

MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

Laura Estrada



AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

MIEMBRO DE LA RED

ILUMNO

Motivación y Emoción
Laura Estrada
Bogotá D.C.

Fundación Universitaria del Área Andina. 2018

Catalogación en la fuente Fundación Universitaria del Área Andina (Bogotá).

Motivación y Emoción

© Fundación Universitaria del Área Andina. Bogotá, septiembre de 2018
© Laura Estrada

ISBN (impreso): **978-958-5539-15-0**

Fundación Universitaria del Área Andina
Calle 70 No. 12-55, Bogotá, Colombia
Tel: +57 (1) 7424218 Ext. 1231
Correo electrónico: publicaciones@areandina.edu.co

Director editorial: Eduardo Mora Bejarano
Coordinador editorial: Camilo Andrés Cuéllar Mejía
Corrección de estilo y diagramación: Dirección Nacional de Operaciones Virtuales
Conversión de módulos virtuales: Katherine Medina

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra y su tratamiento o transmisión por cualquier medio o método sin autorización escrita de la Fundación Universitaria del Área Andina y sus autores.

BANDERA INSTITUCIONAL

Pablo Oliveros Marmolejo †
Gustavo Eastman Vélez

Miembros Fundadores

Diego Molano Vega
Presidente del Consejo Superior y Asamblea General

José Leonardo Valencia Molano
Rector Nacional
Representante Legal

Martha Patricia Castellanos Saavedra
Vicerrectora Nacional Académica

Jorge Andrés Rubio Peña
Vicerrector Nacional de Crecimiento y Desarrollo

Tatiana Guzmán Granados
Vicerrectora Nacional de Experiencia Areandina

Edgar Orlando Cote Rojas
Rector – Seccional Pereira

Gelca Patricia Gutiérrez Barranco
Rectora – Sede Valledupar

María Angélica Pacheco Chica
Secretaria General

Eduardo Mora Bejarano
Director Nacional de Investigación

Camilo Andrés Cuéllar Mejía
Subdirector Nacional de Publicaciones

MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

Laura Estrada



AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

MIEMBRO DE LA RED

ILUMNO

EJE 1

Introducción	7
Desarrollo Temático	8
Bibliografía	23

EJE 2

Introducción	25
Desarrollo Temático	26
Bibliografía	37

EJE 3

Introducción	39
Desarrollo Temático	40
Bibliografía	53

EJE 4

Introducción	55
Desarrollo Temático	56
Bibliografía	67

MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

Laura Estrada

EJE 1

Conceptualicemos



Motivación y emoción



Para iniciar, vale la pena reflexionar sobre lo que comprendemos por motivación y emoción, pues son palabras comúnmente usadas, pero no siempre de la manera correcta. Ambos términos muchas veces se referencian como si fueran sinónimos sin tener en cuenta que cada uno tiene características específicas que los diferencian. Según Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez (2002), los procesos motivacionales se explican con las variables afectivas y emocionales y, a su vez, para explicar los procesos emocionales, se recurre a la **variable** motivacional. Hoy en día, los estudios con relación a los conceptos incluyen necesariamente las variables cognitivas y afectivas, por lo que estas también serán abordadas en el presente eje.



Variable

Cualquier rasgo, atributo, dimensión o propiedad capaz de adoptar más de un valor o magnitud (Consuegra, 2010).

Solo para fines pedagógicos se hará una separación de los términos. En el eje 2 se abordarán las teorías y los modelos relacionados con los procesos de motivación y en el eje 3 los relacionados con la emoción. De esta manera, se podrá tener acceso de forma simplificada al aprendizaje que aquí se pretende. No podemos olvidar que dicha separación cumple únicamente con criterios prácticos para su estudio, pues estos son procesos que están estrechamente relacionados: cuando hablamos de uno, encontramos de manera implícita o explícita la participación del otro.

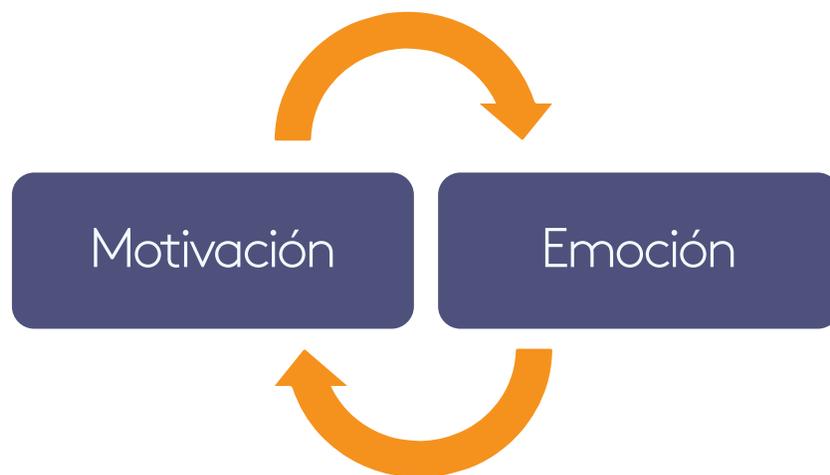


Figura 1.
Fuente: propia

Historia y desarrollo de las teorías de la motivación y la emoción

Para entrar en materia es necesario reconocer la historia y los orígenes del estudio de las teorías motivacionales y emocionales relacionadas con la conducta. Es preciso ir a tiempos remotos para hacer un recorrido que permita comprender la evolución hasta llegar a las propuestas teóricas dominantes en la actualidad.

En la Grecia clásica, según Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez (2002), se distinguía entre la razón y la emoción, confiriéndole a esta última un papel inferior al asociarla con la parte más primitiva del ser humano, la cual debía ser controlada por la razón, es decir, por la parte más evolucionada. Los antiguos filósofos también se interesaron por el tema, realizando cuestionamientos sobre la naturaleza de las emociones, las cuales en la Edad Media se asociaban a las pasiones. Según el pensamiento de René Descartes (1596-1650), con su dualidad mente-cuerpo, la conducta humana es regulada por la razón, mientras que la conducta animal es emocional, por lo que es, en principio, más automática. Siguiendo esa línea, Baruch Spinoza (1632-1677) concibe las emociones como pensamientos equívocos que distorsionan la percepción de la realidad. Desde otra postura, Thomas Hobbes (1588-1679) integra un poco más las perspectivas y plantea que el comportamiento humano está motivado por la evitación del displacer y la búsqueda del placer. Por su parte, Jhon Locke (1632-1704) establece una base importante para la disciplina psicológica al proponer que la asociación estímulo-respuesta permite el aprendizaje de conductas emocionales. Posteriormente, David Hume (1711-1776) pretende realizar un análisis científico de las emociones para llegar a su génesis.



Percepción

Continuación fisiológica del proceso de sensación que implica la transformación del mundo físico en imágenes mentales. Estas imágenes tienen características diferentes de la realidad física externa, pues se forman únicamente de la información pertinente con la exclusión de datos redundantes. La percepción no es un proceso pasivo, pues el organismo vivo que percibe está poniendo algo de sí para lograrlo adecuadamente (Consuegra, 2010).



Figura 2.

Fuente: Shutterstock/349217183

Por otro lado, se encuentra la propuesta evolucionista de Chales Darwin (1809-1882), según la cual la selección natural es un factor determinante para la supervivencia y la **adaptación**. Desde esta perspectiva, la conducta instintiva se concibe como una manifestación que orienta la adaptación y que podría, de una manera muy elemental, dar una explicación general sobre las conductas motivadas, pues la supervivencia como propósito implica necesariamente la adaptación. En cuanto al aporte de este autor frente a la emoción, se reconoce la importancia de las variables biológicas del comportamiento, donde existen características universalmente compartidas en la forma de expresar los diferentes tipos de emociones, así como en la funcionalidad adaptativa que estos tienen.

William James (1842-1910) diferencia **instinto** y hábito, introduciendo la relevancia del papel que juega la voluntad en la conducta motivada, pues a partir de dicha voluntad se puede generar un cambio conductual, ya que implica decisión, elección y pensamiento. James también realizó grandes aportes al estudio de la emoción, puesto que a él se remontan los inicios de los estudios desde la perspectiva procesal, además del intento por establecer un perfil psicofisiológico para cada emoción. Otro aporte importante fue el realizado por Robert S. Woodworth (1869-1962), quien, para tratar de explicar la motivación, empleó el término "**impulso**", refiriéndose a la energía acumulada que impulsa o motiva determinada conducta. Por su parte, Edward C. Tolman (1886-1959), reconocido por sus estudios sobre la cognición humana, propuso una diferencia del hombre con las especies inferiores en cuanto a la complejidad en los procesos que los rigen, defendiendo que el ser humano es mucho más cognitivo y, por lo tanto, propositivo.

Se evidencia que en el siglo XIX se produjo un avance en las investigaciones de carácter científico, permitiendo la realización de estudios de base fisiológica sobre las emociones, lo cual favoreció el desarrollo de la materia en cuestión.

Por otra parte, Magda B. Arnold (1903-2002) resaltó la importancia de estudiar los procesos cognitivos previos a la emoción, pues, ante la valoración que las personas hagan de determinada situación, se puede generar una emoción u otra (Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez, 2002).



Lectura recomendada

Para profundizar en el tema, se recomienda la siguiente lectura.

Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo (pp. 153-163)

María Naranjo



Adaptación

Estado en el que el sujeto establece una relación de equilibrio y carente de conflictos con su ambiente social (Consuegra, 2010).

Instinto

Tendencia a actuar de una manera mecánica, especialmente cuando el hábito se ha adquirido por ejercicio o experiencia. Se caracteriza por estar muy arraigado y porque puede ejecutarse de forma automática (Consuegra, 2010).

Impulso

Tendencia a actuar sin una deliberación previa. Fenómeno contrario a un acto de voluntad (Consuegra, 2010).

El anterior recorrido muestra cómo los conceptos de motivación y emoción han evolucionado gracias a los aportes de diferentes autores.

Grecia clásica	<ul style="list-style-type: none">• Razón (superior) vs. emoción (inferior).
Edad Media	<ul style="list-style-type: none">• Emoción es igual a pasión.
Descartes	<ul style="list-style-type: none">• Dualidad mente-cuerpo.
Spinoza	<ul style="list-style-type: none">• Las emociones son pensamientos erróneos que distorsionan la percepción de la realidad.
Hobbes	<ul style="list-style-type: none">• Conducta motivada por la búsqueda del placer y la evitación del displacer.
Locke	<ul style="list-style-type: none">• El estímulo-respuesta posibilita el aprendizaje de conductas emocionales.
Hume	<ul style="list-style-type: none">• Análisis científico de las emociones para llegar a su génesis.
Darwin	<ul style="list-style-type: none">• Conducta instintiva que explicaría la motivación.• Funcionalidad adaptativa de las emociones.
James	<ul style="list-style-type: none">• Voluntad para la conducta motivada.• Perfil psicofisiológico de cada emoción.
Woodworth	<ul style="list-style-type: none">• Impulso que motiva la conducta.
Tolman	<ul style="list-style-type: none">• Ser humano complejo, cognitivo y propositivo.
Arnold	<ul style="list-style-type: none">• La cognición previa genera determinada emoción.
Siglo XIX	<ul style="list-style-type: none">• Auge de estudios científicos de carácter fisiológico sobre la emoción.

Figura 3.
Fuente: propia

Con lo anterior, tenemos un panorama general sobre el surgimiento del estudio y las teorías de la motivación y la emoción, por lo que podemos pasar a establecer la delimitación conceptual de cada término para reconocer sus similitudes y diferencias.



Instrucción

Antes de seguir, realice la actividad "Pareo".

Motivación

Empezaremos definiendo el término "motivación" desde su concepción más básica, para luego profundizar en la complejidad que implica su significado. En el diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2014) el término se encuentra asociado a la palabra motivación: "Conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona". Un panorama similar nos encontramos si consultamos el *Diccionario de psicología* de Consuegra (2010), donde se sostiene que la motivación hace referencia a "estados y procesos interiores que impulsan, dirigen o sostienen la actividad de un individuo" (p. 189). Ambas definiciones nos ubican en el momento previo a la acción, por lo que la motivación se relaciona con ese aspecto que da dirección y movimiento a una conducta.

En este punto, vale la pena definir la palabra "motivo": "Estado interior presupuesto de un organismo, con el fin de explicar sus elecciones y su conducta orientada hacia metas. Desde el punto de vista subjetivo, es un deseo o anhelo" (Consuegra, 2010, p. 890).

Así como existen motivos internos, hay motivos externos que guían las acciones hacia algún propósito. De acuerdo con Reeve (2010), dentro de los motivos internos se encuentran las necesidades, las cogniciones y las emociones. Por otro lado, los motivos externos son acontecimientos ambientales, sociales o culturales que también tienen un impacto importante en generar determinada conducta.

Motivos	
Internos <ul style="list-style-type: none">• Necesidades.• Cogniciones.• Emociones.	Externos <ul style="list-style-type: none">• Ambientales.• Sociales.• Culturales.

Figura 4.
Fuente: propia

La motivación interna, también conocida como motivación intrínseca, sucede cuando las personas actúan espontáneamente por interés propio, por lo que, en muchas ocasiones, genera sensación de satisfacción, libertad, autonomía, eficiencia, capacidad, afinidad y/o agrado; por eso, dicha motivación se asocia con la persistencia en una tarea y con el bienestar psicológico general de cualquier individuo. Por otro lado, la motivación externa o extrínseca se relaciona con el interés que despiertan los incentivos, recompensas o consecuencias que ocurren en el ambiente, los cuales tienen diversas naturalezas (premios, beneficios, afecto, privilegios, reconocimiento, entre otros). En palabras de Reeve (2010):

”

Debido a que deseamos ganar consecuencias atractivas y también debido a que deseamos evitar consecuencias poco atractivas, la presencia de los incentivos y consecuencias crea dentro de nosotros una sensación de querer participar en esas conductas que producirán las consecuencias buscada (p. 84).



Figura 5.
Fuente: propia

Desde esta mirada, encontramos que muchas veces el trabajo que se realiza por una motivación intrínseca, como la necesidad de satisfacer una vocación o gusto, permite que el comportamiento genere gratificación personal, por ejemplo: cuando un individuo que tiene vocación de servicio estudia una carrera como Psicología y puede trabajar para servir a una comunidad.

En esta misma línea, se da otro ejemplo, pero de motivación extrínseca: esta se puede observar cuando una persona estudia o trabaja con el objetivo de recibir una buena nota o determinado salario, lo que no siempre va acompañado de una sensación de satisfacción o bienestar psicológico, aunque se experimente alegría al obtener la calificación alta o mientras dura el salario.



Instrucción

Para comprender mejor el tema, se invita a revisar el recurso "Memonota".

Hablar de motivación incluye diferentes perspectivas. Según Reeve (2010), existen diversas teorías explicativas desde variados enfoques que abordan el origen de los motivos y se interesan por la forma en que surgen, por ejemplo: desde el psicoanálisis, los motivos surgen de manera inconsciente, mientras que el enfoque conductista hace énfasis en los incentivos ambientales. Por otra parte, desde el enfoque humanista se reconocen motivos orientados al potencial humano y desde la perspectiva cognitiva se atribuyen a los sucesos y pensamientos que experimenta el ser humano. Desde una mirada fisiológica, el motivo se relaciona con la actividad hormonal; desde el punto de vista neurológico, se debe a activaciones cerebrales. Por otra parte, la teoría sociocognitiva reconoce las formas de pensar guiadas por la exposición a otras personas y desde la perspectiva cultural se encuentra a nivel de grupos, organizaciones y naciones.

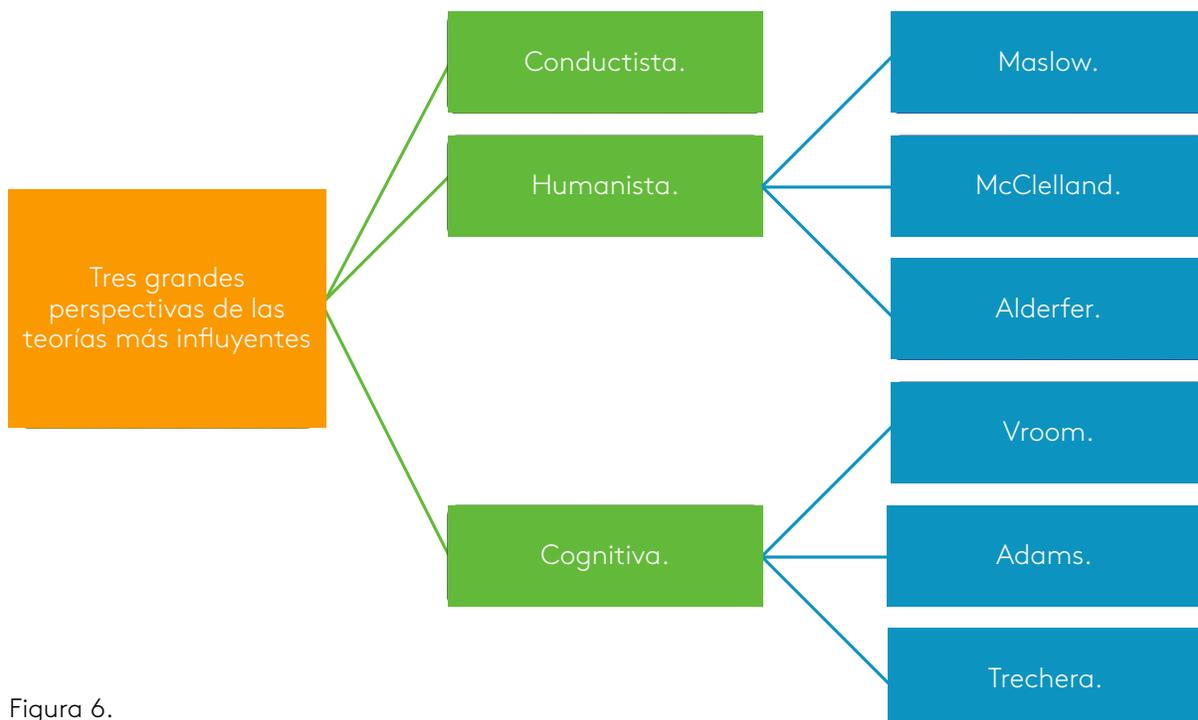


Figura 6.
Fuente: propia

De acuerdo con Naranjo (2009), dentro de la amplia gama de teorías se destacan tres perspectivas: la conductista, la humanista y la cognitiva. La primera defiende que los motivos que invitan a las personas a actuar de alguna manera determinada responden a las recompensas o beneficios que estas reciban. Desde el enfoque humanista se estudian las motivaciones a partir de las cualidades de los individuos para desarrollarse y la libertad que tienen para elegir. Dentro de este grupo de teorías se destacan la de la jerarquía de las necesidades de Maslow, la de McClelland y las de existencia, relación y crecimiento de Alderfer. En cuanto a las teorías cognitivas, resaltan la de Vroom sobre las expectativas, la de Adams de la equidad y la de Trechera, con su modelo de fijación de metas y objetivos. En ellas se encuentran aspectos en común como la importancia que se le da a los pensamientos y la influencia de las percepciones sobre la conducta y las emociones. En este sentido, si la persona piensa que realizar alguna tarea es posible, lo hará sin mayor dificultad, pero si, por el contrario, considera que es una tarea imposible, probablemente fracase en el intento, dada la influencia que tienen los pensamientos en la motivación y, por lo tanto, en la acción.

Como se observa, para hablar de motivación se debe tener en cuenta la evolución de su estudio, a partir del cual se han propuesto diferentes teorías que hoy aportan a la comprensión integral de un fenómeno que ocurre previo a la conducta y puede ser generado, impulsado o energizado por muchos tipos de influencias (internas y externas) que se encuentran interrelacionadas. Esto muestra que todo hace parte de una dinámica articulada que no se puede reducir a una explicación simple.

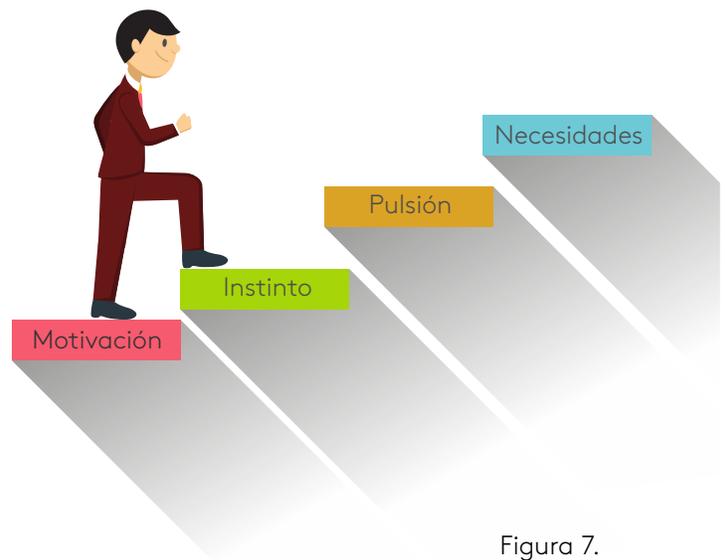


Figura 7.
Fuente: propia

Desde las propuestas de Darwin para explicar la motivación a partir del instinto, se han transformado el énfasis de estudio y los conceptos utilizados para explicarlo, pues, como señala Cofer (2007), hablar de instinto puede resultar ambiguo, ya que el término abarca muchas posibilidades: por un lado se usaba para referirse a los patrones de conducta heredados, específicos y estereotipados; pero, al mismo tiempo, describe el proceso que activa, ordena y mantiene la conducta hacia una dirección específica. Por la falta de precisión, el término instinto, popularizado por William James, fue rechazado por los conductistas norteamericanos, quienes introdujeron el término “pulsión” para reemplazarlo.



Pulsión

Tendencia instintiva que empuja a realizar o rehuir ciertos actos (Consuegra, 2010).

Específicamente, fue Woodworth quien en 1918 introdujo el término para referirse a las variables motivacionales y sus fuentes, reconociendo que la funcionalidad de la conducta es satisfacer necesidades corporales. Según Reeve (2010), las teorías de la motivación más importantes fueron las de Sigmund Freud (1915) y Clark Hull (1943). La primera hacía énfasis en las necesidades corporales y en la ansiedad que estas podían producir al no verse satisfechas, lo cual generaba una fuerza conocida como pulsión. Esta cumplía el importante rol de generar y mantener la energía necesaria para que ocurriera la acción o conducta. Esta propuesta teórica recibió muchas críticas que sirvieron de inspiración para que surgieran nuevos estudios como los de Hull, quien definía la pulsión como: "Una fuente de energía de reserva compuesta de todas las deficiencias/alteraciones actuales del cuerpo. En otras palabras, las necesidades particulares de alimento, agua, sexo, sueño y demás se sumaban para constituir una necesidad corporal total" (Reeve, 2010, p. 23). Desde ambas posturas, la motivación tenía un origen fisiológico, pero solo la última estudió la posibilidad de predecirla antes de que ocurriera.

Es evidente que la definición de motivación ha evolucionado, gracias a lo cual hoy en día contamos con una gama amplia de teorías que aportan al campo de estudio.

Actualmente, se sabe que la motivación se encuentra íntimamente relacionada con los procesos de aprendizaje, por lo que las investigaciones en el campo de la educación son amplias.



Video

En este punto, observe la videocápsula sobre aprendizaje y motivación.

<https://www.youtube.com/watch?v=PTzkH4TJSQo>

Emoción

Según la RAE (2014), la emoción se refiere al "interés, generalmente expectante, con el que se participa en algo que está ocurriendo". Como se dijo, la emoción se relaciona de manera directa con la motivación, puesto que diversas emociones pueden dirigir el comportamiento hacia propósitos diferentes desde el entusiasmo, el dolor, el miedo, la ira, el amor o el gozo. De igual manera, las diferentes emociones pueden estar asociadas a reacciones fisiológicas y viscerales particulares.



Figura 8.

Fuente: Shutterstock/529033606



Ejemplo

El miedo altera los ritmos corporales, pero no de la misma manera en todas las personas: hay individuos que se paralizan y son incapaces de responder con una conducta activa. En otros individuos, ante la misma emoción, se activa el sistema nervioso de tal manera que pueden correr a una velocidad sorprendente.

Lo cierto es que experimentar alguna emoción genera cambios fisiológicos que, según Cofer (2007), pueden ser:



Cambios en la respiración, en el ritmo cardiaco, en la presión sanguínea, en la tensión muscular, en la conductividad eléctrica de la piel, y en otros fenómenos semejantes, cambios todos ellos indicativos de lo que se entiende por un estado de excitación o activación (p. 84).

Para comprender las emociones debemos tener una mirada multidimensional. Reeve (2010) establece cuatro componentes de las emociones, pues, además de la actividad corporal, que incluye cambios fisiológicos y respuestas motoras, las emociones se relacionan con los sentimientos que vive la persona a través de su experiencia particular y subjetiva, así como con los pensamientos asociados. De igual forma, la motivación dirigida a metas genera un sentido de intención en las emociones, razón por la cual se establece una estrecha relación entre los términos que son nuestro objeto de estudio durante este curso. No podemos olvidar que las emociones también cuentan con un componente social expresivo que tiene que ver con la funcionalidad comunicativa que estas cumplen.



Figura 9.
Fuente: Reeve (2010)

Con esta mirada se comprende mejor la definición que da el autor sobre las emociones, pues afirma que “son fenómenos de corta duración, relacionados con sentimientos, estimulación, intención y expresión, que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y retos que enfrentamos durante los sucesos significativos de la vida” (Reeve, 2010, p. 223). Por lo anterior, podemos inferir que la forma en que se presentan las emociones implica un proceso dinámico de naturaleza compleja, pues la interacción y el orden en que se relacionan las variables pueden generar una amplia gama de respuestas conductuales, reacciones fisiológicas o percepciones cognitivas en cada ser humano.



Ejemplo

Al enfrentarse a un robo, cada persona puede reaccionar de manera particular según perciba, sienta o reciba la experiencia. Algunas personas sienten miedo al activarse el sistema nervioso central, lo cual genera cambios notorios a nivel corporal que las llevan a paralizarse o a tener fuerza y energía para huir. Cuando alguien está enamorado, puede experimentar alegría, felicidad y bienestar al compartir con su pareja, lo cual se relaciona de manera directa con la bioquímica cerebral.



Instrucción

Lo invito a revisar la figura que se encuentra a continuación para identificar qué sucede en cada parte del cuerpo cuando se siente alegría, tristeza, ira o miedo. Puede comparar sus reacciones con las de otras personas para analizar diferencias y similitudes.

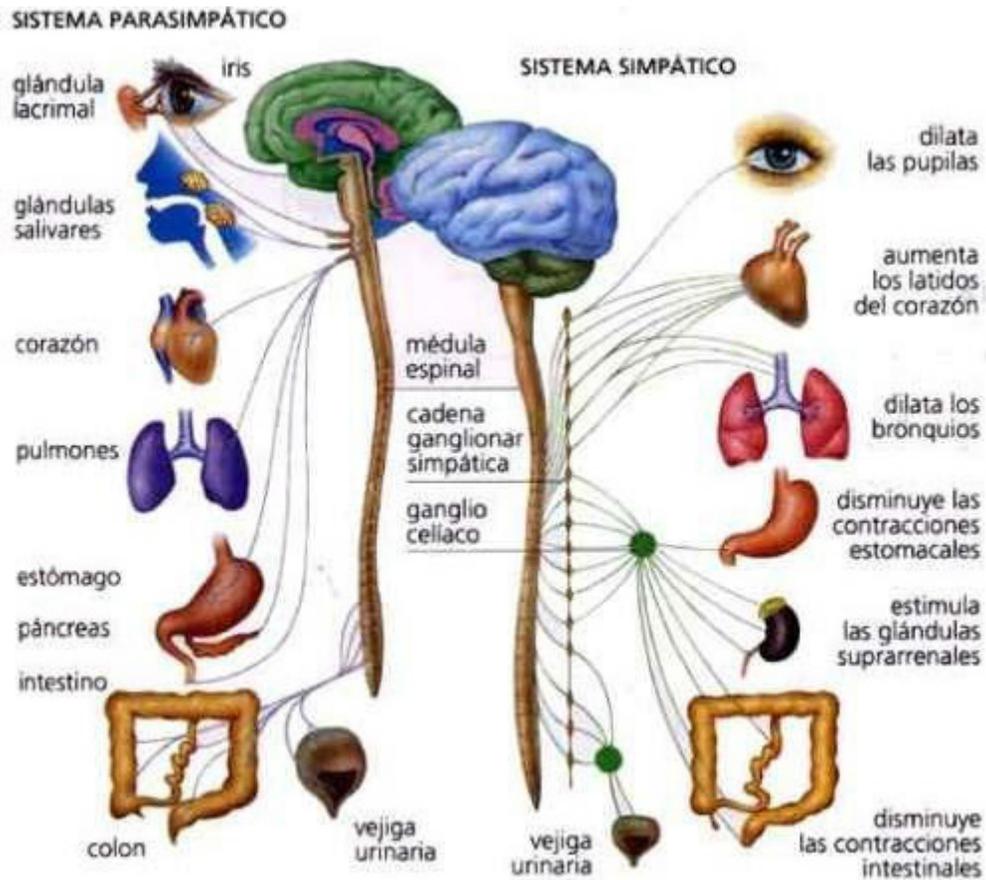


Figura 10.
Fuente: <https://goo.gl/rCHfdk>

La relación que existe entre motivación y emoción es de carácter bidireccional, pues en ocasiones las emociones pueden representar motivos que impulsan determinada acción, pero también pueden indicar los procesos de adaptación de cada individuo y, por lo tanto, pueden darnos un panorama de la motivación del mismo. Por lo tanto, hablamos de un proceso dual, donde ambos factores juegan papeles relevantes que se ven reflejados en el comportamiento humano, la esfera cognitiva y las decisiones.

De acuerdo con Reeve (2010), estudiar el origen de las emociones se puede plantear desde una perspectiva biológica, donde se encuentran las propuestas de autores como Carroll Izard, Paul Ekman y Jaak Panksepp. También se puede abordar desde una postura cognitiva, con propuestas como las de Richard Lazarus, Klaus Scherer y Bernard Weiner.



Figura 11.
Fuente: <https://goo.gl/eD3G3h>

Autores como Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez (2002) reconocen que, además de las perspectivas biológicas y cognitivas, las teorías conductuales y sociales han aportado al avance en la disciplina psicológica encargada del estudio de la motivación y de la emoción.

Todas serán abordadas detenidamente en el eje 3, por lo que, por ahora, pasaremos a revisar las técnicas y los procedimientos de investigación con los que se cuenta en los campos de la motivación y la emoción.

Métodos de investigación de las emociones y la motivación

Como sucede en la psicología como disciplina, en los ámbitos de la motivación y la emoción existen diversas perspectivas epistemológicas que enfatizan en un determinado aspecto.

En el área de la motivación se cuenta con cuatro grandes metodologías que investigan, por ejemplo, las motivaciones primarias. Dentro de esta se incluye la psicología fisiológica, orientada a definir los circuitos homeostáticos relacionados con los procesos motivacionales, así como los impulsos de sexo o violencia. Por otro lado, desde la psicología social se abordan aspectos como las motivaciones por el logro, la afiliación y el poder; mientras que la psicología cognitiva utiliza metodologías de investigación que se enfocan en las expectativas y atribuciones, así como la teoría de las metas. Por último, desde la perspectiva cultural se busca comprender la motivación desde la psicología transcultural, que se vale de la fenomenología y la etnografía para llevar a cabo las investigaciones (Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez, 2002).



Instrucción

Para repasar lo visto, lo invito a explorar el recurso de aprendizaje “Organizador gráfico”.



Antes de continuar, realice un *control de lectura*, el cual será evaluado en el encuentro sincrónico.



- Con el fin de reforzar los conocimientos adquiridos en este eje, lo invitamos a realizar una actividad de emparejamiento.

- Para finalizar, realice la actividad evaluativa individual.

Cofer, C. (2007). *Motivación y emoción*. Ciudad de México, México: Editorial Limusa.

Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.

Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 125-170.

Palmero, F., Fernández, E., Chóliz, M. y Martínez-Sánchez, F. (2002). *Psicología de la motivación y emoción*. Madrid, España: McGraw-Hill.

Real Academia Española. (2014). *Emoción*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=EjXP0mU>

Real Academia Española. (2014). *Motivación*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=Pw7w4I0>

Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill.

MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

Laura Estrada

EJE 2

Analicemos la situación



Motivación



De acuerdo con lo estudiado en el eje anterior, se puede afirmar que la motivación se relaciona con fuerzas que impulsan y orientan la conducta. Según Consuegra (2010), la motivación puede derivar de múltiples factores: elementos genéticos e instintivos, alteración de la homeostasis orgánica, por ejemplo, cuando se experimenta sed, hambre o la necesidad de respirar, aspectos aprendidos que pueden incluir el miedo o la esperanza, emociones, sentimientos, elecciones éticas y el contexto cultural.

Ante este panorama, hablar de motivación no puede reducirse a un ejercicio simple que pueda explicarse de manera mecánica, pues la motivación es un proceso dinámico y complejo.



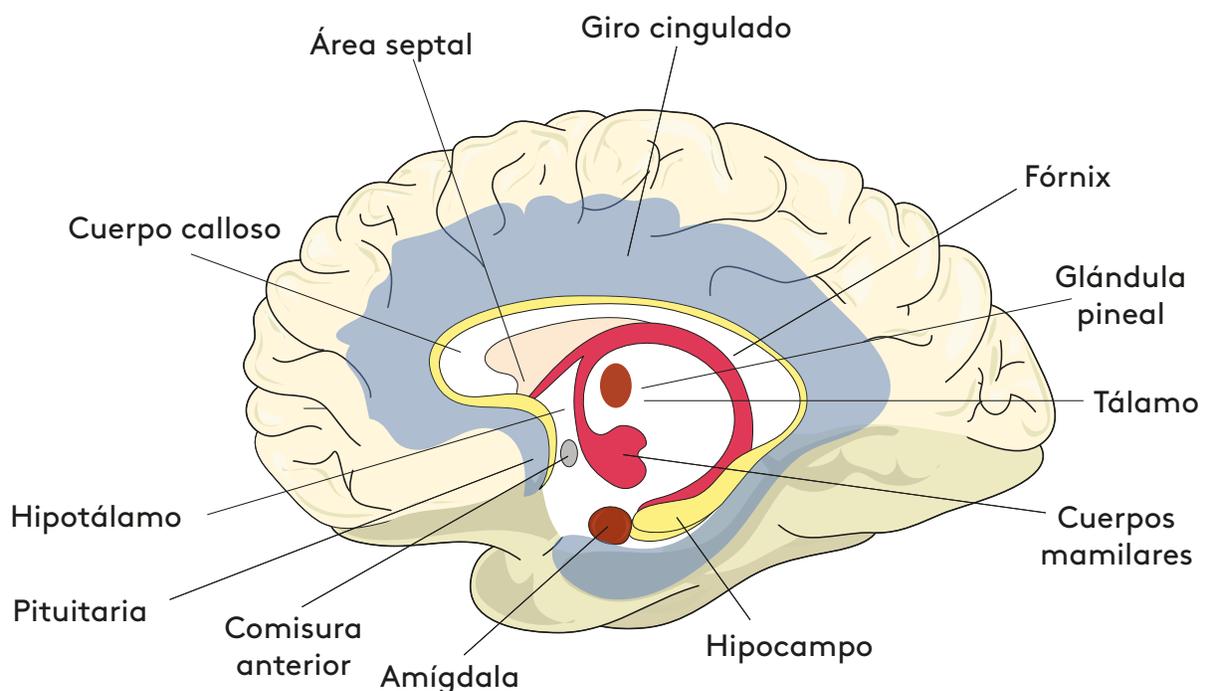
Figura 1.
Fuente: propia

Teniendo esto claro, podemos pasar a revisar lo que sucede al interior de un cerebro motivado, sin desconocer los otros aspectos que entran en juego en el proceso.

El cerebro motivado

En los procesos motivacionales el cerebro cumple una función fundamental, pues se encarga no solo de procesar lo que se recibe del mundo exterior (estímulos), sino que también genera sustancias y activa procesos internos que influyen de manera directa en la percepción de cada individuo y en las cogniciones que permiten decidir frente a su actuación. De acuerdo con lo propuesto por Gray, Braver y Raichle (citados en Reeve, 2010) el cerebro responde a las funciones cognitivas necesarias para llevar a cabo determinada acción y define en parte si se quiere realizar dicha acción (cerebro motivado) y los estados de ánimo que se experimentan mientras se realiza (cerebro emocional).

En este sentido, es necesario revisar la función de algunas estructuras cerebrales determinantes en este proceso, teniendo en cuenta que las experiencias motivacionales no se ubican en un área o estructura cerebral determinada, sino que responden a la interacción coordinada entre varias de ellas, a lo que los investigadores denominaron "circuitos neurales del sistema límbico" (Isaacson citado en Reeve, 2010).



El sentido del olfato está directamente conectado al sistema límbico que es el que regula nuestras emociones.

Figura 2.
Fuente: <https://goo.gl/LZms19>



Ejemplo

A muchas personas les sucede que el olor de una fruta les trae recuerdos específicos de la infancia o que determinado perfume las lleva de manera automática a recordar una época de sus vidas. Esto ocurre porque los estímulos recibidos a través del sentido del olfato viajan directamente al tálamo antes de rebotar hacia la corteza cerebral, aspecto que los vincula directamente con memorias emocionales.

Dentro de los avances en el estudio de la motivación y la emoción en el campo de la neurociencia, se encontró la necesidad de abordar la motivación desde tres aspectos. El primero de ellos se ubica al nivel de las estructuras cerebrales específicas como, por ejemplo, la amígdala (que interviene en las percepciones para evaluar el nivel de peligro o el placer que estas traen consigo) o el hipotálamo (que interpreta la información sensorial asociándola con emociones y sentimientos). El segundo aspecto tiene que ver con neurotransmisores (se encontró que la dopamina juega un papel central en las experiencias agradables, aspecto que incrementa la motivación hacia determinada tarea), hormonas (la hidrocortisona que se activa ante el estrés, la testosterona que regula el apareamiento y la oxitocina que se relaciona con el cuidado y la amistad ante el estrés) y agentes bioquímicos que estimulan interiormente las estructuras cerebrales. Por último, las situaciones y experiencias cotidianas (contexto social) sirven de estímulos externos que activan todo el movimiento interno cerebral, pues observar una demostración de afecto de la persona amada o, por el contrario, el engaño de la misma son acontecimientos ante los que no se puede ser indiferente, precisamente porque disparan reacciones cerebrales que se relacionan con las emociones percibidas y la respuesta motivacional que surja:



Las estructuras asociadas con los sentimientos positivos y la motivación de aproximación incluyen al hipotálamo, el haz prosencefálico medial, el área septal, la corteza orbitofrontal, el núcleo accumbens, la corteza prefrontal medial y la corteza prefrontal izquierda. Las estructuras cerebrales asociadas con los sentimientos negativos y la motivación de evitación incluyen a la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal derecha (Reeve, 2010, p. 53).

Con lo anterior se puede observar que las estructuras del cerebro no funcionan de manera aislada, generando relaciones unicasales (causa-efecto) cuando se habla de emociones y motivación. Se deben comprender de la misma manera en que funciona una orquesta musical, donde cada instrumento toca sus tonalidades, pero la unión de todos produce una melodía armónica. En este caso, se refiere a que la interconexión y la articulación de las funciones, estructuras y sustancias bioquímicas (interno) con las situaciones del contexto o ambiente (externo) son las que permiten experimentar determinada emoción o respuesta motivacional.



Figura 3.
Fuente: propia

En este punto, vale la pena realizar preguntas como: ¿qué motiva a alguien a levantarse cada mañana para realizar un deporte?, ¿qué motiva a las personas a fumar si saben que es perjudicial para la salud?

En Colombia se realizó una investigación para medir la diferencia entre las respuestas psicofisiológicas ante estímulos asociados al tabaco en un grupo de fumadores y en uno de no fumadores. De acuerdo con Gantiva, Ballén, Casas y Camacho (2016), el inicio o mantenimiento del hábito de fumar se puede explicar desde “las respuestas psicofisiológicas que sirven como marcadores neurofisiológicos de procesos emocionales y motivacionales” (p. 557).



Lectura recomendada

Para profundizar en el tema, se sugiere leer el estudio completo.

Respuestas psicofisiológicas ante estímulos asociados al tabaco: diferencias entre fumadores y no fumadores

Carlos Gantiva, Yeraldín Ballén, María Casas y Katherine Camacho

Teorías explicativas y modelos

A pesar de que existen múltiples teorías y propuestas frente a la forma en que se concibe, surge o genera la motivación, existen también elementos comunes que se destacan en todas ellas. De acuerdo con Reeve (2010), dentro de esos acuerdos se reconoce el beneficio que genera la motivación en los procesos de adaptación, así como que existen diferentes tipos de motivaciones que influyen en el comportamiento, ya sea para aproximarse o para evitar. Se diferencia la motivación de los motivos, dado que estos últimos son los que “dirigen la atención y preparan la acción” (p. 9). De igual manera, dentro de este campo de estudio, que pretende revelar aquello que los individuos quieren, también se coincide al pensar que los motivos pueden cambiar o transformarse con el tiempo, pues lo que llena de motivación a un niño no necesariamente cumple el mismo efecto cuando este se convierte en adulto; por eso, se observa cómo los motivos influyen en la conducta.



Instrucción

Para mayor claridad sobre este punto, se invita a revisar el recurso de aprendizaje “Organizador gráfico”.

Dada la influencia que ejerce la motivación en la conducta, no es extraña la razón por la cual la psicología se ha interesado tanto en los procesos motivacionales, puesto que para el trabajo que se realiza, por ejemplo, desde las áreas clínica, organizacional, educativa, social, comunitaria o deportiva, incrementar la motivación permite alcanzar ciertos comportamientos idóneos.



Instrucción

Para poner en práctica lo estudiado, se debe realizar un *juego de roles*.

Las teorías explicativas se establecen a partir de la voluntad, el instinto y la pulsión. Estas son grandes teorías que reúnen propuestas que permiten definir el origen de la motivación.

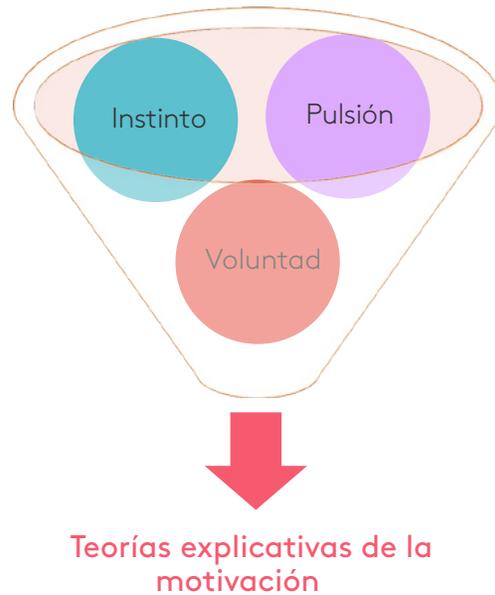


Figura 4.
Fuente: propia

Desde la perspectiva de la teoría de la pulsión, el motor de la conducta se orienta a la satisfacción de las necesidades corporales, por ejemplo, cuando se presenta una carencia o deficiencia. Según Reeve (2010), Freud definió la dinámica del proceso con cuatro aspectos: la fuente (que puede ser hambre), el ímpetu (ansiedad que mueve), el objeto (comida) y el fin (satisfacción). Por su parte, Hull, otro de los principales representantes de la teoría, afirmaba que la pulsión energiza, aunque no dirige la conducta, puesto que esto corresponde a los hábitos.

Además de las grandes teorías, surgieron “miniteorías” que se centraban en aspectos específicos de la motivación y pretendían explicarlos. Dentro de estas, según Reeve (2010), se encuentran:

” Teoría de motivación del logro (Atkinson, 1964), teoría de la atribución de motivación de logro (Weiner, 1972), teoría de la disonancia cognitiva (Festinger, 1957), motivación de la eficiencia (Harter, 1978a; White, 1959), teoría de expectación \times valor (Vroom, 1964), teoría de flujo (Csikszentmihalyi, 1975), motivación intrínseca (Deci, 1975), teoría de establecimiento de metas (Locke, 1968), teoría de indefensión aprendida (Seligman, 1975), teoría de la reactancia (Brehm, 1966), teoría de la autoeficacia (Bandura, 1977) y autoesquemas (Markus, 1977) (p. 27).

Muchas de estas teorías permitieron pasar de la perspectiva de las pulsiones a un panorama donde se reconoce la naturaleza activa de las personas, quienes participan y pueden orientarla hacia un propósito. Esto dio pie al surgimiento de lo que se conoce, de acuerdo con Reeve (2010), como “revolución cognitiva”, la cual se centra en los “pensamientos, creencias y juicios como causas primordiales del comportamiento” (p. 27). Esta perspectiva complementó la corriente humanista, la cual consideraba al ser humano como un individuo libre de elegir y responsable de asumir las consecuencias de sus elecciones, lo que lo posiciona como un ser activo que tiene la posibilidad de estar motivado hacia su propio crecimiento y desarrollo.

Dentro de esta perspectiva, encontramos la teoría de la autorrealización de Maslow, así como la teoría del sí mismo de Carl Roger, las cuales comparten la premisa de que el ser humano tiene una tendencia innata hacia el crecimiento y el desarrollo, y es capaz de dirigir su vida en pro de su autorrealización. Se comparte con las propuestas sobre la motivación trabajadas anteriormente el funcionamiento motivacional a partir de la satisfacción de las necesidades.

Es popular el planteamiento de Maslow con el que formula una organización jerárquica (ver figura 5) que implica complacer las necesidades que se encuentran hacia la base de la pirámide de manera progresiva y ascendente hasta llegar a la autorrealización (Naranjo, 2009).

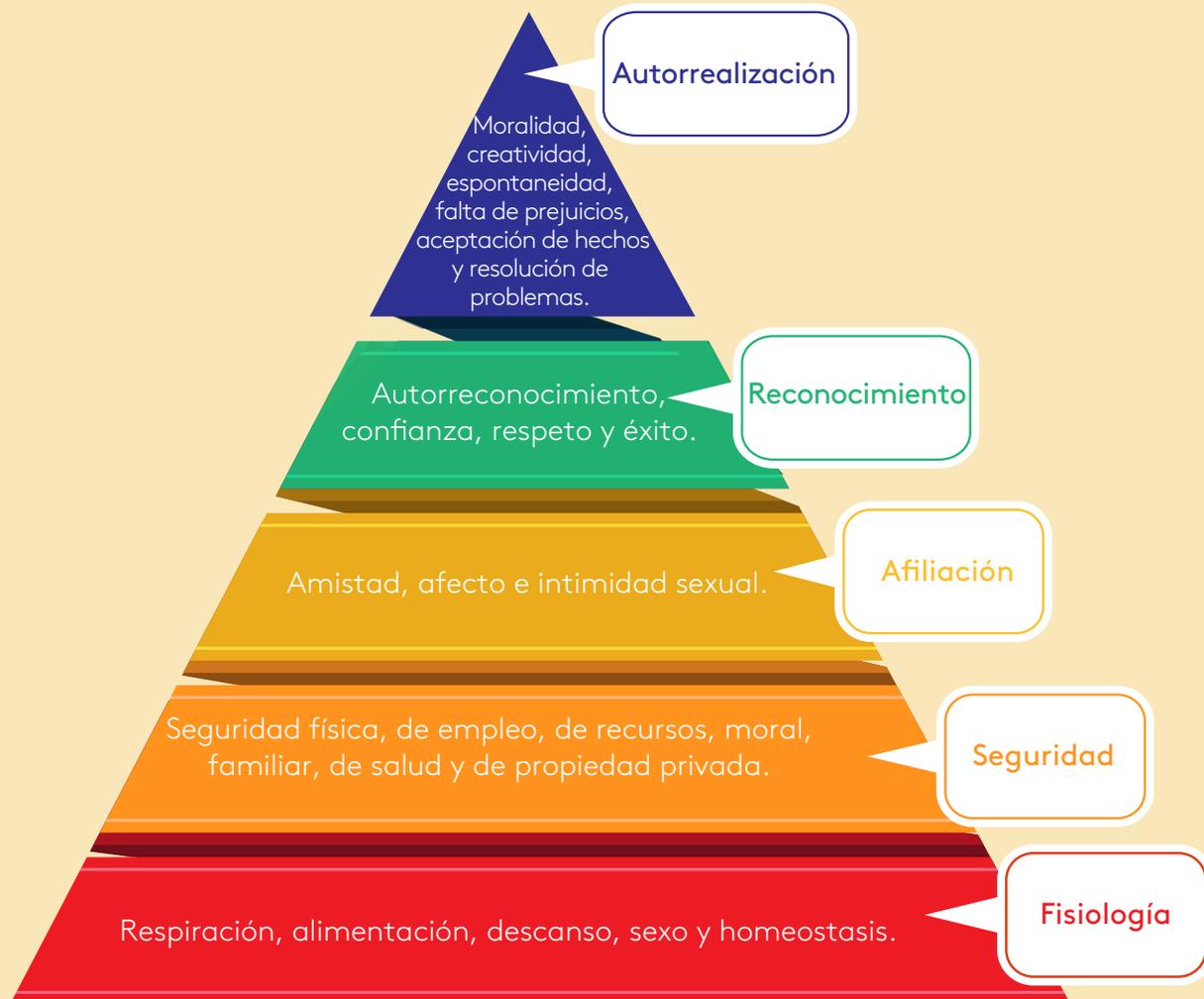


Figura 5.
Fuente: <https://goo.gl/K8PH8e>

Los psicólogos enfocados en estudiar la motivación encontraron resonancia en colegas que trabajan en los diferentes campos de acción de la disciplina, así contactaron a profesionales que ejercían la profesión desde las áreas clínica, social, organizacional, educativa, entre otras, permitiendo un intercambio que aportó a la investigación y el desarrollo en contextos sociales reales y favoreció la cooperación, pues, por ejemplo, desde la neurociencia se pueden explicar mejor los procesos motivacionales y estos, a su vez, aportan al avance de la neurociencia (Reeve, 2010).

Características de la conducta motivada

¿Se han preguntado alguna vez qué mueve a una pareja joven a decidirse por el matrimonio, qué lleva a un ciudadano que tiene un trabajo estable de oficina a emprender o qué lleva a alguien a seguir una serie de reglas culturalmente establecidas?



Figura 6.
Fuente: propia

La conducta motivada prospera cuando existen condiciones que favorecen y apoyan su desarrollo. Ante estas, las investigaciones en el campo pudieron enfocarse en develar las necesidades psicológicas. De acuerdo con Reeve (2010), se puede hablar de varios enfoques en el estudio de la motivación desde la perspectiva de las necesidades psicológicas. El orgánico incluye la autodeterminación, la afinidad y la competencia, reconociendo que el ser humano cuenta con una motivación natural que lo impulsa hacia el crecimiento, el aprendizaje y el desarrollo, evolución que ocurre cuando el ambiente garantiza la satisfacción de las necesidades psicológicas. En este sentido, se habla de que la conducta es “guiada” por un **locus de control** interno en vez de refuerzos o recompensas externas: “Las personas cuyo comportamiento es autónomo, en lugar de controlado por los demás, exhiben desenlaces positivos, incluyendo aumentos en motivación, involucramiento, desarrollo, aprendizaje, desempeño y bienestar psicológico” (p. 124).



Locus de control

Predisposiciones a hacer un determinado tipo de atribuciones, en el sentido de situar el control fuera (locus de control externo) o dentro del sujeto (locus de control interno). Las atribuciones del locus de control interno son estables cuando conciernen a la inteligencia y las habilidades e inestables cuando están determinadas por el humor, los impulsos, la motivación y otras variables internas de acción discontinua. Lo mismo ocurre con el locus de control externo, que es estable en lo que hace referencia a la valoración del entorno global e inestable cuando la atribución tiene en cuenta la suerte y otras variables externas circunstanciales (Consuegra, 2010, p. 174).

Por otro lado, existen las necesidades sociales que se relacionan con procesos psicológicos obtenidos o aprendidos a partir de la historia personal de socialización de cada individuo; por tanto, determinadas respuestas se activan ante estímulos o incentivos externos. Aspectos como los logros, el poder, la intimidad o la afiliación se pueden incluir dentro de este grupo.

Desde la perspectiva social se destaca el modelo de John Atkinson, quien defendía que la necesidad de logro no explicaba en su totalidad la generación de determinada conducta, pues la probabilidad de éxito también juega un papel fundamental para la motivación (Reeve, 2010). Si una persona hace su trabajo de la mejor manera para obtener un reconocimiento, su motivación no solo se puede predecir por dicho reconocimiento o logro porque existe otro factor que interviene en el nivel motivacional: qué tan bueno es para realizar dicho trabajo. Si este implica una tarea que se dificulta demasiado, aunque exista el mejor incentivo o reconocimiento, durante la ejecución la persona puede perder la motivación por las dificultades experimentadas.



Video

Para complementar esta temática, se invita a ver la videocápsula sobre la motivación al logro.

<https://www.youtube.com/watch?v=TUyXWuMSgjk>

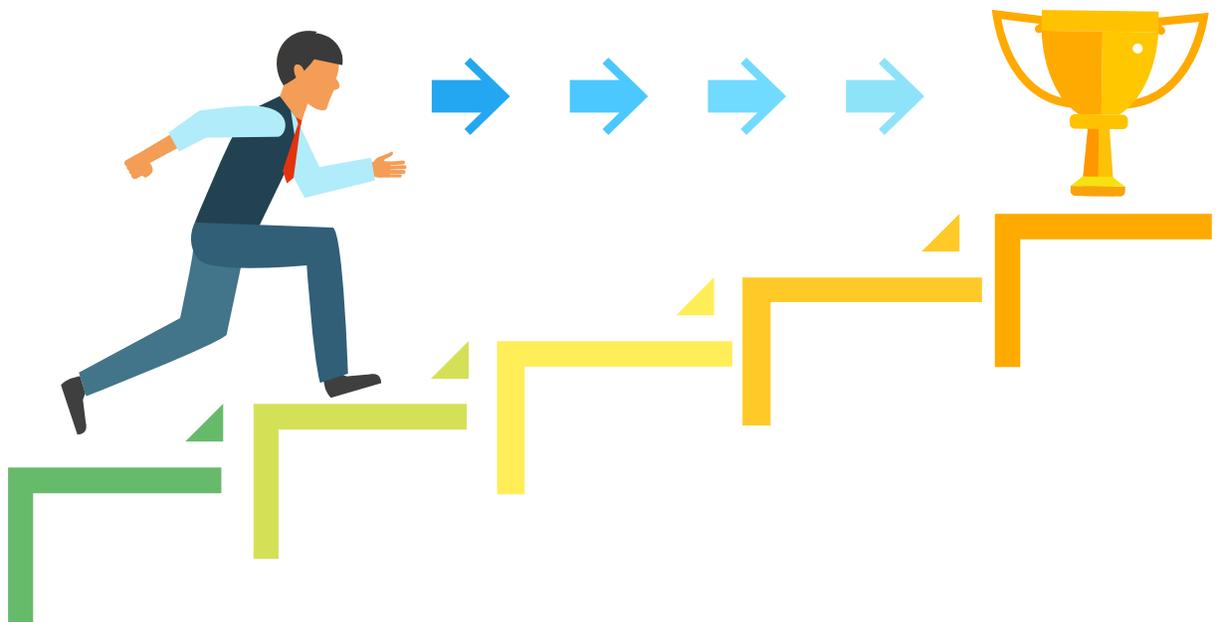


Figura 7.
Fuente: Propia

Gracias a la investigación social aplicada en el campo de la motivación, se logró que la disciplina ampliara sus fronteras más allá de los estudios en laboratorio para impactar áreas especializadas de la psicología como la clínica, la educativa y la organizacional, por solo mencionar las más relevantes. Con lo anterior, se puede observar la relación directa que existe entre las necesidades psicológicas y la motivación intrínseca, así como entre las necesidades sociales y la motivación extrínseca.

Perspectiva cognitiva de la motivación

Uno de los enfoques que tiene mayor fuerza y aceptación al hablar de la motivación es la perspectiva cognitiva, la cual trabaja las causas de la conducta a partir del estudio de los procesos mentales, centrándose en aquellos aspectos en los que se puede evidenciar la motivación, como las intenciones y el establecimiento de planes y metas, así como algunas situaciones mentales.

Desde esta mirada, las metas representan los propósitos de las personas. El tipo de meta planteada, fácil o difícil de lograr, influye en el desempeño y, por ende, en la motivación hacia la realización de la misma. En palabras de Reeve (2010): “Las metas difíciles movilizan el esfuerzo y aumentan la persistencia, en tanto que las metas específicas dirigen la atención y promueven la planeación estratégica” (p. 169).

Todo este conocimiento es fundamental para la labor que cumple el psicólogo en un colegio, un consultorio o una empresa, pues la motivación humana tiene un gran impacto en la conducta, aspecto que, si se sabe orientar, permitirá alcanzar buenos resultados.



Figura 8.

Fuente: <https://goo.gl/YsiUme>



Instrucción

En este punto, se invita a revisar una *nube de palabras* para repasar algunos conceptos centrales. Además, realice un *control de lectura*.

Para consolidar los conocimientos, participe en la actividad evaluativa “Foro de debate”.

Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.

Gantiva, C., Ballén, Y., Casas, M. y Camacho, K. (2016). Respuestas psicofisiológicas ante estímulos asociados al tabaco: diferencias entre fumadores y no fumadores. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(3), 557-564.

Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153-170.

Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill.

Villamizar Reyes, M., Acosta Muñoz, J., Cuadros Molano, J. y Montoya, J. (2009). Factores motivacionales de los futbolistas profesionales, como deportistas y clientes internos en Boyacá, Colombia. *International Journal of Psychological Research*, 2(2), 148-157.

MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

Laura Estrada

EJE 3

Pongamos en práctica



¿Cuál es la posibilidad que existe de fingir una emoción?

Ahora pasaremos a abordar lo concerniente al concepto emoción, el cual se relaciona de manera directa con la motivación. Debido a la gran cantidad de teorías, aportes y perspectivas, no se cuenta con una definición universal sobre la emoción y sus componentes, aunque existe consenso sobre que la emoción es una subdisciplina de la psicología experimental (Palmero, Fernández, Chóliz, Martínez-Sánchez, 2002). De igual manera, se abordarán las teorías explicativas y los modelos destacados, así como la función biológica de las emociones y sus bases estructurales. Además, se buscará reflexionar en torno a la función social de la emoción, se puntualizarán las emociones básicas y se abordarán las diferentes formas de la expresión emocional. Por último, se trabajarán las diferencias individuales y la educación emocional.

Emoción



La palabra “emoción” viene del latín *emovere*: e significa fuera y *movere* significa mover, por lo que antiguamente se asociaba con moverse de un lugar a otro. Hoy en día, la palabra se emplea para “designar cualquier estado mental agitado, vehemente o excitado del individuo” (Cofer, 2007, p. 367), por lo tanto, implica un proceso en el que se alteran la conducta y los procesos psicofisiológicos ante situaciones o estímulos.

En este punto, se invita a leer los siguientes ítems y a prestar atención a lo que se siente en el cuerpo y la reacción que se experimenta:

1. Piense en un jugoso limón verde que usted se dispone a cortar para exprimirlo. Imagine bien su color, su olor y su textura. Ahora identifique qué sucede en su cuerpo y cómo reacciona a este. Tome conciencia de los cambios físicos que presenta: salivación, pensamientos, recuerdos y emociones.
2. Imagine que se encuentra en el Estadio Metropolitano acompañando a la selección Colombia en la final de una copa de fútbol muy importante. Trate de reconocer cada detalle: el estadio se encuentra lleno de personas, todas están vestidas de amarillo, azul y rojo, todas cantan coros, hay tambores, aplausos y gritos. Identifique qué pensamientos, sentimientos y emociones nacen en usted, así como las reacciones físicas de su cuerpo en el estómago, las manos, el corazón, la sudoración, la respiración, etc.
3. Suponga que se encuentra en el funeral de un amigo. Hay muchas perso-

nas vestidas de negro, algunas están llorando, otras manifiestan tristeza. Identifique qué pensamientos, emociones, sentimientos y recuerdos le trae esta experiencia y trate de tomar conciencia de los cambios físicos que se presentan en su cuerpo. Si siente dolor, presión, vacío o alguna otra sensación, en qué parte o partes la siente.

Para muchas personas no resulta ajeno el “descontrol” que experimentan cuando una emoción fuerte las invade: celos, miedo, ira, alegría, entre muchas otras. Por eso, las emociones muchas veces se asocian con intensidad y uno de los retos más grandes que tenemos como seres humanos es aprender a gestionar y gobernar nuestras respuestas emocionales para no caer presos de impulsos que guíen nuestra conducta. Para hablar de emoción es necesario reconocer un fenómeno multidimensional nada simple en su funcionamiento que resulta ambiguo y, por lo tanto, difícil de definir de manera absoluta. De hecho, sobre la emoción existen más de 101 definiciones. Reeve (2010) destaca la relación que existe entre las emociones y los sentimientos, la activación, la expresión y la intención.

Las emociones guardan una estrecha relación con los sentimientos y la motivación. Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez (2002) afirman que el sentimiento representa la experiencia personal y subjetiva de la emoción. Estos sentimientos pueden conocerse a partir de la evaluación que cada individuo hace luego del evento emocional, cuando afirma, por ejemplo: “Me siento feliz” o “siento tristeza”.

Los sentimientos también se conocen como **actitudes** o disposiciones a responder haciendo atribuciones afectivas. En palabras puntuales, un sentimiento es “un conjunto de esquemas cognitivos en torno a la información sobre valoraciones, estos esquemas se actualizan continuamente reflejando un sentimiento” (p. 23). Los sentimientos se convierten en emociones latentes. Una muestra de ello es el amor, el cual puede despertar los mayores actos de nobleza que un ser humano pueda realizar hacia su cónyuge y, en el peor de los casos, puede ser el motor de una emoción que mal manejada termine en una dinámica recurrente de violencia doméstica contra algún miembro de una pareja, aspecto que se observa con bastante frecuencia en países como Colombia. Curiosamente, no existen estadísticas recientes: “Según cifras del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, en el 2003 se presentaron 8.677 casos de violencia contra la mujer y 2.580 delitos sexuales” (López, Gómez-Sánchez y Arévalo-Rodríguez, 2008, p. 11).

Teorías explicativas y modelos

De acuerdo con Cofer (2007), existen teorías que explican la emoción desde diversas perspectivas. Una de ellas es la **hedonista**, desde donde se recurre al afecto como ele-

mento fundamental para la emoción. Se destacan las propuestas de Paul Thomas Young, David C. McClelland y Helen Peak.

Young sostiene que para explicar los procesos motivacionales se debe recurrir a la clasificación de estados afectivos positivos y negativos, aspectos que surgirán dependiendo de los hábitos del sujeto y las características del estímulo al que se ve expuesto. Por su parte, McClelland investigó la emoción desde las necesidades humanas, haciendo énfasis en la necesidad de logro. Peak se centró en la emoción en relación con los procesos afectivos. Afirmó



Actitud

Tendencia o predisposición relativamente duradera para evaluar de un determinado modo a una persona, suceso o situación a partir de los significados que se les da y a actuar en consonancia con esta evaluación. Comprende una orientación social en términos de una respuesta favorable o desfavorable que se manifiesta a través de contenidos cognoscitivos, afectivos y de comportamiento comunicables de manera verbal o no verbal (Consuegra, 2010).

Hedonismo

Punto de vista que sostiene que la satisfacción humana se halla por la búsqueda y posesión del placer material y físico. El hedonismo radical sostiene que todos los placeres físicos deben ser satisfechos sin que se les ponga ninguna restricción, mientras que el hedonismo moderado afirma que la actividad de placeres debe ser moderada, para que así aumente el placer. En ambos casos, el placer es la principal motivación (Consuegra, 2010).

que la discrepancia (no el afecto) es lo que genera la emoción, por ejemplo: cuando se experimentan actitudes positivas y negativas simultáneamente hacia el mismo estímulo, surge la emoción (Cofer, 2007).



Figura 1.
Fuente: propia

Además de las teorías hedonistas, existen teorías emocionales de la activación, dentro de las que se encuentran los planteamientos de Robert B. Malmö sobre el alertamiento conductual y de Donald B. Lindsley y Donald O. Hebb sobre el alertamiento cortical desde una perspectiva neurofisiológica. Como factor común reconocen que la emoción alerta y mueve la energía necesaria para la conducta, por lo que, en vez de desorganizarla, puede darle orden, dirección y fuerza (Cofer, 2007).

Bases estructurales y biológicas de la emoción

La teoría de Cannon-Bard destaca la importancia de los componentes del sistema nervioso central, especialmente la función que cumple el **tálamo**, pues, cuando se experimenta una emoción, esta se acompaña de cambios fisiológicos como alteraciones en la respiración, el ritmo cardíaco, la presión arterial, el tono muscular o la respuesta galvánica de la piel, según cada persona.

Por ejemplo: varias personas pueden estar expuestas al mismo estímulo, como en el caso de un examen final, pero cada una puede presentar respuestas y manifestaciones fisiológicas diferentes que disparan o responden a determinada emoción (Cofer, 2007).



Tálamo (Neuropsi)

Es una de las estructuras del sistema límbico. Cumple un papel fundamental por ser el lugar de relevo obligatorio de todas las aferencias o estímulos que entran a los hemisferios cerebrales. Cada uno de sus núcleos se encarga de distribuir los estímulos recibidos a lugares específicos de la corteza cerebral. Además, el tálamo procesa información; lo hace de manera no consciente e independiente de los ciclos de sueño y vigilia (Consuegra, 2010).



Video

¿Qué partes del cerebro se encargan de nuestras emociones? Para profundizar en el tema, se invita a observar la siguiente videocápsula.

<https://www.youtube.com/watch?v=vncQ5bT6bZM>

Función biológica de la emoción

Una de las funciones más reconocidas de la emoción responde a su naturaleza adaptativa, pues permite identificar y preparar los sistemas de respuestas del individuo, es decir, tiene una función básica de supervivencia que en situaciones extremas puede ayudar a conservar la vida. Esas mismas respuestas ante otro tipo de situaciones se pueden considerar desproporcionadas o sobredimensionadas. La función adaptativa de la emoción consiste en preparar el cuerpo para la acción. Pensemos, por ejemplo, en la función que cumple la emoción al enfrentarse a un robo, donde la persona se expone ante un estímulo amenazante. ¿Qué sucede en su cuerpo?, ¿qué cambios orgánicos se pueden presentar?, ¿para qué sirven estas respuestas fisiológicas? A nivel cognitivo, ¿qué pensamientos se pueden generar?, ¿qué impacto tendrá este evento en la percepción de la persona y en su estado de ánimo?

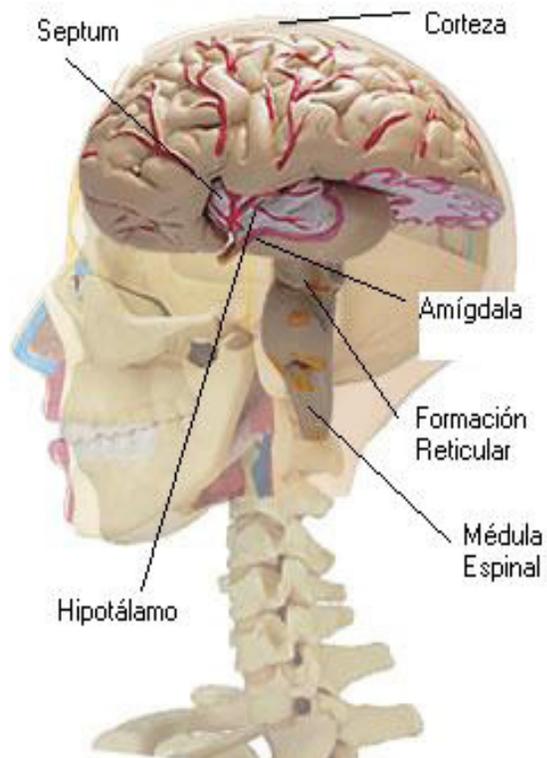


Figura 2.

Fuente: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/28/Fisiologia_Emociones.jpg

Independientemente del estímulo que las dispare, las emociones cumplen con múltiples funciones, entre las que se destacan las funciones intrapersonales y extrapersonales. Cumplen también funciones comunicativas y se relacionan estrechamente con la motivación. Se puede considerar también que son índices de valoración de la información (Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez, 2002).

Emociones básicas: miedo, alegría, asco, ira y tristeza

Si bien es cierto que las emociones movilizan y preparan para la acción, es decir, motivan la conducta, hablar de ellas se puede dar desde muchas variables como la hostilidad, la frustración, la envidia, la melancolía, la esperanza, entre otras. Existen cinco emociones básicas que han sido trabajadas por varios teóricos.



Ejemplo

Ekman y Davidson (citados en Revee, 2010) proponen que estas emociones cumplen con criterios definidos: son innatas —generan respuestas fisiológicas particulares—, surgen ante situaciones similares, sus expresiones son únicas y se pueden diferenciar a partir de las expresiones faciales.



Instrucción

En este punto, se recomienda ver la película *Intensamente*, en la cual se muestra de manera divertida cómo las emociones tienen una función en nuestro cerebro, influyen al momento de tomar decisiones y son claves para la construcción de la vida.

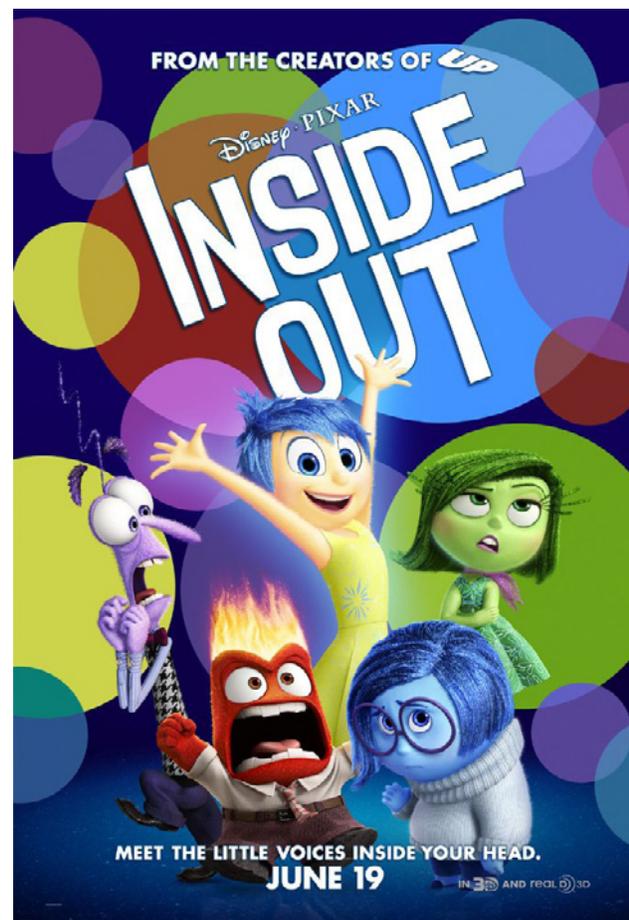


Figura 3.

Fuente: <http://www.imdb.com/title/tt2096673/mediaviewer/rm3662344960>

El temor nos prepara para enfrentar situaciones de peligro o amenaza, mientras que la ira puede aparecer ante situaciones de injusticia, brindando la energía necesaria para pelear con el objetivo de remediarla. Por su parte, el asco cumple una importante función de supervivencia, pues nos motiva a rechazar y alejarnos, por ejemplo, de comida en malas condiciones que puede perjudicar nuestra salud. La tristeza motiva a la persona a realizar acciones para modificar la situación que la genera y promueve la cohesión social. La alegría inyecta optimismo y energía, lo cual favorece la disposición para participar en situaciones mediadas socialmente y permite experimentar sensaciones de tranquilidad y bienestar (Revee, 2010).

Función social de la emoción

La emoción cumple un importante elemento en la esfera social, pues permite comunicar nuestro estado emocional. En la esfera interpersonal se debe reconocer que la cultura moldea, regula y muchas veces controla la expresión de las emociones (Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez, 2002), pues estas son transmitidas y pueden variar de región a región.



Reflexionemos

¿Se han preguntado por qué en algunas regiones de Colombia se guarda el luto con ciertas características como vestimenta oscura durante un tiempo determinado y en otras partes el entierro parece una fiesta o por qué en México se celebra el día de los muertos cada año y se les recuerda con rituales que incluyen comida, ofrendas, maquillaje y caminos de flores?



Figura 4.

Fuente: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0b/Ofrenda_del_dia_de_los_muertos_7.jpg



Figura 5.

Fuente: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/ba/Jos%C3%A9_Alencar_vel%C3%B3rio_4.jpg/1024px-Jos%C3%A9_Alencar_vel%C3%B3rio_4.jpg

Las emociones tienen tanto impacto en la esfera social que pueden crear, fortalecer, debilitar o terminar las relaciones afectivas, laborales, escolares o familiares. Basta con preguntarse cuál es el impacto que tiene la sonrisa en el mundo social para darse cuenta de que es un factor que está presente en las relaciones interpersonales de manera cotidiana.



Instrucción

A continuación, explore una galería sobre el tema.

Expresión emocional



Video

Ante las emociones básicas, las reacciones pueden ser variadas. Para analizar y discutir el tema, sugiero ver la videocápsula “Bebé se emociona al oír cantar a su mamá”.

<https://www.youtube.com/watch?v=cQhJfRGjisY>

Como se observa en el rostro del bebé, el estímulo del canto de su madre genera en él bastantes reacciones, entre sonrisa y llanto de manera simultánea. Dado que las emociones se pueden observar en las expresiones faciales, este ha sido un aspecto que ha generado que los movimientos del rostro sean estudiados en el laboratorio.

Reeve (2010) refiere que desde la perspectiva de la realimentación facial ocurren los movimientos de los músculos faciales, incluyendo el cambio de la temperatura facial o de la actividad glandular de la piel del rostro, esto da lugar a que surja el aspecto subjetivo de determinada emoción. La respuesta facial activa la emoción y permite tanto la interpretación cognitiva como la reacción corporal asociadas a dicha experiencia emocional.

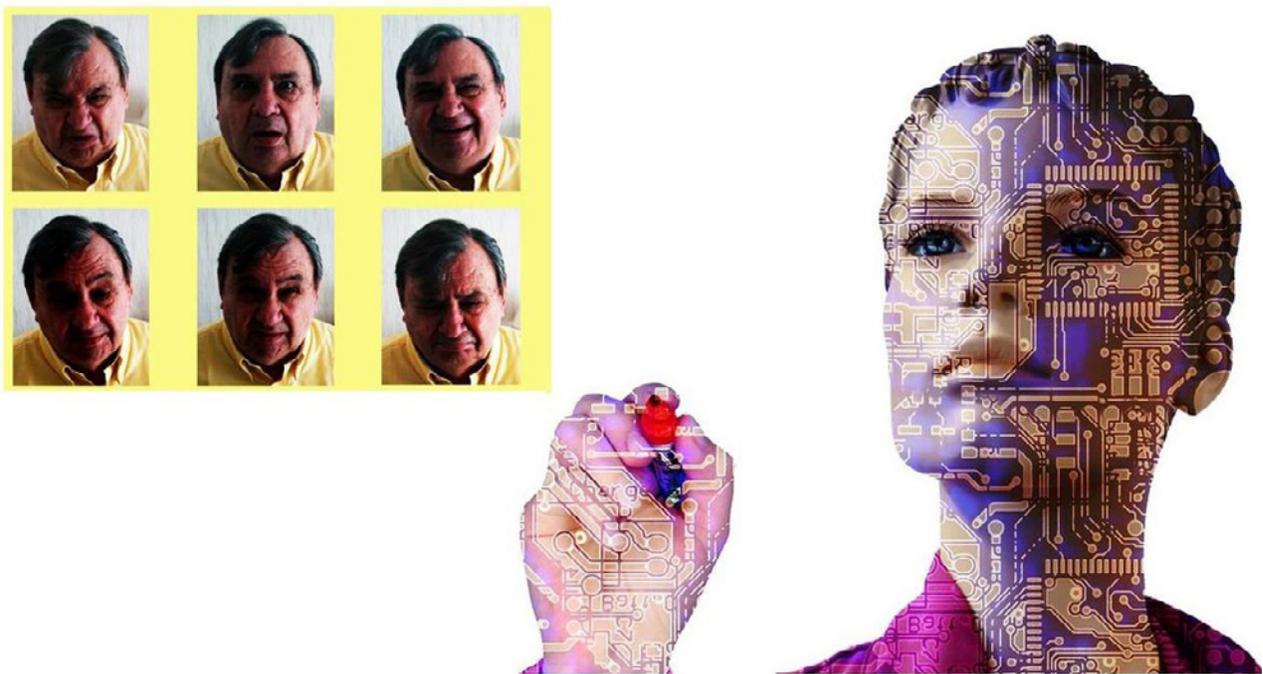


Figura 6.

Fuente: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/07/Selecci%C3%B3n_de_las_emociones.jpg/1280px-Selecci%C3%B3n_de_las_emociones.jpg

El lenguaje es otro aspecto en el cual se evidencia la expresión de diferentes tipos de emociones, pues muchas veces es posible identificar cuando alguien nos habla con miedo, rabia o alegría. Algunos teóricos plantean que “la prosodia emocional refiere a la transmisión, a través de la entonación melódica del lenguaje, de los estados emocionales del individuo” (Tabernero y Politis, 2012, p. 36). No es un secreto que muchas de las discusiones entre las personas no se originan por el contenido del mensaje, sino por la manera en que este se comunica, aspecto que tiene una relación directa con la emoción que lo acompaña.



Ejemplo

Ante la pregunta planteada para este eje (¿es posible fingir una emoción?), se han realizado diferentes tipos de estudios. Canon (citado en Cofer, 2007) planteaba la situación en la que se le introduce a la persona de manera artificial una excitación fisiológica, como sucede cuando se aplica una inyección de **adrenalina**, lo cual genera manifestaciones en el ritmo cardíaco, la respiración, la tensión muscular o arterial, la pupila, pero esto por sí solo no genera que la persona experimente una emoción auténtica. Por lo tanto, en esa misma vía se encuentra que se pueden fingir respuestas conductuales y algunas veces fisiológicas, pero no se pueden fabricar o fingir emociones de manera deliberada.



Adrenalina

Hormona segregada por las glándulas suprarrenales, cuya función es aumentar la presión arterial y la frecuencia del ritmo cardíaco (Consuegra, 2010).



Lectura recomendada

Al respecto, hoy en día se encuentran múltiples estudios con respaldo científico. Sobre este aspecto, se recomienda la siguiente lectura.

Reconocimiento facial de emociones básicas y prosodia emocional en demencia frontotemporal variante conductual

María Taberero y Daniel Politis



Instrucción

A partir de esta lectura, realice la actividad de aprendizaje "Podcast".

Diferencias individuales

La relación entre la motivación y la emoción es cíclica. Una de las diferencias que se han planteado entre ellas es el tiempo que cada una dura, entendiéndose que la emoción es de corta duración, mientras que la motivación puede permanecer por más tiempo, ya que se realizan varias tareas para alcanzar las metas (Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez, 2002). Se ha encontrado también que la cognición es otro factor que interfiere en la relación motivación- emoción, generando así la dinámica compleja de la que hemos hablado. Consideremos, por ejemplo, la interpretación cognitiva que una persona le puede dar a la actividad psicofisiológica en diferentes contextos, pues no es lo mismo sentir que alguien nos toca el hombro por detrás cuando estamos en un centro comercial a plena luz del día, que sentirlo en medio de un callejón oscuro.

En la primera situación, la activación psicofisiológica aumenta, pero la cognición da una interpretación diferente al peligro, puesto que reconocerse en un contexto seguro hace que la emoción sea distinta y la experiencia emocional puede ser de tranquilidad. En la segunda situación, la emoción alerta ante el potencial peligro.

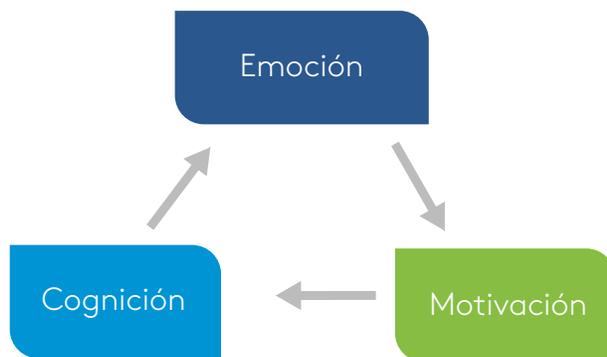


Figura 7.
Fuente: propia

Existen aspectos desde los que se pueden explicar las diferencias emocionales. Por ejemplo, ante un ratón, un grupo de personas puede tener reacciones diferentes: asco, miedo, ternura, etc. Reeve (2010) reconoce que la personalidad es uno de esos aspectos que podrían explicar dichas diferencias y plantea que la felicidad se puede relacionar con las características de extraversión que predisponen a la emocionalidad positiva, mientras que el neuroticismo guarda una estrecha relación con las emociones negativas, debido al funcionamiento de su sistema de inhibición conductual.



Instrucción

Veamos un ejemplo de lo expuesto en el recurso de aprendizaje “Caso modelo”.

Educación emocional

El manejo de las emociones es uno de los principales motivos de consulta psicológica, ya sea que la necesidad surja en el contexto de la relación de pareja, la crianza de los hijos, el manejo de situaciones laborales, académicas o incluso en el manejo de lo que ocurre cuando se enfrenta el tráfico de una gran ciudad.



Reflexionemos

Reeve (2010) afirma que, para muchas personas, el dominio de sus emociones representa una tarea a aprender. Por ejemplo, para los médicos que trabajan con personas con enfermedades terminales, las emociones muchas veces se “transmiten”. ¿Les ha ocurrido alguna vez que pasar mucho tiempo al lado de una persona alegre los ayuda a mantener el buen humor?, ¿cuando pasan aunque sea un rato con una persona absolutamente negativa que tiene sentimientos de rabia o tristeza empiezan a sentirse mal sin una razón aparente?



Instrucción

Los invito a recordar situaciones de la vida cotidiana en las cuales sea fácil identificar emociones y el impacto que estas tienen en lo social e interpersonal, aspecto que se puede discutir en el encuentro sincrónico.

Bisquerra (2006) hace un llamado al importante rol que cumple el sistema educativo ante la formación en el manejo emocional. Critica que este se ha centrado en enseñar conocimientos, sin que exista un real acompañamiento ante problemáticas que experimentan los estudiantes como estrés, ansiedad, depresión, desórdenes de la conducta alimentaria, suicidio, violencia, adicciones o delincuencia, las cuales, en muchos casos, tienen origen en emociones mal gestionadas.

En este panorama cobra fuerza el concepto de inteligencia emocional, planteado por Daniel Goleman (citado en Bisquerra, 2006), el cual hace referencia a la necesidad de ponerle inteligencia a la emoción, aspecto que permite tomar conciencia de las propias emociones, asumir una actitud empática y prosocial que favorezca nuestro desarrollo, ser comprensivo con los sentimientos de otras personas y desarrollar tolerancia ante la frustración y las presiones, lo cual favorece un mejor desempeño y disposición para trabajar en equipo.

La autorregulación emocional se trabajará con profundidad en el siguiente eje, junto con las aplicaciones de las teorías de motivación y emoción en los diferentes contextos donde el psicólogo ejerce.



Empatía

Estado mental en el que un sujeto se identifica con otro grupo o persona, compartiendo el mismo estado de ánimo. Capacidad de ponerse en la situación del otro, viviendo lo que este experimenta. La idea de empatía alude a la situación donde uno está sintiéndose uno con el otro y, al mismo tiempo, conscientemente separado de él y manteniendo su propia identidad (Consuegra, 2010).

Autorregulación

Control del propio comportamiento para ajustarse a las expectativas y los patrones sociales, que se desarrolla hacia los tres años de edad. Esto implica mayor flexibilidad, pensamiento consciente y la capacidad para esperar gratificación. El surgimiento de la autorregulación es paralelo al de la conciencia cognitiva. Los niños continuamente absorben información sobre las clases de comportamiento que sus padres aprueban. Los padres son las personas más importantes en la vida de los niños pequeños, y aquellos cuya aprobación les importa más que cualquier otra cosa. A medida que los niños procesan, almacenan y actúan con respecto a esta información, va teniendo lugar un cambio de control externo a uno interno. Según Bandura, es la piedra angular de la personalidad humana (Consuegra, 2010).



Video

Se invita a ver la videocápsula sobre la inteligencia emocional, para luego realizar la actividad de aprendizaje "Videopregunta".

<https://www.youtube.com/watch?v=NzKpmoTZgBU>



Lectura recomendada

Se recomienda la lectura del siguiente libro, el cual brinda herramientas importantes para aplicar en las esferas personal, laboral, social y familiar.

La inteligencia emocional

Daniel Goleman

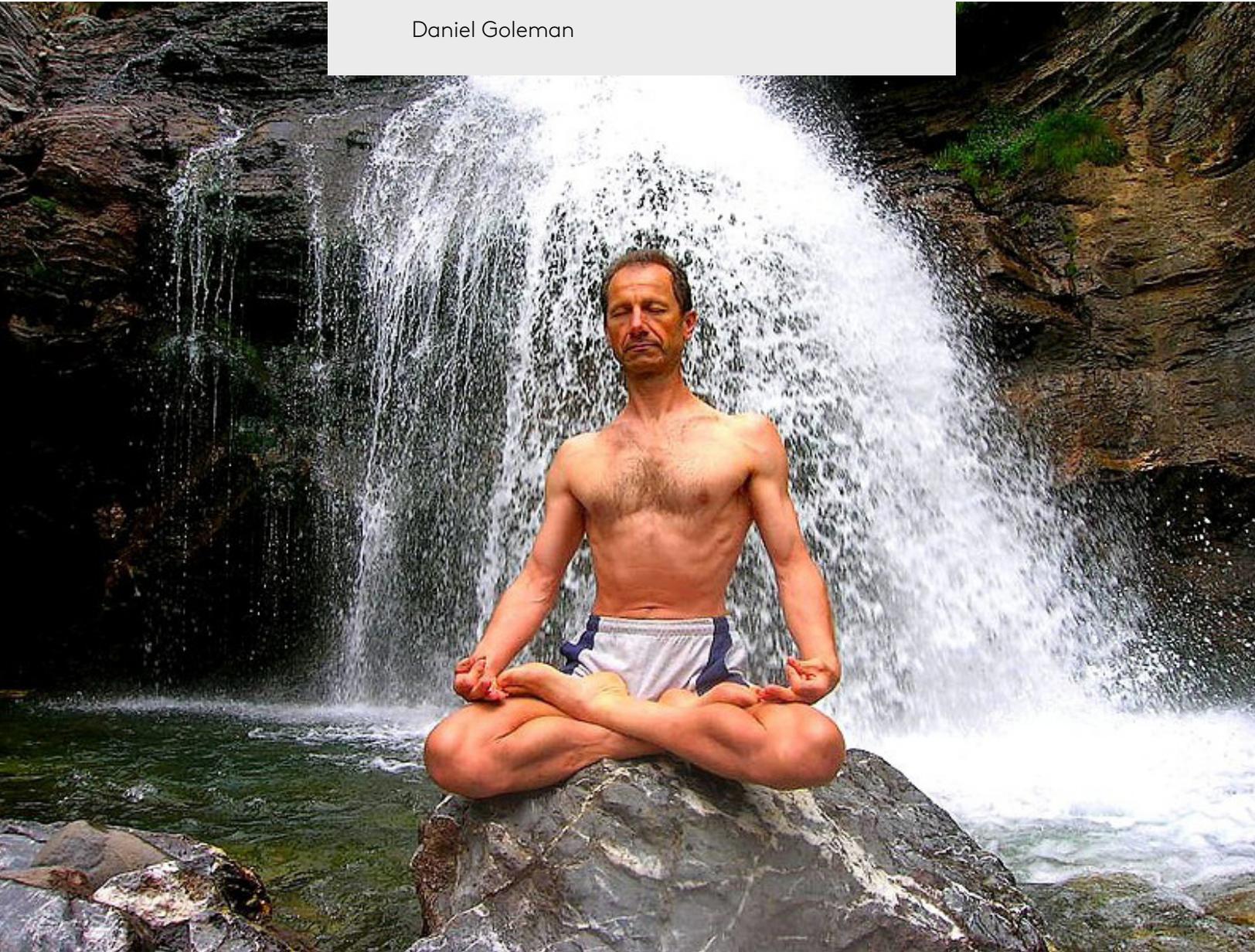


Figura 8.

Fuente: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/7d/Tanum%C3%A2nas%C3%AE_en_Meditacion_Loto_Padmasana.JPG/800px-Tanum%C3%A2nas%C3%AE_en_Meditacion_Loto_Padmasana.JPG

Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Wolters Kluwer.

Cofer, C. (2007). *Motivación y emoción*. Ciudad de México, México: Editorial Limusa.

Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.

López, S., Gómez-Sánchez, P. y Arévalo-Rodríguez, I. (2008). Violencia contra la mujer: análisis en el Instituto Materno Infantil de Bogotá, Colombia, 2005: estudio de corte transversal. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 59(1), 10-19.

Palmero, F., Fernández, E., Chóliz, M. y Martínez-Sánchez, F. (2002). *Psicología de la motivación y emoción*. Madrid, España: McGraw-Hill.

Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill.

Taberner, M. y Politis, D. (2012). Reconocimiento facial de emociones básicas y prosodia emocional en demencia frontotemporal variante conductual. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 4(4), 36-41.

MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

Laura Estrada

EJE 4

Propongamos



¿Cómo se puede favorecer la autorregulación emocional?

Para cerrar el módulo, vale la pena reconocer cómo está el panorama actual tanto en el campo de estudio como en la investigación. En el presente eje se trabajarán las perspectivas y teorías contemporáneas que permiten hablar de inteligencia emocional, así como sus aplicaciones en los diversos campos. Se estudiarán las formas de trabajo concernientes a la motivación y la emoción que hoy en día se pueden ejecutar en el área organizacional o empresarial con el manejo y administración del personal, así como en el área educativa con la necesidad latente de promover una educación emocional. De igual manera, se conocerán las posibilidades que desde este campo se tienen para la psicología deportiva y para los contextos psicoterapéuticos clínicos. Por último, se profundizará en las perspectivas de trabajo que se pueden aplicar en los diferentes escenarios.



Instrucción

Antes de iniciar, lo invitamos a revisar los conceptos más importantes en el recurso *nube de palabras*.

Perspectivas actuales en el estudio de la motivación y la emoción



Cofer (2007) plantea que, gracias a la amplia gama de teorías e investigaciones en el campo de la motivación, se podría hablar de una psicología de la motivación con sustento teórico y científico, aunque los resultados de algunos estudios resulten opuestos, situación que responde a características menores como el tipo de variables controladas o la generalización de los resultados, lo cual no resta validez a los recursos que sustentan este campo de estudio.

Teorías contemporáneas y avances científicos en el estudio de la motivación y las emociones

En 1995, Howard Gardner propone la teoría de las inteligencias múltiples en la que plantea un conjunto de habilidades o competencias que cada persona puede tener en una o diferentes áreas. Así, la inteligencia dejaba de reconocerse solamente desde la cognición lógico-matemática para abrir posibilidades de desarrollo, pues el modelo plantea que existen varias inteligencias: musical, lingüística, lógico-matemática, espacial, interpersonal, intrapersonal, cinestésico-corporal y naturalista (Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez, 2002). Esta teoría abrió la puerta para empezar a hablar de la inteligencia emocional y, por ende, de la necesidad de enseñarla en los contextos escolares.

Según Suárez, Maíz y Meza (2010), la teoría de las inteligencias múltiples brinda información importante para tener en cuenta en el ámbito educativo sobre estilos de aprendizaje, aportando al reconocimiento de las diferencias individuales y a la necesidad de generar estrategias pedagógicas y metodológicas variadas para enseñar un mismo tema, permitiendo que el alumno pueda reconocer y utilizar su máxima capacidad.



Figura 1.
Fuente: propia

La inteligencia verbal permite usar el lenguaje para expresar ideas o **sentimientos**; la lógico-matemática permite resolver problemas matemáticos usando el razonamiento lógico; la visual/espacial se relaciona con el pensamiento tridimensional y permite crear o interpretar imágenes; la corporal/kinestésica se relaciona con la propiocepción y la capacidad de usar el cuerpo para resolver problemas o alcanzar metas, por ejemplo, como los deportistas. Por su parte, la inteligencia musical o rítmica permite expresar estados emocionales a partir del ritmo; la interpersonal permite entendernos a nosotros mismos, mientras que la intrapersonal es clave para comprender los sentimientos y necesidades de los otros. Por último, la naturalista tiene que ver con la sensibilidad para comprender y observar la naturaleza (Suarez, Maíz y Meza, 2010).

Hoy en día, la necesidad de la educación emocional es más que evidente, pues “manifestaciones del analfabetismo emocional entre jóvenes en edad escolar son la depresión, ansiedad, estrés, desórdenes de comida (**bulimia, anorexia**), suicidios, violencia, delincuencia, drogas, alcoholismo, conducción temeraria, etc. Todo ello tiene una incidencia social preocupante” (Bisquerra, 2006, p. 21). Por esto, trabajar por promover una adecuada formación emocional se convierte en una alternativa de prevención en la que los psicólogos tenemos una gran responsabilidad.

Aplicaciones

Las emociones acompañan las experiencias de todos los seres humanos a lo largo de sus vidas, por lo tanto, tienen múltiples aplicaciones y áreas de interés y estudio. Vale preguntarse: ¿cuándo he experimentado una sensación tan fuerte e intensa que ha afectado mi ciclo de sueño-vigilia? Las emociones también generan cambios en el apetito: ¿qué efecto tiene en la salud de una persona el aumento del hambre desafortadamente o su desaparición?

Existen estudios sobre los efectos que tienen el estrés y las emociones sobre la salud en los cuales se concluye que experimentar de manera recurrente emociones como ira, miedo, tristeza, ansiedad, frustración, estrés o celos representa un



Sentimientos

Sistema organizado de disposiciones emocionales que se centran alrededor de la idea de algún objeto. Según Jung, constituyen una de las funciones o maneras de lidiar con el mundo. Representan el acto de sentir y el de pensar. Son cuestiones de evaluación de la información (Consuegra, 2010).

Bulimia nerviosa

Trastorno del comportamiento alimenticio en el que se presentan la restricción de alimentos, los atracones y los actos compensatorios. Los criterios diagnósticos son: episodios recurrentes de atracones; episodios de compensación después de los atracones para evitar ganar peso; realizar el ciclo atracón-compensación dos veces por semana, durante tres meses; preocuparse en exceso por la apariencia del cuerpo y su peso; y no tener anorexia nerviosa (Consuegra, 2010).

Anorexia nerviosa

Trastorno del comportamiento alimenticio. Los criterios diagnósticos de la anorexia son: negarse a mantener el peso normal que corresponde según la altura y edad, es decir, pesar menos del 85 % de lo que debería pesar; amenorrea, suspensión del ciclo menstrual por tres períodos consecutivos o el no desarrollo del ciclo menstrual si se trata de una niña en etapa premenstrual; miedo intenso de ganar peso o engordar; negar frente a los demás estar muy delgada; permanentemente se siente gorda a pesar de su bajo peso; no darle importancia a su bajo peso; y no tener ninguna enfermedad física que sea motivo de su bajo peso (Consuegra, 2010).

riesgo para la salud, dado que se generan dificultades en la digestión, el funcionamiento arterial y en el sistema cardiovascular. Bayés (citado en Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez, 2002) afirma que estas emociones “inducen marcados cambios fisiológicos en los ejes **hipofisario-adrenal** y neurovegetativo que afectan el sistema inmune” (p. 532).

Las emociones afectan el sistema de defensa del organismo, haciéndolo más vulnerable, pues tienen efectos en los tejidos, la sangre, las secreciones glandulares y los músculos.



Eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenales

Es uno de los componentes del sistema de respuesta al estrés en el que las glándulas suprarrenales desempeñan un papel fundamental. La respuesta suprarrenal al estrés está regulada por dos tipos de mecanismos: neurales y humorales (endocrinos) (Arce, Catalina y Mallo, 2006).

¿Cómo manejar situaciones emocionales que pueden afectar negativamente la salud?

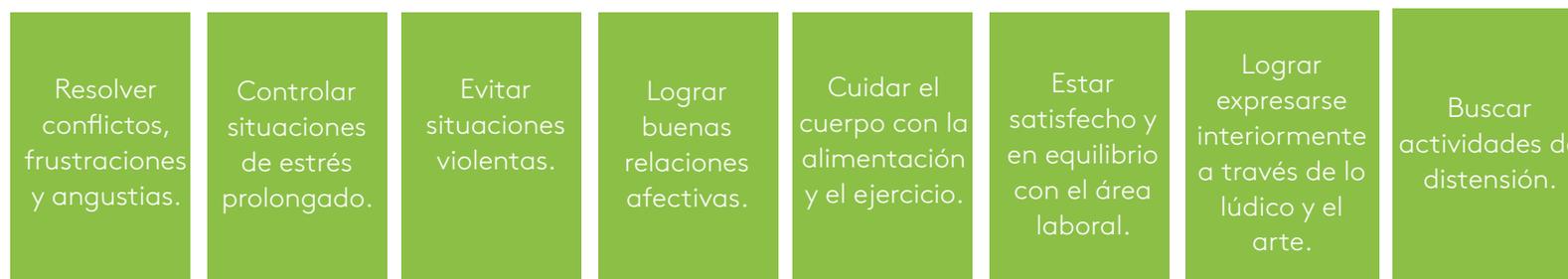


Figura 2. ¿Cómo manejar situaciones emocionales que pueden afectar negativamente la salud?

Fuente: Dr. Ernesto J. V. Crescenti

Las emociones negativas también influyen en los hábitos y estrategias de afrontamiento que desarrolle cada persona. Por ejemplo, ante la ansiedad, se puede elegir entre fumar, beber alcohol y el sedentarismo o, por el contrario, canalizar saludablemente las emociones y los estresores con ejercicio físico, alimentación balanceada, hábitos saludables, meditación, entre otras estrategias que permitan enfrentarla sanamente.

Área organizacional

La motivación y la emoción han sido ampliamente estudiadas desde el área organizacional por su aplicabilidad en lo relacionado con la administración y el manejo del recurso humano. Se ha relacionado la motivación con la productividad y por esto se trabaja con incentivos salariales, reglamentos internos o sistemas de normas, diseño de tareas y puestos, desarrollo de carrera, estilos de liderazgo, espacios de participación, actividades de integración, celebraciones, etc. (Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez, 2002).

Área educativa

La relación entre la motivación, la emoción y el aprendizaje ha sido ampliamente explorada. Existen estudios que proponen diferentes formas para que maestros y psicólogos puedan evaluar sus propios programas y determinar si pueden incorporar mejores componentes motivacionales para alcanzar resultados óptimos.

La relación entre la motivación y el aprendizaje es directa. Gardner y Jones (2016) estudiaron el éxito de la propuesta Reggio Emilia y concluyeron que este se debe a su consistencia con los principios motivacionales claves. Piense por un momento en su motivación hacia el idioma inglés y reflexione sobre cómo este hecho pudo influir en la facilidad o dificultad del aprendizaje, así como en su velocidad o disposición para realizar las tareas relacionadas.

Lo invito a leer un artículo en el cual se propone identificar y explicar qué componentes de la metodología educativa Reggio Emilia generan su éxito. El estudio utiliza el modelo de motivación Music[®], el cual se basa en cinco componentes motivacionales: empoderamiento, utilidad, éxito, interés y cuidado. Los resultados aportan a las investigaciones actuales en el tema.



Lectura recomendada

Examining the Reggio Emilia approach: keys to understanding why it motivates students

Alexa Gardner y Brett Jones



Figura 3.

Fuente: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e1/Normal_regreso_a_clases_de_estudiantes_choreros.jpg

En el área educativa, el trabajo con la motivación y la emoción también se aplica a través del diseño de tareas, la formulación de retos, el seguimiento, la supervisión y la gestión del tiempo. La motivación se ve reflejada en el manejo de la autoridad o en los estilos de liderazgo: autoritario, colaborador y permisivo. Según Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez (2002):

”

El estilo autoritario (...) produce un alto grado de control en el aula y un buen nivel de rendimiento entre los alumnos mejor preparados. Sin embargo, impide la autorregulación (...) el permisivo no genera problemas, pero tampoco motivación (...) el colaborativo implica un modo flexible de manejar la autoridad, dejando participar a los estudiantes en la toma de decisiones (p. 473).

Lo anterior permite crear diferentes tipos y ambientes de aprendizaje, los cuales resultan beneficiosos en mayor o menor medida a determinadas personas, razón por la cual el trabajo que realiza el psicólogo en este campo es amplio e influyente.

Área deportiva: motivación

Actualmente, se conoce el importante papel que juegan los psicólogos en la preparación de los equipos y los deportistas de alto rendimiento. Pensemos en los entrenamientos o concentraciones (porque no es solo entrenamiento físico, sino también mental y emocional) que tiene la selección colombiana de fútbol antes y durante la participación en un Mundial o en la preparación que reciben deportistas como Mariana Pajón, Nairo Quintana o Rigoberto Urán para participar en campeonatos mundiales.

En este campo se han realizado estudios sobre motivación al logro, atribución causal, autoeficacia, motivos de inicio, permanencia y abandono, entre otros.



Figura 4. Nairo Quintana

Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Nairo_Quintana#/media/File:Nairo_Quintana_Giro_2014.jpg



Lectura recomendada

Para profundizar en el tema, se invita a leer el siguiente estudio.

Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en relación con la diversión y la desmotivación en las clases de educación física

Antonio Gómez Rijo

Área clínica

En el área clínica se encuentra que el trabajo con las emociones es fundamental, pues se relaciona de manera directa con los trastornos de ansiedad, los depresivos y los del estado de ánimo. Es fundamental diferenciar entre la ansiedad normal y la ansiedad patológica, pues se debe reconocer que la ansiedad también tiene una función importante para nuestra supervivencia cuando se presenta ante situaciones peligrosas. Cuando esta respuesta se presenta con mayor frecuencia, intensidad y duración ante estímulos no amenazantes, se puede hablar de un trastorno.

De acuerdo con Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez (2002), los trastornos directamente asociados a la ansiedad son: trastorno de pánico con o sin agorafobia, fobia social o específica, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de estrés postraumático o agudo, trastorno de ansiedad generalizada inducida por sustancias o debido a enfermedad médica, entre otros. Los que se relacionan con la emoción son los trastornos del estado de ánimo, los **depresivos**, los **afectivos**, algunos de la conducta alimentaria, los del sueño y los **adaptativos**.

Hoy en día, existen varios campos de trabajo que se han enfocado en aspectos como el autocontrol emocional, la autorregulación y el *mindfulness* o conciencia plena.



Trastorno depresivo mayor

Trastorno del estado de ánimo caracterizado por la presencia de síntomas durante un período de dos semanas, los cuales representan un cambio respecto a la actividad previa: estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, casi cada día, según lo indica el propio sujeto o la observación realizada por otros (en los niños y adolescentes el estado de ánimo puede ser irritable (Consuegra, 2010).

Trastorno adaptativo

Trastorno caracterizado por la aparición de síntomas emocionales o comportamentales en respuesta a un estresante identificable. Tiene lugar dentro de los tres meses siguientes a la presencia del estresante. Estos síntomas o comportamientos se expresan como: malestar mayor de lo esperable en respuesta al estresante; y deterioro significativo de la actividad social o laboral (o académica) (Consuegra, 2010).



Instrucción

En este punto, lo invitamos a realizar la actividad “Caso simulado”.

Autocontrol emocional

Cofer (2007) reconoce el carácter bidireccional de la conducta, pues esta nace de la interacción entre estímulos, hábitos, estructuras innatas y habilidades, etc. Desde esta perspectiva, hablar de autocontrol emocional hace referencia a un proceso complejo que, en la mayoría de las ocasiones, representa un reto para cualquier individuo, pues resulta útil en las relaciones de pareja, el estudio y el trabajo, así como con la familia, los amigos e incluso con desconocidos. Pensemos en el proceso de paz y la implementación de los acuerdos entre el gobierno de Colombia y las FARC, situación que no solo genera diferentes opiniones, sino también emociones en las personas, según sus perspectivas y experiencias. No surgen las mismas emociones en un campesino cuyo pueblo ha sido azotado por la violencia, en un político cuya familia fue víctima de secuestro y en un ciudadano que ha visto el conflicto por televisión. Los debates alrededor del tema han sido claros ejemplos de cómo las emociones influyen en nuestros pensamientos, acciones y decisiones.

Autorregulación

De acuerdo con Goleman (citado en Bisquerra, 2006), es importante reconocer las propias emociones antes de intentar controlarlas, pues para manejarlas es necesario tomar conciencia y conocerlas. Algunos pasos útiles en ese sentido son:



Figura 5.
Fuente: propia

La educación emocional se concentra en el control de las emociones, para lo cual se usan diferentes técnicas y estrategias como la reestructuración cognitiva, que busca cambiar los pensamientos negativos por positivos, la relajación, la distracción y diversión al hacer ejercicio, leer u oír música, la meditación, la oración, etc. Todo esto sirve para que cada persona “desarrolle conocimientos y habilidades para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2006, p. 243).

Automotivación

La capacidad de producir e incrementar la motivación propia puede traer muchas ventajas para el bienestar y la calidad de vida, pues se convierte en un motor para estudiar, trabajar, hacer ejercicio o alcanzar una meta. Reeve (2010) refiere que para

motivarse es necesario desarrollar recursos motivacionales que mejoren el funcionamiento general, es decir, que aumenten las fortalezas personales, como la autoeficacia, la autonomía, la orientación motivacional, la posibilidad de establecer metas que apunten al proceso de maduración, etc. De igual manera, es necesario reparar las debilidades; en otras palabras, se deben atender esos aspectos que resultan deficientes en la motivación para referirlos.

Motivar a otros

Esta cualidad es una ventaja importante en un mundo donde existen cronogramas, agendas, horarios, citas, estrategias, metas, retos, indicadores, etc. Por ejemplo, una persona que tenga la capacidad de despertar la motivación de todo un grupo es valorada en cualquier empresa y emprendimiento.

Revee (2010) propone que resulta útil trabajar para prevenir la sensación de indefensión en los otros, darle valor al esfuerzo, redefinir el significado del fracaso, resignificar la negatividad, y establecer y superar retos, de tal manera que las personas puedan tomar decisiones libres y responsables.

Hoy en día, existen múltiples herramientas útiles para trabajar con el recurso humano e incrementar su compromiso con las empresas.



Figura 6.
Fuente: propia

Microexpresiones

El trabajo que realiza el psicólogo Paul Ekman es bastante influyente hoy en día, pues su investigación transcultural sobre la relación entre las emociones y la expresión facial abre muchas posibilidades para el campo. Cuenta con bases de la perspectiva evolucionista de Darwin y de las teorías de comunicación social de Julian Huxley, lo que permite una propuesta más antropológica y comunicativa de la psicología de las emociones: "Su teoría basada en las expresiones faciales se centra en seis figuras-ejemplos que pueden expresar seis distintas emociones y ser útiles para poderlas homologar" (Belli, 2009, p. 22).



Video

Se recomienda ver la videocápsula con una entrevista a Paul Ekman en la que explica su propuesta sobre las microexpresiones, así como otra videocápsula donde se incluyen algunos ejemplos.

<https://www.youtube.com/watch?v=q--TNhupMMk>

<https://www.youtube.com/watch?v=2yzBCPDIJ7s>

Mindfulness

De acuerdo con Moñivas, García Diex y García De Silva (2012), esta práctica, que se introdujo al contexto terapéutico gracias a Jon Kabat-Zinn en 1978 en la Universidad de Massachusetts, consiste en dirigir la atención de manera consciente y voluntaria hacia la experiencia que se vive en el aquí y el ahora. Para esto, se empieza por la respiración, lo que permite reconocer sensaciones, sentimientos e ideas propias que se experimentan en el presente, admitiendo observar la naturaleza de los procesos cognitivos y cómo se relacionan con el organismo. De esta manera, se identifican patrones de respuesta automáticos que se pueden transformar de forma constructiva junto con el tipo de experiencia: “La investigación y aplicaciones prácticas de *mindfulness* tienen lugar en materias como las neurociencias, la medicina, la psicología, el trabajo social y la psicoterapia” (p. 84).

Con lo visto hasta aquí se puede comprender cómo las emociones y la motivación son procesos que permean todas las áreas y dimensiones de la vida. Por lo tanto, es fundamental investigar, estudiar y crear

propuestas de trabajo para que tanto la motivación como la emoción permitan el crecimiento y la maduración de las personas y, por ende, de las instituciones, empresas o comunidades.

Una emoción mal manejada puede traer consecuencias negativas para la salud del individuo y, en el peor de los casos, puede resultar en situaciones con consecuencias fatales, independientemente del tipo de emoción, pues existen casos en los que personas han asesinado a otras por miedo, ira, celos o euforia. Aunque parezca increíble, en Colombia se han registrado noticias de decenas de muertos en celebraciones por los triunfos de la selección de fútbol, como la victoria 5-0 contra Argentina.

Se puede concluir que es fundamental para el trabajo del psicólogo en cualquier ámbito conocer, estudiar y aprender a manejar los aspectos relacionados con la motivación y la emoción, pues son procesos psicológicos básicos que tienen un alto impacto en la vida de los individuos y en las sociedades.



Instrucción

Para reforzar los contenidos vistos hasta este punto, realice la actividad “Emparejamiento”.

Puede repasar todo lo visto en este eje en el recurso “Videoresumen”.

Para finalizar, realice la actividad evaluativa orientada al aprendizaje colaborativo.

- Arce, V., Catalina, P. y Mallo, F. (2006). *Endocrinología*. Santiago de Compostela, España: Universidad de Santiago de Compostela y Universidad de Vigo.
- Belli, S. (2009). La construcción de una emoción y su relación con el lenguaje: revisión y discusión de un área importante de las ciencias sociales. *Theoria*, 18(2), 15-42.
- Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Wolters Kluwer.
- Cofer, C. (2007). *Motivación y emoción*. Ciudad de México, México: Editorial Limusa.
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- Gardner, A. y Jones, B. (2016). Examining the Reggio Emilia approach: keys to understanding why it motivates students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14(3), 602-625.
- Gómez Rijo, A. (2013). Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en relación con la diversión y la desmotivación en las clases de educación física. *Revista de Investigación en Educación*, 11(2), 77-85.
- Moñivas, A., García Diex, G. y García De Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.
- Palmero, F., Fernández, E., Chóliz, M. y Martínez-Sánchez, F. (2002). *Psicología de la motivación y emoción*. Madrid, España: McGraw-Hill.
- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill.
- Suárez, J., Maíz, F. y Meza, M. (2010). Inteligencias múltiples: una innovación pedagógica para potenciar el proceso enseñanza aprendizaje. *Investigación y Postgrado*, 25(1), 81-94.

Esta obra se terminó de editar en el mes de Septiembre 2018
Tipografía BrownStd Light, 12 puntos
Bogotá D.C,-Colombia.



AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

MIEMBRO DE LA RED

ILUMNO