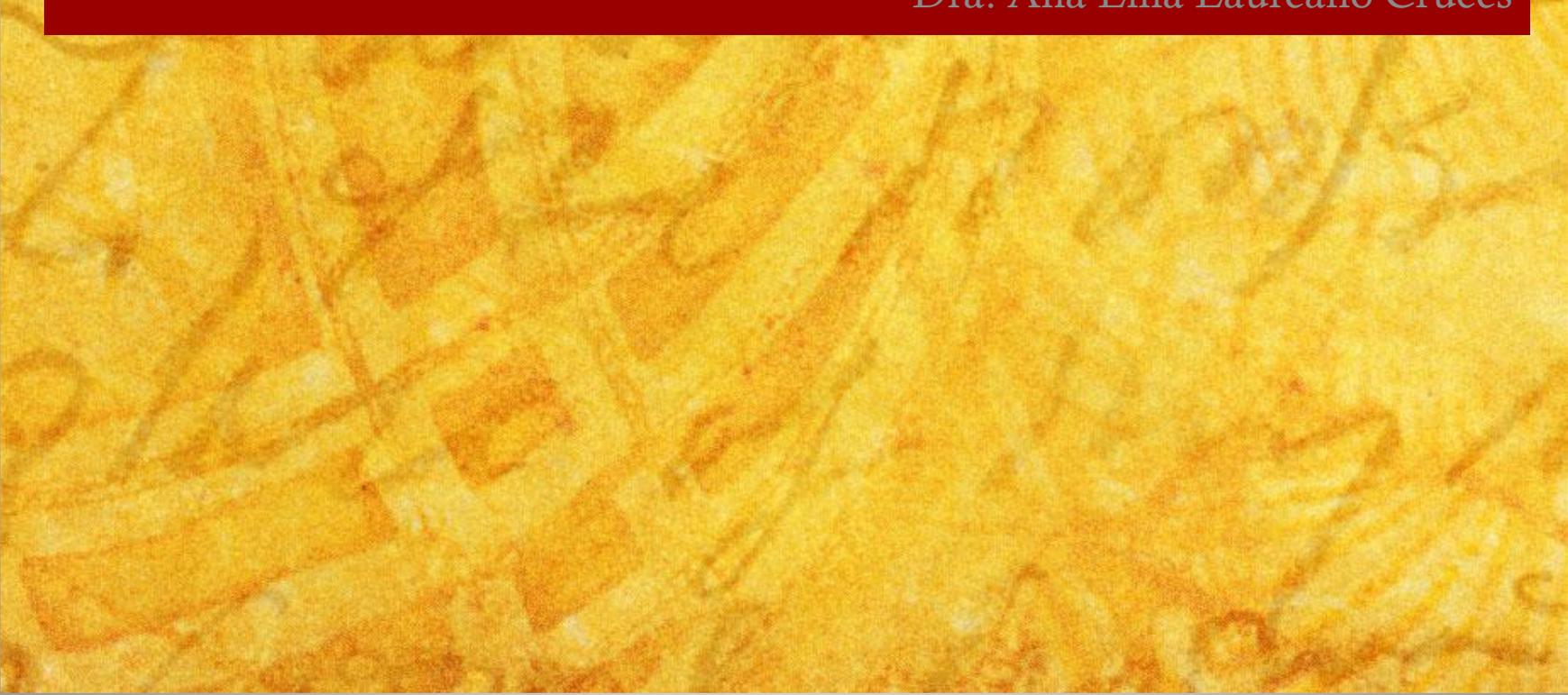




Conclusiones

Curso: Motivación y Emoción
Dra. Ana Lilia Laureano Cruces



- 
- Comprensión y Aplicación
 - Adaptación
 - Hedonismo
 - Placer, Felicidad y experiencia óptima
 - Naturaleza humana

Podemos conresta a la pregunta

- Cómo puedo motivar a mi hija,
- Qué recomienda Usted
 - Ofrecer incentivos
 - Hablar del interés
 - Qué significa la escuela para ella
 - Competencia
 - Valor de la escuela
 - Posibles beneficios para ella
 - Calidad de la relación entre hija y profesores

Comprensión y Aplicación

- Explicar por qué la gente hace lo que hace.
 - Motivación
 - Cómo los motivos se intensifican, cambian y desaparecen
 - Cómo aparecen emociones negativas y positivas
- Predecir cómo las diversas condiciones afectarán la motivación y la emoción
- Aplicar principios motivacionales a las situaciones cotidianas
-

- 
- Una comprensión de la motivación y emoción, implica la comprensión:
 - Habilidad para éstas teorías a fin de predecir, teniendo en cuenta:
 - Condiciones ambientales
 - Interpersonales
 - Intra psíquicas
 - Fisiológicas
 - Siempre que hay una afectación del Yo, habrá consecuencias positivas o negativas.

Cómo pudo motivarme a mi mismo y a otros

- Mejorar el funcionamiento humano:
 - Aumentar el esfuerzo de la escuela
 - Rendimiento en deportes
 - Productividad en el trabajo

- Soluciones:
 - Promover creencias de auto eficiencia
 - Generar posibles Yo atractivos
 - Fortaleza del ego y motivación
 - Cultivar una autonomía personal y autodeterminación
 - Desarrollar y mantener relaciones interpersonales cálidas
 - Promover motivación intrínseca

El corazón y el Alma de la motivación

- Los agentes de la motivación:
 - Necesidades
 - Fisiológicas y psicológicas
 - Cogniciones
 - Discrepancias
 - Expectativas
 - Atribuciones
 - Yo
 - Emociones
 - Biológicas
 - Cognitivas
 - Afecto y estado de ánimo



- Sucesos Externos
 - Estímulos ambientales
 - Contextos sociales

Panorama general de la motivación

- Adaptación
- Hedonismo
- Experiencia Optima
- Naturaleza Humana
- Maestría

Adaptación

- Los motivos existen por una razón; son útiles, son aliados valiosos para adaptarnos a relaciones y demandas culturales.
 - En un nivel básico, biológico y evolutivo: el hambre, la competencia y repugnancia.
 - En un nivel cognitivo y sociocultural: el gregarismo, las metas de aprendizaje, las creencias en la autoeficacia, los posibles YO atractivos, además de
 - las EMOCIONES, como vergüenza y culpa.



- Imaginemos
 - Sistema nervioso incapaz de generar hambre.
 - Sistema emocional, incapaz de generar miedo
 - Una familia incapaz de proveer necesidades psicológicas del niño.
 - Una cultura que no ofrece a sus miembros YO atractivos posibles.
- Habría frustración

Hedonismo

- El Hedonismo se centra en el placer o dolor:
 - placer en vez de dolor
 - Recompensa en comparación con aversión
 - Esperanza en vez de miedo
 - Aproximación en vez de evitación
- Las experiencias de recompensa surgen como necesidad de avanzar hacia la satisfacción de necesidades propias.



- En el aspecto cognitivo, la recompensa y la aversión surgen a partir de sucesos mentales que valoran los beneficios y el daño.
- Las fuerzas hedonistas ayudan a explicar porque la gente siempre se esta aproximando o evitanado algo

Actitudes positivas

- Quienes construyen un estilo de vida pleno de desafíos y estimulación muestran en mayor grado una experiencia óptima. Vs. La personas que llevan un estilo pobre en desafíos y estimulación intelectual.
- Los que cultivan un mundo socio cognitivo de optimismo, mecanismos de defensa maduros e ilusiones positivas sobre el futuro, exhiben estados de ánimo positivos más continuos que los pesimista y los realistas.
-

Naturaleza Humana

- Somos buenos o malos
- Somos activos o pasivos
- Todos albergamos:
 - Necesidades Fisiológicas (hambre)
 - Disposiciones biológicas (temperamento)
 - Circuitos neurales predeterminados:
 - Placer y desagradable
 - Emociones básicas (ira y alegría)
 - Necesidades psicológicas (pertenencia y competencia)
 - Motivación intrínseca
 - Deseos y temores
 - Tendencias de desarrollo

- 
- Los individuos difieren en cuanto a herencia genética, sus experiencias vitales y sus demandas culturales.
 - Por lo anterior muestran amplias divergencias individuales en:
 - Creencias
 - Expectativas
 - Estilos explicativos sobre los que se apoyan para
 - Interpretar:
 - al mundo
 - Las metas
 - Necesidades sociales que guían sus deseos para ser felices.

Maestría

- Se manifiesta en análisis respecto a la obtención de competencias y el ejercicio del control, durante la adaptación de retos y exigencias de vida.
 - Competencia: genera deseo de buscar y dominar el reto.
 - Cognición: genera percepciones de una gran autoeficacia, que alientan el esfuerzo y la persistencia y el volver a comprometerse con la tarea.

- Competencia es central en:
 - la motivación de efectividad / la fortaleza del ego.
 - La motivación intrínseca
 - La motivación de la maestría
 - Autorrealización
 - Completo funcionamiento individual

- 
- La esperanza no es una emoción relajada, ya que concierne a tener metas y encontrar formas para lograrlas.
 - Los altibajos en las creencias de control personal causan:
 - la motivación de la maestría en vez del desamparo aprendido.
 - Optimismo en vez de pesimismo
 - Motivación de logro en vez de miedo al fracaso
 - Metas de aproximación en vez de evitar.
 - Vitalidad en vez de desordenes alimenticios.