



Mi Universidad

Ensayo.

Nombre del Alumno: Vania Susana Sánchez López.

Nombre del tema: Unidad 3. Conducta operante y unidad 4. Selectos en motivación y emoción.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Motivación y emoción.

Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth Quevedo Pérez.

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Trabajo Social y Gestión Comunitaria.

Cuatrimestre: 5to.

Introducción.

Este ensayo tiene como propósito presentarnos temas importantes para nuestros conocimientos. Como primer tema recordaremos lo que es la conducta operante, por quien fue creada, entraremos en el concepto de refuerzo y la técnica que se utiliza para eliminar un comportamiento que no es positivo. Abordaremos un poco la teoría de la elección de William Glasser, como las necesidades que propone. También comentaremos la Ley del Efecto Relativo, por quien fue creado, en que año y en que consiste; de igual forma hablaremos de la teoría de Regulación Conductual, de sus bases las cuales son la Teoría de Respuesta Consumatoria, el Principio de Premack y la Hipótesis de la Privación de Respuesta. Entre otros puntos trataremos lo que es el autocontrol y cuales con las causas del que no tengamos control de nosotros mismos, etc.

El segundo tema que se presentara se llama Selectos en Motivación y Emoción, empezaremos definiendo lo que es motivación, que causa en una persona la emociones, que relación hay entre nuestras emociones y la motivación, de igual forma hablaremos de la Teoría de Incentivos y dentro de esto trataremos un poco sobre las drogas; lo que es la alquimia mental el cual tiene sus orígenes muchos años atrás; y por último ventilaremos lo que es la evitación de arrepentimiento.

Conducta operante.

El condicionamiento operante creado por Burrhus Frederick Skinner basado en otros autores, es un método de aprendizaje, que se produce a través de refuerzos y castigo para una determinada conducta. Este método cuenta con varias aplicaciones, por ejemplo, para el tratamiento de fobias y adicciones, permite cambiar cualquier hábito. El refuerzo se puede entender como el comportamiento repetitivo que tiene consecuencias positivas, cuando el comportamiento no es positivo se otorga un castigo para disminuirlo. Para esto se utiliza una técnica llamada “Extinción”, el cual consiste en retirar los reforzadores que lo mantenían, este procedimiento es algo tardado.

Por elección, lo entendemos como la toma de decisiones que realizamos día con día, esto puede ser influenciado por terceras personas, pero finalmente uno mismo elige lo que más nos beneficie o perjudique. La teoría de la elección de William Glasser propone “que el ser humano es capaz de auto controlarse” (ANTOLOGIA MOTIVACION Y EMOCION pag.65). Esta teoría nos plantea cinco necesidades básicas de ser humano: la primera es la supervivencia básica como alimentarse y dormir; la segunda es la pertenencia relacionada con las vinculaciones afectivas con nuestros seres queridos; la tercera de poder y competencia, esto implica sentirnos realizados como persona; el cuarto de libertad y poder elegir nosotros mismos; y la última necesidad es poder disfrutar de cada una de nuestras elecciones.

La Ley del Efecto Relativo fue creado por Thorndike en 1911, y nos dice “si una respuesta ejecutada en presencia de un estímulo va seguida de un hecho satisfactorio, la asociación entre el estímulo y respuesta se fortalece. Si la respuesta va seguida de un hecho molesto, la asociación se debilita” (ANTOLOGIA MOTIVACION Y EMOCION pag.70), es decir, si una consecuencia es positiva es más probable que se repita en un futuro y si no lo es está desaparecerá, esta ley se formuló experimentando con animales en especial con gatos. En cambio, la Teoría de Regulación Conductual estudia el comportamiento que los seres humanos tenemos, las bases de esta teoría se originan de la teoría Respuesta Consumatoria, que consiste en investigar las respuestas reforzadora en lugar del estímulos, es decir, la reacción que causa el estímulo; El Principio de Premack, el cual no dice que de dos respuestas probables, el que tiene más probabilidades de ocurrir reforzara positivamente al menos probable, esto ocurre diariamente en casi todas las personas, por ejemplo para comer y satisfacer nos tenemos que cocinar, lo que no a todas las personas nos agrada (esta sería la respuesta que se reforzaría positivamente); por último la Hipótesis de la Privación de

Respuesta, ocurre cuando nos dicen que no debemos hacer algo, pero en lugar de obedecer, nos crea una mayor motivación de querer realizarlo. Con todo esto dicho la Regulación de la Conducta, nos crea un equilibrio en nuestra vida diaria, entre nuestros deberes y lo que nos gusta hacer.

El autocontrol es la capacidad de regular nuestras emociones y acciones ante cualquier impulso, no todas las personas podemos hacerlo. Sus principales causas de no contar con autocontrol son: la falta de comunicación; el no poder regular nuestras emociones; no tener paciencia para conseguir nuestros objetivos, hace que perdamos el control y que realicemos acciones impulsivas para conseguirlo; no poder tolerar la frustración cuando algo no sale como deseamos; y el no contar con inhibición de la conducta, esto lo presentan personas que son muy impulsivas, ya que presentan una disminución de la actividad en la corteza prefrontal.

En otro tema la teoría de juegos fue creada por un matemático llamado John Von Neumann y Oskar Morgenstern, la teoría está ligada a las matemáticas, su objetivo se podría decir que es el analizar la forma en que cada individuo crea sus estrategias en el juego y cuál sería el efecto que tendría la interacción entre los jugadores.

Selectos en motivación y emoción.

La motivación es aquella que nos impulsa actuar y perseguir nuestras metas y objetivos, el tener una motivación nos permite ser creativos y mejorar como persona, mejora nuestro estado de ánimo, creando conductas favorables para nosotros mismos. Las emociones son fundamentales, porque a través de ellas nosotros nos expresamos dependiendo de lo que pase a nuestro alrededor, es decir, regula nuestro comportamiento e influye en nuestra motivación, por ejemplo, cuando estamos tristes carecemos de motivación. Las emociones afectan nuestra forma de ser, y psicológicamente afecta nuestra memoria, la percepción, la comunicación verbal, etc.

La teoría de incentivo consiste en: “premiar y reforzar el motivo mediante una recompensa al mismo” (ANTOLOGIA MOTIVACION Y EMOCION pag.93), la recompensa es el incentivo, y podría ser el dinero, alabanzas, aplausos, etc. La motivación basada en la satisfacción de necesidades orgánicas, puede llegar al consumo de tabaco y drogas. Existen tres tipos de consumidores, el primero por “uso”, no consumen diariamente y sus consecuencias no son muy notorias; el segundo “abuso” la persona no lo consume con frecuencia, pero cuando lo hace excede la cantidad; y el tercero por “dependencia”, la persona ya no tiene el control, este

puede ser físico cuando cuerpo se ha acostumbrado a la sustancia para poder funcionar normal o psíquica ocurre cuando se consume con la finalidad de desaparecer un sentimiento no deseado. Decimos que existe tolerancia a las drogas cuando una persona consume alguna sustancia y el organismo se adapta a ella, por lo tanto, para sentir el efecto tiene que aumentar las dosis de la sustancia lo cual es muy perjudicial para la salud.

Por otro lado, la alquimia mental tiene origen muchos años atrás, consiste en transformar alguna sustancia o materia en algo distinto. La alquimia combina elementos de la medicina, astrología, filosofía, etc. En la antigüedad como en Egipto, China, India, entre otros, se consideraba una ciencia espiritual. Actualmente ha sido demostrada por la medicina neurocientífica, y nos dice que el sistema inmunológico responde al poder del pensamiento, es decir, una persona que no está bien de salud se sentiría mejor si tiene pensamientos positivos, al hacer esto la actitud de la persona cambiaría, esto debido a que la mente juega un papel importante en nosotros.

Por último, la evitación de arrepentimiento, como su nombre lo indica es la acción de evitar tomar decisiones que en el futuro ocasionen arrepentimiento. Mayormente esto es algo imposible, ya que todas las personas en algún momento nos equivocamos en alguna decisión o acción y por consiguiente viene el arrepentimiento. El arrepentimiento es la combinación de nuestros sentimientos y la razón; el tomar decisiones con sentimiento de por medio, hace más difícil saber cuál es la decisión correcta. Esto tiene relación con el contra factual, que son las alternativas de hechos pasados, es decir, cuando pensamos en el que hubiera pasado si hubiera hecho esto, por ejemplo: “¿Qué sería de mi vida si hubiera escogido otra carrera?”. El arrepentimiento y el contra factual, nos causa muchas veces sensaciones de tristeza y decepción, pero de igual forma nos ayuda a crear experiencias para no volver a cometer los mismos errores en dado caso de encontrarnos en situaciones similares, porque finalmente de los errores se aprende.

Conclusión.

En definitiva, cada tema, comentado y analizado, nos brinda información interesante para nuestro conocimiento, en el caso del tema de la conducta operante recordamos y reforzamos lo que anteriormente ya habíamos tratado. Con la teoría de la elección entendimos que cada persona elige lo que más le beneficie, ya que todos tenemos necesidades y lo que se busca es satisfacerlas; la teoría de regulación de la conducta estudia el comportamiento de las personas que tienen ante un estímulo; el autocontrol es muy importante pero no todas las personas contamos con esa habilidad y el conocer las causas del no tener autocontrol de nosotros mismos, nos podría ayudar a empezar a controlar nuestras emociones y acciones; la teoría de juego es un tema muy poco tratado, está relacionado con las matemáticas, pero su objetivo es saber las habilidades de los jugadores, los jugadores tienen que razonar y buscar estrategias que lo ayuden a ganar.

Por otro lado, la motivación nos ayuda a superarnos, nos crea conductas que nos favorece y dependiendo de nuestro nivel de motivación decidimos como actuamos; las emociones juegan un papel importante en nosotros e influyen en nuestra motivación, si nuestro estado de ánimo es favorable mayor tiempo permanece la motivación en nosotros. La teoría de incentivo premia y refuerza un motivo a través de premios, en este punto se habló de drogas porque para satisfacer alguna emoción no favorable, por ejemplo, la tristeza algunas personas utilizan sustancias ilícitas, provocando una tolerancia hacia las drogas, esto significa que se debe aumentar la dosis para sentir el efecto, debido a que el organismo se adapta y por lo tanto requiere mayor dosis.

La alquimia mental, actualmente se estudia por neurocientíficos, y tiene que ver con nuestra mente, el poder de nuestra mente es muy fundamental, y realmente nuestros pensamientos influyen demasiado en nosotros; por último, considero que la evitación de arrepentimiento, mayormente es un poco complicado de lograr, debido que al no saber tomar decisiones casi siempre nos arrepentimos, pero al obtener experiencia, en futuras ocasiones podemos tomar las decisiones correctas y no arrepentirnos.

Bibliografía

sureste, U. d. (2024). *Motivacion y emocion*. Comitan Dominguez. Recuperado de:
[e7befce42cfb3826d2f2f3f50f6a4f02.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/e7befce42cfb3826d2f2f3f50f6a4f02.pdf)