

# El Yo y sus afanes.

“Do you trust what I trust? Me,  
Myself and I”

Curso: Motivación y Emoción

Edgar Omar Gutiérrez Cebolledo

Profesora: Ana Lilia Laureano Cruces

- Mis cualidades me preocupan tanto que me gustaría cambiarlas.

- Me siento aislado y frustrado en mis relaciones personales.

- Cuando tomo decisiones importantes. Me apoyo en los juicios de los demás.

- Generalmente soy incapaz de cambiar o mejorar mis circunstancias.

- Mi vida no tiene sentido.

- Tengo una sensación de estancamiento personal que me aburre.

- Estos enunciados representan facetas del bienestar psicológico.



- Mis cualidades me preocupan tanto que me gustaría cambiarlas.
- Auto aceptación

- Me siento aislado y frustrado en mis relaciones personales.
- Relaciones interpersonales positivas.

- Cuando tomo decisiones importantes. Me apoyo en los juicios de los demás.
- Autonomía.

- Generalmente soy incapaz de cambiar o mejorar mis circunstancias.
- Manejo ambiental.

- Mi vida no tiene sentido.

- Propósito en la vida.

- Tengo una sensación de estancamiento personal que me aburre.
- Crecimiento personal.

- Intentar conseguir esas cualidades es lo que le compete al Yo.

- En el análisis del Yo y sus afanes, existen 3 problemas principales:
- Definir o crear el Yo.
- Relacionar el Yo a la sociedad.
- Descubrir y desarrollar el potencial personal.



Auto estima

# Auto estima

- Un aumento en el auto estima no incrementa el funcionamiento ni la productividad.

# Concepto del Yo

# Concepto del Yo.

- Las personas conjuntan sus experiencias en conclusiones generales. Con el tiempo traduces esas experiencias en una representación general del Yo.

# Esquemas del Yo

# Esquemas del Yo

- Es una generalización cognitiva acerca del Yo que son específicas a cierto dominio.

# Esquemas del Yo

- Es una generalización cognitiva acerca del Yo que son específicas a cierto dominio.
- El concepto del Yo es una colección de esquemas.

# Propiedades motivacionales de los esquemas del Yo



# Propiedades motivacionales de los esquemas del Yo

- Cuando una persona tiene una retroalimentación opuesta a su esquema, se genera una tensión motivacional.

# Propiedades motivacionales de los esquemas del Yo

- Cuando una persona tiene una retroalimentación opuesta a su esquema, se genera una tensión motivacional.
- Los esquemas generan motivación para mover el estado actual a uno deseado.

Yo consistente

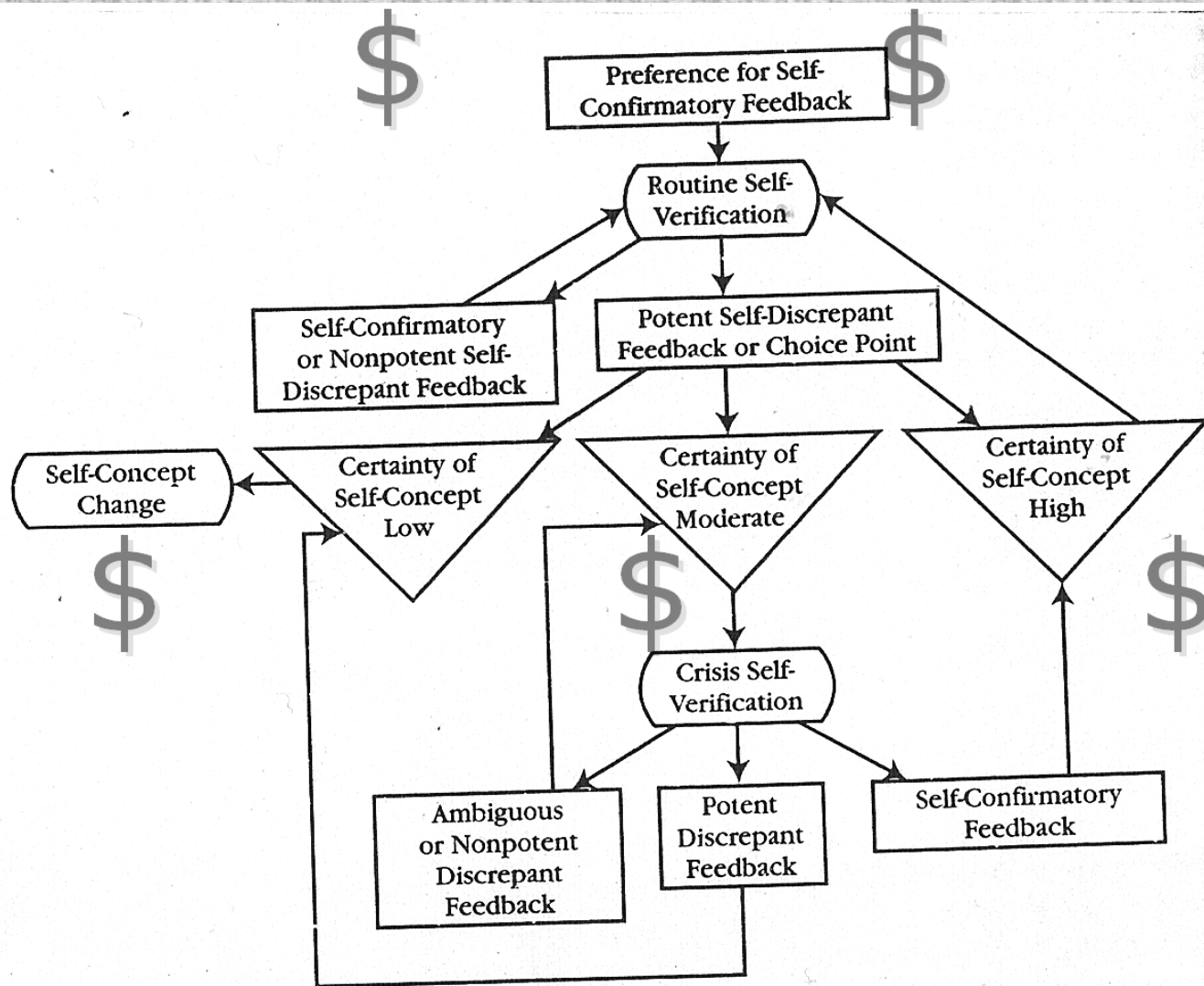
# Yo consistente

- Una vez establecido un esquema, este se vuelve resistente a información contradictoria.

# Yo consistente

- Una vez establecido un esquema, este se vuelve resistente a información contradictoria.
- Para que los demás nos vean como nosotros nos vemos, usamos señales y símbolos(ropa, accesorios, etc.).

# Yo consistente



# Yo consistente

- El único camino al cambio del concepto del Yo es a través de tener una baja certidumbre del Yo.

Posibles Yo



# Posibles Yo

- Los esquemas pueden cambiar en respuesta a estímulos sociales, pero generalmente cambian por decisión propia, por esfuerzos para mover el Yo actual a un Yo deseado( o no deseado).

# Posibles Yo

- Los esquemas pueden cambiar en respuesta a estímulos sociales, pero generalmente cambian por decisión propia, por esfuerzos para mover el Yo actual a un Yo deseado( o no deseado).
- El posible Yo representa a un Yo futuro.

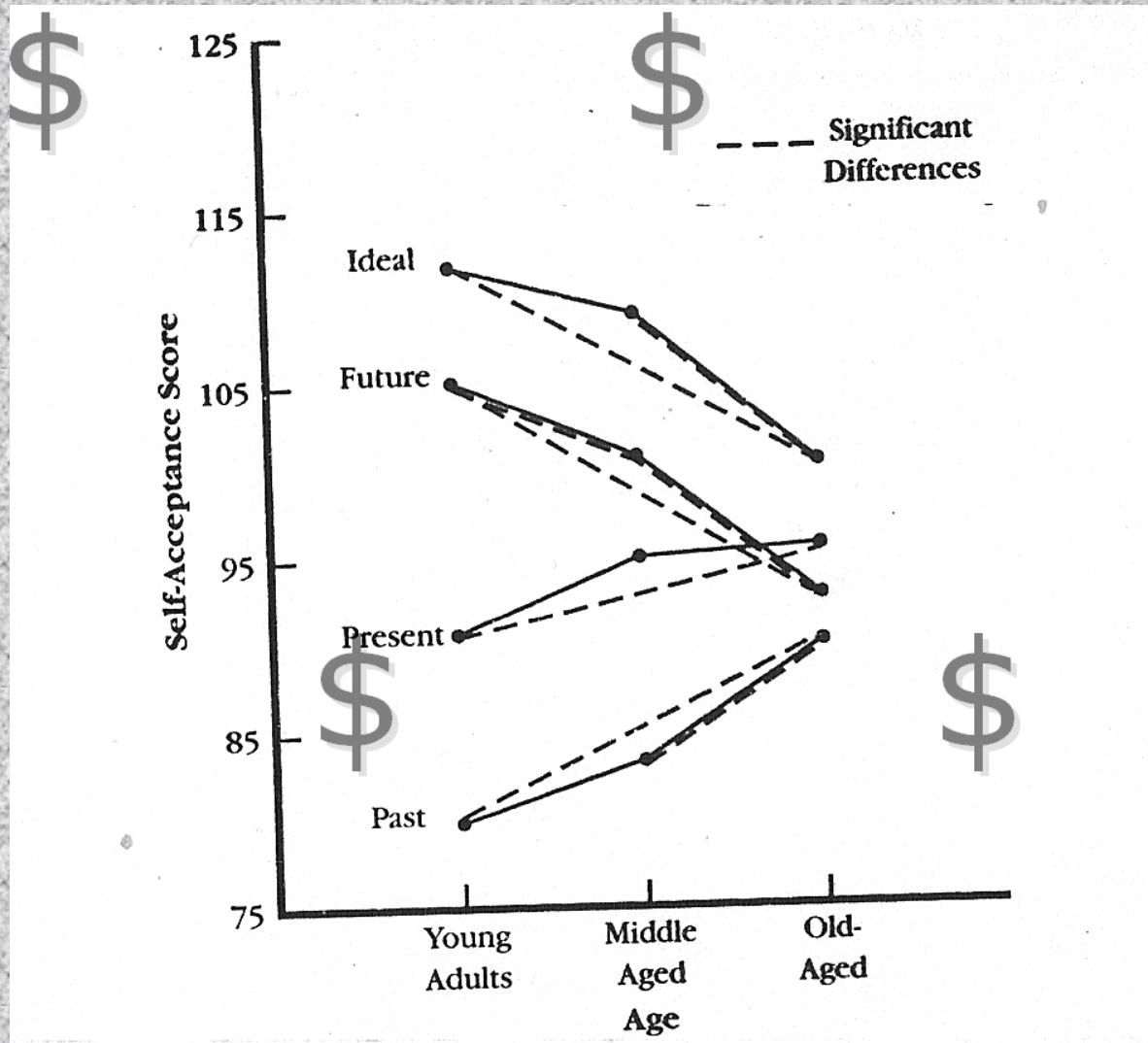
# Posibles Yo

- Los posibles Yo son representaciones mentales de atributos, características y habilidades que el Yo actual no posee.

# Posibles Yo

- Los posibles Yo son representaciones mentales de atributos, características y habilidades que el Yo actual no posee.
- La noción de posibles Yo muestra al Yo como un ente dinámico con un pasado, presente y futuro.

# Posibles Yo.



# Disonancia cognitiva

# Disonancia cognitiva

- Cuando nuestras creencias del Yo y lo que hacemos es inconsistente, hay una disonancia cognitiva.

# Disonancia cognitiva

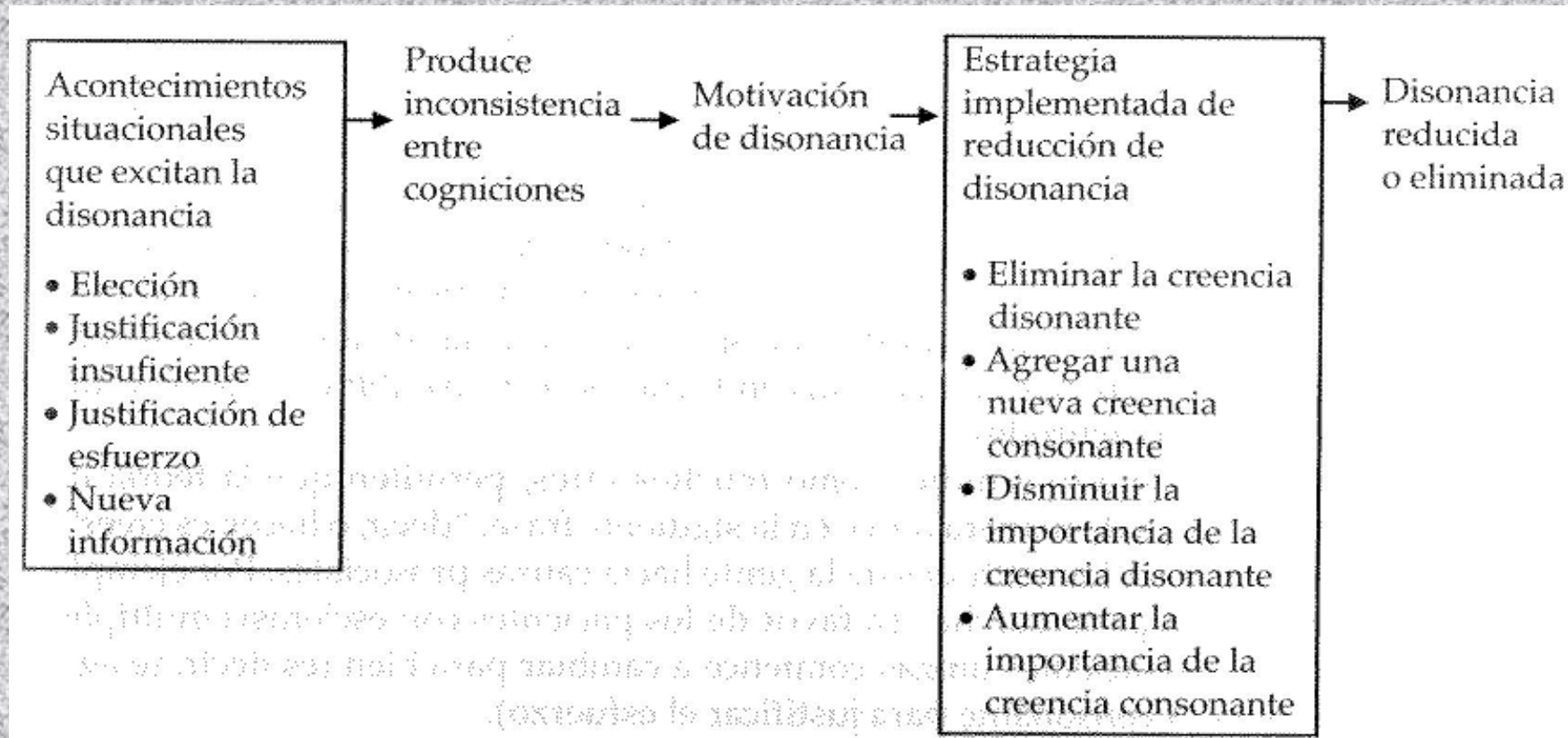
- Se intentará eliminar la disonancia en una de 4 formas:
- Remover la disonancia.
- Reducir la importancia de la disonancia.
- Agregar una creencia consonante.
- Incrementar la importancia de la creencia consonante.



# Situaciones que estimulan la disonancia

- Elección.
- Justificación insuficiente.
- Justificación del esfuerzo.
- Nueva información.

# Situaciones que estimulan la disonancia



# Procesos motivacionales a través de la disonancia cognitiva

- Decir o hacer, es creer.

# Teoría de Auto Percepción

# Teoría de Auto Percepción

- Tanto la teoría de la disonancia cognitiva y la teoría de la auto percepción creen que “decir o hacer es creer”.

Identidad

# Identidad

- Otro gran aspecto del Yo es la identidad. La identidad son los medios por los cuales el Yo se relaciona con la sociedad

# Identidad

- Otro gran aspecto del Yo es la identidad. La identidad son los medios por los cuales el Yo se relaciona con la sociedad
- Los grupos sociales ofrecen identidades, y dentro de este contexto social que la gente juega un rol.



# Roles

# Roles

- Un rol consiste de expectativas culturales de comportamiento de personas que tienen una posición social.

# Roles

- Un rol consiste de expectativas culturales de comportamiento de personas que tienen una posición social.

# Roles

- Un rol consiste de expectativas culturales de comportamiento de personas que tienen una posición social.
- Al asumir un rol, la gente cambia su comportamiento.

# Roles

- Un rol consiste de expectativas culturales de comportamiento de personas que tienen una posición social.
- Al asumir un rol, la gente cambia su comportamiento.
- Las personas tienen muchas identidades, y presentan a la gente la mas apropiada a la situación.

# Teoría de control de afecto.

- Evaluación(Que tan bueno es).
- Potencia(Nivel de poder).
- Actividad(Nivel de vivacidad).
  
- Rangos de -4 a 4, 0 es neutral, 1 es ligeramente, 2 es bastante, 3 es extremadamente y 4 es infinitamente.

# Teoría de control de afecto.

	E	P	A
Alcohólico	-1.6	-1.6	-0.5
Bebe	2.5	-2.3	2.3
Músico	1.3	0.4	0.3

# Teoría de control de afecto.

	E	P	A
Huir	-0.2	-0.6	1.3
Ira	-0.8	0.2	0.7
Tristeza	-1.3	-1.1	-1.0



# Teoría de control de afecto.

- Tres construcciones explican los procesos motivacionales en la teoría de control de afectos:
- Sentimiento fundamental.
- Impresión pasajera
- Desviación.

# Teoría de control de afecto.

- La gente se comporta de forma que minimice la desviación afectiva. Las personas crean nuevos eventos (comportamientos) para mantener viejos significados (Identidad).
- Para minimizar la desviación, la gente actúa de manera que se mantenga su identidad (el Yo consistente).

# Energía y dirección

- El comportamiento y la dirección vienen de la emoción vienen de los sentimientos fundamentales.
- La intensidad viene de la desviación.

# Comportamientos de confirmación de la identidad

- Para una identidad dada, los comportamientos mas apropiados son los que la cultura asigna un perfil EPA similar.

# Comportamientos de confirmación de la identidad

- Identidades agradables hacen que la gente se comporte de manera agradable.

# Comportamientos de restauración de la identidad

- Si un sujeto quiere preservar su identidad, necesita contrarrestar la desviación con comportamientos que restauren su identidad.

# Auto verificación

- La gente prefiere auto verificación por 3 razones:

# Auto verificación

- La gente prefiere auto verificación por 3 razones:
- Cognitivo: Las personas intentan conocerse a si mismas.



# Auto verificación

- La gente prefiere auto verificación por 3 razones:
- Cognitivo: Las personas intentan conocerse a si mismas.
- Epistémico: Porque las verificaciones del Yo hacen que el mundo parezca predecible y coherente

# Auto verificación

- La gente prefiere auto verificación por 3 razones:
- Cognitivo: Las personas intentan conocerse a si mismas.
- Epistémico: Porque las verificaciones del Yo hacen que el mundo parezca predecible y coherente.
- Pragmático: Intentan evitar mal entendidos y expectativas irreales, buscan compañeros que sepan que esperar de ellos.

# Agencia

- Dentro del Yo existe una motivación intrínseca que le da una cualidad de agencia.

# Diferenciación e integración

- El Yo activamente se desarrolla con su agencia inherente.

# Interiorización y el Yo integrado

- Al proceso a través del cual los individuos toman y aceptan como propios formas de pensar externas se le llama interiorización.

# Interiorización y el Yo integrado

- La interiorización ocurre por 2 razones esenciales:

# Interiorización y el Yo integrado

- La interiorización ocurre por 2 razones esenciales:
- Del deseo de tener relaciones con amigos, maestros, padres, etc.

# Interiorización y el Yo integrado

- La interiorización ocurre por 2 razones esenciales:
- Del deseo de tener relaciones con amigos, maestros, padres, etc.
- Del deseo de interactuar con el mundo social.



# Interiorización y el Yo integrado

- La contribución de agencia para mostrar el Yo como acción y desarrollo desde adentro es para reconocer:

# Interiorización y el Yo integrado

- La contribución de agencia para mostrar el Yo como acción y desarrollo desde adentro es para reconocer:
- Seres humanos poseen un núcleo, energizado por motivación interna y dirigido por los procesos de diferenciación e integración.

# Interiorización y el Yo integrado

- La contribución de agencia para mostrar el Yo como acción y desarrollo desde adentro es para reconocer:
- Seres humanos poseen un núcleo, energizado por motivación interna y dirigido por los procesos de diferenciación e integración.
- No todas las estructuras del Yo son igualmente auténticas; mientras que unas reflejan el núcleo, otras reflejan y reproducen la sociedad.

# Concordancia del Yo

- Cuando la gente decide seguir metas que son congruentes con el núcleo de su Yo, ellos persiguen “metas concordantes con el Yo”