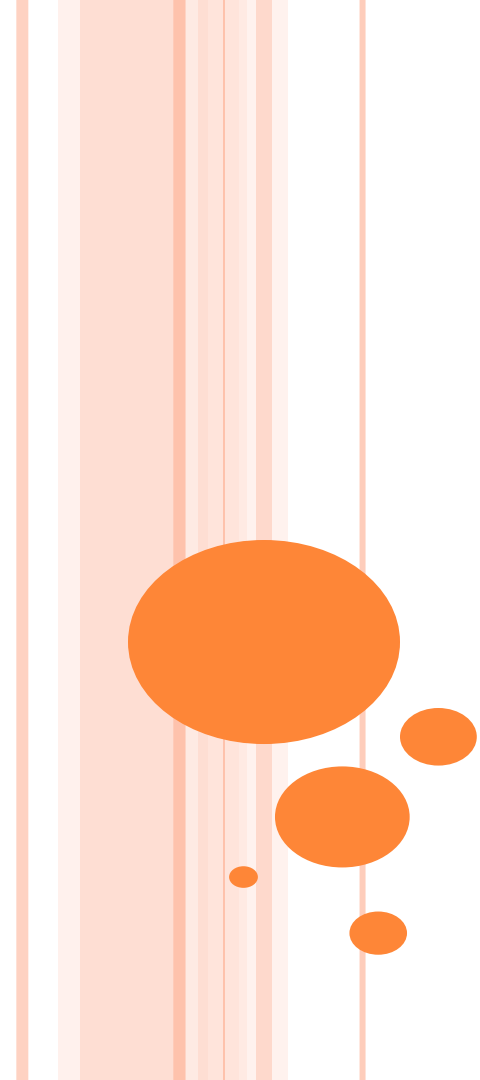




U.D 1.INTRODUCCIÓN Á PSICOLOXÍA_PARTE II

María Suárez Cotelo
mariadelcarmensuarezcotelo@edu.xunta.gal

1.4.3 AS EMOCIÓN

- Unha emoción é un estado afectivo que experimentamos.
- Una resposta subxectiva a un estímulo externo (como a visión de unha araña) ou interno (como un recordo acerca dos anos de infancia), que ven acompañada de cambios orgánicos (fisiolóxicos e endocrinos) influidos pola experiencia.
- Algúns animais comparten con nós as emociónes máis básicas, pero nos humanos vanse facendo máis complexas grazas á linguaxe. Cada individuo experimenta as emocións de forma particular, dependendo das súas experiencias anteriores, aprendizaxe, carácter e da situación concreta.

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?&q=emociones+en+animales&&mid=310B77275F8140D0C6BB310B77275F8140D0C6BB&&FORM=VRDGAR>



1.4.3 AS EMOCIÓNS

- As emocións teñen unha función adaptativa: o cerebro reacciona ante unha situación dando unha resposta emocional, intentando que superemos con éxito esa situación (ej: o asco axudanos a apartarnos do estímulo que o provoca) .
- Non hai emocións negativas nin positivas, todas son necesarias.



1.4.3 AS EMOCIÓN



**Daniel Goleman, identificóu 6
emocións comúns a tódalas culturas.**

1. **Asco**
2. **Alegría**
3. **Medo**
4. **Ira**
5. **Tristeza**
6. **Sorpresa**



1.4.3 AS EMOCIÓNS

1. **ASCO:** xurde ante a presenza de sustancias desagradables ou perigosas. A súa función (adaptativa) é apartarnos do estímulo.
2. **TRISTEZA:** xurde ante a percepción dunha perda. A súa función é axudarnos a procesala.
3. **ALEGRÍA**
4. **MEDO:** xurde ante a percepción de perigo. Axuda a modificar a nosa atención hacia o elemento perigoso e actívanos fisiolóxicamente para loitar ou fuxir.
5. **IRA:** xurde cando se frustran os nosos obxectivos, sufrimos inxustizas ou agresións. Empúxanos a loitar.
6. **SORPRESA:** Provocada por algo imprevisto ou extraño. É a emoción máis breve, e convírtese rapidamente noutra emoción (asco, medo...).



1.4.3 AS EMOCIÓN



1.4.4 A MOTIVACIÓN

-É o proceso que orixina, estimula e dirixe voluntariamente os comportamentos hacia un fin en busca dunha satisfacción.

-As motivacións van encamiñadas a satisfacer certas **necesidades**.

-Existen diferentes teorías que clasifican e estruturan as necesidades humanas.



1.4.4 A MOTIVACIÓN_Modelo Abraham Maslow

Tódo los seres humanos somos diferentes, pero compartimos unhas necesidades básicas (comer, beber, respirar...)

2.1. Modelo Abraham Maslow.

2.2. Modelo de Virginia Henderson.

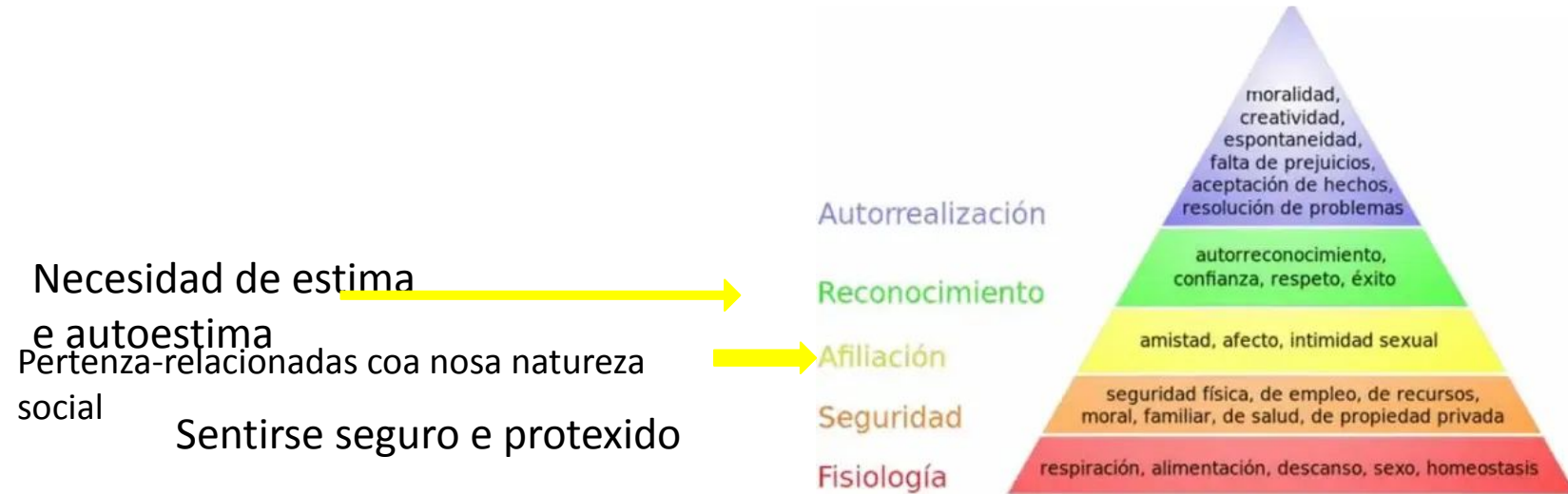
1.4.4 A MOTIVACIÓN_Modelo Abraham Maslow

- Teoría sobre a xerarquización das necesidades.
- Tódolos seres humanos buscamos satisfacer determinadas necesidades.
- Forma de pirámide.
- Na base da pirámide están as necesidades máis básicas; no cumio, as máis complexas.
- As necesidades vanse cubrindo progresivamente.
 - 1º supervivencia
 - ...
 - 5º Autorrealización.

1.4.4 A MOTIVACIÓN_Modelo Abraham Maslow

- As necesidades fisiolóxicas nacen coa persoa, o resto das necesidades xurden co transcurso do tempo.
- A medida que a persoa logra controlar as súas necesidades básicas aparecen gradualmente necesidades de orden superior; non tódolos individuos sinten necesidades de autorrealización, debido a que é unha conquista individual.
- As necesidades máis elevadas non xurden na medida en que as máis baixas van sendo satisfeitas. Poden ser concomitantes pero as básicas predominarán sobre as superiores.

1.4.4 A MOTIVACIÓN_Modelo Abraham Maslow



1.4.4 A MOTIVACIÓN_ Modelo Virginia Henderson

- As necesidades básicas son as mesmas para tódolos seres humanos.
- Sin embargo, hai dous tipos de factores que poden modificar ditas necesidades:
 - **Factores permanentes:** idade, medio social ou cultural.
 - **Factores variables:** refírense a estados patolóxicos do ser humano, como enfermidades físicas ou psicolóxicas.

1.4.4 A MOTIVACIÓN_ Modelo Virginia Henderson

1. Respirar con normalidade
2. Comer e beber adecuadamente
3. Eliminar os refugallos do organismo
4. Moverse e manter unha postura correcta
5. Descansar e durmir
6. Utilizar roupa adecuada. Poder vestirse e desnudarse
7. Manter unha temperatura corporal adecuada
8. Manter a hixiene corporal e preocuparse da aparencia física
9. Evitar perigos do entorno.
10. Comunicarse con outras persoas, expresando emocións, necesidades, medos e opinións
11. Profesar a fe dacordo coa relixión de cada individuo, respectando as creencias relixiosas de tódalas persoas
12. Actuar e traballar de forma que o individuo poida sentirse realizado
13. Participar e disfrutar do ocio.
14. Estudar, descubrir e satisfacer a curiosidade para ter un desenvolvemento que conduza á saúde, e acudir aos centros de saúde.



1.4.4 A MOTIVACIÓN

