



Universidad
Continental

Emociones

Psicología de la motivación y emoción

Mg. Claudett Angeles Donayre



¿Qué causa la emoción?

Cuando enfrentamos un suceso vital importante, surge una emoción.



Los seres humanos tienen dos sistemas sincrónicos que activan y regulan la emoción.



Uno de ellos es un sistema innato, espontáneo, fisiológico que reacciona de manera involuntaria a los estímulos emocionales.



El segundo es un sistema cognitivo basado en la experiencia, que reacciona en forma interpretativa y social.

Emociones básicas

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).

3. Se expresan de maneras únicas y distintivas (como a través de una expresión facial universal).

4. Evocan una pauta de respuesta fisiológica distintiva y sumamente fácil de predecir.



Temor

El temor es una reacción emocional que surge de la interpretación que hace una persona acerca de si la situación que enfrenta es peligrosa y constituye una amenaza para su bienestar.

El temor motiva la defensa.

Si la huida no es posible, el temor motiva el replegarse, como quedarse quieto y tranquilo.

La motivación de protección se manifiesta ya sea a través de escapar o retrayéndose del objeto u objetos.





Enojo

El enojo proviene de la restricción, como en la interpretación de que alguna fuerza externa (p. ej., barreras, obstáculos, interrupciones) ha interferido con los propios planes, metas o bienestar.

El enojo también surge en respuesta a una traición, rechazo, críticas injustificadas, falta de consideración de los demás y molestias acumulativas.

El enojo no sólo es la emoción más exaltada, sino que también es la más peligrosa, ya que su propósito es destruir las barreras en el ambiente.

La esencia del enojo es la creencia de que la situación no es como debería ser; es decir, la restricción, interferencia o crítica es ilegítima.





Asco

El asco implica librarse o alejarse de un objeto contaminado, deteriorado o podrido.

Debido a que la gente tiene el deseo de evitar verse en situaciones repugnantes, cambia sus hábitos y atributos personales, desecha los desperdicios y limpia su entorno, y reevalúa sus pensamientos y valores.

El aprendizaje cultural determina gran parte de lo que el adulto considera como contaminación corporal, interpersonal o moral.

La función del asco es el rechazo. A través del asco, el individuo rechaza y desecha activamente algún aspecto físico o psicológico del ambiente.



Tristeza



La tristeza (o angustia) es la emoción más negativa y aversiva.



La tristeza surge principalmente de las experiencias de separación o fracaso. El fracaso también conduce a la tristeza.



Aunque la tristeza es una sensación muy desagradable, puede motivar y conservar las conductas productivas.

Alegría



Los sucesos que provocan alegría incluyen resultados deseables, como éxito, logro personal, progreso hacia una meta, recibir amor o afecto o experimentar sensaciones placenteras.

La alegría nos permite conservar el bienestar psicológico, también logra deshacer los efectos inquietantes de las emociones aversivas.



Interés



El interés es la emoción más predominante en el funcionamiento cotidiano.



El interés crea el deseo de explorar, investigar, buscar, manipular y extraer información de los objetos que nos rodean.



También sustenta nuestro deseo de ser creativos, aprender y desarrollar nuestras capacidades y habilidades.



*Muchas
Gracias!*

ucontinental.edu.pe