



Nombre de alumno: Aline de la Luz Oseguera Pérez

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Psicología General

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Tercer cuatrimestre

Grupo: LPS19SSC1022-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de junio de 2023

Generalmente al hablar de motivación nos referimos a las fuerzas internas o externas que actúan sobre un individuo para disparar, dirigir o sostener una conducta. En términos técnicos, muchos autores la definen como “la raíz dinámica del comportamiento, lo cual requiere decir que toda forma de conducta nace de algún tipo de motivo.

Dicho en términos más sencillos, la motivación es la energía psíquica que nos empuja a emprender o sostener una acción o una conducta. Su desaparición acarrea necesariamente el abandono de lo que se hace. Por eso es mucho más difícil alcanzar objetivos cuando se carece de motivación.

La motivación es la que nos permite crear hábitos, intentar cosas nuevas, sostener el esfuerzo en alguna tarea que consideremos gratificante o productiva, e incluso es necesario para satisfacer determinadas necesidades fundamentales.

La psicología se interesa enormemente en la motivación. Por un lado, es la fuente de energía para completar las tareas que nos hemos propuesto. Por otro lado, es un factor que influye en otras variables emocionales y psíquicas como el estrés, la autoestima, la concentración entre otras.

Pero en el ámbito cotidiano, la posibilidad de mantenerse motivado es fundamental para desempeñar muchas de las tareas que, de una manera u otra, nos suponen algún tipo de esfuerzo o de postergación del placer. Es tan simple como que, sin motivación, la acción se hace difícil, lenta o insostenible en el tiempo. (Etecé, Concepto, 2021)

El hablar de la motivación como un tema esencial para la psicología es relevar su importancia, conocer sus características desde diversas perspectivas, la definición de varios autores, y como empezaron los primeros estudios de la motivación. En psicología la motivación surge para conocer las causas que desencadenan los comportamientos e intentar explicar el porqué de nuestras acciones.

El propósito del presente ensayo es desarrollar el tema de la motivación abarcando aspectos fundamentales de este tema. Principalmente por que se me ha hecho interesante conocer distintas versiones de los autores sobre la motivación, ya que como sabemos, cada autor tiene su propio criterio acerca de esta.

Otro punto importante que tomare en cuenta en este escrito es nombrar los antecedentes del estudio de la motivación, quienes fueron los filósofos que comenzaron a dar sus propios criterios sobre lo que ellos consideraban que era la motivación y como a partir de sus ideas es que se pudo formular como tal, lo que es la motivación. Al igual, en los antecedentes psicológicos, nombrare algunas de las interpretaciones que las distintas corrientes de la psicología le dieron en su momento.

Otro de los principales motivos es reconocer la importancia de la motivación, que tanta influencia tiene en nuestra vida diaria, como influye en la realización personal a largo plazo y cuales son las diferencias entre la motivación intrínseca y extrínseca. En el proceso de motivación también es muy relevante la búsqueda de satisfacer las necesidades humanas. Estas pueden ir de lo mínimo, como dormir, comer, etc. Hasta las necesidades más complejas que son las que tienen mayor peso en nuestras vidas para poder sentirnos realizados y felices.

Al hablar de las necesidades humanas, hare referencia a la teoría del psicólogo Abraham Maslow denominada "la teoría de la motivación humana" en la cual él menciona las necesidades de todos los seres humanos, y como él las jerarquiza desde las necesidades básicas, hasta las necesidades de autorrealización.

Y como ultimo punto de este ensayo, es mi perspectiva de como se relaciona o que influencia tiene la psicología en la motivación, el porque considero yo que la psicología ha tenido ya desde hace tiempo atrás, gran influencia en los aportes sobre teorías de la motivación humana.

Motivación

Motivación, es una palabra que procede del término latino “motio” que significa movimiento. La motivación podría verse, pues, como la fuerza, el impulso, la energía, el deseo, la buena disposición que activa o mueve al sujeto hacia el logro de un objetivo o fin.

La motivación es lo que hace que una persona actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía.

Para Abraham Maslow, psicólogo norteamericano, la motivación es un impulso que tiene el ser humano de satisfacer sus necesidades. Chiavenato define a la motivación como el resultado de la interacción entre el individuo y la situación que lo rodea. Dependiendo la situación que viva el individuo en ese momento y de cómo la viva, habrá una interacción entre él y la situación que motivara o no al individuo.

Frederick Herzberg, psicólogo orientado al trabajo y la gestión de empresas define la motivación como el resultado influenciado por dos factores: factores de motivación y factores de higiene.

Los factores de motivación (logros, reconocimiento, responsabilidad, incentivos) son los que ayudan principalmente a la satisfacción del trabajador, mientras que si los factores de higiene (sueldo, ambiente físico, relaciones personales, estatus, ambiente de trabajo) fallan o son inadecuados, causan insatisfacción en el trabajador. (Gabriela Montalvo y Roberto Plasencia, 2015)

Todas las acciones están impulsadas por un motivo, los seres humanos por naturaleza, tenemos ambiciones y metas que pueden tener comienzo en la infancia, cuando somos niños y soñamos con ser astronautas, doctores o maestros, decir “de grande quiero ser”, es la forma de mostrar nuestros anhelos, cosa con el paso de los años, va tomando mas seriedad y nuestra perspectiva cambia, al igual que el modo de pensar y la forma de ver la vida. La motivación entonces será eso que nos dé el empujón para comenzar a cumplir nuestras metas. Los deseos, el interés o la necesidad es lo que activa nuestro organismo y este dirigen la conducta hacia una meta

Antecedentes en el estudio de la motivación

- Antecedentes filosóficos de la motivación

Los filósofos griegos, Platón y Aristóteles han tenido una gran trascendencia en el desarrollo de la psicología y en el estudio de la motivación. Platón contrapuso el mundo de los sentidos (cuerpo) al mundo de las ideas (alma), dio mucha importancia al alma dejando de lado el mundo de los sentidos, pues consideraba que la experiencia no es suficiente para explicar todo lo que conocemos en el mundo.

Aprender es acordarse del conocimiento poseído del alma en una vida anterior. Por el contrario, Aristóteles se interesó por el mundo de los sentidos, defendiendo que los conocimientos provenían de nuestra experiencia y que las ideas eran conceptos creados por nosotros. Esta idea provocó en la psicología posterior la controversia: herencia-experiencia. Hoy se admite que la motivación es el resultado de una compleja combinación de herencia y experiencia.

- Antecedentes psicológicos de la motivación

Los primeros psicólogos interesados en el estudio de la motivación, como James, lo llamaron “voluntad”. Distinguió entre voluntad y hábito. La voluntad implicaba elección, toma de decisiones y pensamiento, proporcionaban la fuerza necesaria para iniciar, mantener y modificar una determinada tendencia de conducta, dependiendo del resultado de la situación. Sus estudios anticiparon la importancia de los procesos cognitivos en comprender la motivación.

En América, la corriente funcionalista lo llamó “impulso”: Woodworth lo utilizó como un proceso mecánico, con el propósito de enfatizar la importancia de la energía acumulada en el organismo para impulsar la conducta.

En Europa, los psicoanalistas lo llamaron “pulsión”. La psicología utilizó por primera vez el concepto de “motivación” en 1920, haciendo referencia a un hipotético evento interno que no se podía observar directamente, pero vinculado teóricamente a eventos externos observables.

Los conductistas al rechazar el “instinto”, que fue como McDougal había llamado a la motivación, asentaron las bases para analizar la contribución del aprendizaje a la motivación por “incentivos”. Durante la psicología cognitiva, el estudio de la motivación estuvo disminuido en favor del estudio de los procesos cognitivos. Hoy la motivación es un tema importante y en su estudio se incluye multitud de aspectos neurofisiológicos, cognitivos, sociales y culturales. (Psikipedia, 2020)

Importancia de la motivación

Considero que la motivación es de gran importancia, ya que esta es la que nos permite impulsarnos a actuar y ejecutar acciones para conseguir lo que nos proponemos. Desempeña un papel fundamental en la vida de todo ser humano, ya que, al sentirse motivado, el hombre logra ser más positivo, más feliz, aumenta su energía y esto lo hace más productivo y creativo.

La motivación es el proceso por el cual se inicia un comportamiento y está también lo mantiene, este comportamiento tiene que ser guiado a la obtención de un objetivo. Al realizar una acción, por más sencilla que esta sea, requiere de cierto nivel de motivación, de lo contrario, puede tornarse tediosa, complicada, aburrida e incluso lenta.

El éxito o el fracaso van en relación con el nivel de motivación que una persona tiene cuando se propone alcanzar algo, muchos factores influyen en ella, tanto externos como internos. De aquí se desprende los dos tipos de motivación conocidas como motivación extrínseca y motivación intrínseca.

La motivación intrínseca se trata de la motivación que nace dentro del individuo, es decir, se basa en los propios deseos de autorrealización o de querer satisfacer las necesidades. Este tipo de motivación no se mueve por un tipo de recompensa externa o validación. Considero que este tipo de motivación es el más importante para una persona, ya que no es dependiente de algún bien social o económico, sino que contribuye al compromiso que uno mismo puede tener hacia el querer mantener firmeza para alcanzar lo que nos proponemos.

Por el contrario, la motivación extrínseca inicia desde el ambiente externo del sujeto, fuera del individuo, normalmente es por la intención de obtener un bien o una recompensa, puede ser material o no, y realmente será esta recompensa la que motive al sujeto, no tanto como su propio criterio. A comparación de la motivación intrínseca, esta motivación puede ser más débil o quebrantable ya que no implica un compromiso interno por parte del individuo, porque lo que acarrea la conducta es el interés de obtener un beneficio mas adelante.

Es por ello por lo que es importante recalcar que, aunque un criterio y compromiso propio es más importante que tener un factor externo que nos mueva a realizar una acción, como humanos siempre estamos buscando la obtención de un bien, por lo general material o aprobación. Cada persona tiene sus propios motivos, sus propias razones por las cuales realizar o no ciertas acciones, lo cierto es que cada uno actúa acorde a lo que considera que es mejor para si misma, todos o al menos la mayoría de nosotros estamos siguiendo un camino para satisfacer nuestras necesidades, es un impulso que tenemos por naturaleza, el deseo de

sentirnos autorrealizados y de sentirnos bien con nosotros mismos. Esto mismo lo ha mencionado el psicólogo Abraham Maslow en su teoría de la motivación humana.

La teoría de la motivación humana de Maslow

La teoría de la motivación humana del Psicólogo Abraham Maslow es una de las principales teorías en psicología enfocadas en aumentar nuestro bienestar emocional, así como también nuestra propia motivación para llevar a cabo nuestros objetivos y con ello experimentar los beneficios que trae consigo el propio desarrollo personal.

Abraham Maslow, psicólogo humanista, identificó cuales son las principales necesidades de los seres humanos y las clasificó en categorías de acuerdo con un orden jerárquico de importancia para la supervivencia y nuestra propia capacidad de motivación. Maslow sugiere que cada vez que vamos satisfaciendo nuestras necesidades, van apareciendo otras más a lo largo del camino, las cuales vamos a pretender satisfacer para sentirnos más plenos y realizados.

Para este psicólogo, las necesidades que tenemos los seres humanos nos impulsan para tener la fuerza de voluntad para superar todas las dificultades que se nos presenten día con día. Maslow, se dedicó a investigar cuales son aquellas necesidades que tenemos las personas y finalmente creó un modelo conocido como **la pirámide de Maslow**. Este modelo consta de cinco niveles jerárquicos que son los siguientes:

- Necesidades básicas o fisiológicas: hace referencia a las necesidades básicas para la supervivencia de las personas.
- Seguridad: se refiere a la necesidad de sentirnos seguros y protegidos en la vida.
- Afiliación: es la necesidad que tenemos las personas de pertenecer a un grupo social y sentirnos aceptados por él.
- Reconocimiento: son todas aquellas necesidades de reconocimiento y aceptación propia y de parte de los demás.
- Autorrealización: este es el nivel más alto en la jerarquía de las necesidades y para llegar a él, necesitamos tener todas las demás necesidades satisfechas ya que se refiere a la sensación de ser feliz en la vida.

Esta jerarquía nos indica como las necesidades que tenemos todos los seres humanos nos son de gran importancia, de lo más pequeño hasta lo más complejo, de lo contrario al no

sentirse realizado en alguna de estas puede provocar que nos sintamos insatisfechos y posiblemente con la sensación de que algo falta para alcanzar la felicidad. (Quintero, 2018)

Características de la motivación

Aquí he de hacer una comparación sobre la perspectiva que se tiene de las características de la motivación, la antología de psicología general de la licenciatura en psicología menciona que nuestra conducta esta multideterminada ya que respondemos a diversas causas o motivos que pueden ser de naturaleza muy variada. Los motivos son aquellos que impulsan la conducta hacia una meta de manera consciente o inconsciente.

Como señala el psicólogo español José Luis Pinillos “las necesidades humanas son inclasificables, por que el hombre es capaz de necesitarlo todo, incluso aquello que no existe más que en su imaginación”

A mayor motivación, mayor activación del organismo, esto se plasma en la teoría de la activación de Lindsley. Esto quiere decir que las conductas son más acarreadas dependiendo el nivel de motivación que el sujeto tenga.

Según (Etecé, 2016) la motivación tiene vital importancia en el ámbito educativo y en el laboral, ya que permite la obtención de mejores resultados. La motivación consta de las siguientes características:

- Es un proceso psicológico interno que no puede medirse u observarse directamente, solo se puede evaluar a través de los comportamientos que esta desencadena o de los resultados que logra
- Es un fenómeno individual, ya que cada persona tiene su propia manera de responder a cierto tipo de estímulos, por ello es importante saber a quien va dirigida la motivación
- Es compleja, ya que integra aspectos cognitivos y afectivos, así como conscientes e inconscientes
- La motivación genera conductas activas y persistentes

En estos puntos sobre algunas de las características es importante reconocer que la motivación es un proceso que no puede ser observado, lo que si puede ser observado son las conductas que esta genera y los resultados que se obtiene con ella. La motivación es subjetiva, no a todas las personas las mueve el mismo tipo de cosas y los estímulos deben ser propios de la persona.

Entonces como sabemos, la motivación es un aspecto fundamental en la vida de todos nosotros, ya que, sin ella, las acciones a realizar para lograr nuestros objetivos no tendrían un punto de partida. Nuestras conductas siempre van a estar impulsadas por un estímulo, sea interno o externo. Uno de mis principales aprendizajes al realizar este ensayo, es que la motivación siempre permite que nos desenvolvamos de manera positiva, cuando se trata de la búsqueda de obtención de una meta o un objetivo, un anhelo o un sueño. Cada persona tiene distintas maneras de motivarse, y ese es otro punto importante, porque también hay que reconocer que para algunos actúa más lo extrínseco que lo intrínseco o viceversa. El punto de todo esto es la realización, la obtención o la aprobación de algo, cualquier cosa que nos impulse y sea cual sea la razón por la cual ejecutamos nuestras acciones, son motivos válidos y propios de cada uno. Ahora bien, desde mi perspectiva, la psicología tiene una relación muy estrecha con la motivación, ya que es la que busca explicar el porqué de ciertos comportamientos y no olvidemos que nuestros comportamientos están ligados a la realización de acciones o en nuestra manera de ver la vida, nuestro comportamiento es un reflejo de la motivación.

La psicología también trata de intervenir en conocer cuáles son las causas de que hagamos o dejemos de hacer cierta clase de actividades, sea de manera positiva o negativa. La motivación es lo que guía nuestros comportamientos y esta misma es quien lo dirige. Considero también que la psicología realiza importantes aportes a la sociedad, y en el ámbito de la motivación muchos psicólogos reconocidos proporcionaron las teorías de la motivación, como el ejemplo que mencioné con anterioridad sobre la teoría de la motivación humana de Abraham Maslow, que desde mi punto de vista es una de las más reconocidas y las teorías más acertadas, me parece muy interesante la manera en la que él jerarquizó nuestras necesidades y como no dejo de darle relevancia a ninguna por mínima que sea, y la motivación principalmente está enfocada en satisfacer nuestras necesidades.

Es por ello que la psicología tiene una amplia lista de razones por las cuales se ve relacionada con la motivación, y hablando un poco de manera más personal, la psicología me ayuda para poder conocer en mí misma que es eso que me impulsa a aprender, cuáles son los factores internos y externos que contribuyen a mi motivación, también forma parte importante de conocer y enfocarme más en todo aquello que va a estimular mi autoestima, el positivismo y saber como debo guiar y mantener mi comportamiento para alcanzar mis objetivos.

Esta es mi perspectiva de como creo que influye la psicología sobre la motivación, ya sea de manera personal o un poco más generalizada.

Bibliografía

Antología, Psicología General

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LPS/d1565e9aea5dbc00a043457a49ef486b-LC-LPS302-PSICOLOGIA%20GENERAL.pdf>

Etecé, E. e. (6 de junio de 2016). *Enciclopedia humanidades*. Obtenido de Enciclopeia humanidades: <https://humanidades.com/motivacion/>

Etecé, E. e. (30 de Abri de 2021). *Concepto*. Obtenido de Concepto: <https://concepto.de/motivacion/>

Gabriela Montalvo y Roberto Plasensia. (23 de junio de 2015). *ing.unlp.edu.ar*. Obtenido de ing.unlp.edu.ar: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www1.ing.unlp.edu.ar/catedras/P0762/descargar.php%3Fsecc%3D0%26id%3DP0762%26id_inc%3D42893&ved=2ahUKEwis8Ly5t77_AhVERDABHeCwA2cQFnoECCYQAQ&usg=AOvVaw1DvU4Denh1y_pJ_0lqe9D-

Psikipedia. (12 de Marzo de 2020). *Psikipedia*. Obtenido de psikipedia: <https://psikipedia.com/libro/motivacion/paradigmas-de-investigacion-en-el-estudio-de-la-motivacion>

Quintero. (16 de diciembre de 2018). *Psicologia-online*. Obtenido de Psicologia-online: <https://www.psicologia-online.com/teoria-de-la-motivacion-humana-de-maslow-4284.html>