

Motivación

- Definición: Proceso que inicia, dirige, mantiene y finaliza una secuencia de conducta. Los motivos no son variables empíricas (observables) sino hipotéticas (inferidas)
- Funciones: a) energizante, b) directiva, c) ambas (energizante-directiva), d) interviene en la ejecución (no en el aprendizaje)
- Enfoques son variados y dependen de factores, tales como: la concepción y el método de estudio, el énfasis en los motivos internos o externos y la mayor menor importancia en los estímulos externos (conductuales) e internos (cognitivos)

Motivación Primaria

- Se trata de un impulso de carácter biológico que asegura la supervivencia, el crecimiento y el funcionamiento de los organismos (ingesta, agresión, reproducción, regulación térmica, etc.). La obtención del objetivo conduce a un estado de recompensa.
- Clases: a) regulatoria dependen de la homeóstasis (ingesta y regulación térmica) y b) no regulatoria depende de las condiciones del organismo y también de los estímulos externos (agresión y sexo).

Conducta Alimentaria

- Depende de factores neurológicos, bioquímicos y sociales (adicción, anorexia y bulimia, sobrepeso)
- Peso corporal:
 - Lesión en el hipotálamo en la región ventro-medial (punto óptimo alto) estimula la sobrealimentación
 - Hipotálamo intacto (punto óptimo normal) promueve una alimentación normal
 - Lesión en el hipotálamo en la región lateral (punto óptimo bajo) estimula una alimentación reducida
- Impulso de hambre en la rata: el hipotálamo contiene neuronas sensibles a la cantidad de azúcar, cuando ésta baja empieza el hipotálamo a descargar rápidamente produciendo un impulso de hambre. Activando al hipotálamo eléctricamente se produce hambre de forma artificial. La rata come insaciablemente

Estrés y Sobrealimentación

- Las endorfinas se relacionan con la obesidad. El estrés aumenta la secreción de endorfinas que mitigan el dolor y aumentan la producción de insulina. La presencia de insulina reduce el azúcar haciendo que se experimente hambre
- Obesidad: Se trata de un sobrepeso de por lo menos en un 20% del peso normal. Las causas: a) tasa metabólica (consume menos calorías), b) herencia (punto de ajuste heredado). Papel de las dietas y los ejercicios. El psicoanálisis identifica los alimentos con símbolos de amor y aceptación. Schachter plantea que los obesos no escuchan al cuerpo, comen aunque no existan señales de hambre

Anorexia

- Anorexia: Temor patológico a engordar con el fin de alcanzar ciertas metas personales inusitadas o “desordenadas”. Existen dos clases: la primaria o verdadera que se manifiesta principalmente en mujeres jóvenes (adolescentes). Su aspecto es esquelético, niegan cualquier anormalidad y se esfuerzan activamente por conservar todos sus patrones de conducta anormal. La anorexia atípica se diferencia de la primaria en que la mujer sabe que su conducta es anormal, pero se siente incapaz de cambiarla
- Causas: a) falsa percepción del cuerpo, b) confunde estrés con hambre o viceversa, c) miedo a crecer, d) depresión y e) presiones sociales (mujer esclava de otros sin vida propia)
- Diferencias entre varones y mujeres: a) menos hombres que mujeres (hombres 10% del total), b) generalmente los varones son homosexuales y las mujeres heterosexuales, c) las chicas tienden a obtener muchos logros mientras que los varones no, d) las chicas muestran conductas obsesiva de orden, los chicos suelen ser muy trabajadores pero poco eficaces, e) las familias de los anoréxicos suelen ser emocionalmente más perturbadas que las de las chicas, f) el índice de éxito terapéutico suele ser bajo tanto en varones como en mujeres

Bulimia

- Concepto: Parrandas de ingesta calórica seguidas de intentos de deshacerse de ella
- Formas de eliminación: vómito inducido, purgas con laxantes y ayuno ulterior
- Anorexia y bulimia son parecidas en algunos aspectos: a) temen la gordura y elogian la esbeltez, b) se encuentran en individuos de clase media alta y alta, c) suelen tener una larga historia de intentos fallidos por controlar el peso corporal, d) tienden a confiar casi exclusivamente en la alimentación como medio de enfrentar el estrés
- Diferencias: a) las purgas de los bulímicos sólo son ocasionales mientras que los anoréxicos son continuas, b) algunos anoréxicos son bulímicos, c) algunos bulímicos son extremadamente delgados, pero la mayoría mantienen un peso normal, d) la bulimia es más común que la anorexia, e) la bulimia suele tratarse eficazmente, sobre todo en fases iniciales, f) las personas con bulimia suelen ser muy introvertidas y no suelen pedir ayuda

Conducta sexual y agresiva

- La supervivencia individual no depende de la conducta sexual, pero sí la especie. La conducta sexual es un reforzador poderoso que depende del sistema hormonal y de algunos factores externos
- Procesos: vasodilatación y miotonía (contracción muscular genital y del cuerpo)
- Etapas: a) excitación (lubricación, hinchazón de pechos, pezones, glande, tensión escrotal, erección), b) meseta (nivel máximo de dilatación), c) orgasmo (eyaculación), d) resolución
- Conducta agresiva: Sirve para la conservación del individuo y de la especie. Depende factores hormonales, neurotransmisores y sociales (la experiencia y la socialización moderan su expresión)
- Características de la conducta agresiva: a) la intensidad de la agresión depende de la intensidad de la frustración, b) la agresión se dirige contra lo que provoca la frustración, c) la agresión se inhibe si el sujeto espera un castigo, d) la agresión puede ir dirigida contra uno mismo, e) se produce un efecto de catarsis (reduce otros comportamientos agresivos)

Bases neurológicas de la motivación

- Old y Milner descubrieron los centros del placer y del dolor en el sistema límbico que se compone de un sistema integrado:
 - Circuito de Papez (cuerpos mamilares y tálamo) asociado al placer
 - Circuito hipocámpico (septo, tálamo, hipocampo, fórnix, hipotálamo), asociado a la memoria y la imaginación
 - Circuito amigdalino (reacciones de miedo y rabia). La estimulación de este circuito provoca reacciones agresivas fuertes y defensivas, acompañadas de activación cardíaca, respiratoria y la participación de ciertas hormonas

Bases neuroquímicas de la motivación

- Dopamina: refuerza y crea adicción. La vía dopamínica enlaza los lóbulos frontales con el sistema límbico y el hipotálamo
- Endorfinas: se encuentran distribuidas por todo el sistema límbico
- Proceso oponente para explicar las experiencias afectivas placenteras y dolorosas. Ejemplo de la señora que descubre un bulto en el pecho: antes de descubrirlo (estado emocional neutro), momento de descubrirlo (miedo intenso), diagnóstico benigno (euforia)

Actividad fisiológica

- Arousal: Proceso que controla los estados de alerta, vigilia y actividad. Las dos estructuras que participan son la formación reticular y el hipotálamo. La formación reticular ascendente manda información hacia la corteza cerebral y determina los estados de vigilia y activación, mientras que la formación reticular descendente regula el tono muscular. El hipotálamo regula el sistema endocrino y autónomo (las respuestas simpáticas y parasimpáticas)
- Comprender la fisiología de la motivación implica conocer la actividad del organismo: el sistema cardiaco (corazón y vasos sanguíneos), el sistema plasmático (adrenalina, noradrenalina y respuestas de huida), el sistema ocular (dilatación de la pupila, movimiento de los ojos), el sistema dérmico (conductividad de la piel) y el sistema muscular-esquelético (músculos faciales)

Nivel óptimo de actividad

- El nivel óptimo de actividad se puede explicar mediante dos aspectos: la ejecución y el tono hedónico (reducción del impulso)
- Para algunos autores, el tono bajo (es desagradable y aburrido) y el tono alto (es desagradable por que produce ansiedad), lo que les lleva a plantear que el mejor tono es el moderado. Existen dos teorías para explicar el rendimiento en función del tono hedónico, la teoría del drive (impulso) y la teoría de la U invertida (véase el gráfico 19.1)

Enfoques de la motivación

- Homeostáticos: Los organismos tienen una tendencia hacia una condición libre de necesidades o de impulsos. Las tres formas homeostáticas más importantes son los impulsos, los instintos (teoría clásica) y las pulsiones (teoría psicoanalítica)
 - Teoría del instinto: Los instintos son esfuerzos innatos, internos e intencionales hacia una meta. Fue formulada por McDougall que consideró los instintos como los motores únicos de la conducta, con dos características: tienen energía y dirección. El abuso como factor explicativo de la conducta llevó a su eliminación durante un tiempo. Recientemente se vuelve a incorporar de la mano de la etología y la sociobiología (Tinbergen, Lorenz y otros)
 - Teoría de los impulsos (Hull-Spence): La conducta motivada se produce como resultado de una perturbación en el equilibrio homeostático y la necesidad de restablecerlo. El concepto que traduce la idea de impulso según Hull es el drive como un estado de activación general del organismo. El esquema de actuación es el siguiente: necesidad (hambre)---impulso (activación general)---conducta (buscar comida)---reducción de la necesidad. Se trata de una teoría biológica para explicar las necesidades primarias.

Enfoques de la motivación

- Teoría de la pulsión (psicoanálisis): En lugar de impulsos, Freud habla de dos clases de pulsiones, la primera es la auto-conservación (similar al impulso ya que hay que satisfacer la necesidad) y la segunda la sexual (que son tensiones que hay que descargar). La primera pulsión es de carácter negativo y la segunda de carácter positivo. La pulsión sexual se retiene en el inconsciente y constituye el elemento dinamizador de la personalidad.
- Teoría del incentivo: Teoría propuesta por Hull como complemento a la teoría de los impulsos y referida sobre todo a necesidades psico-sociales (impulsos inducidos desde fuera del organismo). El modelo de incentivo destaca la asociación de los estímulos con el placer o el dolor, así como los esfuerzos del organismo en relación con los objetos-meta que atraen o repelen. Desde este concepto se han formulado varias teorías del incentivo: a) hedónica (activación afectiva positiva) y la dolorosa (activación afectiva negativa) y b) teoría del logro (McClelland)

Enfoques de la motivación

- Teoría humanista: Se funda en dos necesidades humanas: auto-actualización y auto-desarrollo. La idea central de estas dos necesidades se construye sobre la idea de autonomía funcional. Allport no creía en mirar al pasado como forma de entender el presente. La autonomía funcional se refiere a que tus motivos actuales son independientes (autónomos) de sus orígenes. No importa por qué quisiste convertirte en médico en el pasado sino por qué quieres serlo ahora. El enfoque de Maslow conocido como la organización jerárquica de los motivos plantea que las necesidades deben satisfacerse en un orden: en la base, las fisiológicas (hambre, sed, etc.) y luego las necesidades de seguridad, amor y pertenencia, estima, aprobación y reconocimiento, auto-realización, conocimiento y necesidades estéticas. Otro enfoque también muy significativo es el de Rogers (enfoque centrado en la persona)

Enfoques de la motivación

- Teoría cognitiva: Los factores cognitivos (percepción, creencias, esquemas, experiencias pasadas, juicios de los demás, expectativas, atribuciones, valores) son importantes para entender por qué una persona actúa de una determinada manera (por ejemplo, pisotón en el metro). El modelo básico es: Estímulo---Cognición---Conducta
- Antecedentes: Tolman y el concepto de intención conductual. Lewin y el organismo como buscador de metas ($\text{Conducta} = f[\text{persona, ambiente}]$)
 - Disonancia cognitiva (Festinger): Discrepancia entre lo percibido y lo esperado (por ejemplo, fumar y salud). La disonancia se resuelve minimizando los conflictos cognitivos y racionalizando las decisiones
 - Teoría de las expectativas y las valencias. Expectativa es la probabilidad percibida de que una determinada acción irá seguida de unos resultados. Valencia es el valor que la persona anticipa a la consecución de estos resultados. Crítica. Excesivamente racionalista y olvida los factores sociales y los procesos que median entre las intenciones y las acciones

Enfoques de la motivación

- Teoría de la atribución (Wiener): Explica la motivación identificando las causas y las dimensiones fundamentales: locus de control (ubicación del control en un locus interno o externo), estabilidad (variación de las causas a lo largo del tiempo) y controlabilidad (dependencia de factores internos o externos).
- Teoría del control de la acción (Kuhl): Integra la motivación, la intención y la volición. La intención es una representación, basada en un análisis cognitivo de las consecuencias futuras de una acción que tiene dos componentes: uno estructural (planes de acción almacenados en la memoria) y otro dinámico (motivación). La volición se refiere a los procesos que permiten el mantenimiento de una intención explícita.

Tipos de motivos

- Una forma de clasificar a los motivos es:
 - Primarios (son motivaciones centrales funcionalmente relacionadas desde el nacimiento con la subsistencia del individuo y la especie). Los principales son: sed, hambre, sexo, sueño, regulación térmica, evitación del dolor, agresividad.
 - Secundarios (son motivaciones centrales que tras un proceso de aprendizaje están relacionadas con el desarrollo general del individuo. Los principales son:
 - Logro (buscar el éxito y evitar el dolor)
 - Afiliación (tendencia a asociarse)
 - Poder (ejercer control o influencia sobre otros)