

Ahora vamos a leer una serie de textos que están sacados de un libro de psicología que se titula:

MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

Su autor es John Marshall Reeve. Está traducido al español por Ana M^a Lastra Raven, la revisión técnica la ha hecho Manuel Villegas I Besora del departamento de Psicología Básica de la Universidad de Barcelona.

Este libro se estudia en la carrera de Psicología en la Universidad de Salamanca y no sé si se estudiará en más universidades.

¿Sabes qué es la Universidad?

¿Dónde está la Universidad de Extremadura?

¿Sabes qué es una facultad?

¿Sabes que es un departamento?

¿Sabes de qué trata la psicología?

¿Y la psicopedagogía?

Pregúntale a tus hijos y que ellos te ayuden a contestar estas preguntas:

Departamento:

Facultad:

Universidad

Autor de libro:

Motivación:

Revisión técnica:



Isadora Martinez Oliva

Comenzaremos por el texto sobre la alegría:

LA ALEGRÍA

La alegría es una emoción que se produce cuando nos ocurren acontecimientos positivos, cuando logramos alguna meta que nos habíamos propuesto, o tenemos sensación placentera, se produce en situaciones que nos confirman el concepto de autovalía de la persona.

Por ejemplo cuando nos alaban por nuestra forma de ser, cuando nos sentimos queridos/as por alguien que para nosotros es importante, sentimos esa emoción.

La alegría es esa sensación positiva que se produce por la sensación de satisfacción y triunfo y hace que la vida nos resulte más agradable.

La alegría nos ayuda también a relacionarnos mejor con las personas de nuestro alrededor.

La persona que siente alegría y sonrío a la vida, va estableciendo uniones que le hacen más feliz.

Escribe algún acontecimiento feliz que te haya ocurrido ultimamente.

Recuerdas como te sentiste, ¿Te considerabas más importante ante los demás?

¿Podrías escribir lo que piensas de la auto-valía?

Escribe lo que según tu opinión alegra a las personas.

EL INTERÉS

El interés es otra emoción que nos hace funcionar día a día.

Siempre tenemos interés por algo, cuando nos sentimos muy interesados e interesadas nos encontramos más activos y activas.

El interés surge cuando hay algún cambio, novedad, o desafío en nuestras vidas, o cuando sentimos deseos de aprender algo nuevo o lograr cosas, tenemos más actividad, sobre todo en nuestro cerebro, se dice que hay mayor actividad neuronal.

¿Sabes qué es la actividad neuronal?

El interés hace que sintamos la necesidad de explorar, darle la vuelta a las cosas, provoca curiosidad y nos ayuda a ser más creativos y creativas, a desarrollar más nuestras habilidades y capacidades.

Para aprender cualquier cosa es necesario tener interés.

JOAQUIN-RIVERA RAMOS - 9-2-1994



¿Sientes interés ahora por algo?

Escribe lo que en estos momentos te produce interés.

Vamos a escribir ahora una historia que nos inventemos, sobre una mujer que tenía interés por aprender, para eso vamos a seguir unos pasos:

1° Describimos la habitación donde estaba la mujer cuando tuvo interés por aprender.

2° Escribimos lo que pensó en ese momento en que se produjo el interés.

3°Elaboro algún plan para conseguir ese interés, escribo ese plan.

4°Escribe el nombre de las personas a las que la mujer de nuestra historia va a comunicarles el interés.

5° Escribe los pasos que siguió la mujer para conseguir el interés.

Termina la historia con un final y di si la mujer se sintió alegre.

LA SORPRESA

Es una emoción que se caracteriza fundamentalmente porque es muy breve.

Se produce por ejemplo ante acontecimientos repentinos y que no se esperan, por ejemplo: un trueno, una comida que tiene un gusto que no esperábamos, una visita etc...

También nos produce sorpresa algo que se llama de una manera muy rara para tí: "ACONTECIMIENTOS COGNITIVOS" pero que te voy a explicar:

Es muy fácil, un acontecimiento cognitivo es el que se produce en nuestro PENSAMIENTO.

Por ejemplo, estamos en la cocina y de repente decimos: "Ay! se me olvidó ir a la hora que me había citado el médico".

Ese pensamiento como surge de nuestro cerebro y conocimiento de las cosas, los psicólogos y las psicólogas lo llaman COGNITIVO.

¿Te has enterado de lo que es un acontecimiento cognitivo?



Agustina Ramo

ser feliz y la salud

Vamos a buscar la palabra también en el diccionario y anotaremos lo que dice el diccionario:

Sentimos sorpresa también cuando alguien nos hace un regalo que no esperábamos.

La sorpresa es esa sensación que llamamos "sobresalto", pero es muy breve, dura muy poco porque enseguida se transforma en otra emoción: sorpresa-alegría, sorpresa-miedo, sorpresa-temor, sorpresa-felicidad etc...

La sorpresa nos sirve sobretodo como preparación para poder afrontar los acontecimientos repentinos e inesperados y sus consecuencias.

Cuando sentimos sorpresa dejamos todo lo que estábamos haciendo o pensando y nuestra mente solo se ocupa de lo que acaba de aparecer, así nos prepara para que dediquemos toda nuestra atención a lo nuevo que acaba de aparecer.

La sorpresa nos activa rápidamente y hace que pensemos y nos adaptemos a la nueva situación en un tiempo muy corto, también a veces nos produce estados más nerviosos.



Recuerda situaciones de estos últimos días que te hayan producido sorpresa. Escríbelas comenzando así:

Estaba yo en cuando de repente.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Después de esa sorpresa que sentiste:

Alegría

Miedo

Nervios

Inquietud

Tranquilidad

Un poquito de todo lo anterior:

¿A qué duro muy poco el tiempo de sorpresa?.

Dioni ⇒ « DESEOS DE FELICIDAD »

Dionisia



EL MIEDO

El miedo es una emoción que se produce o se activa cuando percibimos daño o peligro.

El daño o peligro puede ser físico o psicológico, porque representa amenazas para nuestro bienestar físico o psicológico.

El dolor físico por ejemplo ante heridas, quemaduras o enfermedades y el dolor psicológico por ejemplo ante los insultos a nuestra autoestima o las amenazas de pérdida de una amistad.

El miedo nos pone nerviosos/as y esa tensión nerviosa nos permite protegernos o desarrollar una acción para evitar el peligro, huímos o nos retiramos, nos prevenimos del peligro. Este peligro también nos ayuda a afrontar las dificultades.

¿Cuándo sientes miedo?

¿Piensas en lo que te ocurre cuando sientes miedo?

Hay veces que sentimos miedo, pero en realidad no hay verdadero peligro, porque después cuando nos tranquilizamos y reflexionamos, incluso hasta nos reímos de lo que pensábamos que nos podía ocasionar daño, un trueno por ejemplo, o cuando discutimos con alguien a quien queremos, sencillamente porque no pensamos lo mismo sobre un tema, puede ser que sintamos miedo de perder a esa persona.

¿Recuerdas alguna circunstancia en la que hayas sentido miedo y no hubiera peligro verdadero?

Escribe un cuento relacionado con el miedo.

LA RABIA

Dicen los psicólogos y psicólogas que la rabia es la emoción más caliente y pasional.

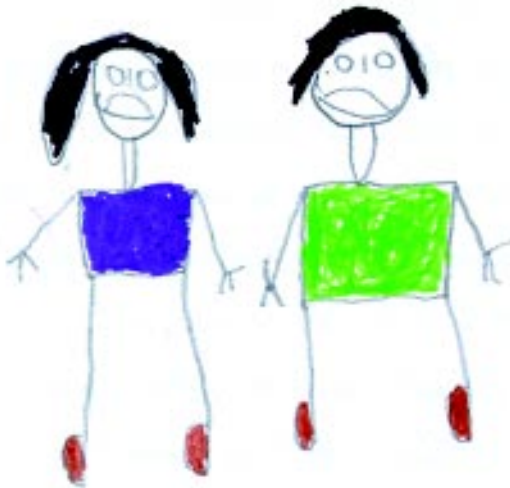
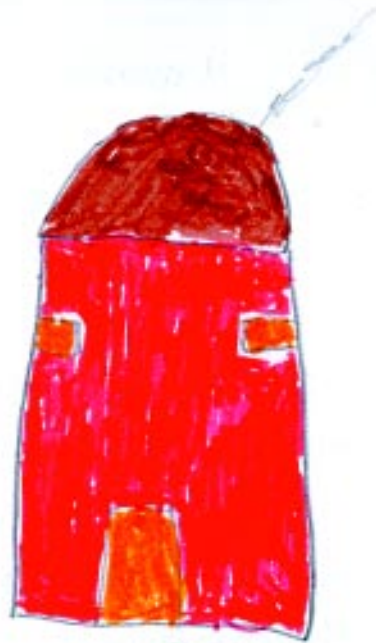
La rabia se produce cuando antes ha habido un "control" físico o psicológico, por ejemplo si alguien te retiene a la fuerza o te impide hacer algo que tu quieres.

La rabia también activa los sentimientos de frustración, el ser herido, engañado o traicionado también puede activar la rabia.

¿Has sentido alguna vez rabia por algo?

¿Puedes explicar el significado de la palabra frustración?

La rabia nos provoca mucha descarga neuronal. La rabia es una emoción que puede ser muy peligrosa si no la educamos bien, porque puede ocasionar descargas que ni uno o una misma controla. Me explicaré, por ejemplo, cuando sentimos rabia es como si quisiéramos destruir las barreras que tenemos por delante, esas barreras pueden ser de muchas formas, pueden



ser que las veamos o que no las veamos, es decir, sentimos rabia y como que quisiéramos quitar algo que no nos gusta. Por ejemplo, podemos empujar a un niño, cerrar la puerta de golpe, dar puñetazos a la mesa, es decir, sentimos la necesidad de descargar.

Hay personas que tienen dentro de ellas mucha rabia y a veces pueden golpear y pegar a los que tienen a su lado, por ejemplo en el TEMA DE LOS MALOS TRATOS , que mucha gente no se explica pero que todo el mundo sabemos que se dan y que se dan además diariamente.

Diariamente muchas mujeres y también niños y niñas sufren en sus propias carnes LA RABIA DE OTRAS PERSONAS.

Por eso es importante conocernos bien a nosotras mismas y saber como tenemos que controlar nuestra RABIA.
¿cuándo has sentido rabia últimamente?

¿Te acuerdas qué te daba rabia cuando eras pequeña?

¿Recuerdas cuando te mandaban algo que no te gustaba y que sin embargo, tenías que hacerlo?

Kroka Pruzgosa Gragrs



leo Ra-co

-SER FELIZ =

campo

Anótalo..... y ahora
 anota el remedio que tú te aplicabas, es decir, lo que hacías
 para superar la rabia.....

.....

Anota más cosas que te den rabia, hay muchas, muchas cosas
 y situaciones que nos producen rabia.

Por ejemplo, a mí me da mucha rabia cuando alguien abusa de
 otra persona que es más débil, me produce mucha rabia, sigue
 tú

.....

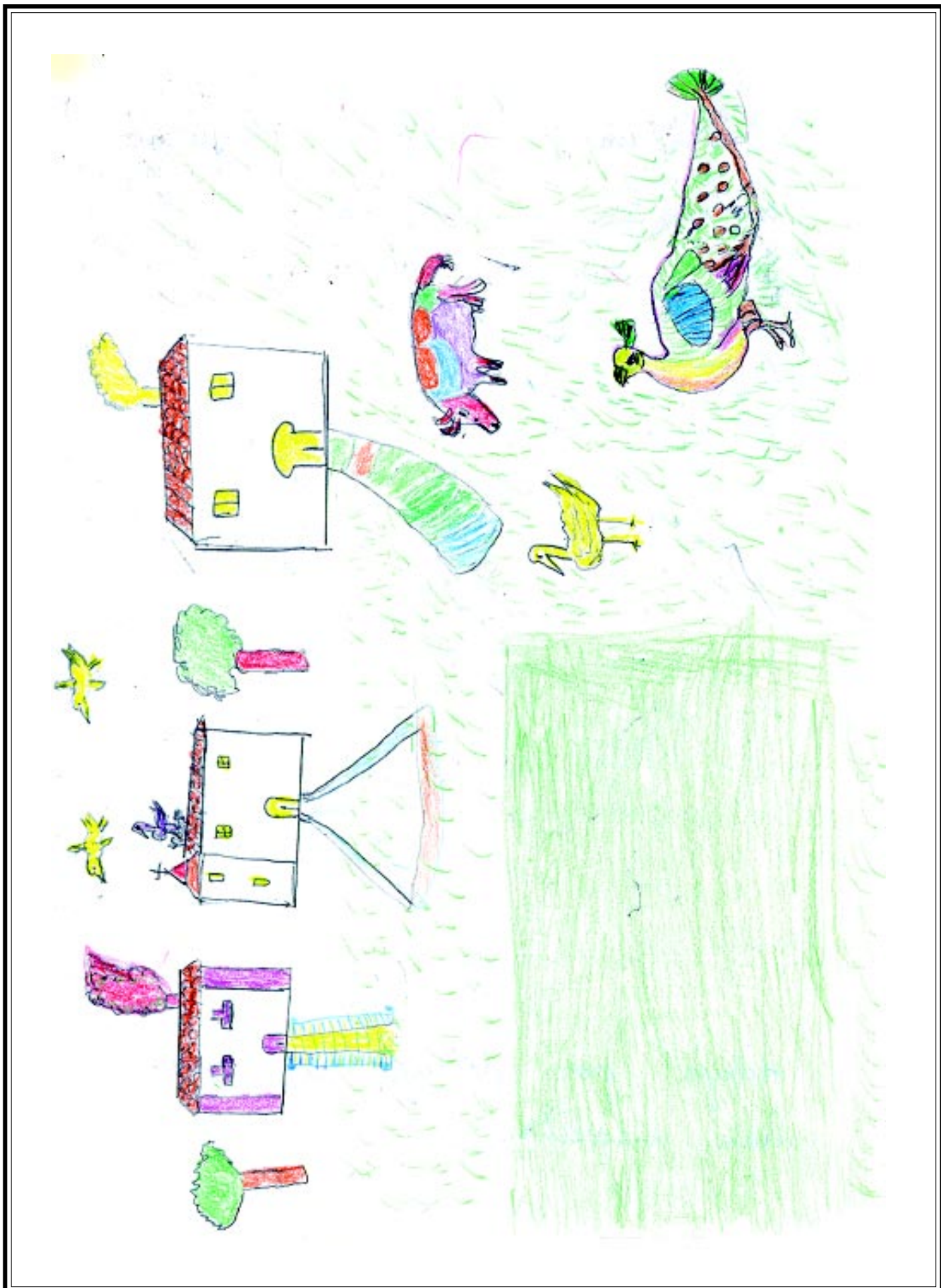
.....

Cuando te produce rabia algo inmediatamente te sale un
 movimiento más brusco y que no controlas, ¿Cuál es tu
 movimiento?

¿Te levantas de la silla si es que estabas sentada? ¿Te vas de
 la habitación donde estabas a otra sin saber porqué?

¿Te pones a pensar rápidamente en lo que se puede hacer
 para remediar esa situación?

Escribe lo que tú haces:



EL ASCO:

El asco dice el autor del libro que antes hemos mencionado de psicología que es una emoción compleja.

Ya sabes lo que es emoción, ahora vamos a buscar la palabra compleja, anotaremos lo que dice el diccionario y ahora vamos a ver la relación que tiene "emoción con compleja".

Emoción ya sabes que es un sustantivo porque es el nombre de algo que se siente, es un sustantivo que se llama abstracto porque no se puede percibir por los sentidos "normales", es decir: por el gusto, por el tacto, por el oído, por la vista, por el olfato y por el equilibrio. Sólo se puede entender con la inteligencia y porque se ha acordado que se llamen así esos sustantivos que son nombres de sentimientos, por ejemplo: la amistad, la elegancia, el ritmo, el amor, la simpatía, la astucia, la sensatez, la humanidad.

¿Te has enterado qué es un sustantivo abstracto? ¿Sí?. Escribe lo que tú creas que es:.....

.....

Volviendo al tema de la emoción compleja que dicen que es el asco, intentaremos entenderlo un poco.

¿has sentido asco alguna vez?

LOGANZA GOMEZ GAGO.



yo estoy a gote de tener a
mis a mi lado
hips

¿Qué te produce asco?

¿Alguna comida?, ¿alguna cosa?, ¿alguna persona? ¿algún animal? ¿alguna situación?, ¿alguna vivencia tuya personal?

Escribe, por ejemplo hay una comida que me produce asco como

hay alguna persona que me da asco porque..... hay algún animal que

me produce asco como.....y así anota todo lo que recuerdes que te da asco.

El significado fundamental del asco es el rechazo a eso que te lo produce.

Si no te gustan las patatas las rechazas y no las comes.

El asco nos sirve para detectar algo que no va con nosotros y nosotras, que es incompatible. Una vez que lo sabemos se trata de pensar en el porqué y ver si se puede modificar y así a lo mejor llegamos a poder comer patatas que están muy buenas y si no podemos porque no nos sienta bien para el estómago, pues ya lo sabemos porque nos hemos detenido a pensarlo.

Resume tú ahora lo que has leído.

LA ANGUSTIA.

Dice también el autor del libro de Psicología que la angustia es la emoción más negativa y aversiva.

Vamos a buscar en el diccionario el significado de :

Negativa:

Aversiva:

Los motores que hacen que se desencadene la angustia son: la separación y el fracaso.

También el dolor activa la angustia.

La angustia motiva a la persona que la siente a la acción para buscar una salida y así evitar las situaciones que le producen angustia, pero también la angustia puede producir "un paro", si la persona se siente muy angustiada se le quitan las ganas de hacer nada y puede llegar hasta a deprimirse.

Para combatir la angustia hay que hacer entrenamiento como los atletas que cuando fracasan empiezan a trabajar de nuevo para recuperar la **CONFIANZA**.

La confianza es el remedio para disminuir la angustia uno de ellos, porque seguro que cada uno y uno de nosotros y nosotras tenemos nuestros propios remedios.

Vamos a escribirlos para que después otras personas puedan conocerlos y a lo mejor les pueda servir.

¿Cuándo ha sido la última vez que has sentido angustia?

¿Por qué fue? Lo recuerdas?

Sitúa ese momento.

Escribe: Estaba yo encuando recordé o sentí o pensé..... entonces..... y me puse a.....

¿Recuerdas cuánto tiempo te duró la angustia? Anota el tiempo aproximado y así la próxima vez ya sabes si te dura menos.

Porque lo que sí es cierto es que aunque dicen los psicólogos y psicólogas que es un dolor sostenido, la alegría ayuda a recuperar el equilibrio y se acaba pasando y además se puede incluso llegar a eliminar.

Escribe ahora un texto sobre lo que has leído, pero elige un color de rotulador o de lápices de colores, si quieres, así quedará tu libro más bonito.

