



Mi Universidad

Ensayo

Estrella Marina Villatoro Hernández

Unidad 3: Conducta operante

Unidad 4: Selectos en Motivación y Emoción.

Segundo modulo

Motivación y Emoción

Lic. Mónica lisseth Quevedo Pérez

Lic. En psicología

Quinto cuatrimestre

CONDUCTA OPERANTE

Se explicara temas sobre la condunta operante, el reforzamiento, la extincion, Selectos en motivación y emoción, entre otros ; Pues bien, el condicionamiento operante fue formulado y sistematizado por Burrhus Frederick Skinner en base a las ideas planteadas previamente por otros autores. El condicionamiento operante es una forma de enseñanza mediante la cual un sujeto tiene más probabilidades de repetir o no las formas de conducta que conllevan consecuencias positivas, y menos probabilidad de repetir las que conllevan problemas negativos, por ejemplo en los niños, son más reforzadores una sonrisa o una felicitación de los padres que una golosina,el castigo está incluido en este procedimiento de aprendizaje el niño que da una respuesta no aceptable obtiene un estímulo desagradable.

El condicionamiento operante es un tipo de aprendizaje y una técnica de modificación de conducta que utiliza el refuerzo positivo, el refuerzo negativo y el castigo para producir la extinción de una conducta. Edward Thorndike introdujo la ley del efecto; en esta plantea que si una conducta tiene consecuencias positivas para quien la realiza será más probable que se repita, mientras que si tiene consecuencias negativas esta probabilidad disminuirá. En esta parte cabe aclarar que en el condicionamiento operante lo que es reforzado o castigado es dicha conducta, no la persona o el animal que la lleva a cabo.

El reforzamiento es un proceso a través del cual podemos aumentar la probabilidad de que una conducta vuelva a repetirse en el futuro. por ejemplo: darle una golosina a un niño por portarse bien actúa como reforzador. Pero imagina que el niño acaba de comer, le duele la barriga o simplemente tiene acceso a las golosinas cada vez que él quiera; en ese caso la golosina no tendría ese poder reforzante, ya que el niño no tendría la necesidad de realizar esa conducta para conseguirla, o quizás no le interese en ese momento.

tenemos el reforzamiento positivo que es un tipo de recompensa que puede aumentar la probabilidad de repetir un comportamiento deseado. Puede ser cualquier cosa, desde un pequeño gesto hasta un objeto. Por su parte, el refuerzo negativo también es una forma de aprendizaje, pero en este caso consiste en la eliminación de un estímulo seguido por un comportamiento deseado.

Los programas de reforzamiento simples determinan cómo y cuándo la ocurrencia de una respuesta irá seguida de un reforzador, se dividen según dependan del número de respuestas, por ejemplo, programa de refuerzo de intervalo fijo: es un intervalo temporal constante, por ejemplo, cada minuto. El intervalo variable: es decir una vez cada minuto, otra cada tres, otra cada dos. Asimismo si el sujeto realiza un número determinado de veces la conducta, por ejemplo cada tres veces en tal caso tenemos un programa de refuerzo de razón fija y si el sujeto realiza un número variable de conductas por ejemplo, a veces cada tres conductas, a veces cada dos, a veces cada cuatro, tenemos un programa de refuerzo de razón variable.

La extinción es muy utilizada para reducir o eliminar conductas o comportamientos, es decir cuando una conducta disminuye de frecuencia o desaparece como consecuencia de haber retirado los reforzadores que la mantenían. Consiste por tanto, en establecer las condiciones necesarias para que esos reforzadores dejen de estar presentes cada vez que aparezca la conducta desadaptada. Por ejemplo, dejar de atender al niño cada vez que patelea, no reírnos cuando utiliza palabras inadecuadas o darles un dulce para que estén entretenidos y no molesten a los papás.

¿Qué es la elección? La cuestión es saber elegir en cada momento lo que más nos conviene. La vida está llena de elecciones, algunas cambian tu día y otras cambian tu vida. La psicología de la elección estudia el proceso que el cerebro sigue a la hora de tomar una decisión. La teoría de la elección de William Glasser nos dice que el ser humano es capaz de auto controlarse. Ya que el control de la propia conducta está únicamente bajo nuestro control, nuestro cerebro y mente permiten el control comportamental desde el interior, como seres humanos debemos ser capaces de interpretar de forma realista las situaciones, responsabilizarse de las propias conductas e incluso de nuestras emociones.

La ley del efecto relativo nos dice que las respuestas correctas, es decir aquellas que llevan a la consecución de una recompensa, se repetirán con más frecuencia, mientras que las incorrectas desaparecerán. Con cada prueba Thorndike notó que los gatos se volvían mucho más rápidos al abrir la puerta. Como al presionar la palanca había conseguido un resultado favorable, había más probabilidades de que los gatos repitieran comportamiento más adelante. A esto Thorndike lo llamó ley del efecto.

¿Qué es el autocontrol? Este nos permite controlar los aspectos importantes de nuestra vida diaria: la atención, los pensamientos, las emociones, los deseos y las acciones, la voluntad precisa de un estado mental de autoconsciencia, esto es, un estado mental en el que la persona tiene la conciencia de sí mismo, de que es ella quien está pensando, y lo está haciendo aquí y ahora. Podemos entender que el autocontrol es la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria con el objetivo de alcanzar el equilibrio personal.

Los neurotransmisores son las sustancias químicas que se encargan de la transmisión de las señales desde una neurona hasta la siguiente a través de las sinapsis. También se encuentran en la terminal axónica de las neuronas motoras, donde estimulan las fibras musculares para contraerlas, actúan como mensajeros químicos dentro del sistema nervioso central del cerebro. Las cuatro vías de neurotransmisión importantes en sentido motivacional son: dopaminérgica, que genera sentimientos agradables asociados con recompensas, serotoninérgica, que influye el estado de ánimo y la emoción, noradrenérgica, que regula la activación y alerta y endorfinica, que inhibe el dolor y la ansiedad.

La dopamina es frecuentemente considerada como la causante de sensaciones placenteras y la sensación de relajación. Esta sustancia se encuentra distribuida en diferentes regiones de nuestro cerebro y en cada zona desempeña un papel diferente. La liberación de dopamina genera buenos sentimientos. Mientras las personas realizan sus actividades diarias, en el cerebro siempre hay cierta cantidad de dopamina.

La liberación de dopamina no sólo indica el prospecto de una recompensa próxima, también nos enseña qué sucesos del ambiente producen recompensas. Es decir, la liberación de dopamina explica la experiencia del reforzamiento y, en consecuencia, la biología de la recompensa. Este neurotransmisor se localiza en el cerebro, en una zona conocida como sustancia negra que pertenece al mesencéfalo. Entonces, debido a su localización es capaz de intervenir en funciones que solo se regulan a través de los centros superiores.

Selectos en Motivación y Emoción, ¿Qué es la motivación? Se puede definir como voluntad que impulsa a la persona a hacer determinadas acciones o comportamientos para alcanzar un determinado objetivo. Es decir, ésta influye de forma determinante en la puesta en marcha de conductas hacia un determinado fin. Dependiendo de la importancia que tenga para la persona el objetivo que desea alcanzar o las consecuencias positivas de éste, la motivación será mayor o menor. En otras palabras, se dice que cuando alguien está motivado, sus acciones y energías están dirigidas a alcanzar una meta concreta.

Así como también la alquimia describe la facultad de transformar una sustancia o materia en otra distinta. se considera una ciencia espiritual y se basa en el poder que tiene el pensamiento para influenciar o incidir sobre el medio en que se actúa, en la realidad cotidiana. Cuantos más pensamientos positivos manifestamos, más optimismo destilamos, logrando mejorar desde nuestra salud, a nuestras emociones y relaciones personales.

Homeostasis en la emoción; es la capacidad del cuerpo de regresar a un sistema es decir, torrente sanguíneo a su estado de equilibrio. Para hacerlo, los sistemas corporales generan estados motivacionales. Así, el cuerpo tiene tanto una tendencia a mantener a un estado firme, como los medios para generar la motivación necesaria para energizar y dirigir conductas restauradoras de la homeostasis.

Tenemos también las emociones las cuales son aquellas que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien. Nos ayudan a absorber más información, tener varias ideas en mente al mismo tiempo y comprender la relación que existe entre diferentes ideas. Cuando las emociones positivas nos abren a nuevas posibilidades, tenemos más capacidad para aprender y mejorar nuestras habilidades.

El estado de ánimo es una actitud o disposición en la vida emocional, se refiere al humor de una persona: su equilibrio y cómo puede cambiar o fluctuar en función de las situaciones. Mantener un estado de ánimo estable es importante por un gran número de razones, incluida la salud a largo plazo. El control de tu estado de ánimo nos enseña a identificar y entender las relaciones entre los pensamientos, los estados de ánimo, las conductas y las reacciones físicas, no solo en situaciones cotidianas como esta, sino también frente a sucesos importantes.

BIBLIOGRAFIA

UDS antologia motivacion y emocion 2023
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b5a539c8ff61ca3ef3cd817edb5bddcd.pdf>