

MOTIVACION

CONCEPTO Y DEFINICION

La palabra motivación deriva del latín movere, que significa 'moverse', 'poner en movimiento' o estar 'listo' para la acción; es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.

También se le considera un constructo hipotético usado para explicar el inicio, dirección, intensidad y persistencia de la conducta dirigida hacia un objetivo (Good y Brophy).

Se relaciona con los intereses, la curiosidad y las intenciones por lograr algo, implica querer hacer, tener la disposición y la intención suficientes.

Puede definirse como "la raíz dinámica del comportamiento", es decir, "los factores o determinantes internos que incitan a una acción".

Por su parte, el "aprendizaje" se relaciona a la **"cognición"**: conocimientos, estrategias y destrezas; implica dominio de una disciplina que requiere de concentración y persistencia, siendo entonces:

- Repetitivo, limitado y a corto plazo,
- Significativo, la comprensión y adquisición de los nuevos conocimientos proporciona automáticamente satisfacción.

MARCOS TEÓRICOS

La motivación es explicada por:

- **Conductismo**, la conducta está determinada por los reforzamientos que ofrece el ambiente.
 - Las causas se buscan en la interacción que tienen los sujetos con su entorno y la influencia que reciben de él.
- **Cognoscitivismo**, el control de la motivación deriva más de aspectos internos (fuentes intrínsecas).
 - Los procesos del pensamiento y las emociones.
 - Los significados personales que se dan a situaciones particulares cobran relevancia.
- **Humanismo**, presenta similitudes con el enfoque cognoscitivista.
 - Su mayor preocupación se encuentra en el curso del desarrollo personal.
 - Con acento en la realización del potencial personal.

ENFOQUES

1. Teoría de la atribución:

- A. Son las causas que las personas asignan a los resultados que obtienen.
- B. Considera que el descubrir y comprender las causas de lo que nos ocurre influye en la motivación.
- C. Locus o localización, identifica la causa de manera interna,
 - a Éxito=autoestima alta:
 - i Esfuerzo y habilidad
 - b Fracaso=autoestima baja:
 - i Falta de dedicación
 - ii Empleo de estrategias inadecuadas
 - o externa (p. ej., dificultad de la tarea a realizar).
 - c Bajo rendimiento:
 - i autoestima baja.
 - li falta de motivación.
 - iii carencia de expectativa de éxito.
 - iiii menor búsqueda de retos.
- D. Estabilidad, la causa permanece igual o cambia (esperanza vs desesperanza).
- E. Control, grado en el que el sujeto manipula la causa (controlable [ira vs culpa] vs incontrolable [mala suerte]).

2. Metas (importancia de los fines)

A De aprendizaje:

- a. incremento y mejora de competencias.
- b. utilización de estrategias de análisis y de organización de la información.
- c. mantenimiento de esfuerzo continuo.
- d. al presentarse dificultades se persiste en alcanzarlas.
- e. motivación intrínseca.
- f. autorregulación, incrementando tiempo y atención cuando la actividad lo requiere.
- g. se aprende de los errores.

B. De desempeño o ejecución:

- a. poco compromiso con la actividad.
- b. aprendizaje mecánico.
- c. sentimientos de incapacidad frente al fracaso.
- d. ansiedad y disminución de la dedicación a la tarea.

- e. deseos centrados en obtener juicios positivos o impedir estimaciones negativas sobre las competencias.
- f. se perciben las dificultades como insuperables.
- g. alivio cuando el éxito es fácil de alcanzar.
- h. proclividad a realizar trampas y buscar atajos en la elaboración de las tareas.

3. Creencias de autoeficacia:

- A. Juicio personal sobre la propia capacidad para organizar y llevar a cabo una serie de acciones necesarias para alcanzar un determinado nivel de rendimiento (Banduro).
- B. Influye en la elección de actividades.
- C. Bajo sentido de autoeficacia= desmotivación.

4. Teoría de la motivación del logro:

- A. Acciones y sentimientos relacionados con el cumplimiento del estándar internalizado de excelencia.
 - a. Relación entre el acercamiento a una meta de logro y el deseo de no fracasar.
 - i Necesidad de logro
 - ii Probabilidad de tener éxito.
 - iii Valor del éxito para el individuo.
 - b. Confianza en sí mismo, responsabilidad de las acciones tomadas, asumir retos, planeación y economización del tiempo.
 - i Mejoramiento del yo (autoafirmación).
 - ii Elementos de filiación (aprobación de terceros).
 - iii Impulsos cognitivos (recompensa intrínseca).

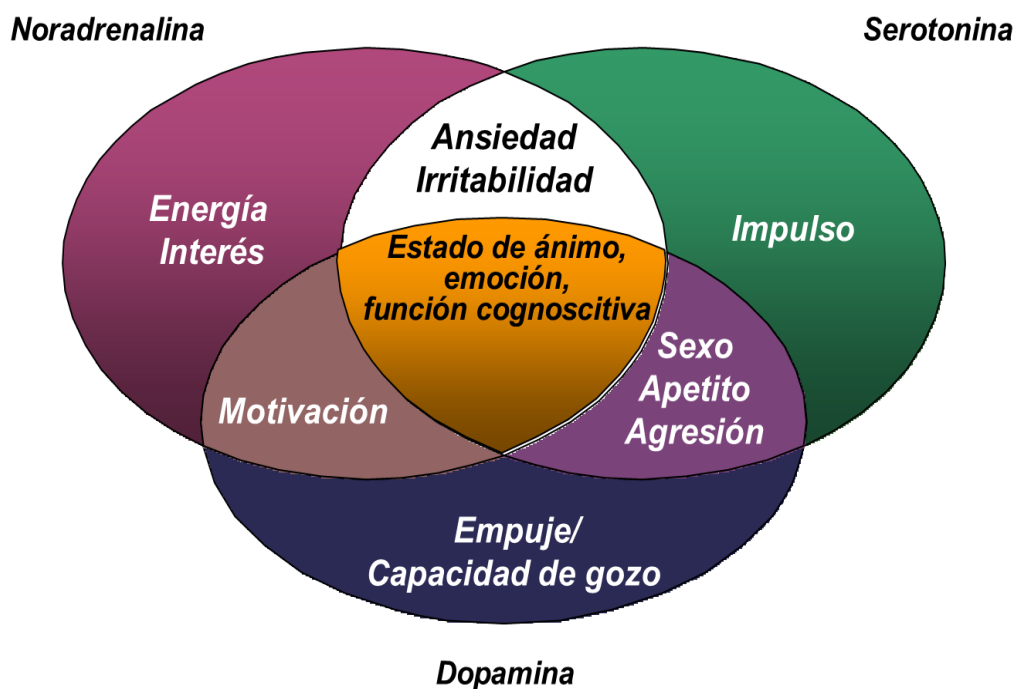
MOTIVACION Y CEREBRO

- Las relaciones humanas y su natural subjetividad, modulan y regulan la actividad cerebral, modificando la estructura y el funcionamiento cerebral tanto en el adulto como en el niño.
- Mente y cerebro evolucionan dentro de una interacción micro-social:
 - Los eventos culturales y sociales forman entonces parte del contexto dentro del cual se desarrolla lo biológico.
 - De igual manera, los procesos biológicos forman el entramado dentro del cual se desarrollan los procesos sociales y culturales.
- Las causas son efectos y los efectos causas.

1. BASES NEUROANTOMICAS

- Concepto operacional para describir el valor positivo que un sujeto le adjudica a un objeto, a una conducta o a un estado interno físico.
- Neurobiológicamente está sustentada principalmente en el núcleo accumbens (NAc), la corteza orbito frontal y el área tegmental ventral (VTA), entre otros.
- Las neuronas dopaminérgicas del área tegmental ventral y de la sustancia negra se han asociado con el proceso de la recompensa.
- Estas neuronas envían sus axones a estructuras cerebrales implicadas en la motivación y en conductas dirigidas a objetivos (estriado, núcleo accumbens, corteza frontal).

MOTIVACIÓN BASES BIOQUÍMICAS



Investigaciones neurocientíficas de los niveles de conciencia modificada por las técnicas de concentración mental (mindfulness) han encontrado un incremento en la dopamina relacionada con las vivencias de afecto positivo que fluyen como resultado de las sesiones de meditación.

3.BASES PSICOANALITICAS

- Se ha constatado que la mayor parte del comportamiento humano está MODULADO por los efectos emocionales de fondo.
- Se puede afirmar que el cerebro es emocional y que secundariamente es capaz de generar pensamientos.
- El mundo está regido por las pasiones no por la razón (Freud).
- Las pasiones humanas regidas y sujetas a un control del Yo-Voluntad, representa uno de los ideales de la humanidad, debido a que el desarrollo de la conciencia y la afectividad está ligado al desarrollo superior del sujeto.

MOTIVACION Y CONACION

- “Conatio” = esfuerzo, impulso. Impulso que se halla en el deseo, la volición, el propósito de esfuerzo.
- Trastornos cualitativos:
 - Ambivalencia (ambitendencia) en los deseos ante la ejecución de cualquier acto, el “pro” y el “contra” se anulan, dudas y vacilaciones (TOC, esquizofrenia).
 - Incongruencia, cuando la acción no corresponde al contenido del pensamiento o aún es contraria (demencia, RM, delirium).
 - Negativismo, toda sugerencia del exterior es rechazada o el sujeto hace exactamente lo contrario (esquizofrenia, retraso mental {RM}, depresión, histeria).
 - Obediencia automática, las peticiones o sugerencias que provienen del exterior son cumplidos en forma compulsiva y automática, aparentemente sin crítica ni voluntad.

MOTIVACION/REFLEXIONES

- “Las experiencias humanas están íntimamente conectadas a los cerebros intervinientes. Nuestros pensamientos y afectos son parte de la estructura causal que está entretejida con los elementos aleatorios y microfísicos del cerebro, sin que completamente se reduzcan o puedan ser reemplazados por ellos” (Henry Pierce Stapp).
- Los cambios producto de la atención concentrada del sujeto sobre su espacio interior y su sistema nervioso central pueden conducirlo a un incremento de la calidad de vida y a un nivel más elevado de MENTALIZACIÓN (Auchincloss EL. The Place of Psychoanalytic Treatments Within Psychiatry).

- Cuando me amé de verdad, dejé de preocuparme por no tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los mega-proyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo. Hoy sé, que eso es... ***simplicidad*** (Charles Chaplin).
- Cuando me amé de verdad, comencé a comprender por qué es ofensivo tratar de forzar una situación o a una persona, solo para alcanzar aquello que deseo, aun sabiendo que no es el momento o que la persona (tal vez yo mismo) no está preparada. Hoy sé que el nombre de eso es... ***respeto*** (Charles Chaplin).
- Comienza tu obra; comenzar es haber hecho la mitad. comienza de nuevo, y la obra quedará terminada.
- La única lucha que se pierde es la que se abandona.
- La persona que no comete una tontería, nunca hará nada interesante.
- Quien hace, puede equivocarse. Quien nada hace, ya está equivocado.
- El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso, sin desesperarse.
- En la vida hay algo peor que el fracaso: el no haber intentado nada.
- No existen los límites, sólo nuestros miedos nos detienen.

CRISIS



No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo". La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a si mismo sin quedar "superado". Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones. La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia. El problema de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia.

Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora que es la tragedia de no querer luchar por superarla.

Albert Einstein

A handwritten signature of Albert Einstein in cursive script.

CONCLUSIONES

- En cuanto a los factores biológicos, las neuronas mesolímbicas dopaminérgicas juegan un papel importante en la regulación de la recompensa cerebral.
- La pobre tolerancia a la frustración incide negativamente en mantener la motivación para alcanzar metas.
- La búsqueda de reforzadores positivos permite mantener activos los circuitos de la recompensa.
- La motivación es una invitación a la acción que conlleva el bienestar.

WAZCAR VERDUZCO F