

## **MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN**

**(3 Créditos)**

**CÓDIGO CURSO:** MOT001  
**PROFESOR:** Fernando Enrique Merlano Mercado  
**CONTACTO:** [fernandomerlano.ziu@gmail.com](mailto:fernandomerlano.ziu@gmail.com)

### **PRESENTACIÓN**

Este curso resulta especialmente relevante para el estudiante de psicología. En principio, comprender qué es y para qué sirve la motivación y la emoción es importante tanto por sí misma como por los resultados. Es decir, la motivación produce resultados y tiene relación directa con los objetivos de la psicología (describir, explicar, predecir y controlar la conducta). Por ejemplo, si aprendemos a motivar a los pacientes y a regular sus emociones, su salud mental mejorará. Si aprendemos a motivar y enseñamos a regular las emociones a los estudiantes, su experiencia de aprendizaje y participación se optimizará. Si aprendemos a motivar y regular las emociones de los empleados entonces aumentarán su productividad laboral y satisfacción laboral.

Aunque en esta oportunidad es probable que no aparezcan nuevos términos para el estudiante. Se busca redefinir, desde una mirada científica y disciplinar, más allá del sentido común, los conceptos abordados durante este curso.

En los cursos anteriores, el estudiante ha ido poco a poco interiorizando algunos conceptos aquí relacionados y entenderemos como el estudio de cualquier aspecto de la experiencia humana ha de ser, por necesidad, multifacético en que vemos cómo la mente humana no existe sin cerebro, tampoco existe sin tradiciones familiares, sociales, étnicas, morales, condiciones genéticas, etc., y no sólo hay mentes encarnadas en cuerpos y culturas, y que el mundo físico es siempre el mundo entendido por seres biológicos y culturales.

Los casos presentados para estudio piden al estudiante que analice los procesos conductuales, propios y ajenos, identifique ejemplos de conductas eficaces e ineficaces y sugiera formas eficaces de abordar la situación que se ha descrito.

### **OBJETIVOS**

#### **General**

Facilitar la identificación, adquisición y desarrollo de competencias, habilidades y recursos inherentes a la motivación (propia y ajena); así como la regulación emocional, que les serán de utilidad tanto en su vida profesional como personal.

## Específicos

Se espera que al finalizar este curso el estudiante esté en capacidad de:

- Describir los diferentes conceptos y su aplicabilidad práctica en el entorno actual.
- Explicar por qué las personas hacen lo que hacen.
- Predecir la manera en que ciertas condiciones afectarán la motivación y emociones.
- Aplicar principios motivacionales con el propósito de resolver problemas prácticos.
- Identificar las competencias necesarias para su ejercicio en la profesión del psicólogo.

## METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

Este curso está dividido en ocho lecciones, algunas de las cuales pueden ser de dos a tres semanas de duración. Algunas lecciones serán acompañadas con test o ejercicios prácticos para facilitar la comprensión de los temas. Se plantearán sesiones en vivo para resolver inquietudes sobre las actividades prácticas, un debate en vivo y una presentación oral final. Habrá un foro permanente de dudas y comentarios en el que se discutirán todos los conceptos a lo largo de las lecciones.

Todos los documentos anexos enviados al correo o publicados en el foro deberán ir etiquetados así: **CursoCódigo\_NombreEstudiante\_Lección No.**

Ejemplo: **MOT001\_Fernando Merlano\_Lección1**

**La escala de calificación va de 0 a 100, siendo 64 la calificación mínima para aprobar el curso y 100 la calificación máxima.**

A continuación, se presenta los criterios de evaluación y tabla de calificaciones:

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	% calificación
<p><b>Trabajos escritos: Participación en los foros e informes sobre los test.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escrito de forma clara, concisa, formal y organizada.</li> <li>• Demuestra comprensión avanzada de los conceptos.</li> <li>• Sintetiza teorías y conceptos extraídos de una variedad de fuentes para apoyar declaraciones y conclusiones.</li> <li>• Cita correctamente las fuentes, respeta los derechos de autor, parafrasea de forma precisa y concreta.</li> </ul>	<b>20%</b>
<p><b>Trabajos orales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duración: Se apegar al tiempo establecido.</li> <li>• Las ideas se exponen ordenadamente: se menciona una introducción, desarrollo y conclusión.</li> <li>• Capacidad de síntesis: se han elegido los aspectos más relevantes abarcando todos los puntos temáticos propuestos.</li> </ul>	<b>60%</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Define palabras o conceptos que no son comunes y los presenta con profundidad, detalle y cita ejemplos.</li> <li>• El discurso y la información presentada es convincente, bien argumentada y sustentada.</li> <li>• Emplea soportes visuales (mapas conceptuales, mentales, gráficos, tablas, legibles y elaborados)</li> </ul>	
<p><b>Participación en sesiones en vivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en al menos dos de los tres ejercicios prácticos propuestos.</li> <li>• Aplicación de los conocimientos vistos en clase en sus intervenciones.</li> <li>• Capacidad de crítica y aspectos propositivos.</li> <li>• Emprendimiento oportuno de roles.</li> <li>• Respeto y colaboración con sus compañeros.</li> </ul>	<h1>20%</h1>

## CONTENIDO

TEMA	ACTIVIDADES
<p><b>LECCIÓN 1- Definición e historia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la causa de la conducta?</li> <li>• Motivos internos y externos</li> <li>• Expresiones de la motivación</li> <li>• Orígenes filosóficos y teorías sobre motivación</li> </ul>	<p><b>LECTURA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación y emoción.</b> (Reeve, 2010). <b>Cap. 1 y 2.</b></li> </ul> <p><b>VIDEO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación expositiva de la lección.</li> <li>• Inknowation (2016) <a href="#">Motivación y emoción</a></li> </ul> <p><b>PARTICIPACIÓN EN EL FORO DE DISCUSIÓN 5%</b> ¿Cómo motivar a otros a realizar actividades de poco interés? Comente las respuestas de mínimo dos de sus compañeros.</p>
<p><b>LECCIÓN 2–Necesidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El mundo en el que habita el cerebro.</li> <li>• Necesidades fisiológicas</li> <li>• Necesidades psicológicas</li> <li>• Necesidades sociales</li> </ul>	<p><b>LECTURA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación y emoción.</b> (Reeve, 2010). <b>Cap. 4, 6 y 7.</b></li> <li>• Bluesmart (2013) <a href="#">Neurobiología de la motivación.</a></li> </ul> <p><b>VIDEO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación expositiva de la lección.</li> <li>• Dr. Mario Vestfrid (2011) <a href="#">Neurobiología de la Motivación</a></li> <li>• RTVE (1997) <a href="#">La mente humana</a></li> </ul> <p><b>TRABAJO INDIVIDUAL 20%</b> Los estudiantes deberán realizar el test de necesidades sociales (logro - afiliación - poder), presentar un</p>

	<p>informe del mismo, y además, anexas un informe de lectura del capítulo 7.</p>
<p><b>LECCIÓN 3- Motivaciones intrínsecas y extrínsecas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación externa (reforzador-recompensa-castigo)</li> <li>• Evaluación cognitiva (establecimiento de metas-persistencia y terminación-autoeficacia y control personal-desamparo aprendido-reactancia-esperanza-autoestima y autoconcepto-autorregulación)</li> </ul>	<p><b>LECTURA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación y emoción.</b> (Reeve, 2010). <b>Cap. 5 y 8.</b></li> </ul> <p><b>VIDEOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación expositiva de la lección y objetivos.</li> <li>• (TED, 2010) <a href="#">Cómo los grandes líderes inspiran a la acción (Simon Sinek)</a></li> </ul> <p><b>SESIÓN EN VIVO</b></p> <p>Debate ¿Cómo motivar a otros a realizar actividades de poco interés?</p> <p><b>TRABAJO INDIVIDUAL 15%</b></p> <p>Diligencie el Inventario de Beck sobre depresión (IBD-II) con base en estas <u>indicaciones</u> y presente un informe del mismo.</p>
<p><b>LECCIÓN 4 – Motivación inconsciente vs motivación de crecimiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perspectiva psicodinámica.</li> <li>• Perspectiva de la psicología positiva.</li> <li>• El problema de la maldad.</li> </ul>	<p><b>LECTURA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación y emoción.</b> (Reeve, 2010). <b>Cap. 14 y 15.</b></li> </ul> <p><b>VIDEOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación expositiva de la lección y objetivos.</li> <li>• (Redes, 2010) <a href="#">La pendiente resbaladiza de la maldad</a></li> </ul> <p><b>DEBATE EN VIVO 20%</b></p> <p>Los estudiantes deberán realizar un informe de lectura de ambas lecciones, además, debatirán en vivo sobre los aspectos centrales de la lección.</p>
<p><b>LECCIÓN 5 - Emociones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es una emoción?</li> <li>• ¿Qué causa la emoción?</li> <li>• ¿Cuántas emociones existen?</li> <li>• ¿Para qué sirven las emociones?</li> <li>• ¿Cuál es la diferencia entre emoción y estado de ánimo?</li> <li>• Aspectos biológicos y de personalidad.</li> </ul>	<p><b>LECTURA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación y emoción.</b> (Reeve, 2010). <b>Cap. 11 y 12.</b></li> </ul> <p><b>VIDEOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación expositiva de la lección y objetivos.</li> <li>• Punset, E., (2016). <a href="#">¿Para qué sirven las emociones?</a></li> </ul>

<p><b>LECCIÓN 6 – Significado y función de las emociones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miedo y ansiedad</li> <li>• Ira</li> <li>• Tristeza</li> <li>• Asco</li> <li>• Alegría</li> <li>• Placer y amor</li> <li>• Emociones sociales</li> <li>• - Culpa y vergüenza</li> <li>• - Orgullo</li> <li>• - Envidia y celos</li> </ul>	<p><b>LECTURA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La regulación de las emociones.</b> (Mestre, J.M. &amp; Guil, R., 2012) <b>Cap. 6 y 7</b></li> </ul> <p><b>VIDEOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación expositiva de la lección y objetivos.</li> <li>• Película <a href="#">Intensamente (2015)</a></li> </ul>
<p><b>LECCIÓN 7 – Regulación de las emociones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentido pragmático de la regulación</li> <li>• Modelo circunflejo de las emociones</li> <li>• Percepción y atención</li> <li>• Ley de <i>Yerkes-Codson</i></li> <li>• Inteligencia emocional.</li> <li>• Test MSCEIT – Test completo de inteligencia emocional</li> </ul>	<p><b>LECTURA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La regulación de las emociones.</b> (Mestre, J.M. &amp; Guil, R., 2012) <b>Cap. 1.</b></li> </ul> <p><b>VIDEOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación expositiva de la lección y objetivos.</li> <li>• Tolle, E. (2012) <a href="#">Lidiar con la ira, la resistencia y el pesimismo</a></li> </ul>
<p><b>LECCIÓN 8 – Confrontación de otras teorías y conclusión</b></p> <p><b>En conclusión ¿por qué hacemos lo que hacemos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confrontación de teorías y situaciones prácticas.</li> <li>• Solución de problemas, motivación propia y de otros.</li> </ul>	<p><b>EXPOSICIÓN FINAL (SESIÓN EN VIVO) 40%</b></p> <p>En grupos de tres estudiantes máximo, deberán desarrollar una exposición/video/programa/podcast dinámico no mayor a 20 minutos en la que exploren los abordajes sobre motivación y emoción desde alguno de los paradigmas vistos en clase explorando un tema e investigando al menos 3 autores que lo sustenten. Adicionalmente, deberán ilustrar dicha teoría o aplicabilidad con algunos casos en la vida real.</p>

## BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA PRINCIPAL

Mestre, J.M. & Guil, R. (2012). *La regulación de las emociones*. Madrid: Pirámide.

Punset, E., (2016). *¿Para qué sirven las emociones?* [online] REDES. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=dN26Wg1jPxY> [Accessed 17 March 2020].

Redes (2010) *La pendiente resbaladiza de la maldad*  
<https://www.rtve.es/alcanta/videos/redes/redes-pendiente-resbaladiza-maldad/736047/>

Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. México: McGrawHill.

Tolle, E., (2012). *Dealing With Anger, Resistance And Pessimism*. [online] YouTube. Available at:  
<https://www.youtube.com/watch?v=aqX5IFKYFWk> [Accessed 17 March 2020].

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara editor

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Madrid: Ed Kairos.

Riso, W. (2006). *Sabiduría emocional: Un reencuentro con las fuentes naturales del bienestar y la salud emocional*. Barcelona: Ed Norma

Riso, W. (2008). *El poder del pensamiento flexible: De una mente rígida a una mente libre y abierta al cambio*. Barcelona: Planeta

Riso, W. (2008). *Pensar bien, sentirse bien: Nada justifica el sufrimiento innecesario*. Barcelona: Planeta

Zimbardo, P. (2018). *El efecto Lucifer: el porqué de la maldad*. Paidós