



Super nota

Nombre del alumno (a): Gumercindo Pérez Pérez.

Nombre del tema: Selectos en motivación y emoción

Parcial: I

Nombre de la Materia: Motivación y emoción

Nombre del profesor: Cynthia Álvarez Punían

Nombre de la Licenciatura: Trabajo social y gestión comunitaria.

Cuatrimestre: 5to.

17/02/2025/Pichucalco/Chiapas

INTRODUCCIÓN

Las emociones son todas aquellas reacciones que el cuerpo tiene ante situaciones, por ello es importante aprender a controlarlas; pero para controlar correctamente las emociones es necesario tener experiencias de la vida. Y quienes mejores, para contarnos las experiencias y enseñanzas de la vida que las personas que ya la vivieron y que la siguen viviendo, es por ello por lo que los adultos mayores juegan un papel muy importante en la vida de un joven pues son ellos los que con sus palabras orientan y aconsejan a las futuras generaciones.

Por ello en la materia de motivación y emoción se nos dio la tarea de asistir al DIF municipal en donde ofrecen talleres para los adultos mayores, e impartir una plática explicando un poco de que son las emociones y la motivación; por lo que junto con mi equipo integrado por Diana Laura, Brenda Guadalupe, Alondra Paola, Paula Victoria y su servidor Gumercindo, nos pusimos a investigar los temas que impartiríamos en dicha tarea enfocándonos en temas de interés de nuestro público, por ello se escogieron temas como la familia y su importancia para el bienestar físico y mental de un adulto, la importancia de la salud y como esta influye en el comportamiento y el estado de ánimo y la importancia de controlar las emociones. De este modo el domingo 26 de enero nos reunimos a las 8 am en las instalaciones del DIF, para dar inicio a la plática que ese día impartiríamos; así que para dar inicio a esta plática nos presentamos y dijimos el objetivo de la charla. Algo muy bonito e importante es que desde un inicio los adultos nos empezaron a contar un poco de su vida y gracias a eso se nos hizo más fácil impartir nuestra plática pues sin necesidad de empezar a impartir la plática que previamente habíamos organizado como lo es el caso de la familia y explicar su importancia; fueron ellos que mediante relatos nos empezaron a contar como era la relación que ellos tenían con sus familiares como hijos, esposos, hermanos, etc; así nos empezamos a dar cuenta que muchos de ellos casi no tienen una relación cercana con algunos de sus hijos pues hubieron adultos mayores que nos contaron que se ven en la necesidad de trabajar para poder subsistir y otros que por el contrario que

platicaron que trabajan solo para no sentirse aburridos y no sentirse una carga para su familia y para la sociedad.

En cuanto a las actividades que realizamos obstamos por tres cosas:

1. Preferimos que lo mejor y como primera actividad seria bueno que ellos nos contaran un poco de su vida, y la verdad que esa fue una muy buena idea pues gracias a eso se abordaron temas como la familia, la salud y como les afecta a ellos las emociones; sobre todo como les afecta física y mentalmente la pandemia.
2. Como segunda actividad se decidió hacer el juego de la lotería un juego sencillo pero emocionante, en el cual durante todo el juego los adultos demostraron su agilidad para entender y reconocer las cartas que están pasando para así poder ganar, en el cual más de uno demostró su competitividad.
3. Como ultima actividad se les dio una hoja blanca y colores, lápices y lapiceros, para que ellos dibujaran tanto como se sentían o algo que ellos quisieran plasmar en el papel.

Al terminar nuestra actividad y despedirnos los 30 adultos que se reunieron ese día nos dieron las gracias por que los distrajimos un poco, ya que muchos de ellos ven los talleres que ofrece el DIF como una forma de escapar de su vida cotidiana.

EMOCIÓN

Es un proceso activador de la conducta; ya que son una reacción específica, intencional, breve e intensa dirigida a algún objeto (interno o externo), asociadas a sensaciones corporales, son relativamente involuntarias y poco controlables.



- Consta de tres componentes:
1. Neurofisiológica y bioquímico.
 2. Motor o conductual.
 3. Cognitivo.



RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN

- La motivación y la emoción se relacionan de dos maneras:
1. Las emociones son un tipo de motivación.
 2. Las emociones sirven como sistema indicador continuo para señalar que tan bien o mal está yendo la adaptación.



Emociones positivas: Son las que indican que todo está bien, reflejan la conexión y satisfacción de nuestros estados emocionales y evidencian nuestra adaptación.

Emociones negativas: Funcionan como señal de alarmar de que no todo está bien, si no que en lugar de ello, reflejan la indiferencia y frustración.

¿QUÉ CAUSA LA EMOCIÓN?

Las emociones son causas por sucesos, en la que la mente (procesos cognitivos) y el cuerpo (procesos biológicos) reaccionan de manera adaptativa; de acuerdo con lo que está sucediendo.



Las emociones ocurren sin un proceso cognitivo previo, pero no pueden ocurrir sin un suceso biológico previo. Por ende, la biología es esencial para que haya una emoción.

EMOCIONES BÁSICAS

Son aquellas que cumplen con los siguientes criterios:

1. Sin innatas mas que adquiridas o aprendidas.
2. Surgen de las mismas circunstancias para todos los individuos.
3. Se expresan de maneras únicas y distintivas.
4. Evocan una pauta de respuestas fisiológica distinta y sumamente fácil de predecir.



Ejemplos de emociones básicas:

1. Alegría.
2. Temor.
3. Enojo.
4. Asco.
5. Tristeza.
6. Interés.

Bibliografía

UDS, Universidad. (2025). IV.Selectos en motivación y emoción . *Antología motivación y emoción* , 109-117.

mexico, G. d. (2003). *La importancia de la salud para un envejecimiento saludable* . Obtenido de Inapam: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/la-importancia-de-la-salud-mental-para-un-envejecimiento-saludable?idiom=es>

IMSS. (2016). *Promocion de la salud*. Obtenido de GOM.MX: hrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_promocion.pdf