



UDS

Mi Universidad

Super nota

Nombre del alumno (a): Susana García Zurita

Nombre del tema: Motivación y emoción

Parcial: I ro

Nombre de la Materia: motivación y emoción

Nombre del profesor: Psico. Cynthia Álvarez Poumian

Nombre de la Licenciatura: Trabajo social y gestión comunitario.

Cuatrimestre: 5to.

Pichucalco, Chiapas 17 de febrero 2025

El CAM es una institución que brinda servicio de educación a niños y jóvenes que presenta una discapacidad diferente, promoviendo la formación para la vida y el trabajo de los alumnos, a través de capacitaciones o talleres de repostería, costura entre otro.

En nuestro municipio de Pichucalco, Chiapas contamos con una escuela, es por eso que, en la **materia de motivación y emoción**, se llevó a cabo una actividad, donde a nuestro equipo le fue asignado visitar el **CAM**, para impartir un taller a los alumnos, se requirió solicitar el permiso de la directora para acceder a las instalaciones, a lo cual fue muy amable y nos brindó el apoyo para realizar nuestra actividad, asignándonos una fecha y el grupo.

El equipo el trabajo se organizó con las actividades y los materiales que se iban a utilizar para el taller. El día 5 de febrero mis compañeras y yo, nos presentamos al **CAM** a las 8 am, donde ya nos esperaban la directora, maestras y alumnos.

Las actividades que se realizaron fueron de acuerdo al tema de las **“emociones”** donde se explicó el concepto, la importancia de aprender a controlarlo, cuantas emociones existen y como se manifiestan en la adolescencia. Se busco actividades tomando en cuenta sus capacidades diferentes que presenta cada alumno, logrando la participación de todos y fomentando la inclusión.

Actividades:

- 1: Se realizó el juego de la pelota.**
- 2: Exposición del tema las emociones.**
- 3: Consistió la actividad en buscar las emociones en la sopa de letra.**
- 4: Se presentó dos bailes de las emociones.**
- 5: Al final se compartió con las maestras y alumnos un refrigerio.**

De manera personal fue una actividad que me dejo grandes experiencia, por ejemplo a fomentar la empatía entre las personas con capacidades diferentes, pues son personas que aprenden a llevar una vida normal a pesar de sus circunstancias y a integrarse a la sociedad, valiéndose de las herramientas que le brinda la escuela, de igual forma conocer un poco de la manera en que ellos viven y se relacionan con sus familias, queda claro que falta mucho que hacer por concientizar a la sociedad en la manera en que nosotros debemos tratar e integrar a estas personas, hacer más inclusivo, a no discriminar y conocer que tienen muchas habilidades como todo ser humano.

LAS EMOCIONES

Las emociones son estados psicológicos y fisiológicos que influyen en nuestros pensamientos, comportamientos y relaciones con los demás. Son respuestas automáticas y universales que se experimentan en respuestas a estímulos internos o externos.



COMPRENDEMOS CONDUCTAS:

- **Verbales:** (entonación de la voz, intensidad, sonidos, etcétera.).
- **No verbales:** lenguaje corporal, expresiones faciales, movimientos corporales, conducta de aproximación – evitación.



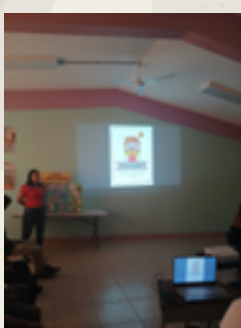
EMOCIONES POSITIVA

Éstas reflejan y repercuten en el bienestar general de las personas, además de contribuir en el enriquecimiento de los vínculos afectivos, el desempeño laboral y el rendimiento académico. Un ejemplo es la alegría.



EMOCIONES NEGATIVAS

- Tienen a hacerte sentir mal o peor contigo mismo, sin olvidar que reducen tu autoestima y la confianza propia. Algunas de ellas son desagrado, tristeza, enojo, miedo.



¿Cómo gestionar LAS EMOCIONES?

EMOCIONES QUE DEBEMOS APRENDER A CONTROLAR

- Enojo, estrés, ansiedad, frustración, miedo, nostalgia y alegría.



Es importante aprender a expresar lo que sentimos, la comunicación es clave para cualquier tipo de relación y las emociones son partes de nuestras vidas y no debemos reprimirlas.



PASOS A SEGUIR

- Identificar el problema
- Explorar su función
- Atender la emoción y permitirme sentirlo
- Actuar en consecuencia



ACTIVIDADES

El día 5 de febrero se realizó una actividad en el CAM, de Pichucalco, Chiapas, esta consistió en exponer el tema de las “emociones” a los 18 alumnos de la secundaria, contando con el apoyo de las maestras y trabajadora social.



1: JUEGO DE LA PELOTA

Fue presentado por la compañera Flor, consistió en que todos hicimos una rueda y nos fuimos pasando la pelota al ritmo de la música, el objetivo fue presentarnos todos, con esta juego.



2: EXPOSICIÓN

Susana y Diana dieron a conocer a los alumnos el concepto de las emociones, su importancia y cómo manejarlas en ciertas circunstancias, así como jugar la rueda de las emociones, donde los participantes expresaron sus emociones.



3: SOPAS DE LETRAS

Esta consistió en llevar impresa una actividad de “sopa de letras” y que los alumnos lo realizarán conforme a lo que aprendieron en la exposición y estuvo a cargo de Cristal.



4: BAILE DE LAS EMOCIONES

Esta actividad estuvo a cargo de España y Fernanda, consistió en que todos los presentes hicimos una rueda y conforme a la música imitamos los movimientos.



MOTIVACIÓN

Es el proceso psicológico que impulsa a una persona a actuar, alcanzar objetivos y lograr metas. Es el conjunto de factores que influyen en la dirección, intensidad y persistencia del comportamiento humano.



RELACIÓN DE EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN

Las emociones pueden influir en la motivación y viceversa. Las emociones pueden motivar a las personas a actuar de cierta manera. están relacionadas con las recompensas y los castigos. por ejemplo, la emoción de la felicidad puede ser una recompensa por alcanzar el objetivo.



Referencias

Selectos en motivacion y emocion. (2025). En UDS, *Antología de motivacion y emocion* (págs. 109-117). Comitan de Dominguez.