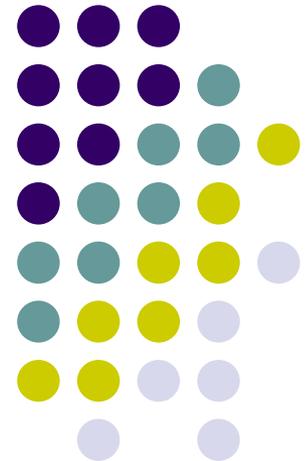


UNIVERSITAT PER A MAJORS

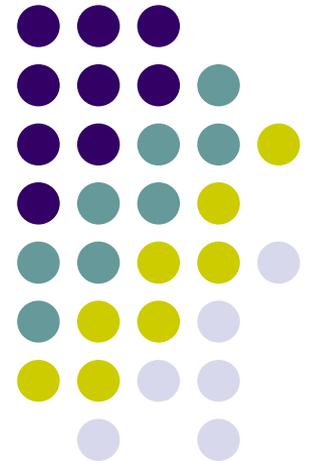
DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LA MENTE HUMANA

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



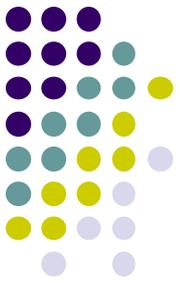
Toda motivación nace como consecuencia de un motivo.

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.

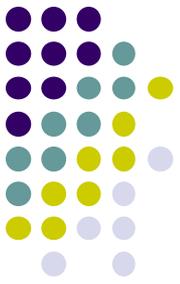
MOTIVACIÓN



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?

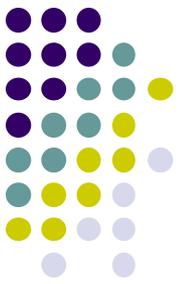


Quién no se ha levantado una mañana sin ganas de nada, ni de trabajar, ni de hacer las labores de la casa, ni de salir a la calle...

Y nos quedamos esperando, pensando cómo conseguir esa motivación que necesitamos para arrancar a hacer una tarea o para decidirnos 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

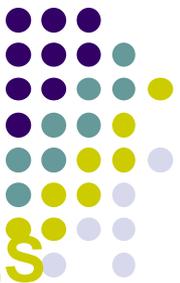


Los otros componentes de las emociones son **fisiológicos** e involuntarios, iguales para todos:

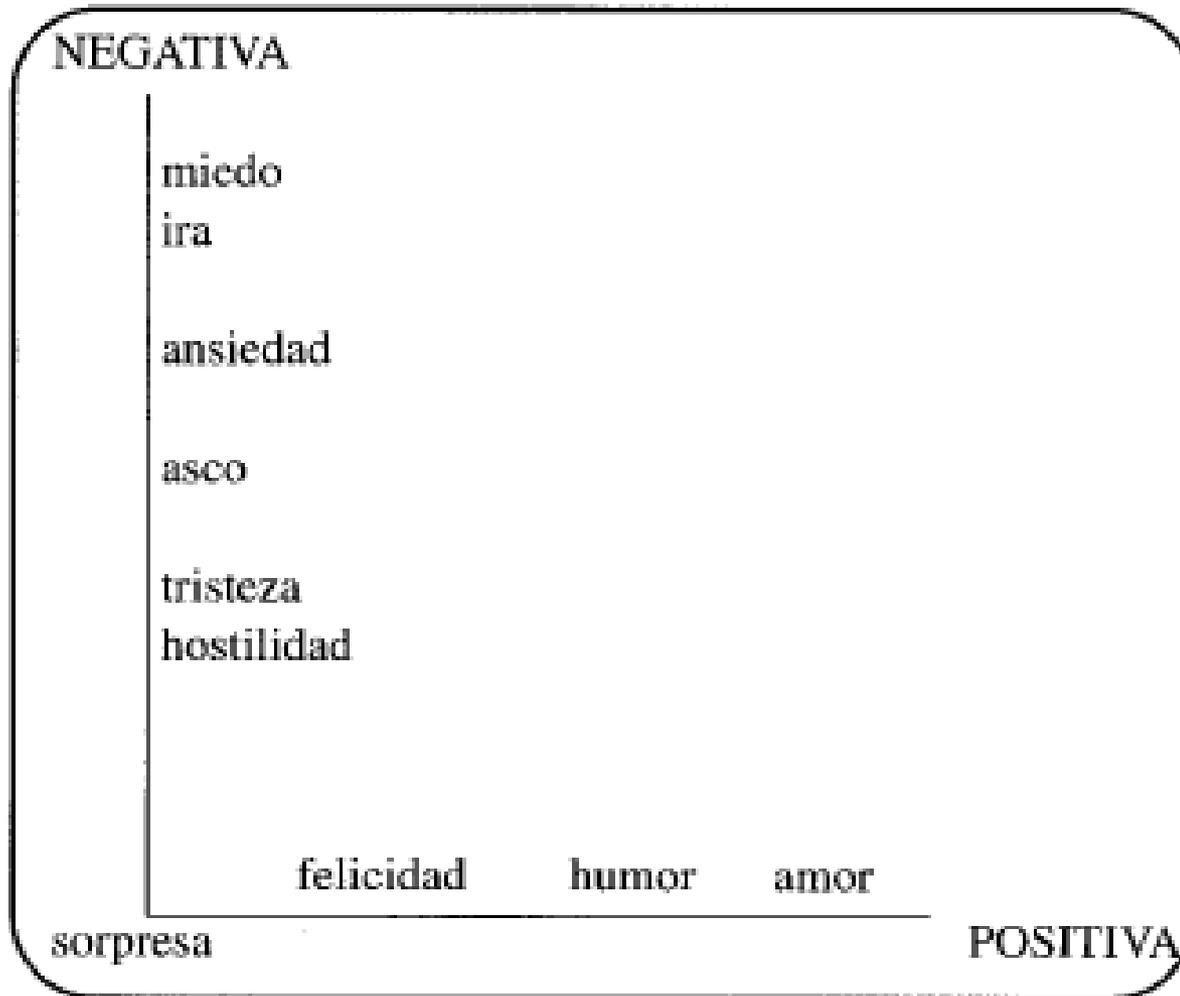
- Temblor
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación pupilar
- Aumento del ritmo cardíaco



EMOCIONES

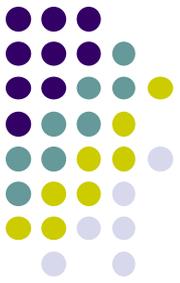


CLASIFICACIÓN DE LAS PRINCIPALES EMOCIONES



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:

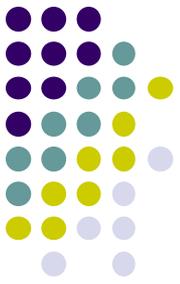
- Percepción de peligro o daño
- Estímulos condicionados

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:

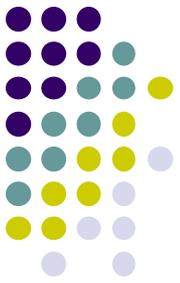
- Engaños
- Traiciones
- Abusos

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

Finalidad: Nos impulsa a la defensa y a la reivindicación de nuestros derechos.

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:

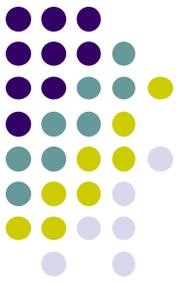
- Separación física o psicológica
- Pérdida
- Fracaso
- Ausencia de control o predicción

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:

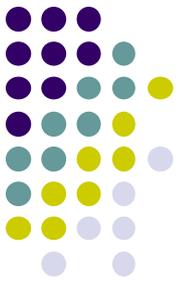
- Estímulos desagradables
- Potencialmente peligrosos
- Molestos

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:

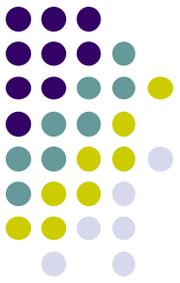
- Conexión emocional, Experiencias compartidas, Admiración y respeto, Afinidad de valores y creencias

Nos produce: Atracción, aceptación, seguridad

Finalidad: bienestar emocional

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:

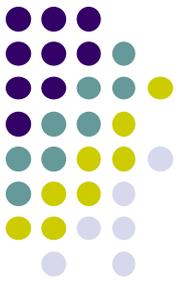
- Ambiente social
- Situaciones graciosas
- Estimulantes

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.

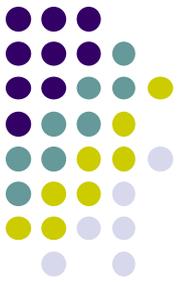
Desencadenantes:

- Estímulos novedosos
- Inesperados
- Interrupciones
- Cambios bruscos

Nos produce: Sobresalto, asombro, alerta.

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

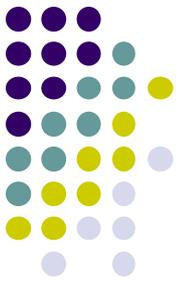


Se suelen identificar bastante bien la ira, la alegría y la tristeza de las personas que observamos. Pero se identifican peor el miedo, la sorpresa y la aversión.

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



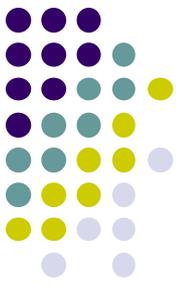
EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES



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



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



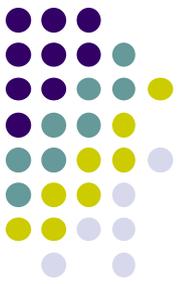
EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES



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



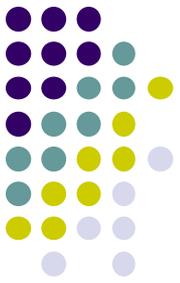
EXPRESIÓN FACIAL DE LAS EMOCIONES



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



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.