma de que no “todo está bien” reflejan la indiferencia y frustración de nuestros estados emocionales. Son las emociones como el asco, enojo y la culpa.

¿Que causa la emoción?



Cuando enfrentamos un suceso vital importante surge emoción. Como se presenta más adelante, la mente (procesos cognitivos) y cuerpo (procesos biológicos) reacciona de manera adaptativa; es decir, enfrenta un suceso vital significativo activa proceso cognitivo y biológico que, de manera colectiva, activan los componentes esenciales de la emoción, incluyendo los sentimientos, estimulación corporal, etc.

En este análisis causal entran en juego muchos puntos de vista, incluyendo aquellos psicoevolutivos, cognitivos, del desarrollo, psicoanalítico, sociales, sociológicos, culturales y antropológicos.



A pesar de esta diversidad, la comprensión de que causa la emoción gira en torno a un debate central: Biológico y cognitivo, en conjunto, las perspectivas cognitivas y biológicas proporcionan una imagen relativamente amplia del proceso de la emoción.

Las emociones se generan como una respuesta organizada a un acontecimiento externo o suceso interno (pensamientos, imagen, conducta, etc.)



En su análisis de la atribución relacionada con la emoción, Weiner se concentra en el procesamiento de información que ocurre luego de los resultados vitales, es decir, la teoría de la atribución se enfoca en el pensamiento y reflexión personal que realizamos después de los éxitos y fracasos en la vida.

Emociones básicas

Las emociones se pueden conceptualizar en un nivel general como una familia o prototipo (p. ej. Enojo) o un nivel específico de la situación (p. ej. Hostilidad, envidia, frustración).



1

2



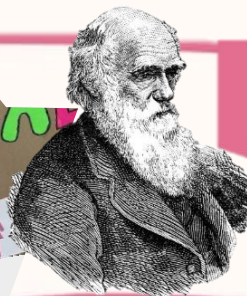
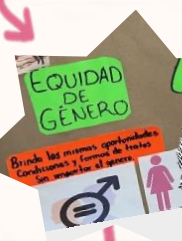
Las emociones básicas varían en gran medida de las que se incluyen aquí: temor, enojo, asco, tristeza, alegría e interés.

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.
- 3) Se expresan de manera únicas y distintiva.
- 4) Evocan una pauta de respuesta fisiológica distintiva y sumamente fácil de predecir.

El libro, la expresión de las emociones en el hombre y en los animales de Charles Darwin (1872), un trabajo menos famoso que el de 1859, sobre la evolución de las especies.



3

4



Darwin afirmaba que estas ayudan a los animales a adaptarse a su entorno. Las demostraciones de emoción ayudan tanto a la adaptación como la las demostraciones de las características físicas (p. ej., estructura).

Las tareas vitales fundamentales son conflictos humanos universales como la pérdida, frustración y logro.

La emoción durante las tareas de la vida energiza y dirige la conducta de modos adaptativos (p. ej., Luego de una separación, el llanto de ayuda a resultado ser más eficaz que otro curso de acción).



5

ACTIVIDADES DIARIAS

Bibliografía

UNIDAD IV. Selectos en motivación y emoción . (2025). En *Antología. Motivación y Emoción* (págs. 109- 117). Comitán de Domínguez .