

# TEMA 16. LA MOTIVACIÓN.

## 1. Introducción.

- *Quiero aprobar el examen para terminar el bachillerato.*
- *Si entreno lo suficiente podré correr una maratón entera.*
- *Le demostraré que puedo perder peso.*

Estas frases, que nos pueden resultar familiares, son un claro ejemplo de lo que es la motivación.

Este término viene del latín *motus* que significa: causa del movimiento. Así, podemos entender a la motivación como aquello que anima a una persona a actuar de un determinado modo para alcanzar un objetivo concreto o aquello que lo anima para dejar de actuar de un modo concreto. Se trata del hecho de fijarnos metas y de cómo el alcanzarlas mueve nuestro modo de obrar. En definitiva, los *motivos* que responden a la pregunta “¿Por qué actuamos así?”



## 2. La motivación

En psicología se ha usado el concepto de motivación para explicar distintos hechos como:

-El origen biológico de nuestro comportamiento, somos un organismo que lucha por mantenerse vivo y, por tanto, debe de realizar labores obligatorias como dormir, comer, beber... cuando algunas de estas no están cubiertas el cuerpo nos lo hace saber y nos mueve a actuar para satisfacerla.

-Los distintos resultados de una acción cuando no depende de los conocimientos ni de la habilidad. Es decir, dos personas con unos conocimientos similares en jardinería pueden obtener en el mismo tiempo dos resultados muy distintos y la única diferencia es que a uno de ellos le encanta la jardinería y al otro le aburre muchísimo.

-La perseverancia. Muchas veces es más fácil abandonar algo cuando cuesta mucho esfuerzo, pero el fijarse metas y luchar por ellas modifica nuestra conducta. Acciones como estudiar unas oposiciones o madrugar para entrenar son actos que requieren mucha motivación.

Si nos fijamos bien hemos hablado de procesos internos y externos al individuo por lo que la motivación se encuentra en todos los actos que realizamos

## 3. El estudio de la motivación.

### ¿Dónde se origina la motivación?

Al principio se creía que la finalidad de la motivación era la supervivencia y que tenía una naturaleza instintiva, esto significa que nuestras acciones respondían a unos patrones de

comportamiento determinados biológicamente que no podían ser aprendidos ni corregidos ni eliminados. Muy pronto esta teoría fue aparcada por dos motivos:

- La mayor parte de la conducta humana no es aprendida.
- Los conocimientos pueden ser modificados al igual que el modo de actuar.

Fue sustituida por Clarck Hull al desarrollar la teoría de “la pulsión homeostática”, en la que de lo que se trata es de que el cuerpo encuentre el equilibrio<sup>1</sup>. Esta teoría funciona para pulsiones primarias, pero no para cuestiones nacidas de la curiosidad y la estimulación, como puede que



mientras estás realizando una tarea escuchas que te llega un mensaje al móvil y quieres terminar pronto para poder leerlo o el hecho de querer escalar una montaña o aprender un idioma nuevo. Es por ello que los estudios actuales se dirigen más hacia la activación y con ellos se pretende explicar por qué se practican deportes de riesgo o atraen profesiones relacionadas con la defensa y el salvamento.

También se habla de los incentivos como origen de la motivación, estos son recompensas externas que no estando relacionadas con los instintos nos resultan satisfactorias. Así se explica el que veamos un delicioso pastel y aunque no tengamos hambre nos apetezca comerlo. La cuestión de la motivación y los incentivos la podemos ver muy bien reflejada en el ámbito laboral cuando se premia a los trabajadores con “extras” si alcanzan unos objetivos fijados ya sea de ventas, temporales...

Finalmente, comentar que a mediados del pasado siglo XX, el psicólogo estadounidense Leon Festinger, crea el concepto de “homeostasis cognitiva”, es parecida a la instintiva que ya hemos comentado porque busca un equilibrio, pero en este caso es uno psíquico. Muchas veces hay un desequilibrio entre lo que hacemos y lo que queremos hacer creando una incomodidad contraria a la motivación, esta recibe el nombre de “disonancia cognitiva”. Si queremos eliminar esta incomodidad hay que restaurar el equilibrio perdido y ahí entra en juego la motivación ya que será la que justifique al individuo el porqué está realizando tal acción, esta puede ser material (una recompensa económica) o inmaterial (lucha por unos ideales).

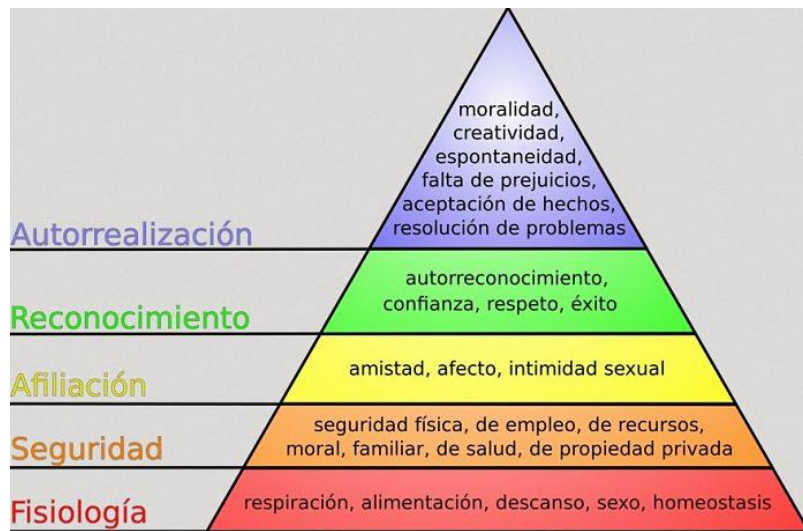
<https://www.youtube.com/watch?v=eQ4VaIPZqeY>

En 1943 el psicólogo estadounidense Abraham Maslow, presenta su obra *Una teoría sobre la motivación humana*. En esta ordena jerárquicamente las necesidades motivacionales que nos mueven, desde las más simples (necesidades fisiológicas como comer, beber, dormir...) a las más complejas (de autorrealización en la que hay un desarrollo integral de la persona) y entiende que hasta que no se han completado todas las de un nivel no se puede pasar al siguiente.

---

<sup>1</sup> Una pulsión es una tensión emocional que aparece como respuesta a una necesidad no satisfecha y que puede alterar nuestro comportamiento. Un ejemplo clásico es tener sed y en nuestro cuerpo se produce una sensación que es la de estar sediento y altera nuestro comportamiento hasta que la satisfacemos. Lo mismo ocurre con el hambre el sueño o el sexo.

La escala de Maslow es una teoría motivacional humanista optimista porque entiende que todos tenemos la necesidad de ir creciendo y llegar al máximo de nuestro potencial.



Sea como sea, se ve que es una cuestión compleja ya que cada una de las teorías expuestas explican el origen de algunas acciones, pero no de todas por lo que al ser tan amplio el concepto ya que está a la base de todas nuestras acciones no se puede rastrear un origen único.

#### 4. Tipos de motivación.

Si tomamos a la satisfacción, uno de los motores de la motivación, como elemento clasificador nos vamos a encontrar que hay dos tipos de motivación: intrínseca y extrínseca.

-La motivación intrínseca es aquella que encuentra la satisfacción en la realización de la acción misma.

-La motivación extrínseca es aquella que utiliza a la acción para alcanzar la satisfacción.

Pongamos como ejemplo el estudio, aquella persona que estudie para aprobar y así obtener un título que le asegure una mejor posición laboral y social tendrá una motivación externa. En cambio, aquella otra persona que estudie por curiosidad sin más interés que el aprender cosas nuevas tendrá una motivación intrínseca.



Aunque a primera vista nos podría resultar mejor la intrínseca que la extrínseca, ¿realmente es así? No.

Pensemos que muchas veces aprendemos cosas que no sabíamos ni que existían y que si no hubiese sido por la recompensa que íbamos a obtener al hacerlo jamás lo hubiéramos conocido. Además, en ocasiones la extrínseca puede mover a la intrínseca, ¿cuántas veces no

hemos visto a personas que nos han inspirado sirviéndonos como modelos a seguir?

[https://www.youtube.com/watch?v=me\\_XxLrasHc](https://www.youtube.com/watch?v=me_XxLrasHc)

## 5. La frustración.

Hemos visto a lo largo del tema que la motivación consiste en una fuerza que nos ayuda a planear y a trabajar con idea de alcanzar una meta, ya sea esta externa o interna. Pero, ¿qué ocurre cuando esa meta no la alcanzamos? Es entonces cuando aparece la frustración.

La frustración es un sentimiento de ira, ansiedad y tristeza que nos invade cuando fracasamos al intentar lograr algo. Y aunque no nos guste tenemos que asumir que forma parte de nuestras vidas ya que no siempre ocurren las cosas como planeamos ni como queremos. Ya hemos dicho que es un sentimiento por lo que es algo natural como lo puede ser la alegría o el asombro y momentáneo, no dura eternamente. Si es natural y temporal podremos aprender a gestionarlo y así poder convivir con este cuando aparezca. De hecho, el mejor momento para aprender a hacerlo es desde la infancia usando técnicas de relajación y de autocontrol como mecanismos de defensa para evitar desarrollar una "baja tolerancia a la frustración".



La frustración es tristeza y rabia, pero no abandono por lo que hay que sacar un aprendizaje del fracaso y buscar modos alternativos al éxito. También hay que aprender una lección muy importante que es que la lucha y el esfuerzo no aseguran el éxito, hay que tener siempre presente que el fracaso es una realidad y en caso de que ocurra este no nos sorprenda y así minimizaremos su impacto. Una vez que hemos fracasado lo mejor es analizar el por qué ha ocurrido para ver las causas que lo han producido y así no volver a caer en ellas. Además, si es preciso hay que pedir consejo a expertos ya que no vivimos aislados y los consejos que nos den pueden ser muy valiosos y, finalmente, la mejor herramienta para gestionar la frustración es no perder la motivación.

Una de las principales ramas de la psicología que estudia la frustración es el psicoanálisis ya que muchas veces no somos conscientes de que la causa de los sentimientos de frustración que sentimos surgió en nuestra infancia y hemos olvidado el origen de los mismos.

### Las causas de la frustración pueden ser:

Internas. Producidas por insuficiencias físicas o psíquicas de uno mismo, como puede ser: el no alcanzar los estándares físicos mínimos exigidos para ingresar en alguno de los cuerpos de seguridad del estado o el no decirle a alguien que nos gusta.

Externas. Producidas por causas que escapan a nuestro control, como: contratiempos, obstáculos y conflictos. Un ejemplo puede ser que llueva el día que queríamos ir al campo a hacer una barbacoa o estar en la taquilla del cine indeciso por tener mucho interés en ver dos películas, pero solo tener dinero/ tiempo para ver una.

