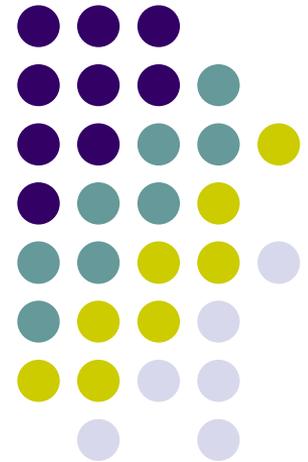


# UNIVERSITAT PER A MAJORS

---

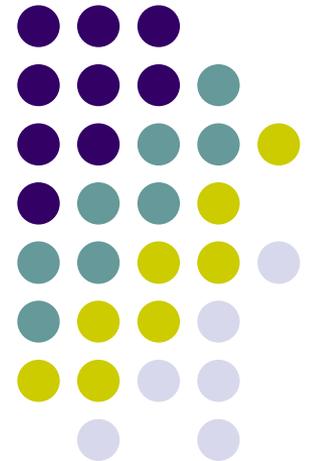
## DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LA MENTE HUMANA

RAQUEL FLORES BUILS  
UNIVERSITAT JAUME I



# UNIVERSITAT PER A MAJORS

**Motivación-emoción**



# MOTIVACIÓN

## DEFINICIÓN



La motivación es el concepto que se utiliza en Psicología para explicar parte del comportamiento, es decir se refiere a **la causa de la conducta**.

Indica el por qué de nuestro comportamiento. Actuamos porque tenemos **motivos para hacer algo**.

Para ello es necesario que se dé la combinación de diferentes elementos:

- cognitivos (concentración, atención...)
- físicos (deseo, fuerza, etcétera)
- psicológicos (expectativas, percepción de autocontrol...)

Estos elementos determinan las ganas o energía con las que se actúa y de qué forma se dirige dicha energía.

# MOTIVACIÓN

## DEFINICIÓN



La motivación es el motor que inicia, dirige y mantiene la conducta.

La motivación se utiliza para explicar diferentes efectos que pueden constatarse en el comportamiento observable de una persona, efectos tales como:

- El **inicio** de un comportamiento o comienzo de una actividad nueva.
- El **mantenimiento** de un comportamiento o persistencia de una actividad en curso.
- La **dirección** u objetivo que tiene el comportamiento.
- La **intensidad** o fuerza con que se realiza un comportamiento.
- La **finalización** o terminación de un comportamiento.

# MOTIVACIÓN



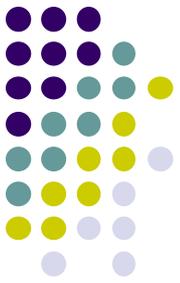
**Toda motivación nace como consecuencia de un motivo.**

Se entiende por éste el deseo desencadenado por un estímulo **interno** (por ejemplo el hambre) o **externo** (por ejemplo ganar más dinero) que dirige una conducta a conseguir dicho deseo o necesidad.

La **motivación intrínseca**: el deseo que impulsa la conducta es interno. La ilusión, el interés, etc., son ejemplos de estímulos internos que dan lugar a la conducta intrínseca que hace al individuo disfrutar “sin más” de lo que hace.

En la **motivación extrínseca**: es el deseo que impulsa la conducta para obtener una recompensa externa o evitar un castigo. El dinero, los regalos, un trabajo estable o evitar una regañina son algunos ejemplos de estímulos externos que dan lugar a la conducta extrínseca.

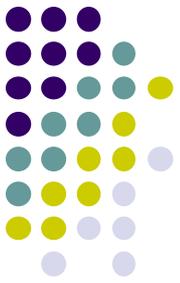
# MOTIVACIÓN



## Factores que influyen en nuestro nivel de motivación

- **La valencia:** valor que ponemos a los posibles resultados de nuestras acciones. A mayor valor, mayor motivación.
- **La expectativa:** la creencia sobre la posibilidad de ver cumplidas nuestras metas. En ella influyen nuestras creencias sobre la capacidad de control sobre la meta.
- **El tiempo transcurrido hasta obtener una recompensa:** cuanto antes la obtengamos, mayor motivación.
- **El reconocimiento interno/externo de nuestro comportamiento:** el reconocimiento interno (motivación intrínseca) es el más potente. Cuando este falta o para acompañarlo no nos viene nada mal una pequeña dosis de motivación extrínseca.

# Automotivación, ¿cómo conseguirla?

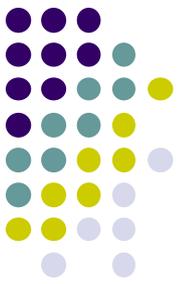


Quién no se ha levantado una mañana sin ganas de nada, ni de trabajar, ni de hacer las labores de la casa, ni de salir a la calle...

Y nos quedamos esperando, pensando cómo conseguir esa motivación que necesitamos para arrancar a hacer una tarea o para decidarnos a hacer algo que siempre dejamos para otro día.

Debemos concienciarnos de que nosotros mismos somos la pieza clave para fomentar nuestros niveles de motivación.

# Automotivación, ¿cómo conseguirla?



## Técnicas para conseguir aumentar tu automotivación:

**Las ganas no vienen solas:** muchas personas se confunden al creer que primero deben “tener ganas” y luego actuar. Esto es un error. Haz la prueba; primero actúa y después verás como tienes más ganas de continuar haciendo cosas. Mucha gente decide seguir trabajando una vez que ya ha empezado.

**Fíjate unos objetivos realistas:** es bueno que dividas estos objetivos en sub-objetivos que te permitan valorar si efectivamente te estás acercando a la meta deseada. Ver que estamos en el camino correcto es muy motivante.

**Proporcionate algún premio** cuando crees que has hecho las cosas bien.

**Evita postergar tareas:** la postergación (aplazar las tareas sin motivo) puede hacer que tus niveles de motivación desciendan por verte incapaz de conseguir tus objetivos.

**Queda con otras personas** para emprender una tarea que te cuesta, si te es posible.

# EMOCIONES

## DEFINICIÓN



Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos de origen innato, influidos por la experiencia.

Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.



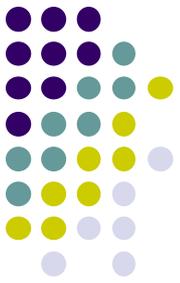
# EMOCIONES



Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta.

Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

# EMOCIONES

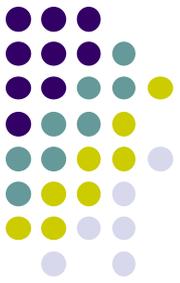


Las emociones poseen unos componentes **conductuales** particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).



# EMOCIONES

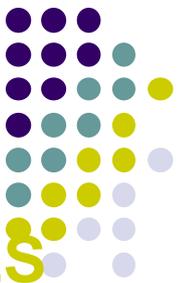


Los otros componentes de las emociones son **fisiológicos** e involuntarios, iguales para todos:

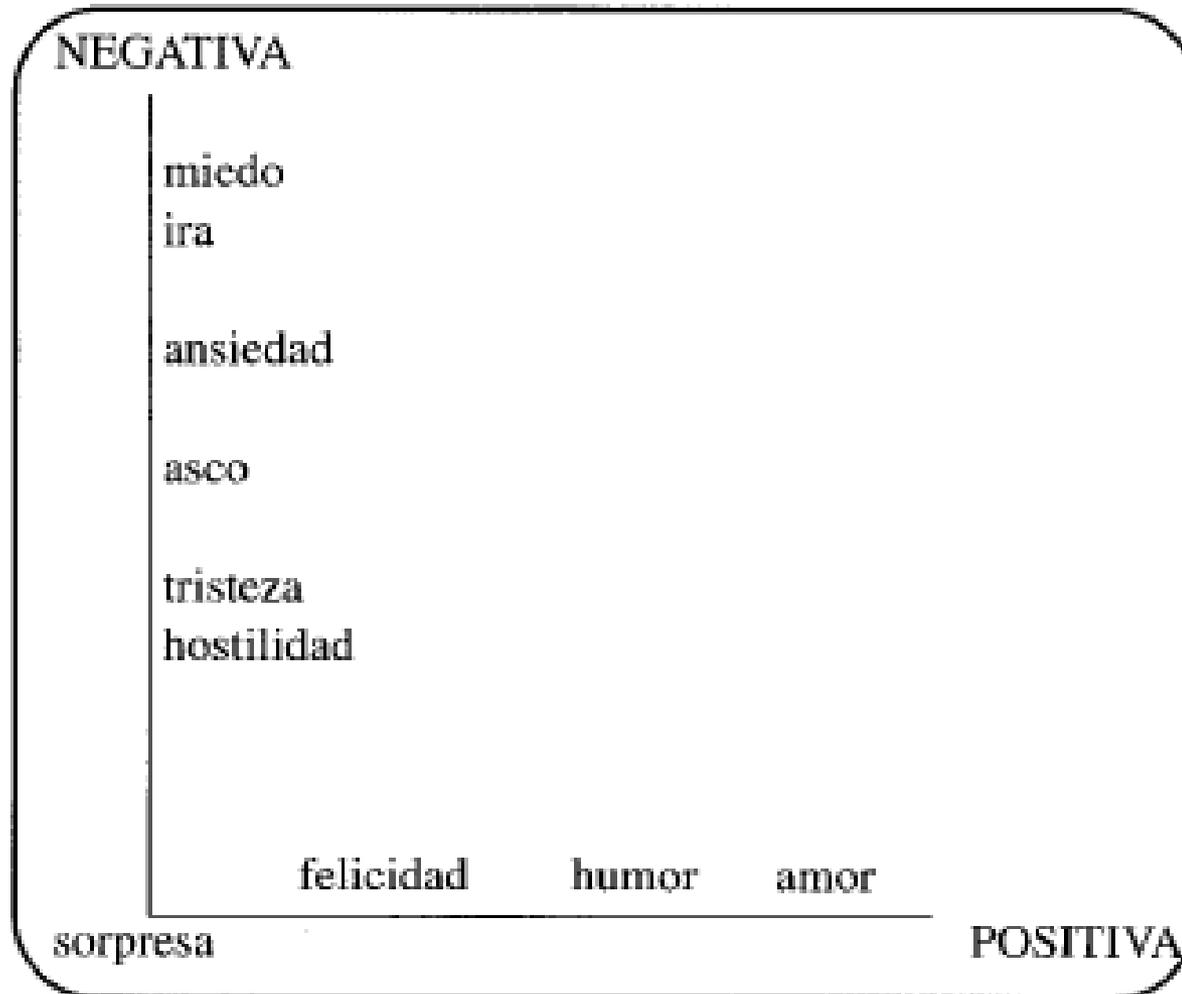
- Temblor
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación pupilar
- Aumento del ritmo cardíaco



# EMOCIONES

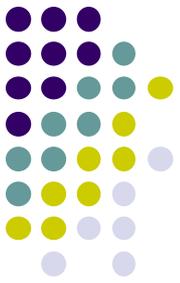


## CLASIFICACIÓN DE LAS PRINCIPALES EMOCIONES



# EMOCIONES NEGATIVAS

## EL MIEDO



El miedo es considerado como un sentimiento producido por un peligro presente e inminente, por lo que se encuentra muy ligado al estímulo que lo genera.

### Desencadenantes:

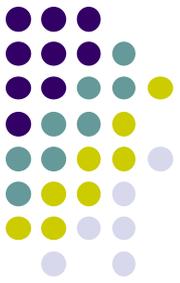
- Percepción de peligro o daño
- Estímulos condicionados

**Nos produce:** ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

**Finalidad:** Tendemos hacia la protección.

# EMOCIONES NEGATIVAS

## LA IRA



La ira es una reacción de irritación, furia o cólera causada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos. Esta emoción se presenta cuando un organismo se ve bloqueado en la consecución de una meta o en la satisfacción de una necesidad.

### Desencadenantes:

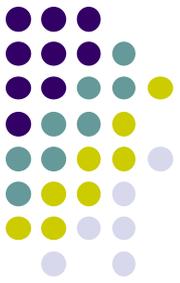
- Engaños
- Traiciones
- Abusos

**Nos produce:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

**Finalidad:** Nos induce hacia la destrucción.

# EMOCIONES NEGATIVAS

## LA TRISTEZA



La tristeza es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros y que denota pesadumbre o melancolía.

### Desencadenantes:

- Separación física o psicológica
- Pérdida
- Fracaso
- Ausencia de control o predicción

**Nos produce:** Pena, soledad, pesimismo.

**Finalidad:** Nos motiva hacia una nueva reintegración personal (autoexamen).

# EMOCIONES NEGATIVAS



## EL ASCO

El asco es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo.

### Desencadenantes:

- Estímulos desagradables
- Potencialmente peligrosos
- Molestos

**Nos produce:** Necesidad de alejarse, nauseas

**Finalidad:** evitar ciertas situaciones o cosas

# EMOCIONES POSITIVAS



## LA FELICIDAD

La felicidad es el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien. La felicidad es la forma en que se evalúa la vida como un conjunto, o los aspectos más significativos de la misma, tales como la familia o el trabajo, y que tiene un amplio impacto en la vida en todo su conjunto. Debido a que la felicidad implica tales evaluaciones globales, su ámbito es sumamente amplio.

### Desencadenantes:

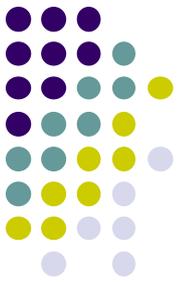
- Éxitos
- Logros
- Comparaciones favorables

**Nos produce:** Alegría, gozo, sensación de bienestar

**Finalidad:** capacidad de disfrutar

# EMOCIONES POSITIVAS

## EL AMOR/CARIÑO



El amor es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea.

### Desencadenantes:

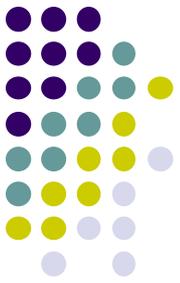
- Valoraciones subjetivas

**Nos produce:** Atracción, aceptación, seguridad

**Finalidad:** Acercamiento, comprensión

# EMOCIONES POSITIVAS

## EL HUMOR



El humor es la buena disposición en que uno se encuentra para hacer una cosa. Típicamente, la respuesta de humor se refiere a la percepción de un estímulo como divertido, la cual, a veces, también incluye respuestas abiertas tales como sonrisas, risa o carcajadas.

### Desencadenantes:

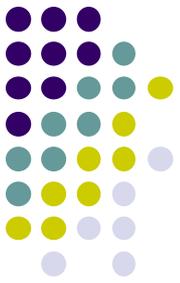
- Ambiente social
- Situaciones graciosas
- Estimulantes

**Nos produce:** Risa, relajación

**Finalidad:** Participación social, nos quita presión-tensión

# EMOCIONES NEUTRAS

## LA SORPRESA



Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño. Como consecuencia de ello la atención y la memoria de trabajo, se dedican a procesar la estimulación responsable de la reacción.

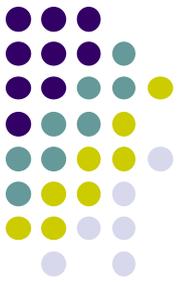
### Desencadenantes:

- Estímulos novedosos
- Inesperados
- Interrupciones
- Cambios bruscos

**Nos produce:** Sobresalto, asombro, desconcierto.

**Finalidad:** Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.

# EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES



# EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES



Los humanos tenemos **42 músculos** diferentes **en la cara**.

Dependiendo de cómo los movemos **expresamos unas determinadas emociones u otras**. Hay sonrisas diferentes, que expresan diferentes **grados** de alegrías.

Esto nos ayuda a **expresar lo que sentimos**, que en numerosas ocasiones nos es difícil explicar con palabras. Es otra manera de comunicarnos socialmente y de sentirnos integrados en un grupo social.

Las expresiones faciales también afectan a la persona que nos está mirando alterando su conducta. Si observamos a alguien que llora nosotros nos ponemos tristes o serios e incluso podemos llegar a llorar como esa persona.

# EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES

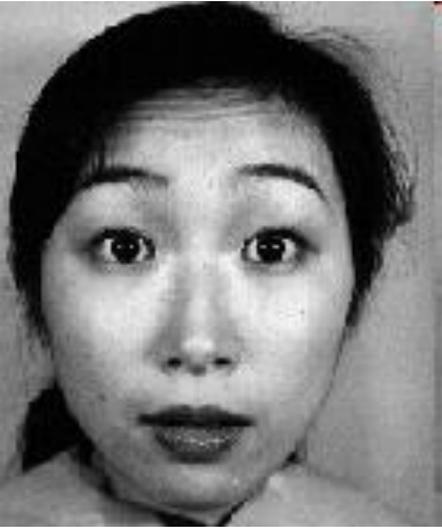


**Se suelen identificar bastante bien la ira, la alegría y la tristeza de las personas que observamos. Pero se identifican peor el miedo, la sorpresa y la aversión.**

Posiblemente existan **unas bases genéticas, hereditarias**, ya que un niño que no ve no puede imitar las expresiones faciales de los demás.

Podemos observar como en los niños ciegos cuando experimentan las emociones lo demuestran de forma muy parecida a las demás personas, tienen la misma expresión facial.

# EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES



## DE SORPRESA

- Cejas levantadas, colocándose curvas y elevadas.
- Piel estirada debajo de las cejas.
- Arrugas horizontales en la frente.
- Párpados abiertos, párpado superior levantado, y párpado inferior bajado ; el blanco del ojo suele verse por encima del iris.
- La mandíbula cae abierta, de modo que los labios y los dientes quedan separados, pero no hay tensión ni estiramiento de la boca.

# EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES



## DE MIEDO

- Cejas levantadas, colocándose curvas y elevadas.
- Piel estirada debajo de las cejas.
- Arrugas horizontales en la frente.
- Párpados abiertos, párpado superior levantado, y párpado inferior bajado

# EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES



## DE DISGUSTO

- Labio superior levantado.
- Labio inferior también levantado, y empujando hacia arriba el labio superior, o bien tirado hacia abajo y ligeramente hacia adelante.
- Nariz arrugada.
- Mejillas levantadas.
- Aparecen líneas debajo del párpado inferior.
- Cejas bajas, empujando hacia abajo al párpado superior.

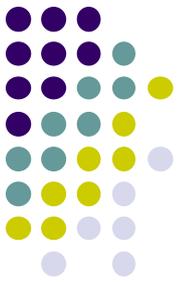
# EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES



## DE FELICIDAD

- Comisuras de los labios hacia atrás y arriba.
- La boca puede estar abierta o no, con o sin exposición de los dientes.
- El pliegue naso-labial, baja desde la nariz hasta el borde exterior por fuera de la comisura de los labios.
- Mejillas levantadas.
- Aparecen arrugas debajo del párpado inferior.
- Las arrugas denominadas 'patas de gallo' van hacia afuera, desde el ángulo externo del ojo.

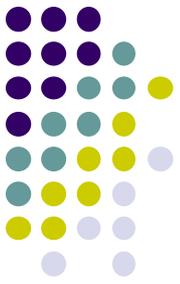
# EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES



## DE TRISTEZA

- Los ángulos interiores de los ojos hacia arriba.
- La piel de las cejas forma un triángulo.
- El ángulo interior del párpado superior aparece levantado.
- Las comisuras de los labios se inclinan hacia abajo, o los labios tiemblan.

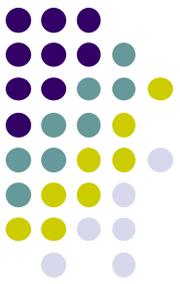
# INTELIGENCIA EMOCIONAL



Goleman explica que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para **expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada** en el terreno personal y social.

Incluye, por tanto, un buen manejo de los **sentimientos, motivación, perseverancia y de la empatía**. Justo las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social.

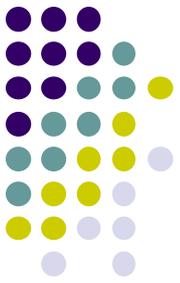
# ¿Cuáles son las habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional?



## 1. **Inteligencia Intrapersonal** (internas, de autoconocimiento) a la que pertenecen las siguientes 3 habilidades:

- La **autoconciencia** (capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo)
- El **control emocional** (regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización).
- La **capacidad de motivarse y motivar** a los demás.

# ¿Cuáles son las habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional?



## 2. **Inteligencia Interpersonal** (externas, de relación) a la que pertenecen las dos habilidades restantes:

- La **empatía** (entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva), y
- Las **habilidades sociales** (habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo).

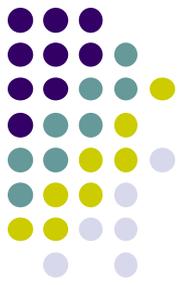
# ¿Cómo ser emocionalmente inteligente?

## (I)



La **inteligencia emocional** supone un conjunto de **habilidades que pueden aprenderse**. Los pasos para ser una persona emocionalmente inteligente son los que te describimos a continuación:

- 1. Percibir la emoción:** saber identificar y reconocer nuestros sentimientos y los de los demás. Para ello, debemos atender a las manifestaciones de nuestra emoción. Ej: estoy nervioso.
- 2. Facilitar o asimilar la emoción:** tener en cuenta nuestras propias emociones a la hora de llevar a cabo un razonamiento determinado o toma de decisiones. Supone comprender cómo nuestras emociones afectan a nuestros pensamientos, de forma que si las tenemos en cuenta nos pueden ayudar a tomar decisiones más acertadas. Ej: “estoy nervioso porque pienso que no voy a saber afrontar mi entrevista de trabajo, que haré el ridículo”.



# ¿Cómo ser emocionalmente inteligente?

## (II)

- 3. Comprender la emoción:** implica entender las diferentes señales emocionales que se nos presentan. Ej: “como estoy nervioso, entiendo que los pensamientos negativos que tengo son causa de la ansiedad. Es por esto por lo que me siento tenso”.
- 4. Regulación emocional:** requiere el conocimiento de diferentes estrategias de control emocional; a nivel cognitivo (pensamientos y procesos mentales asociados), a nivel fisiológico (sensaciones físicas) y a nivel motor (comportamientos asociados a nuestro estado emocional). Ej: “...sentirme tenso y tener las manos frías cuando se está nervioso es normal. No debo preocuparme por ello. Si respiro lentamente desaparecerá poco a poco esta sensación... Voy a intentar ensayar mi entrevista... A lo mejor no me sale perfecta, pero seguro que tampoco tan mal como yo creo”.

# Características de la inteligencia emocional

## (I)



Las personas con un adecuado nivel de inteligencia emocional se definen por poseer unas determinadas características que confluyen en el siguiente perfil (Goleman):

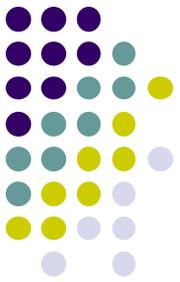
- **Capacidad de automotivación:** son personas cuya conducta depende de motivación intrínseca (del deseo de hacer una tarea o conseguir algo por sí mismo).
- **Saben posponer las recompensas:** son personas que saben llevar a cabo un esfuerzo a pesar de que los resultados que buscan tras el mismo aparezcan más tarde o a veces sean inciertos
- **Controlan sus impulsos:** no son víctimas de sus impulsos y decisiones tomadas en un momento puntual. Son reflexivos y saben valorar adecuadamente las diferentes alternativas.

# Características de la inteligencia emocional

## (II)



- **Toleran la frustración:** no se rinden ni irritan fácilmente cuando no se ven cumplidos sus objetivos.
- **Controlan sus estados emocionales:** sienten emociones como todos, pero saben regularlas para que no les causen problemas (por ejemplo cuando se enfadan saben dejar de estar enfadados en lugar de enfrentar conflictos).
- **Presentan adecuadas habilidades sociales:** adoptan un estilo de comunicación asertivo en su relación con los demás y son personas empáticas.



# MSCEIT

## TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL MAYER-SALOVEY-CARUSO

AUTORES: D. R. Caruso, J. D. Mayer y P. Salovey.

Percepción emocional  
Facilitación emocional  
Comprensión emocional  
Manejo emocional

# Percepción emocional



Evalúa su aptitud para identificar correctamente cómo se sienten las personas.

- ¿Es usted siempre consciente de sus emociones?
  - ¿Presta atención a los estados de ánimo de los demás?
  - ¿Se suele sorprender por lo que dicen o sienten otras personas?
  - ¿Tiende a analizar mucho las situaciones? ¿A veces "lee demasiado" en las personas?
  - ¿A veces evita atribuir emociones negativas a los demás?
  - ¿En ocasiones se pregunta cómo se sienten los demás?
  - ¿A veces le cuesta darse cuenta cuando alguien le está tomando el pelo?
- Si lee a las personas con precisión.
- Si analiza demasiado las situaciones o no presta suficiente atención a las pistas emocionales.
  - Si prefiere no ver lo que sienten los demás.

# Facilitación emocional



Evalúa su aptitud para crear emociones y para integrar los sentimientos en la forma de pensar.

- ¿Puede cambiar con facilidad cómo se siente?
  - ¿Es capaz de sentir lo que siente otra persona?
  - ¿Puede motivarse a sí mismo?
  - ¿Se hace sentir mal a sí mismo?
  - ¿Es capaz de entusiasmar a un grupo de gente?
  - ¿Es capaz de acceder a la cabeza y al corazón de otras personas?
  - ¿Capta la atención de la gente?
  - ¿Su pensamiento refleja sus sentimientos?
- Si puede compartir lo que sienten otras personas.
- Si puede ser flexible o relativamente abierto de mente y cambiar con facilidad sus puntos de vista y sus sentimientos.
- Se relaciona bien con determinados sentimientos o con determinadas personas. Sin embargo, hay otros sentimientos que es posible que bloquee o con los que se ponga a la defensiva.

# Comprensión emocional



Evalúa su aptitud para comprender las causas de las emociones.

- **¿Responde correctamente las preguntas sobre escenarios emocionales alternativos (qué pasaría sí...)?**
  - **¿Sus análisis sobre las personas suelen ser acertados?**
  - **¿Utiliza su conocimiento emocional para entender a las personas?**
  - **¿Es capaz de describir las emociones utilizando un vocabulario rico?**
  - **¿Suele juzgar acertadamente el comportamiento de los demás?**
- 
- Posee un vocabulario emocional rico.
  - Dispone de conocimiento emocional complejo.
  - Es una persona emocionalmente consciente e intuitiva.



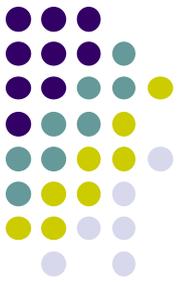
# Manejo emocional

Evalúa su aptitud para generar estrategias eficaces dirigidas a utilizar las emociones de forma que ayuden a la consecución de las propias metas, en lugar de verse influido por las propias emociones de forma imprevisible.

- **¿Sigue su intuición?**
- **¿Utiliza sus sentimientos como guía?**
- **¿Se le da bien influir sobre los demás?**
- **¿Sus decisiones suelen ser acertadas?**
- **¿Suele ofrecer consejos sensatos y psicológicamente fundamentados a los demás?**

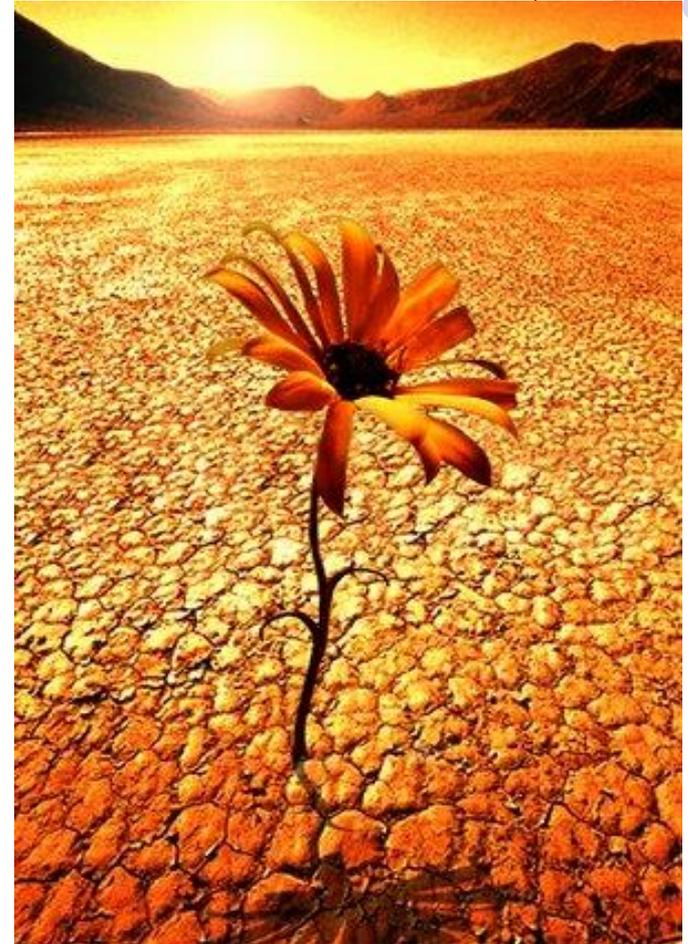
- Si tiene potencial para realizar una buena toma de decisiones ya que permanece abierto a sus emociones.
- Si en sus procesos de toma de decisiones suele tener en cuenta tanto sus pensamientos como sus sentimientos.

# RESILIENCIA



# ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Es la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida y salir de ellas fortalecido

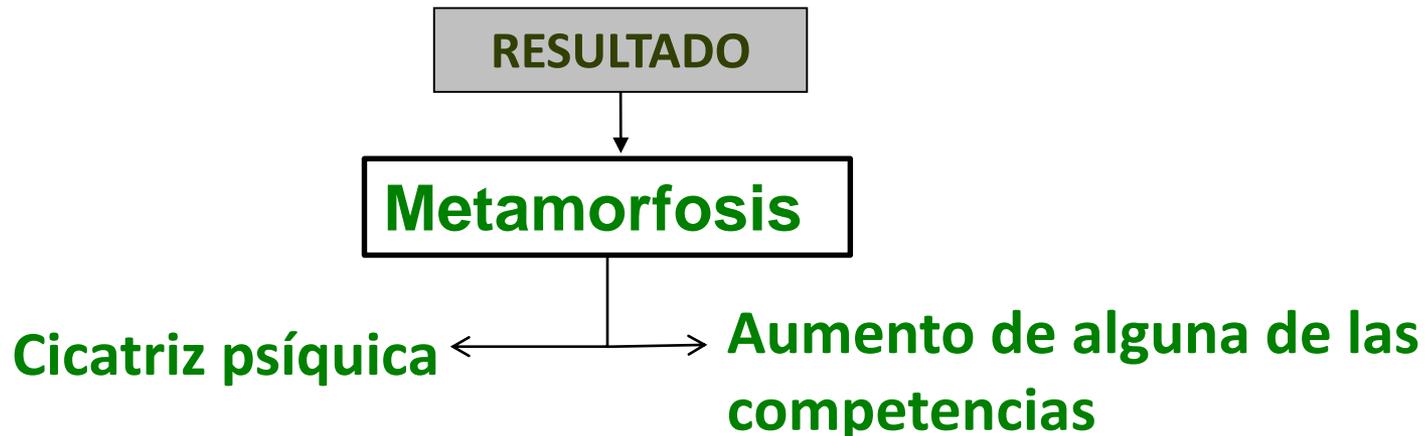


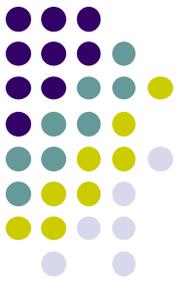
# RESILIENCIA



La resiliencia muestra los **procesos** que vivencian las personas ante situaciones adversas y/o traumáticas desde una visión positiva de estas a partir de sus fortalezas y capacidades.

Conjunto de **procesos** que generan y desarrollan las **personas** ante la vivencia de **traumas** cuyo origen pueden ser adversidades crónicas o puntuales



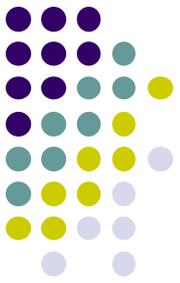


# Resiliencia

La resiliencia **no implica sólo una vuelta a la normalidad** sino también un **fortalecimiento en alguna de sus capacidades y un aprendizaje.**



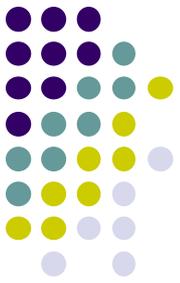
# CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO



## TIPOS DE CAMBIOS:

1. Cambios en la percepción de uno mismo.
2. Cambios en las relaciones interpersonales
3. Cambios en la espiritualidad y en la filosofía de la vida.

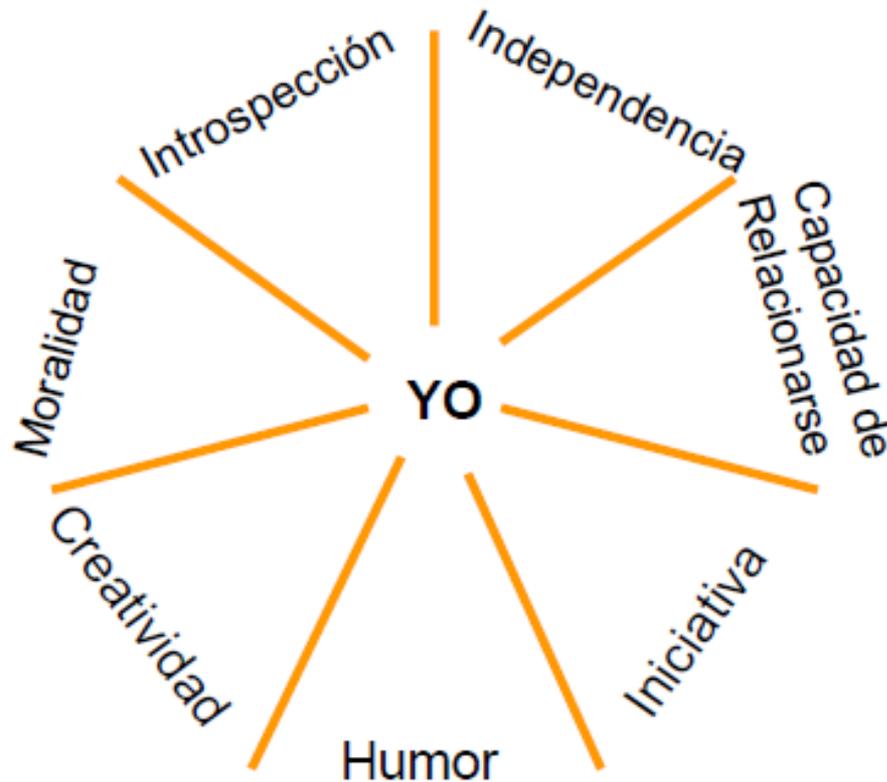
(Fuente: Calhoun y Tedeschi, 1998)



vitagenes

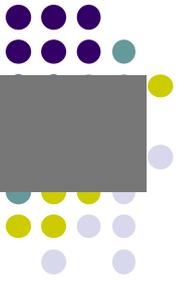


# ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES TIENEN LAS PERSONAS RESILIENTES?



(Wolin y Wolin, 1993)

## FACTORES DE PROTECCIÓN AMBIENTALES



***Intrafamiliares:*** apoyo familiar seguro, familia cálida, estructurada y con altas expectativas y apoyo de redes familiares

***Extrafamiliares:*** sistemas de apoyo externos a la familia, relaciones extrafamiliares cercanas, cálidas y estables (al menos una), guías o tutores de resiliencia, mayor red informal de apoyos, conexiones con organizaciones prosociales y escuelas resilientes.

## Para concluir.....

En ocasiones sentimos que la vida nos golpea, una enfermedad, un accidente, una muerte e incluso un atentado o una catástrofe natural, aparecen en nuestras vidas; entonces es cuando percibimos que no lo tenemos todo bajo control y es, en este momento, cuando afloran nuestras fortalezas y debilidades para superar la situación vivida.

La resiliencia es una esperanza, una nueva mirada, una luz ante la cual, podemos entender los procesos que vivimos a raíz de estas experiencias. Nos acerca al hecho de que, las personas, familias y comunidades, poseemos capacidades para superar e incluso salir fortalecidas ante situaciones adversas , difíciles y/o traumáticas.