

El rol de las emociones y el interés para aprender

Teoría de las emociones de Paul Ekman

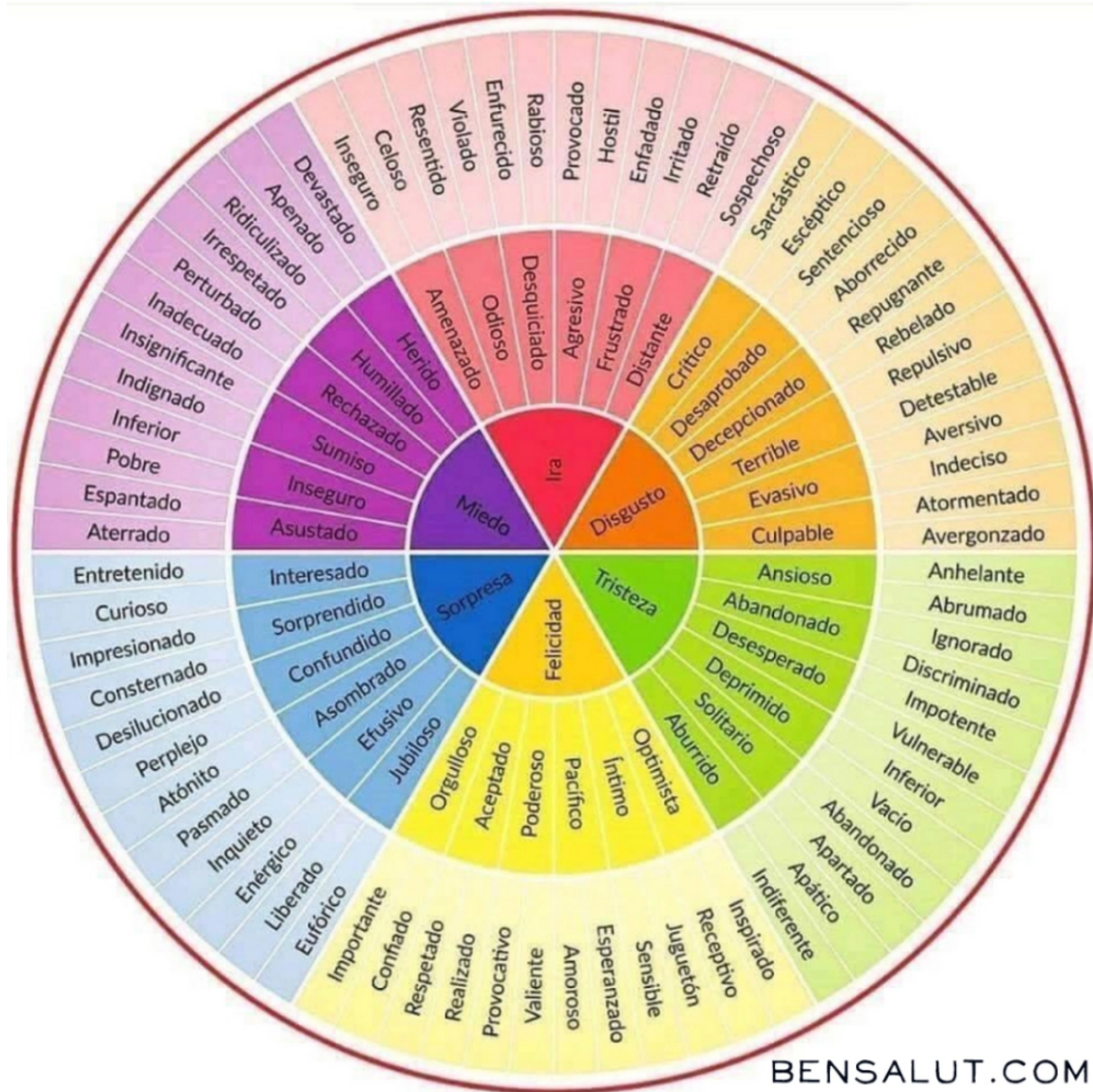


El "propósito" biológico de las emociones es claro: las emociones no son un lujo desdeñable. Por el contrario, son curiosas adaptaciones que forman parte esencial de la maquinaria que los organismos usan para regular su supervivencia.

Antonio Damasio

La sensación de lo que ocurre

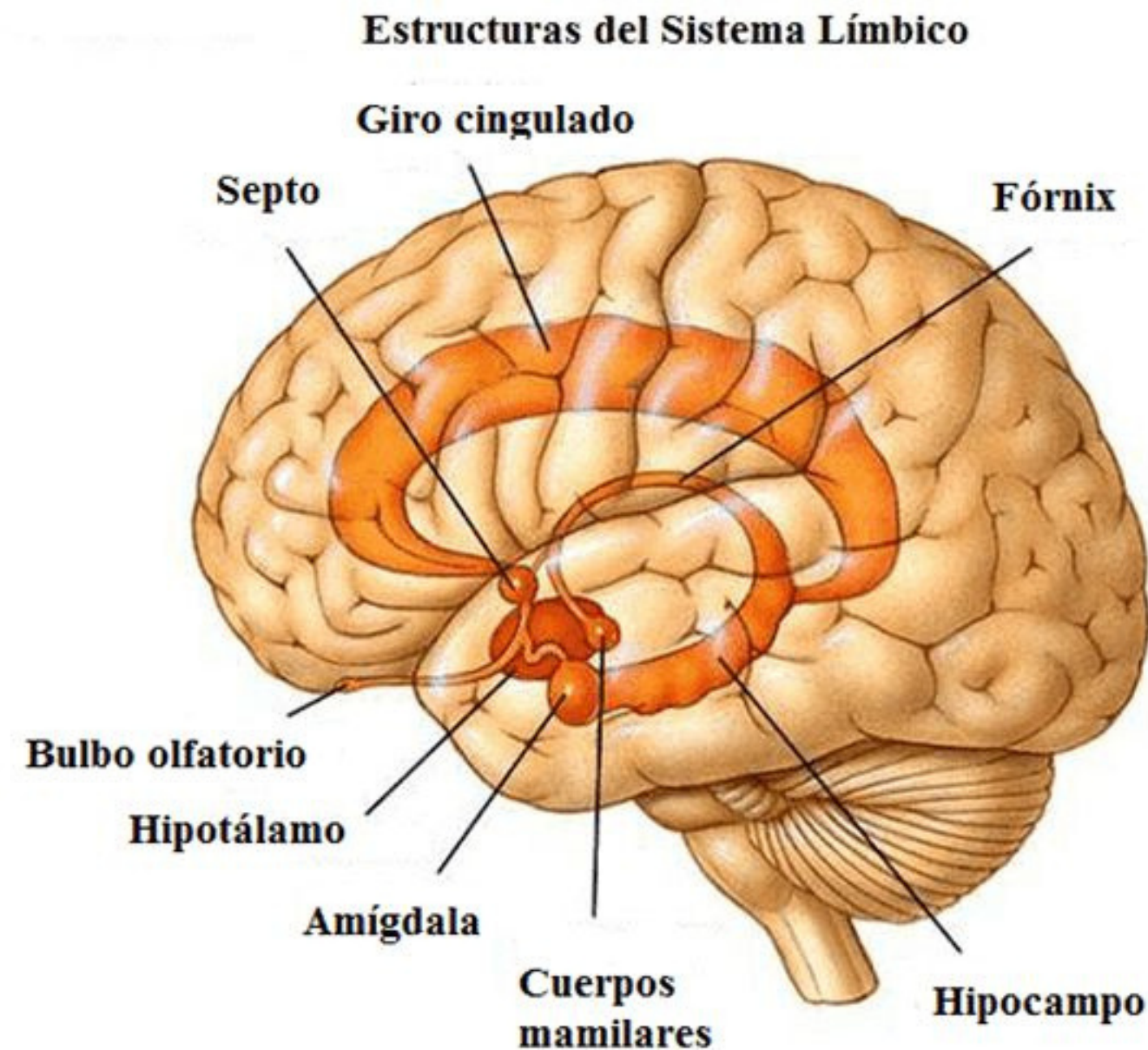




Procesamiento de las emociones en nuestro cerebro

Sistema límbico

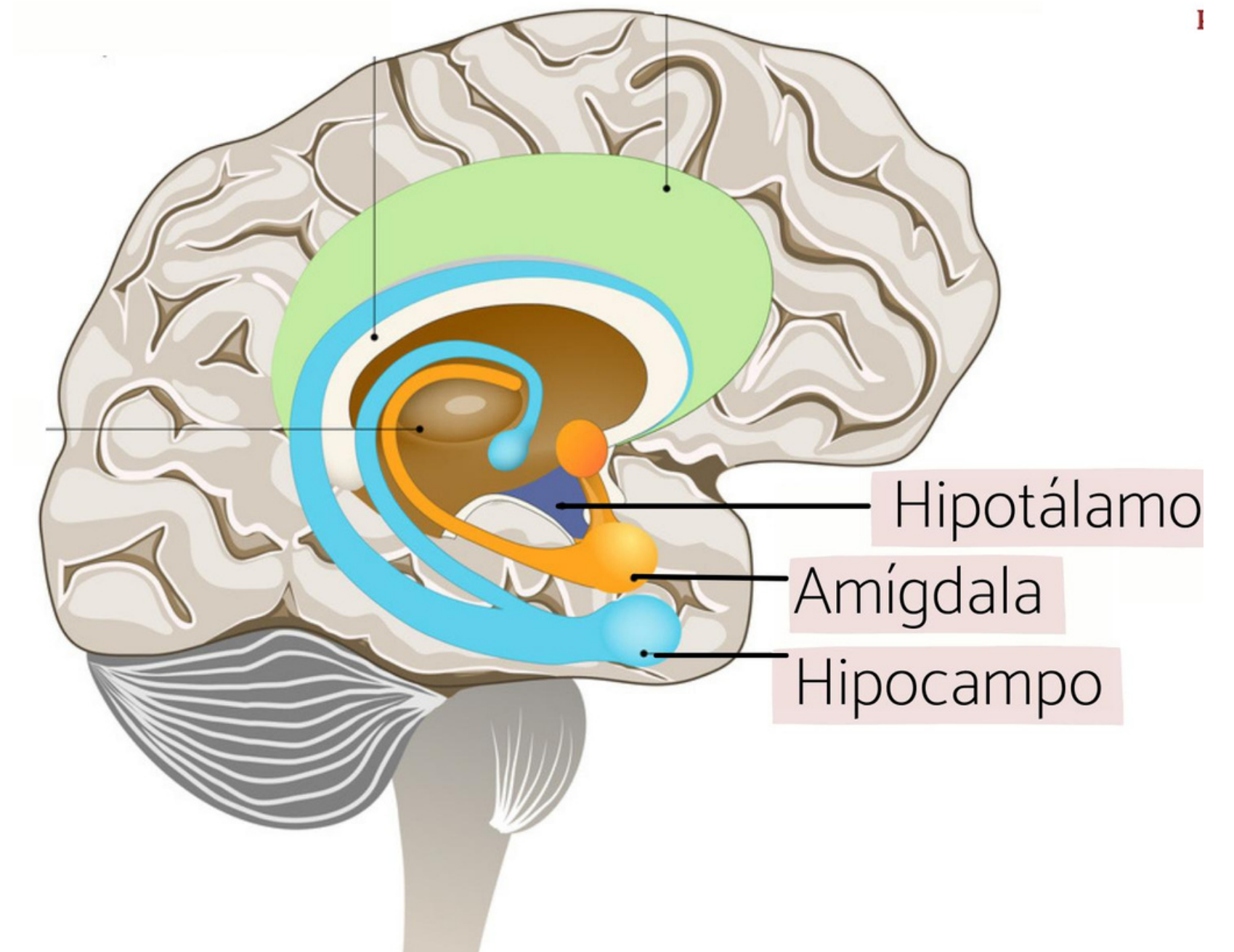
El procesamiento de las emociones se lleva a cabo principalmente por el sistema límbico. Está conformado, entre otras estructuras por:



Dichas estructuras interpretan las sensaciones que reciben y les dan un significado. Seguido a esto, se pasa la información al neocórtex y junto con el sistema límbico, se procesa la información y desarrolla la emoción.

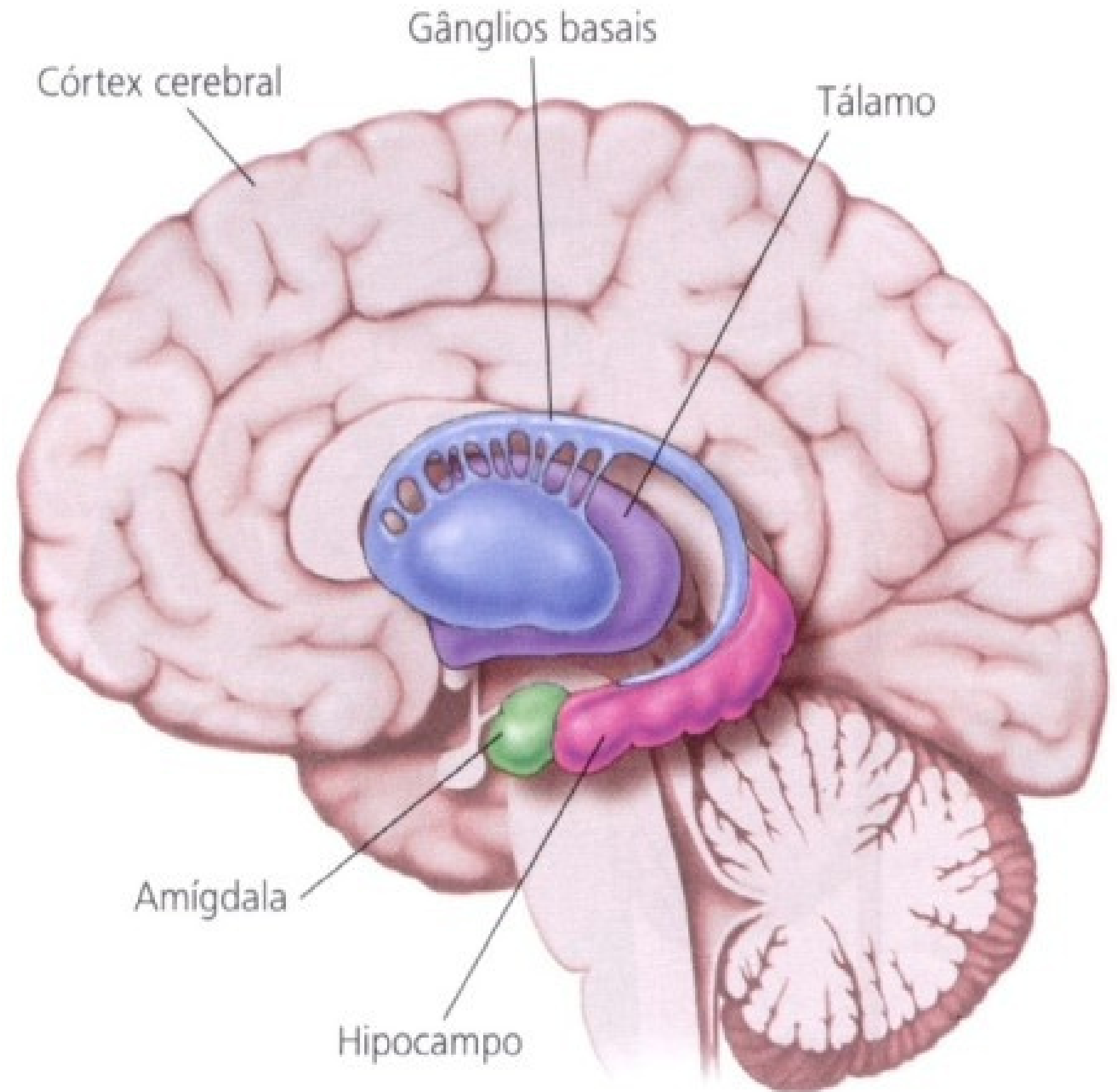
Las funciones básicas de la Amígdala cerebral son 5:

- Recepción de la información del entorno.
- Anticipación de una respuesta emocional.
- Consolidación y almacenamiento de la información emocional
- Modula emocionalmente la memoria episódica. (autobiografía)
- Desarrollo de la cognición social.



Hipocampo

- generación y recuperación de recuerdos
- consolidar los conocimientos
- actúa sobre nuestra memoria, sobre la memoria no declarativa.



Neurotransmisores



Dopamina

descanso, ejercicio

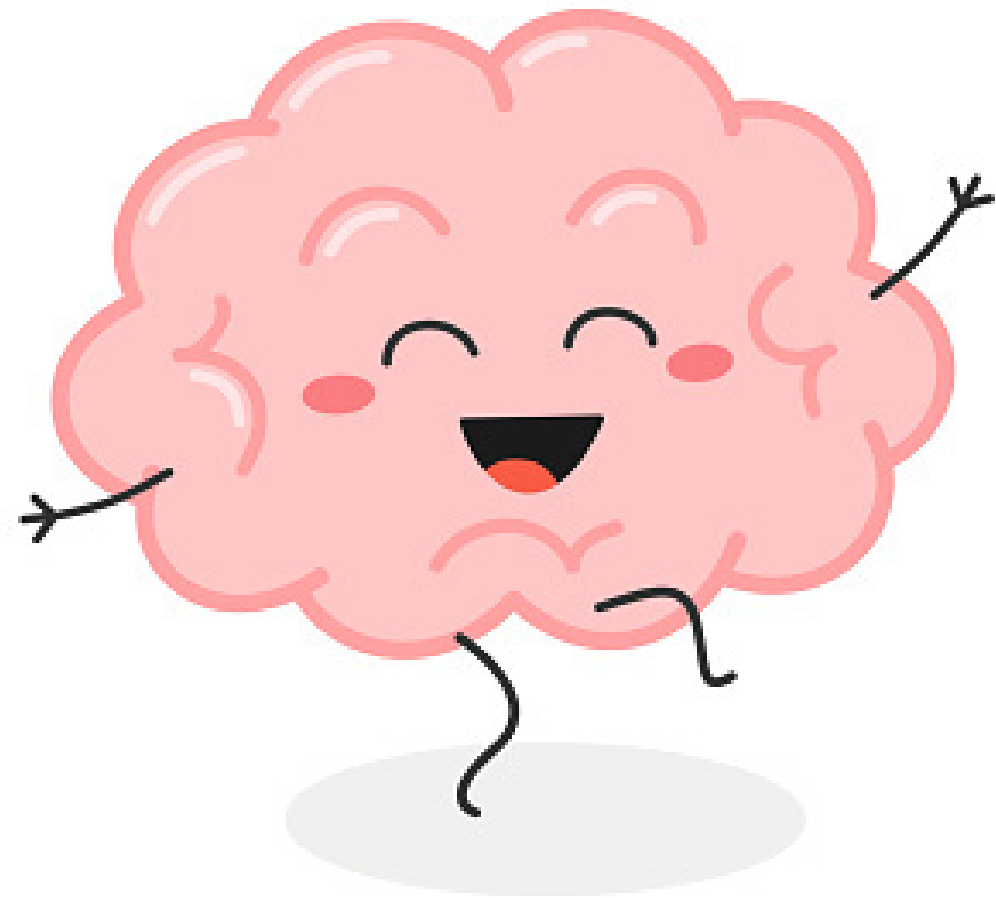
Oxitocina

contacto,

serotonina

Endorfinas

hobbies, reír



Dopamina

Coordinación de ciertos movimientos musculares, la regulación de la memoria, los procesos cognitivos asociados al aprendizaje e incluso se ha visto que tiene un papel importante en la toma de decisiones



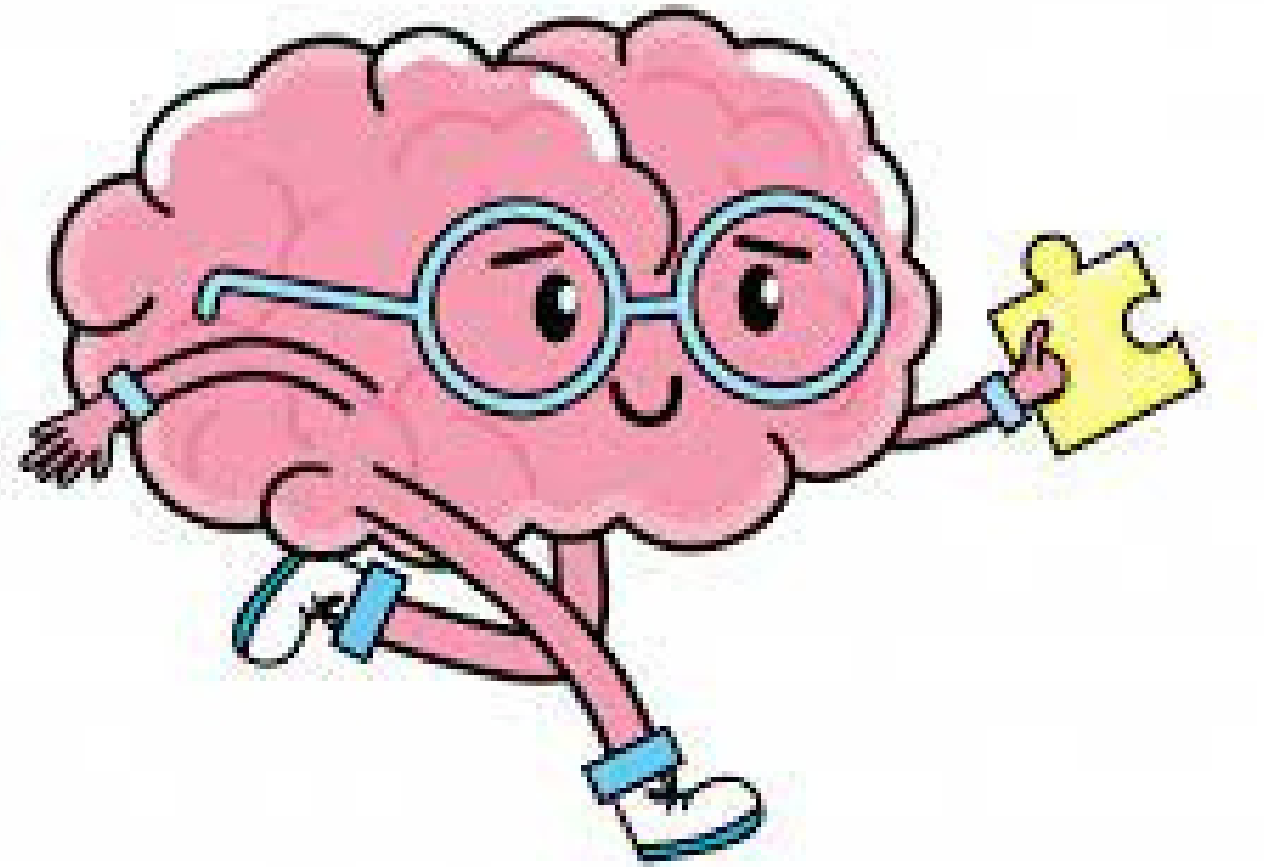
Serotonina

Neurotransmisor, entendemos que la serotonina tendrá su principal efecto en el sistema nervioso central. Los estudios científicos demuestran que existe una profunda relación entre los niveles bajos de serotonina y trastornos mentales como la depresión o el estrés. Además, unos niveles adecuadamente altos de esta hormona producen sensaciones agradables de bienestar psicológico



Oxitocina

La oxitocina, como pasa con todos los neurotransmisores, nunca trabajas sola: siempre está encajada en un puzzle bioquímico que da forma a nuestra mente y nuestros actos.



Endorfinas

Inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor, además de actuar a nivel cerebral produciendo experiencias subjetivas, como: mejorar el estado de ánimo, entregar un efecto antidepresivo y otras acciones conocidas por los deportistas, como son la disminución de la ansiedad y la sensación de bienestar, además de la analgesia y sedación antes mencionada.

META DIRIGIDA AL APRENDIZAJE

META DIRIGIDA AL RESULTADO

META DIRIGIDA A EVITAR EL FRACASO

- ¿has tenido recientemente alguna experiencia de aprendizaje con alto nivel de exigencia?
- ¿Qué te motivó a emprenderla?
- ¿Mantuviste el mismo grado de motivación todo el tiempo?
- ¿Las dificultades encontradas durante el aprendizaje influyeron algo en mantener la motivación?
- Si tu motivación decayó ¿mantuviste el mismo nivel de interés y dedicación?
- ¿Si tu motivación se mantuvo o decayó ¿a qué lo atribuyes?
- ¿Encontraste alguna relación entre tu motivación, la facilidad para mantener la atención o la memorización?





PARA LA
VIDA DIARIA

Teoría de la AutoDeterminación

Motivación intrínseca se han focalizado en el asunto de la contraposición de la autonomía versus el control

Los estudios de campo han mostrado además que los maestros que apoyan la autonomía (en contraste con los controladores) catalizan una mayor motivación intrínseca, curiosidad, y el deseo de desafío en sus estudiantes

pero se evidencia que una base de relaciones seguras (firmes) parece ser importante para la expresión de la motivación intrínseca

¿Cómo contribuyo a esta valoración?



AUTOCONCEPTO

Se quien soy

autoaprecio

me alegro de mis logros y cualidades sin ser pesante ni caer en la falsa modestia.

autoaceptación

me acepto como soy , incluyendo mis errores



Autoeficacia

La percepción que tengo de mis capacidades para alcanzar un objetivo /meta
La capacidad de realizar una conducta con éxito.

