

Motivación y Emoción

Ana Lilia LAUREANO-CRUCES

Para que sirve una teoría motivaciones

- Las teorías proporcionan una estructura conceptual para interpretar las observaciones conductuales y funciones como puentes intelectuales para relacionar las preguntas y problemas motivacionales con respuesta y soluciones satisfactorias.
- Una teoría funciona como guía útil para entender y luego comprender un problema.

¿qué es la motivación?

¿qué es la emoción?

- El estudio de la motivación y emoción, es una ciencia conductual.
 - busca saber como funciona los procesos de motivación

Dos preguntas eternas

1. ¿Cuál es la causa de la conducta?

- no podemos VER el porque del esfuerzo o la persistencia o la nulidad caso contrario.
- la motivación existe como campo científico para responder a esta pregunta.

2. ¿Por qué? el comportamiento varía en intensidad

- se basa en la idea de que la motivación puede variar en el individuo.

¿cuál es la causa de la conducta?

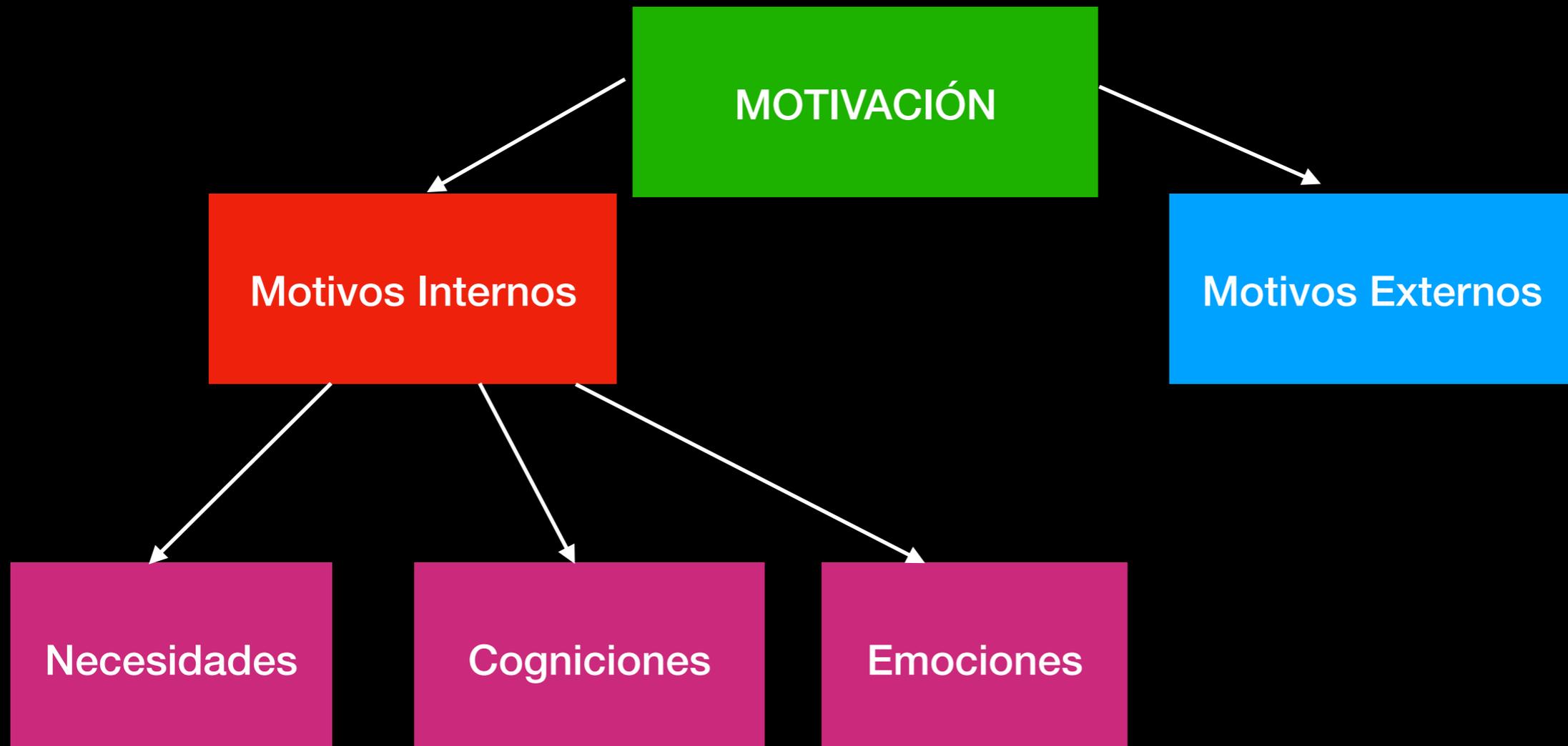
1. ¿por qué , inicia una conducta?
2. una vez iniciada ¿por que se sostienen a lo largo de un tiempo ?
3. ¿por qué la conducta se dirige al logro de algunas metas, pero es contraria a otras?
4. ¿ por qué la conducta cambia de dirección?
5. ¿ por qué cesa la conducta?

en el estudio de la motivación

- no es suficiente saber porque un adolescente no quiere cantar en un coro, o porque otro practica un deporte, o porque un niño lee un libro.
- lo que debemos saber es ¿qué energiza un esfuerzo, hora tras hora, día tras día, temporada por temporada?.
- por qué estos atletas practican un deporte y no otro
- por qué practican en un deporte en vez de salir con sus amigos.

Análisis Motivacional

- cómo es que la motivación, participa, influye y ayuda a explicar el flujo continuo de la conducta de una persona.



Motivos Internos

- Un motivo interno es un proceso que energiza y dirige el comportamiento; siendo un término general para identificar las características comunes a éstas.

Las necesidades

- Son condiciones esenciales y necesarias para conservar la vida y nutrir el crecimiento y bienestar. Siendo que los diferentes tipos de necesidades:
 - biológicas: hambre y sed
 - psicológicas: competencia y pertenencia

Cogniciones

- se refieren a sucesos mentales como: creencias, expectativas, y auto-concepto.
- tienen que ver con la manera de pensar del individuo.
- medida que los atletas, vencedores, o estudiantes, realizan una tarea tienen en mente un plan u objetivo y creencias sobre sus capacidades, albergando expectativas(éxito o fracaso) y tienen una comprensión de quienes son y en que esperan convertirse.

Las emociones

- son fenómenos subjetivos, fisiológicos, funcionales y expresivos de corta duración que nos preparan a reaccionar en forma adaptativa a los sucesos importantes en nuestras vidas.

- las emociones organizan y dirigen cuatro aspectos interrelacionados de la experiencia:
 - **sentimientos:** descripciones subjetivas verbales de la experiencia emocional
 - **disposición fisiológica:** manera en que nuestro cuerpo se moviliza en sentido físico para cumplir con las demandas de una situación
 - **función:** qué es específicamente lo que queremos lograr en ese momento.
 - **expresión:** cómo comunicamos públicamente nuestra experiencia emocional a los demás.

- el ser capaces de organizar estos cuatro aspectos de la experiencia dentro de un patrón consistente, nos permite anticipar y reaccionar de manera adaptativa a los sucesos importantes de la vida

Acontecimientos externos

- son fuentes ambientales, sociales y culturales de motivación que tienen la capacidad de energías y dirigir conductas.
- las fuentes ambientales existen como estímulos específicos : dinero, recibir alabanzas, clima, cultura.

Expresiones de la motivación

- cómo saber cuando alguien esta motivado, o no está, o solo un poco.
- la motivación es una experiencia privada (propioceptiva), en otras palabras no la podemos ver en otras personas...

Formas de inferir la motivación

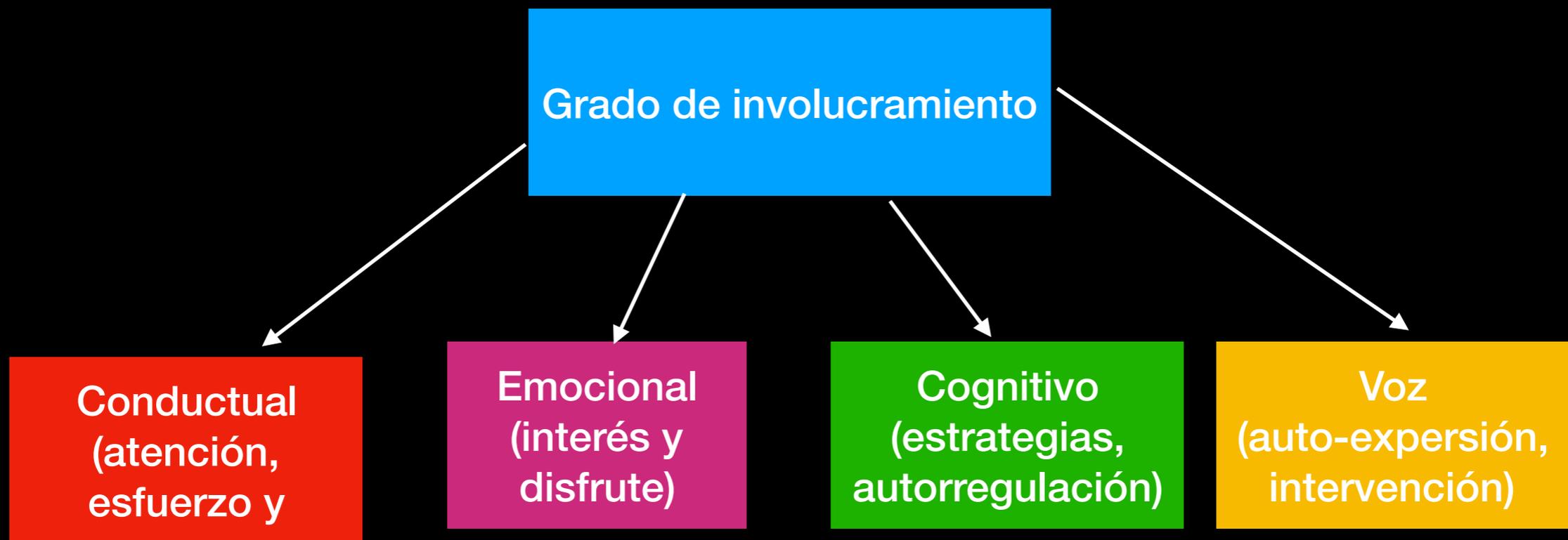
1. observar las manifestaciones conductuales como: comer rápido, sin modelos, vigorosamente.
2. prestar atención a los antecedentes relacionados con esa motivación.
 - cuando se conocen los antecedentes para la motivación de una persona se puede pronosticar con anticipación los estados motivacionales
 - cuando no se conocen se observa y se pide auto informe.

En cuanto al comportamiento

- ocho aspectos se pueden observar
 1. atención
 2. esfuerzo (intenso/débil)
 3. latencia (corta/larga)
 4. persistencia (larga/corta)
 5. elección
 6. alta/baja probabilidad de ocurrencia
 7. expresividad facial o gestual
 8. ademanes corporales

Involucramiento

- esta característica se refiere al esfuerzo e inversión de tiempo de una persona en una tarea determinada.



Activaciones y Fisiología del Cerebro

- cuando los humanos o animales se preparan para participar en diversas actividades; se activan distintas zonas del cerebro y los sistemas nerviosos y endocrinos liberan diversas sustancias químicas (neuro-transmisores y hormonas)
- proporcionan las bases biológicas de los estados motivacionales y emocionales.
 - grados de estrés emocional

Autoinforme

- y una manera más directa y sencilla es solamente preguntar.
 - como en una entrevista o en un cuestionario.
 - en este caso la facilidad es que son acotados en información específica.
 - pero muchas veces son chapuceros.
 - el auto-informe siempre debe ser tomado con cautela

Temas de estudio de la motivación

- la motivación facilita/beneficia la adaptación
- los motivos dirigen la atención y preparan la acción
- los motivos varían a través del tiempo e influyen en flujo continuo del comportamiento
- existen tipos de motivaciones
- la motivación incluye tendencias de aproximación y evitación
- el estudio de la motivación revela lo que la gente quiere
- para prosperar la motivación necesita condiciones de apoyo
- no existe nada más práctico que una buena teoría

Los motivos dirigen a atención y preparan la acción

- Los ambientes ejercen una demanda constante sobre nuestra atención y lo ejercen en una multitud de formas.
- Un ejemplo como conducir un automóvil:
 - encontrar nuestro destino
 - cooperar con otros conductores
 - evitar chocar
 - escuchar y responder a la conversación de nuestros pasajeros
 - evitar derramar el café

- Un estudiante
 - conserva buenas calificaciones
 - equilibrar presupuestos de dinero
 - equilibra horarios
 - planificar el futuro
 - conservar sus amigos

- Ahora ¿quien nos puede decir si nuestra atención se colocará en una atención o en otra ?
 - esto depende de nuestros estados motivaciones
 - los motivos tienen una forma de obtener y otras de demandar nuestra atención; y es así como atendemos un aspecto en vez de otro.
- Los motivos afectan el comportamiento y nos preparan para la acción al dirigir la atención a la selección de algunas conductas y cursos de acciones, en lugar de otros.

Los motivos varían a través del flujo del tiempo

- La motivación es un proceso dinámico siempre cambiante que se eleva y descende en vez de ser un suceso discreto o condición estática.
- En general la motivación de la gente: a) cambia su fuerza a través del tiempo, b) alberga una multitud de motivos de diversas intensidades; cualquiera de los cuales puede atraer la atención y participar en el flujo de conducta; una vez dadas las circunstancias apropiadas, c) los motivos no son algo que una persona tiene o no, sino, más bien aumentan o disminuyen a medida que cambian las circunstancias.

La motivación beneficia a la adaptación

- Las circunstancias cambian en forma constante, al igual que los ambientes en que vivimos (hogar, escuela, trabajo).
- Las demandas sobre nuestro tiempo suben y bajan.
- Las oportunidades van y vienen y
- Las relaciones de apoyo a veces cambian en sentido negativo.

- Al enfrentar un torrente continuo y cambiante de oportunidades y amenazas, las personas necesitan los medios para asumir las acciones correctivas necesarias para conservar y mejorar su bienestar.
- Las motivaciones y emociones proporcionan tremendos recursos que permiten a los individuos adaptarse a estos cambios.
- Cuando se dan los cambios en las motivaciones por: estrés, hambre y dominio de un problema difícil; permiten que las personas se conviertan en complejos sistemas adaptativos.

- Así que como conclusión podemos inferir que: el hambre, el estrés y el dominio proporcionan un medio clave para que los individuos afronten con éxito las demandas, inevitables, cambiantes y a veces impredecibles de la vida.
- Cuando la motivación se hecha a perder, la adaptación personal sufre. La gente que se siente indefensa para ejercer control sobre su destino, tiende a darse por vencida con rapidez al enfrentar un desafío.
- La gente con una motivación de alta calidad se adapta bien y prospera; la gente con deficiencias motivacionales fracasa.

Existen diferentes tipos de motivaciones

- En la mente de las personas la motivación es un concepto unitario
 - cantidad o nivel de intensidad: inexistente, baja, moderada, alta, muy alta.
 - La motivación para aprender es diferente de la motivación para ejecutar.

- No es lo mismo la motivación:
 - extrínseca, que intrínseca
 - para aprender, que para ejecutar
 - aproximarse al éxito, que para evitar el fracaso
- Algunos tipos de motivación producen una calidad mas elevada de experiencia, ejecuciones más favorables, y resultados psicológicamente más sanos que otros.

tipo y calidad de la motivación

- Un estudiante con motivación intrínseca muestran mayor creatividad, emoción y aprendizaje conceptual que aquellos con motivación extrínseca; que solo lo hacen por fechas limites.
- En cuanto al aprovechamiento existe un desempeño superior de aquellos que desean aproximarse al 10 que aquellos que que son igualmente capaces pero su objetivo es evitar un cinco.
- En un equipo con un conjunto de médicos, atletas o trabajadores; el nivel de la motivación no varía. Lo que varía es e el tipo o la calidad de las motivaciones.

- Finalmente las emociones también varían en intensidad y tipo.
- No es lo mismo una persona que está atemorizada que una que está enojada. Las emociones son diferentes aunque la intensidad sea la misma. Ambas tienen un elevado grado de motivación y magnitud.

Las motivaciones incluyen tanto las tendencias de aproximación como las de evitación

- Es evidente que la motivación es un estado que las personas quisieran lograr en si mismas y en otras.
- La aproximación acerca de la motivación se enfoca en los objetivos deseados e implica aproximarse y avanzar hacia las metas y resultados deseados.
- Existe también la parte de contraparte en donde la gente desea alejarse de objetivos no deseados e implica alejarse de los resultados indeseables.

El estudio de la motivación revela lo que la gente quiere

- El objeto del estudio de la motivación y la emoción tiene que ver con aquello que todos esperamos, deseamos, queremos, necesitamos y tememos.
- Examina preguntas:
 - son las personas buenas o malas
 - activas o pasivas
 - fraterna o agresivas
 - altruistas o egocéntricas
 - libres de elegir o determinadas por las demandas biológicas y sociales
 - las personas albergan o no tendencias al crecimiento y a la autorrealización

- Todos poseemos la misma constelación de necesidades, incluyendo necesidades de autonomía, competencia y afinidad.
- Todos somos hedonistas
- Esta manera de energizar y dirigir nuestro comportamiento provienen de fuerzas ambientales, sociales y culturales.
- Revela que parte de la motivación es universal y que parte es producto de la cultura.

La motivación necesita condiciones de apoyo para prosperar

- La motivación para niños, estudiantes, atletas y trabajadores, los ambientes pueden ser ricos y de apoyo o pueden ser descuidados, frustrantes y destructivos.
- Aquellos que están rodeados por contextos sociales que apoyan y nutren sus necesidades y esfuerzos muestran:
 - mayor vitalidad
 - experimentan un crecimiento personal
- Lo anterior implica aplicar teorías de forma tal que permitan que los individuos prosperen.

FIN