

De la Motivación a la Emoción

Universidad Politécnica de Chiapas

Ingeniería en software

Inteligencia emocional y manejo de conflictos

Dr. Guillermo Salazar Arias

Origen

- Tanto la motivación como la emoción son constructos científicos.
- Tienen un marco teórico que los fundamenta.
- Hay un conjunto de **Ciencias afectivas** (Soriano 244); las que estudian desde *diferentes perspectivas* la emoción.
- Tanto la Motivación como la Emoción son constructos interdisciplinarios, es decir puede ser explicados por:
 - Psicología,
 - Biología,
 - Sociología,
 - Antropología,
 - Filosofía,
 - Lingüística.



Alcances

- Pretender entender la Motivación, sin la emoción, o viceversa, es un error.
- Uno se alimenta del otro, y viceversa.
- Un sujeto con analfabetismo emocional, será un individuo **confundido**; y sus motivaciones no serán claras, solo serán persistentes aquellas acciones que se orienten a **mitigar esa confusión**: entretenimiento, la distracción, el ocio, adicciones (lo poco útil a futuro).



Qué es una emoción

Universidad Politécnica de Chiapas
Ingeniería en Desarrollo de software
Inteligencia emocional y manejo de conflictos
Dr. Guillermo Salazar Arias

Anteriormente

- Se creía que la emoción era algo:
 - subjetivo
 - Abstracto
 - Intangible
- Se creía que era algo puramente psicológico, poco importante, sinónimo de debilidad personal.

Actualmente

- Sabemos que las emociones tienen un componente biológico y social.
- Es decir es un objeto biopsicosocial. Es decir es posible identificar en las emociones:
 - **Motivación** psicológica.
 - **Respuesta** fisiológica (biológica).
 - **Influencia de los demás** (social).
Un estudiante se pone nervioso de pasar al frente de un grupo a dar un testimonio.
 - **Caso clínico:** Mientras ese estudiante experimenta **vergüenza al pasar al frente**, se segregan en su organismo hormonas y neurotransmisores que permiten sentir esa emoción.



Es decir...

- El ser humano, por lo general, desconoce la magnitud de la influencia de sus emociones.
- En el primer corte de esta asignatura supimos qué es una Motivación.
- Y en este aprenderemos en qué medida puede, una emoción influir en que el individuo alcance su meta motivacional o fracase.



Apreciación cultural de la emotividad

- Como se desconocía el verdadero papel de las emociones, se pensaba que **mostrarse emocionado era vergonzoso**.
- Por presión de la cultura, muchos aprendimos a **apenarnos de nuestras emociones**.
- A considerarlas *inútiles* y *desventajosas*.
- Incluso a *negarlas*, y con ello a hacer de cuenta que no las experimentábamos.
- Muchas personas no sabemos identificar cómo se sienten **en toda su expresión**.



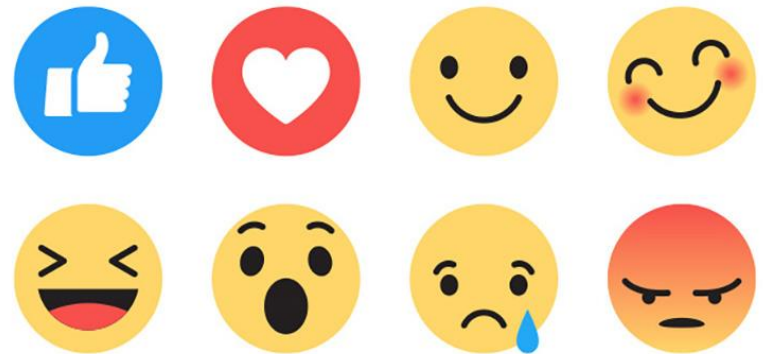
Toda la verdad sobre emociones

- Si no se involucran **adecuadamente** las emociones en la vida cotidiana:
 - No somos completamente *humanos*.
 - No alcanzamos una vida en plenitud.
 - Somos menos inteligentes, pues usamos menos eficientemente nuestro intelecto.
 - No podemos observar el espectro completo de manifestaciones de la realidad (vemos menos detalles, de los que realmente hay).



Emoción

- De acuerdo a Daniel Goleman es:
- Un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y
- el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.
 1. Ira
 2. Tristeza
 3. Miedo
 4. Alegría
 5. Amor
 6. Sorpresa
 7. Aversión
 8. Vergüenza



Respuestas predispuestas

Iremos, todos, reproduciendo las
respuestas.

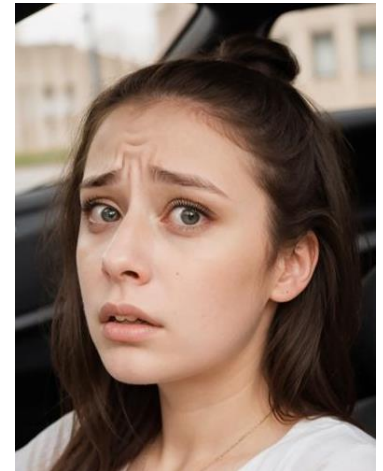
Enojo

- Aumenta el flujo sanguíneo a las manos; haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo.
- Aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.



Miedo

- La sangre se retira del rostro (palidez), y fluye a la musculatura esquelética larga (favoreciendo la huida).
- El cuerpo se paraliza para calibrar opciones.
- Las hormonas ponen al cuerpo en alerta general, vista como inquietud y predisposición para la acción.
- La atención se fija en la respuesta inmediata



Felicidad

- Aumento en la actividad de cerebral inhibidora de sentimientos negativos; y tranquilizar estados de preocupación.
- El cuerpo se recupera fácilmente de emociones perturbadoras.
- Proporciona al cuerpo un reposo, entusiasmo y disponibilidad para afrontar cualquier tarea como objetivo.



Amor

- Sentimientos de ternura.
- Satisfacción sexual que activa el sistema nervioso parasimpático (tranquilidad).
- Produce sensación satisfactoria que favorece la calma y la convivencia.



Sorpresa

- El arqueado de las cejas característico aumenta el campo visual y permite que penetre más luz, y con ello información sobre el acontecimiento presente.
- Permite elaborar un plan de acción adecuado.



Desagrado

- Transmite el mensaje de que algo es literal o metafóricamente repulsivo para gusto u olfato.
- Ladea el labio superior y frunce la nariz: cerrando las fosas nasales para evitar un olor nauseabundo o expulsar alimento tóxico.



Tristeza

- Su principal función es ayudar a asimilar una pérdida irreparable.
- Provoca disminución de la energía y entusiasmo por actividades vitales.
- Entre más avanza se acerca a la depresión. Vuelve lento el metabolismo corporal.
- Encierra al individuo introspectivamente, dando oportunidad de lamentarse las pérdidas o esperanzas frustradas.

