

Apuntes de la Unidad No. 6 Motivación y Emoción

Lilia Rocha Vega

Propósitos de la Unidad:

Durante el desarrollo de ésta unidad los alumnos conocerán y comprenderán el papel modulador que ejercen los procesos de motivación y emoción al dar sentido y dirección a la conducta. Favoreciendo en ellos habilidades de revisión y análisis de los diferentes aspectos de estos procesos y sus enfoques de estudio, para facilitar la reflexión en relación al cambio de actitudes, a la planeación de metas y sus vínculos afectivos.

Motivación: activación y persistencia de la Conducta

Organizador anticipado

¿Por qué las personas son tan diferentes?

Alonso, un estudiante preparatoriano parece adicto al estudio, se esfuerza durante horas infinitas para sentirse satisfecho, tiene un promedio de 9.8 y frecuentemente manifiesta que necesita subirlo e Incluso cuando obtiene 10, en alguna o varias materias, sigue esforzándose ya sin ningún estímulo aparente. Mientras que Luis, otro estudiante de la prepa, con promedio de 7.1, sólo hace el mínimo esfuerzo para ir pasando sus materias y cuando tiene la oportunidad de subir su promedio con algún trabajo, dice que no porque tiene otras cosas importantes que hacer.

Concepto de Motivación

Prácticamente todo lo que hacemos es una conducta motivada, la mayoría de las actividades que hacemos están determinadas no sólo por condiciones ambientales, sino también por estados internos del organismo; necesidades, impulsos y deseos, entre otros. En general están dirigidas hacia una o varias metas. **La motivación está constituida por aquellos factores que energizan, dirigen y regulan la conducta.**

Un organismo motivado participará en las actividades de una manera más vigorosa y más eficiente que uno no motivado. La motivación tiende a orientar la conducta hacia la satisfacción de una o varias metas. Por ejemplo, la persona que lleve varios días de velándose, es muy probable que busque dormir plenamente.

La motivación se considera como constructo hipotético, y no como un acontecimiento explícito y observable, pues aunque es posible darse cuenta de las situaciones, los estímulos y las respuestas de la conducta, sólo podemos inferir los procesos psicológicos como la motivación y la emoción, entre otros, que median entre ellos. Así, que la función fundamental del análisis de la motivación es

explicar la variabilidad o dinámica del comportamiento: Las formas en que se inician, sostienen y dirigen nuestras acciones (Petri, 1996).¹

Por lo anterior, podemos decir que **la conducta motivada tiene dos funciones principales: energiza** o genera la conducta, dada por una fuerza interna impulsora, como una necesidad o un deseo específicos que activa al organismo y **dirige** u orienta sus acciones orientadas hacia una meta. Todas las acciones son desencadenadas por una o varias clases de estímulos motivantes: una necesidad orgánica como el hambre o la sed, o bien, por una señal ambiental, como un olor o un sentimiento, como la ira.

Lo importante que debemos recordar en torno a los motivos y las emociones, es que nos impulsan a realizar cierto tipo de acción: desde una actividad compleja como preparar el examen de Física, hasta un hábito tan común como tamborilear los dedos cuando alguien está nervioso. La motivación y la emoción se dan estén o no conscientes las personas de ellas. No es necesario que piensen que necesitan pertenecer a un grupo para buscar la compañía de alguien, o darse cuenta de que son personas que tienen seguridad y confían en sí mismas, para dar su punto de vista con respecto a alguna situación. O bien, pensar en sonreír para ser felices. Una misma motivación puede producir conductas diferentes en distintas personas. Por ejemplo, para algunos autorrealizarse implica hacer una carrera profesional, esforzarse y estudiar, mientras que para otros, tener un trabajo que garantice una buena remuneración económica será suficiente. En el caso de las emociones sucede lo mismo, la tristeza hará que uno se ponga a llorar a solas y que otro busque un amigo. Por otra parte una misma conducta puede provenir de diversos motivos o emociones: quizás algunos jóvenes compren mucha ropa porque les gusta, o porque aprovechan las ofertas, o porque “ya no tienen nada que ponerse”.²

Modelo de motivación muchas actividades motivadas comienzan con una **necesidad** o deficiencia interna, las necesidades causan que se desarrolle una **pulsión** o un estado motivacional energizado y las pulsiones activan una **respuesta** o sea, una acción o varias acciones diseñadas para alcanzar una **meta** o un objetivo del comportamiento motivado. Una meta que satisface la necesidad original termina con la secuencia motivacional.

La conducta motivada se puede explicar por medio de tres conceptos o constructos hipotéticos que son:

- **Por instinto**

Es una **fuerza biológica** innata que predispone al organismo a actuar de cierta manera y que caracteriza a una especie entera. La conducta de los animales se ha atribuido desde hace mucho tiempo a los instintos. Este término se utiliza regularmente para referirse a necesidades fisiológicas,

¹ Tomado de D. Coon, Fundamentos de Psicología, Thomsom editores, México, 2001

² Ch. G. Morris, A. A. Maisto, Introducción a la Psicología, Pearson Educación, México, 2001

como por ejemplo, la evitación del dolor. La noción del instinto para explicar la conducta humana, fue sustituida a partir de 1920 por el concepto de pulsiones.

- **Por impulso o pulsión**

Se refiere a un estado de tensión o activación causado por necesidades biológicas.³ Este estado activado que resulta de alguna necesidad corporal o del tejido, tal como la necesidad del alimento que motiva al organismo para iniciar la conducta que remedie la necesidad. Algunas veces, los términos necesidad y pulsión son usados de manera intercambiable, pero más frecuentemente el **concepto de necesidad**, se refiere al estado fisiológico o de privación del tejido, mientras el **concepto de pulsión** se refiere a las consecuencias psicológicas de la necesidad. Es básico para los principios de pulsión y de necesidad el **principio de homeostasis**, que se refiere a la tendencia del cuerpo a mantener constante, equilibrado y estable el ambiente interno del organismo. Una **necesidad** es cualquier desbalance o alejamiento de un punto óptimo de funcionamiento del cuerpo; y su contraparte psicológica es la pulsión. Al reducirse el desbalance fisiológico, se reduce la pulsión y la actividad motivada desaparece. Cualquier desbalance fisiológico o psicológico motivará muchas conductas orientadas a restaurar el equilibrio. Por ejemplo, una persona que ha sufrido una herida tendrá la **necesidad** de hacer algo para que su organismo se recupere y reducir el dolor y el **impulso o la pulsión** se activan para reducir la tensión emocional.⁴

- **Por incentivo**

Es un **estímulo externo** que activa la conducta dirigida a una meta. A partir de 1950, se fue haciendo aparente que los estímulos externos habían sido pasados por alto como instigadores de la conducta. Ciertos objetos del ambiente, llamados incentivos, eran importantes para activar la conducta. La motivación puede ser mejor comprendida como una interacción entre los objetos de estímulo en el ambiente y un estado fisiológico particular del organismo.

Los incentivos **se refieren a objetos o condiciones en el ambiente**. El organismo regularmente, se aproximará hacia los incentivos positivos por ejemplo, Bety, una alumna de 6to.grado de bachillerato va a participar en el concurso interpreparatoriano de Química con el tema: “La comida y la química”, porque si gana tendrá 10 de calificación en el tercer periodo. Por el contrario, Susana, no entrará al concurso porque sabe que Bety siempre gana los concursos de Química, y evitará los incentivos negativos.

El incentivo es uno de los conceptos psicológicos más interesantes y de mayor utilidad en todos los ámbitos del quehacer humano. Cualquier persona que desea motivar y activar a otra y así misma hacia el logro de metas, tendrá un gran aliado en la comprensión y manejo de incentivos. Un premio cualquiera no siempre se convierte en incentivo, hay que encontrar aquellos objetos-meta que efectivamente motiven a la persona. Tal vez, cuando te invitan a tomar un café y aceptas, tu

³ Ch. G. Morris, A. A. Maisto, Introducción a la Psicología, Pearson Educación, México,2001

⁴ idem

motivación parece surgir de un estímulo externo (seguramente para platicar con alguien y que te cuente cosas), y no por un desequilibrio fisiológico como (tener sed).

Tipos de motivos: Pueden ser innatos o aprendidos:

Los motivos innatos pueden ser: fisiológicos o motivos de estimulación

Los motivos fisiológicos, se basan en necesidades biológicas que deben satisfacerse para la supervivencia de cualquier organismo. Las necesidades o pulsiones biológicas son esenciales porque mantienen la homeostasis, o equilibrio corporal (Cannon, 1932). Dentro del cuerpo hay niveles que se consideran óptimos para la temperatura corporal y la concentración de sustancias químicas en la sangre, por ejemplo. Cuando el cuerpo se desvía de estos niveles óptimos, algunas reacciones automáticas restablecen el equilibrio. En el cuerpo las primeras reacciones al desequilibrio también son automáticas. Por ejemplo, si una persona se enferma y le sube demasiado la temperatura, su cuerpo y comienza a transpirar, lo que disminuye dicha temperatura.⁵

Los **motivos fisiológicos** más importantes son:

- **El hambre.**

Los desequilibrios fisiológicos más importantes para poder percibir esta necesidad, son: 1. la existencia de contracciones provenientes del estómago; 2. el nivel de glucosa o azúcar en la sangre disminuye (Campfield y cols., 1996)⁶; y 3. el hígado responde a una falta de “combustible” corporal. Estos mensajes son enviados en forma de impulsos nerviosos al cerebro lo que contribuye a un deseo de comer. El hipotálamo es una estructura que regula muchos aspectos de la motivación y la emoción, especialmente el hambre, la sed y el comportamiento sexual.

El área lateral del hipotálamo, es parte de un sistema de alimentación que inicia la ingestión del alimento, y el área ventromedial, parece parte de un sistema de saciedad o “mecanismo de freno”, y una tercera área, el núcleo paraventricular, ayuda a mantener constantes en el cuerpo los niveles de azúcar en la sangre. Parece estar relacionada con el inicio y la terminación de la alimentación. Los neuropéptidos son mensajeros químicos que inician la alimentación, y los péptidos tipo glucagón1, son mensajeros que detienen la ingesta.

Cada persona tiene puntos de regulación diferentes, algunos heredados y otros afectados por los patrones de alimentación infantil o cultural.

Si la alimentación estuviera controlada solo por necesidades internas, menos personas comerían en exceso o es su contraparte comerían lo necesario, sin embargo, en la sobrealimentación, muchas personas son sensibles a señales externas, sobre todo, cuando el alimento es muy atractivo.

Las personas también comen en exceso, o por el contrario, no comen ni siquiera lo indispensable, cuando están perturbadas emocionalmente. Cuando están tristes, ansiosas o enojadas. La infelicidad

⁵ D. Coon, Fundamentos de Psicología, Thomsom editores, México, 2001

⁶ tomado de D. Coon, Fundamentos de Psicología, Thomsom editores, México, 2001

a menudo acompaña a la obesidad o a la desnutrición en nuestra cultura. Los trastornos en la alimentación más comunes y que van incrementándose cada vez más son: la anorexia nerviosa, caracterizada por un miedo intenso a ser obeso y el cual no disminuye perdiendo peso, porque existe una distorsión de la imagen corporal. La bulimia nerviosa es otro trastorno alimentario que está caracterizado por frecuentes “atracones” de comida y después de una fase de autodesprecio y depresión, intentan solucionar el problema provocándose el vómito. Estas enfermedades y muchas otras, son el resultado de una compleja interacción entre fuerzas internas y externas; dieta, cultura, emociones, genética, ejercicio, propiocepciones, alteraciones de la personalidad y muchos otros factores.⁷

- **La sed.**

Los organismos necesitan regular su ingestión de agua para sobrevivir. El organismo puede recuperar su déficit de agua de dos maneras: bebiendo y/o recuperando el agua de los riñones antes de que sea excretada como orina. Un déficit de agua motiva al organismo a beber. También dispara un mecanismo homeostático estimulando la liberación de la hormona antidiurética a través de la glándula hipófisis, que actúa sobre los riñones de tal manera que se reabsorba el agua de la corriente sanguínea.

Los receptores de la boca y garganta “miden” de alguna manera la ingestión de agua. Sin embargo, existen señales adicionales que la regulan, no solo en el estómago, sino también una cierta cantidad de agua debe absorberse a través de la pared estomacal hacia la corriente sanguínea antes de que el mecanismo de inhibición de la ingestión de agua se desactive.

Las teorías actuales de regulación hipotalámica de la sed postulan que existen dos mecanismos de control para la ingesta del agua, un mecanismo de los osmoreceptores sensibles a la concentración química de los fluidos y otros receptores denominados volumétricos que responden al volumen total de líquidos en el cuerpo.

Diversos estudios han demostrado que la conducta de beber, está regulada por una gran cantidad de factores asociativos independientes de la deshidratación celular, así como de otros aspectos fisiológicos de la sed. Los procesos de beber pueden llegar a asociarse de modo que una vez que se ha iniciado la conducta de beber, pase a ser una respuesta externa, como por ejemplo: cuando la mesera de un restaurante invita a los comensales un poco más de café.

- **El sueño.**

Es una necesidad universal en todo el reino animal. Sin embargo hay especies que duermen demasiado como por ejemplo, los murciélagos lo hacen aproximadamente durante 20 hrs. y por el

⁷ E. L. García González, Psicología General, Publicaciones Cultural, México, 2002, pág. 102

contrario, los elefantes duermen de 2 a 4 horas al día. Ningún organismo del reino animal (incluyendo el hombre), puede vivir sin dormir.

Fue en los años 50 cuando científicos de la especialidad, descubrieron que existen 5 periodos diferentes de sueño. Cada uno con características muy particulares. Por ejemplo, el sueño REM (movimiento rápido de los ojos), conocido también como sueño activo o paradójico, tiene la particularidad de que aunque en éste periodo los individuos se encuentran profundamente dormidos, los síntomas que presenta (sobre todo de actividad cerebral), son muy parecidos al estado de vigilia. Además es un nivel donde hay más posibilidades de soñar. Muchos de los descubrimientos al respecto, fueron dados gracias a la utilización del Electroencefalograma (EEG), instrumento que mide la actividad de las ondas cerebrales.⁸

Por otra parte, todos los organismos: las plantas, los animales y el ser humano, viven de acuerdo a relojes biológicos internos que marcan la actividad diaria. Estos **ritmos circadianos** de 24 hrs. por supuesto, deciden que cantidad de sueño necesitamos al día. También intervienen directamente, en la organización de las actividades diarias.

Existen hasta el momento muchas teorías e hipótesis que tratan de explicar **por qué dormimos, cuál es su función, y qué lo provoca**. Por ejemplo la sabiduría tradicional, ha creído durante mucho tiempo que dormir, reestablece el cuerpo y el cerebro de la fatiga tras la actividad diaria. Otra posibilidad es que se duerme evitar quedar exhaustos. Una explicación evolutiva, expuesta por Webb (1971), supone que el hombre duerme para responder a un patrón adaptativo, que en otro momento aseguraron su supervivencia, (El hombre primitivo se recogía en la noche en su cueva para protegerse de los animales salvajes). Pero, ¿por qué dormimos?, para poder responder a esta y muchas otra preguntas al respecto; se han hecho infinidad de investigaciones, muchas de ellas sobre privación de sueño. Resultado de esto fue que si bien la gente es sorprendentemente adaptable respecto a la cantidad de sueño, no pueden funcionar sin él, durante un periodo de tiempo ilimitado. Sin embargo, hasta ahora no se ha llegado a conclusión alguna.⁹

- **Pulsión sexual.**

La satisfacción de la necesidad sexual no es vital para la supervivencia del organismo, pero si es esencial en la supervivencia de las especies. La conducta sexual, a diferencia del sueño por ejemplo, usa energía en lugar de restaurarla. Freud proponía, que la energía sexual o libido se construye dentro del organismo y debe buscar alguna salida, pero no hay evidencia fisiológica que sugiera algún mecanismo de construcción o sustancia que se reduzca a la actividad sexual.

Las hormonas responsables del desarrollo y funcionamiento de los órganos reproductivos son controlados por la glándula hipófisis. Las hormonas pituitarias en la hembra estimulan la producción por los ovarios de las hormonas sexuales, estrógeno y progesterona. En el macho las

⁸ D. E. Papalia, Psicología, McGraw-Hill, España, 1985

⁹D. E. Papalia, Psicología, McGraw-Hill, España, 1985

hormonas pituitarias estimulan las células de los testículos para producir y segregar la hormona sexual testosterona.

El incremento marcado de producción de estas hormonas durante la pubertad produce cambios en las características sexuales primarias y secundarias del adolescente.¹⁰

La eliminación de las glándulas productoras de hormonas sexuales tienen efectos diferentes en los animales de acuerdo a su nivel filogenético, entre más bajo es el nivel filogenético, es mayor la disminución de la conducta sexual. En la hembra resulta en una disminución casi total de la actividad sexual en casi todas las especies, la excepción es la hembra humana, que después de la menopausia, muchos reportes indican que la motivación sexual no se ve disminuida por el cese del funcionamiento de los ovarios.

La secreción de hormonas en el macho, es prácticamente constante en la mayor parte de las especies incluyendo el hombre, de tal manera que el nivel de motivación sexual es relativamente estable. En la hembra, sin embargo las hormonas fluctúan cíclicamente por cambios que en la mujer son de cada 28 días. Aunque las hormonas influyen en la motivación sexual, no evocan patrones específicos de la conducta sexual, mas bien producen un estado de facilitación para responder de manera apropiada a cierto tipo de estímulos. El control neuronal de la conducta sexual es complejo, pueden variar considerablemente entre diferentes especies. Algunos de los reflejos básicos (como la erección) son controlados a nivel de médula espinal. La regulación y activación sexual toma lugar el hipotálamo en casi todos los animales. En los mamíferos superiores la corteza cerebral ejerce un control sobre la activación de la conducta sexual, mientras que en los mamíferos inferiores el papel de la experiencia tiene poco influencia sobre los patrones de apareamiento. Sin embargo, en el caso del hombre la experiencia y el aprendizaje juega un papel muy importante.

La conducta sexual del humano va a estar realmente determinada por las influencias culturales de cada sociedad, aún las más primitivas, establecen cierto tipo de limitaciones o códigos sobre la conducta sexual. El tipo y la actividad sexual varían ampliamente entre las culturas. En algunas sociedades muy permisivas promueven la práctica sexual, los niños reciben instrucción, etc. Mientras que en el otro extremo, las sociedades muy restringidas tratan de controlar la conducta sexual del preadolescente y mantienen a los niños en el mejor de los casos, aislado de información al respecto. Estos Extremos semejantes se encuentran en actitudes hacia la conducta sexual adulta. La homosexualidad, por ejemplo es vista dentro de algunas sociedades como una parte esencial del crecimiento y por otros como una ofensa que debe ser castigada.¹¹

¹⁰ R. A. Baron, Fundamentos de Psicología. Pearson Educación, México, 1997

¹¹ E. L. García González, Psicología General, Publicaciones Cultural, México, 2002, pág. 102

- **La evitación del dolor.**

La necesidad de evitar la destrucción del tejido es básico para la supervivencia de cualquier organismo. El dolor involucra dos procesos: es un evento sensorial que resulta del daño de algún tejido, y es también, una reacción del sistema nervioso central al mensaje sensorial. Por otro lado, además de describir el dolor en función de respuestas fisiológicas para preparar al cuerpo a la acción y evitar el daño o escapar a él, la tolerancia puede ser explicada a un nivel conductual y a nivel afectivo. A nivel conductual la tolerancia al dolor disminuye cuando hay una menor entrada sensorial y el organismo está frecuentemente expuesto al dolor. El nivel afectivo pone de relieve la asociación de éste con la ansiedad, la depresión, la pérdida del amor, necesidades “regresivas” de castigo, etc. Finalmente existen dos formas desviadas de usar la motivación del dolor: como tortura y el dolor como placer. (Runch y Cimbrado, 1977). La evitación del dolor es una pulsión episódica que ocurre cuando el cuerpo sufre algún daño. La mayor parte de las pulsiones primarias causan que busquemos activamente una meta deseada. En el caso de esta pulsión la meta es eliminar el dolor. La evitación del dolor es parcialmente aprendida. Por ejemplo algunas personas sienten que deben ser “duras” y no mostrar ningún malestar; otras se quejan demasiado por cualquier molestia o incomodidad. La primera actitud eleva la tolerancia al dolor y la segunda la disminuye (Kleinke, 1978).¹²

Otros impulsos con una base fisiológica

- **La conducta maternal**

En muchas especies el cuidado de la cría es un determinante poderoso de la conducta, parecen verse influidos por la prolactina, que es una hormona que se vuelve dominante después de que nacen las crías y se asocian con la producción de leche, la construcción de nidos, el cuidado y alimentación de las crías. En el caso de los primates, y sobre todo en los humanos, la conducta maternal esta en buena medida bajo la influencia del aprendizaje y la experiencia.

Motivos de estimulación. Aunque estos motivos son innatos, no son estrictamente necesarios para la supervivencia, son en general congénitos, pero en todas las especies estos motivos dependen más que las funciones básicas de los estímulos externos, o sea los objetos del mundo circundante. Las pulsiones asociadas a la estimulación nos impulsan a investigar y, con frecuencia, a cambiar el entorno.¹³

- **La exploración y la curiosidad.**

Son motivos desencadenados por lo nuevo y lo desconocido, con el único propósito de “descubrir algo”. La curiosidad esta relacionada con la creatividad (Loewenstein, 1994). La curiosidad

¹² D. Coon, Fundamentos de Psicología, Thomsom editores, México, 2001

¹³ Ch. G. Morris, A. A. Maisto, Introducción a la Psicología, Pearson Educación, México, 2001

también varía según nuestra familiaridad con los eventos y las circunstancias. Al explorar y aprender continuamente del ambiente, elevamos el umbral de lo nuevo y lo complejo; y a su vez, las exploraciones y la curiosidad se vuelven mucho más ambiciosas. En este proceso la curiosidad está ligada a la cognición. Un vacío en nuestra comprensión puede estimular la curiosidad.¹⁴

- **La necesidad de acción (la actividad).**

La teoría de la activación afirma que hay niveles ideales según el tipo de actividades a realizar. Suponen además, que las personas tratan de mantener la activación cerca de estos niveles ideales. (Hebb, 1966). La activación se refiere a la actividad del cuerpo y el sistema nervioso. Es inexistente en la muerte, baja durante el sueño, es moderada durante las actividades diarias normales, y alta en situaciones que se requiere de atención y exagerada en momentos de excitación o pánico. La teoría de la activación supone que el individuo se siente incómodo cuando la activación es demasiado baja por ejemplo: cuando una persona se encuentra aburrida, o demasiado alta, como en la ansiedad, que ocurre por ejemplo, cuando una persona tiene que tomar una decisión ante dos alternativas que considera importantes.

La curiosidad y la búsqueda de estimulación puede interpretarse como intentos por elevar el nivel de activación cuando es demasiado bajo. Es importante mantener un nivel de activación confortable. Si se combinan las actividades para mantener la activación en niveles moderados, se impide el aburrimiento o la estimulación excesiva. Cada uno de nosotros aprende a buscar un ideal o nivel preferido de activación. Marvin Zucherman, ha diseñado una prueba para medir tales diferencias *La Escala de Búsqueda de Diferencias*.

- **La manipulación.**

Tiene la calidad de investigar, el bebé que toma un objeto, hace un intento por descubrir más acerca de él.

Cuando vamos a una tienda el impulso de tocar es irresistible, a diferencia de la curiosidad y la exploración, la manipulación se centra en un objeto determinado que debemos tocar, manejar, usar y sentir antes de quedar satisfechos. La manipulación es un motivo exclusivo de los primates que tienen dedos ágiles en manos y pies.

- **El contacto físico.**

El ser humano tiene la necesidad de tocar a otras personas, la necesidad del contacto físico es también universal. Más aún no se limita a tocar con los dedos, como en la manipulación, sino que a veces incluye a todo el cuerpo.

Con experimentos realizados, los investigadores han llegado a la conclusión de que la necesidad de afecto, de mimos y de intimidad va más allá de la mera necesidad de calor. En fecha reciente, se ha demostrado la importancia del contacto físico en los prematuros. Los niños de poco peso, que se

¹⁴ Idem

carga y acaricia ganan peso más rápido y parecen más tranquilos que aquellos a quienes se toca muy poco. (Field, 1986).¹⁵

Motivos aprendidos

En el caso del hombre, los factores de tipo social y las situaciones específicas que se presentan diariamente, son determinantes básicos para la adquisición de este tipo de motivos. Los motivos aprendidos también reciben el nombre de secundarios, condicionados o psicológicos, y se distinguen claramente de los motivos que se basan en la satisfacción de las necesidades fisiológica. La seguridad, la aceptación, la aprobación de otros, el deseo de sentirnos con autoestima y competentes, o bien, la búsqueda de nuevas experiencias; son motivos aprendidos importantes. La forma en que se satisfacen, varían en de cada individuo y dentro de cada cultura.

A medida que los individuos crecen, los motivos aprendidos gobiernan cada vez más su conducta. Esto, en gran medida, determina las diferencias individuales.¹⁶

Algunos Tipos de Motivos Aprendidos:

- **El logro.**

El desarrollar la competencia o amplitud para a hacer algo, es un aspecto fundamental de la naturaleza humana. El motivo de logro, tiene un componente importante de competencia, pero además incluye el deseo de destacar, de alcanzar altos niveles y de hacerlo mejor que otros. Las personas que practican deportes individuales, son el mejor ejemplo para la motivación de logro. Para el aprendizaje de este motivo, de acuerdo con McClelland y Pilon (1983), la actitud de los padres y la educación en la infancia son los determinantes. Se ha observado que las madres de niños que muestran un alto grado de motivación de logro, los animan a ser independientes desde el principio de la vida y premian sus éxitos con muchas muestras de afecto.

La satisfacción del deseo de logro, difiere en cada uno los individuos, “para muchas personas en importante cumplir con tareas difíciles y alcanzar elevados criterios de excelencia; para otras, basta con irla pasando”.¹⁷ Para poder medir tanto la motivación de logro como de poder, existe un test psicométrico conocido como test de apercepción temática.

- **La afiliación (la necesidad de estar con otros).**

En general, el ser humano tiene la necesidad de afiliación. Esto es, de estar con otras personas. Si se le aísla del contacto social durante largo tiempo, puede sufrir de ansiedad. Principalmente, este deseo se expresa cuando las personas se sienten amenazadas. La sensación de formar parte de un grupo empático es importante para cualquier situación y para todos sus miembros. La afiliación

¹⁵ tomado de Ch. G. Morris, A. A. Maisto, Introducción a la Psicología, Pearson Educación, México, 2001

¹⁶ E. L. García González, Psicología General, Publicaciones Cultural, México, 2002.

¹⁷ R. A. Baron, Fundamentos de Psicología. Pearson Educación, México, 1997

hace que la gente sienta que todos los miembros del grupo, están luchando por una misma causa. La conducta de afiliación proviene de diversas causas. Por ejemplo, para obtener reconocimiento cuando alguien se gradúa y hace una fiesta, y/o también, para aminorar el temor o la ansiedad. Por ejemplo, después del terremoto acontecido en el D. F. en el año de 1985, Las personas tendían a apoyarse unas a las otras formando grupos de rescate y ayuda. Algunos teóricos afirman que la afiliación y la formación y el mantenimiento de los vínculos sociales ofrecen ventajas de sobrevivencia.

- **El Poder**

Es un motivo social en el casi siempre se aprende la necesidad de obtener reconocimiento, de influir o controlar a otras personas o grupos. Las personas satisfacen estas necesidades ocupando puestos de organización. La motivación de poder, es el deseo de estar al mando, tener estatus, prestigio e influencia sobre los demás (Winter 1973). Tanto el poder como el logro, son motivos que tienen efectos poderosos sobre la conducta en muchos contextos.

Otra característica de los motivos es que pueden ser **intrínsecos o extrínsecos**, los **intrínsecos**, son deseos por realizar una conducta que se origina en el interior del individuo. Y los segundos son deseos por realizar una conducta para obtener una recompensa o para evitar un castigo. Cuando se realiza actividad por un interés intrínseco, se genera un sentimiento de felicidad y fascinación por dicha actividad. Por el contrario, cuando la gente se concentra en las recompensas externas de algunas tareas, experimentan menor participación emocional y probablemente, sentimientos negativos. Los estudios han revelado que una mayor motivación intrínseca se vincula con un mayor aprovechamiento escolar y con un mejor ajuste psicológico en los estudiantes. ¹⁸

Teorías explicativas de la Motivación

De acuerdo con la teoría psicoanalítica de Freud, nuestras acciones son determinadas por fuerzas e impulsos internos, que operan por debajo del nivel de la conciencia. En contraste, para la teoría del aprendizaje social, formulada por Albert Bandura, considera que nuestra conducta motivada es aprendida a través de la interacción y observación con el ambiente. Otras teorías como la humanista de Maslow, considera que la motivación humana dependen del potencial de cada persona desarrollar. Se hará a continuación, una breve revisión de estas teorías.

- **Dinámicas.**

Según la teoría Freudiana, la conducta esta determinada por dos energías básicas: los instintos de vida o eros, cuya expresión se ve reflejada en sexualidad y que fortalecen la vida y el crecimiento;

¹⁸ Ch. G. Morris, A. A. Maisto, Introducción a la Psicología, Pearson Educación, México, 2001

y los instintos de muerte o tanatos, que guían la conducta hacia los actos agresivos y la autodestrucción.

Estos motivos aunque inconscientes, eran poderosas fuerzas motivacionales. Tanto la teoría psicoanalítica como la teoría del instinto, tuvieron mucha influencia desde una concepción racionalista del hombre hacia un enfoque motivacional que veía a la conducta, como resultado de fuerzas irracionales e inconscientes dentro del individuo.

La Teoría Psicoanalítica, además de ofrecer un modelo para el tratamiento de los desórdenes neuróticos es también, una teoría de la motivación humana.

Freud sostuvo, que las pulsiones sexuales y agresivas se encuentran en la vida temprana del niño: la pulsión sexual en la infancia, se expresa en el placer que deriva de estimular las zonas erógenas del cuerpo, según la etapa psico-sexuales del desarrollo que este viviendo. Los deseos agresivos pueden ser reflejados por ejemplo, al mordisquear o golpear las cosas. Cuando los padres colocan tabúes sobre la conducta sexual del niño, su expresión libre se vuelve reprimida de manera incorrecta, y en vez de hallar una manifestación adecuada, ellos permanecen activos como motivos inconscientes. Los motivos inconscientes hallan entonces su expresión de una manera oculta. Tal vez disfrazada. El concepto de la motivación inconsciente es una de las piedras angulares de la teoría psicoanalítica.

Freud señaló varias formas de conducta a través de las cuales se expresan los motivos inconscientes: en los **sueños**, donde se expresan los deseos e impulsos, en los **lapsus o errores del habla**, que revelan motivos ocultos; y en los síntomas neuróticos o trastornos mentales.

- **Conductuales**

Teoría del aprendizaje social de la motivación.

Se centra en las formas de conducta que el individuo aprende para enfrentarse con el ambiente. El énfasis es la interacción recíproca en la conducta y el ambiente. El tipo de conducta que muestra el hombre queda parcialmente determinado por las recompensas o los castigos que recibe y esos a su vez influyen sobre nuestra conducta.

Los patrones culturales pueden adquirirse a través de la experiencia directa, o bien observando la conducta de otros. Algunas respuestas pueden ser exitosas y otras no. Es a través de este proceso de reforzamiento diferencial que la persona selecciona eventualmente aquellos patrones de conducta eficientes y va descartando los otros.

Esta teoría se separa de una posición estrictamente conductista al enfatizar la importancia de los procesos cognoscitivos. El hombre piensa y representa situaciones simbólicamente, son capaces de anticipar las consecuencias de sus acciones y de alterar su conducta de acuerdo a esto. La acción del hombre queda gobernada en cierta medida por las consecuencias anticipadas. Las consecuencias futuras que se representan simbólicamente en el pensamiento pueden motivar la conducta de una manera muy semejante a las consecuencias reales.

Esta teoría enfatiza la importancia del aprendizaje vicario, es decir el aprendizaje por observación, e implica que muchas formas de conducta se aprenden observando la conducta de otros y las consecuencias que tiene. Se pueden aprender a través de este mecanismo casi todo tipo de conductas, incluyendo las conductas emocionales. Los teóricos enfatizan el papel de los modelos en la transmisión de patrones específicos de conducta de respuestas emocionales y estos investigadores han realizado mucho de su trabajo hacia el descubrimiento de cómo se transmite la conducta modelada, que tipo de modelos son más eficientes y qué factores determinan el que se aprenda o se ejecute la conducta en cuestión. Un tercer punto de énfasis en esta teoría es la importancia que se le da a los procesos autoregulatorios. La gente está en posibilidad de autoreforzarse o autocriticarse. El reforzamiento externo es más efectivo cuando es consistente con el autoreforzamiento.

- **Humanistas**

Todas las necesidades humanas son importantes, sin embargo el teórico humanista Abraham Maslow **propuso una jerarquía de necesidades**, con la idea fundamental de que algunas de ellas son prioritarias y deben satisfacerse antes que otras. Según él las necesidades deben de satisfacerse de la siguiente manera.

Nivel de jerarquía	Tipo de necesidad	Ejemplo
1	Fisiológicas	aire respirable, agua y abrigo, entre otras
2	Seguridad	Las personas tienden a buscar un lugar donde se sientan seguros, una casa cómoda y sin riesgos. Estarán motivados también a buscar un empleo que garantice cierta estabilidad económica.
3	Amor y pertenencia	Integrarse a algún grupo, tener el amor de una pareja o una familia.
4	Estima y autoestima	Contar con una buena opinión de sí mismo, tenerse respeto y respetar a los demás.
5	Autorrealización	Realizar una actividad con toda la capacidad con la que se cuenta, como: hacer ejercicio, dedicarse al arte o adquirir algún conocimiento y que de como resultado gratificación en la persona..

Según Maslow, la autorrealización no es lograda por todos los individuos, porque pocos logran satisfacer las necesidades de amor y estima.

LAS EMOCIONES:

(El sabor de la conducta)

Organizador anticipado

Por fin te invitaron a salir, es la primera vez que vas a ir al cine con alguien que realmente te interesa, ¡Cielos!, que importante es para ti ese encuentro. Y por eso mismo, decides controlarte y aparentar que todo está normal. Planeas tu encuentro meticulosamente, ya que no debe notar tu absoluto interés por estar con él (ella). Sin embargo, a la hora que lo (a) ves, sientes como tu cuerpo cambia por completo, se te pone la carne de gallina y sientes que tu cara esta sonrojada, tu boca se reseca y en general tu cuerpo esta alterado. Sin embargo después de un rato, te calmas y te sientes feliz y fascinada (o) de lo hermoso que es el mundo.

¿Puedes imaginarte una vida sin emociones, sin gozo, sin pena, sin amor, sin pasión o sin temor?
¿Por qué los seres humanos desgastan tanta energía a través de reaccionar de modo emocional ante las cosas, cuando un enfoque más lógico y racional sería más productivo?

¿Qué hace que el mundo parezca hermoso cuando estamos de buen humor y que nos resulte horrible cuando nuestro estado de ánimo es malo?.¹⁹

Las emociones son esenciales para nuestra existencia. Sin ellas no podríamos ser nosotros mismos. Ser emocional no significa perder el control de los sentimientos o ser incapaz de considerar las cosas con calma y de manera desvinculada; sin embargo, *es la riqueza de nuestras emociones y la propia capacidad de tener sentimientos*, lo mismo que para pensar y razonar, *lo que nos hace una especie única* (Rubin y McNiel, 1983).²⁰ Las **emociones**, dan el tono a las experiencias humanas y dan a la existencia su vitalidad y, como los motivos, **son niveles de activación** que tienen como **función**, proporcionar energía o **energetizar, dirigir y mantener** la conducta.

La diversidad de significados de la palabra emoción ha hecho que el tema sea difícil de estudiar. Además para la mayoría de las personas, son estados son muy particulares y difíciles de definir, describir o identificar, sobre todo si se tratan de emociones complejas como el amor o el odio, que cada quien siente de manera exclusiva. Incluso los estados emocionales simples, como la tristeza o el miedo, se vuelven mucho más complejos cuando se relacionan con estados motivacionales como el hambre o la búsqueda de pareja, ideas, intereses y contexto histórico social de la persona que las experimenta.²¹

Las **emociones tienen tres componentes** o elementos principales:

- **El Componente Fisiológico**

Es el que produce una activación emocional que se manifiesta con respuestas somáticas y autónomas. Son los cambios fisiológicos internos que ocurren y que involucran el funcionamiento de órganos viscerales inervados autónomamente y que son generados por los sistemas nervioso y endocrino. Sobre ellos se tiene poco o ningún control consciente aunque se pueda estar en conocimiento de algunos de sus efectos como son: cambios en la presión sanguínea, en la frecuencia cardíaca y respiratoria, en la actividad intestinal y en la dilatación de las pupilas, entre otros.

- **Componente cognoscitivo**

Son estados afectivo-subjetivos que hace que la gente se sienta de una manera determinada (felices, furiosos, etc.). Es la percepción un sentimiento subjetivo privado y está compuesta por el conjunto de sensaciones que se experimentan cuando nos enfrentamos a un estímulo emocional.

¹⁹ R. A. Baron, Fundamentos de Psicología. Pearson Educación, México, 1997

²⁰ R. D. Gross. Psicología, la Ciencia de la mente y la conducta, Manual Moderno, 1994.

²¹ C.Arce Ortiz y cols. Fundamentos de Psicología, Unidad 6 Motivación y Emoción, UNAM, México 2002.

- **Componente Conductual**

Son señales externas o acciones que provienen de las reacciones internas y que comúnmente son consideradas como emocionales, como por ejemplo, las expresiones faciales al sonreír, llorar o fruncir el ceño, o a nivel corporal o quedarse congelado o huir.²²

Manifestaciones observables de las emociones

El mundo de las emociones incluye un amplio rango de conductas expresivas observables que son emitidas por las personas y que a su vez, les sirven a otras para identificar e interpretar las emociones de estas.

La **expresión facial**, son los indicadores más evidentes sobre el estado emotivo de una persona, muchas las expresiones faciales como fruncir el ceño, son innatas y por tanto, comparten un patrón común de movimientos en los músculos faciales. Según Darwin las conductas expresivas tienen un origen evolutivo y es parte de la herencia biológica. Los perros, los tigres y el hombre enseñan los dientes en un gesto de rabia. En la actualidad, algunos psicólogos consideran que las expresiones faciales tienen una función adaptativa y social, pues éstas ayudan en las actividades recompensadas y dirigidas hacia la autorrealización. Por ejemplo: para conquistar a una pareja.²³

Las expresiones verbales. El estado emocional se puede expresar por medio de la comunicación verbal. Sin embargo, no siempre se expresa lo que se siente. *Cuando un amigo tiene algún problema, la mayoría de las veces se le nota en la cara, y si por razones personales no quiere comentarlo (por lo menos no en ese momento), responderá a las preguntas insistentes de sus amigos que ¡no le pasa nada!*.

La postura y la proxemia. Por estos medios comunicamos mensajes de manera no verbal, por ejemplo cuando estamos tensos adoptamos una postura rígida con los pies recogidos, sin embargo, estamos expresando definitivamente algo que sentimos. También sucede algo muy parecido con la proxemia o espacio personal. Cuando estamos tristes o deprimidos es muy común que busquemos estar solos o a cierta distancia. En cambio cuando estamos felices, tendemos a tocar más o hasta abrazar a las personas.

A semejanza de los motivos, también las emociones activan e influyen en la conducta, pero es más difícil predecir el tipo de conducta que producirá una emoción en particular. Si una persona tiene hambre podemos deducir que buscará comida, pero si siente ira no podemos saber como se comportará exactamente.

Clasificación de las emociones

Los psicólogos han hecho muchos intentos por clasificar las emociones: las más recientes y vigentes son:

²² R. A. Baron, Fundamentos de Psicología. Pearson Educación, México, 1997

²³ Ch. G. Morris, A. A. Maisto, Introducción a la Psicología, Pearson Educación, México, 2001

- Por la sensación subjetiva, pueden ser Placenteras o displacenteras, las primeras provocan agrado como la alegría, y las segundas provocan desagrado como el miedo.
- Por su reacción conductual ante un estímulo pueden ser emociones de atracción o alejamiento
- Por el tipo de cambio somático que conllevan, alegría, tristeza, etc.
- Por su relación con la disminución o aumento de la fuerza vital. Las emociones **activas**, aumentan la actividad vital del individuo, como la alegría o la pasión. Las emociones **pasivas**, disminuyen la actividad vital de la persona como el pánico o el terror.
- Por su complejidad se clasifican en emociones simples y sentimientos o emociones complejas.²⁴

Las **emociones simples** son las vivencias afectivas más sencillas relacionadas con la satisfacción o insatisfacción de las necesidades orgánicas, como *la necesidad de protegerse del frío o defenderse en situaciones que suponen un peligro para la vida*. También se incluyen dentro de tales emociones, las reacciones afectivas relacionadas con las sensaciones de olores, colores y sonidos agradables y desagradables. Esta reacción afectiva es el tono emocional de las sensaciones.

Emociones complejas o sentimientos

La aparición de los sentimientos depende de las condiciones en que vive el hombre y, sobre todo, de las necesidades ligadas a las reacciones entre las personas: la necesidad de tener relaciones sociales, de efectuar una actividad, de gozar del aprecio de la familia, de la pareja o de la sociedad.

A sí los sentimientos están ligados inseparablemente a las necesidades culturales del hombre.

Según Smirnov y Cols. (1960)²⁵. Algunos tipos de sentimientos son: **los sentimientos estéticos** caracterizados por aquellas vivencias producidas por algo hermoso, *cuando se perciben las obras de arte*, y **Los sentimientos morales** son los valores que tienen los actos, en relación con las normas de sociedad; y **los sentimientos intelectuales**. Estos dependen de que se satisfagan los intereses cognoscitivos, ya sea solucionar los problemas racionalmente o que se encuentre la verdad. Estos tres grupos de sentimientos, pueden variar de una cultura a otra, de una época a otra, e incluso de individuo a individuo. Pues está mediado por el aprendizaje de cada persona, en una familia y sociedad dada, así como por sus necesidades e intereses particulares.²⁶ *****aquí

Diferencias entre emociones simples y los sentimientos. Según Smirnov y Cols. (1960)

EMOCIONES SIMPLES	SENTIMIENTOS O EMOCIONES COMPLEJAS
Pueden estar motivadas por cualidades aisladas de los objetos	Dependen de los fenómenos y fenómenos en conjunto
Las emociones más sencillas relacionadas con actividades orgánicas existen también en los animales	Son específicos del hombre(aparecen en el desarrollo histórico de la humanidad)
Tiene un carácter circunstancial, se desencadenan por una situación creada y desaparecen al cambiar la situación.	Los sentimientos pueden tener un carácter prolongado y son más constantes independientemente de las distintas situaciones en las que se encuentre. (amado- nuca indiferencia)
	Los sentimientos permanentes aparecen después de las vivencias emocionales circunstanciales.
Dependen más de la actividad subcorteza.	Dependen más de la actividad cortical

²⁴ C.Arce Ortiz y cols. Fundamentos de Psicología, Unidad 6 Motivación y Emoción, UNAM, México 2002

²⁵ idem.

²⁶ idem

Las clasificaciones anteriores de las emociones no son mutuamente excluyentes; por el contrario, una misma emoción puede pertenecer a dos o más categorías, por ejemplo *el enojo es una emoción simple activa (propicia el aumento de la actividad del sistema nervioso simpático), genera sensaciones displacenteras y la confrontación (acercamiento) de un estímulo potencialmente dañino*. Las emociones como los motivos pueden generar una cadena compleja de conducta que va más allá de la simple aproximación o evitación. En algunas ocasiones la emoción favorece nuestra conducta mientras que en otras la entorpece.

Todas las emociones varían de intensidad. A medida en cada emoción se vuelve menos intensa, es más difícil distinguirlas y viceversa. Por ejemplo, a veces nos cuesta trabajo saber que le pasa a un amigo, y cuando le preguntamos ¿qué tienes? y nos responde no se, es porque a veces no sabemos distinguir ni nosotros mismos si es enfado o aburrimiento. En cambio, si la intensidad de la emoción es muy marcada, nos percatamos más rápido de nuestro estado emocional por ejemplo si esta furioso a apenado.

La intensidad de la emoción también varía

Plutchik (1980) Identifica ocho emociones primarias, que motivan varias clases de la conducta adaptativa. **Temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza alegría y aceptación.** arce (que corresponden a las seis de Ekman y Friesen, excepto que dicha y desdicha se utilizan el lugar de felicidad y tristeza, respectivamente; mas aceptación y expectativa. Cada una de estas nos ayuda a adaptarnos a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente, aunque de diferentes maneras, por ejemplo el temor se relaciona con la huida que ayuda a proteger, mientras que la ira se relaciona con el ataque o la destrucción. Arce

Según Plutchik (1987), las emociones cercanas entre si, en la representación de su modelo, son más parecidas que las que se oponen o están más alejadas, por ejemplo, el éxtasis y la admiración se parecen más entre sí que cualquiera de ellas a la aversión.

Teorías de la emoción la manera en la que se relacionan estos tres componentes, el relativo énfasis dado a uno o más de ellos y cómo se relacionan con la evaluación cognoscitiva o interpretación de la persona acerca del estímulo o situación productora de emociones, constituyen lo distingue a las teorías competitivas de la emoción.

Clásicas

Organizador anticipado

Lizbeth, una joven gimnasta olímpica, está participando en una competencia, ella se siente muy segura de si misma y considera que es la mejor y la mejor entrenada de su grupo de rivales, sin embargo, a cuando la llaman para presentar su rutina en manos libres, tiene la boca seca, siente que el corazón le late más rápido y siente como tiembla su cuerpo. Se da cuenta de que esta nerviosa.

¿Las reacciones corporales generaron su nerviosismo? o su nerviosismo provocó los cambios en su organismo? ¿Qué es primero?

Hay que agregar que en esta competencia habían gimnastas de todas las edades y se pudo observar que entre más pequeñas estaban menos nerviosismo parecía existir. ¿ El conocimiento de la situación hace que tus sensaciones sean identificadas como nerviosismo?

Teoría de James- Lange

Según James- Lange primero se generaron los cambios fisiológicos en el organismo de Elizabeth y esto provocó que ella se pusiera nerviosa. Afirma que sucede algo que produce en la persona una experiencia emocional subjetiva y, como resultado de ello, ocurren ciertos cambios físicos, conductuales o ambos. James y Lange, afirmaron que la experiencia emocional es el resultado, no la causa, de cambios corporales percibidos. James dice: ... los cambios corporales siguen de manera directa la percepción de un hecho emocionante y...nuestro sentimiento de los mismos cambios a medida que ocurren en la emoción. El factor más importante de la teoría de James- Lange es la retroalimentación por parte de los cambios corporales. Las personas etiquetan su estado subjetivo al inferir como se sienten con base en la percepción de sus propios cambios corporales. (estoy temblando, por tanto debo estar asustado) La teoría implica que mediante el control de la conducta (alternarla de manera deliberada), pueden controlarse las experiencias emocionales. Intente sonreír ¿Se siente más feliz?

En los ejemplos que el mismo James proporciona acerca de inferir las emociones a partir de cambios corporales, claramente le adscribe mucha mayor importancia a los cambios esqueléticos que a los viscerales. A este respecto es importante que la teoría de James-Lange que en general hablan acerca de los cambios fisiológicos, los cuales se refieren a cambios viscerales.

Teoría de la emoción que sugiere que los eventos inductores de emoción producen diversas reacciones fisiológicas, y que el reconocimiento de estas es responsable de las experiencias emocionales subjetivas; esto es, la experiencia emocional es el resultado de los cambios corporales recibidos, no la causa. Arce

Teoría de Cannon-bard Según Cannon-Bard al mismo tiempo que a Elizabeth experimentó que el corazón se le aceleraba, la boca se le resaca, y otras señales de activación fisiológica y al mismo tiempo experimentó sentimientos subjetivos a los que llamó nerviosismo. Teoría de la emoción que sugiere que los diversos eventos inductores de emoción producen simultáneamente reacciones subjetivas etiquetadas como emociones y activación fisiológica. La Percepción de un estímulo excitador de emoción activa al tálamo quien, a su vez y al mismo tiempo, envía impulsos a la corteza cerebral, responsable de la experiencia consciente de la emoción, y al hipotálamo, que ponen en movimiento la activación fisiológica. ARCE

Sugiere que los diversos eventos inductores de emoción producen simultáneamente reacciones subjetivas etiquetadas como emociones y activación fisiológica. La percepción de un estímulo excitador de emoción activa al tálamo quien, a su vez y al mismo tiempo, envía impulsos a la

corteza cerebral, responsable de la experiencia consciente, de la emoción y al hipotálamo, que ponen en movimiento la activación fisiológica.

Cognoscitiva de las emociones de Schachter y Singer sugiere que nuestros estados emocionales subjetivos son determinados, al menos en parte, por las etiquetas cognoscitivas que asignamos a los sentimientos de activación; es decir la experiencia de la emoción, depende tanto de los cambios fisiológicos como de la interpretación de estos. En cada momento tiene que decirse que emoción particular se está sintiendo y la etiqueta que se le añade a la excitación depende de a qué se le atribuya tal excitación.

Teoría de la emoción que sugiere que nuestros estados emocionales subjetivos son determinados, al menos en parte por las etiquetas cognoscitivas que asignamos a los sentimientos de activación; es decir la experiencia de la emoción depende tanto de los cambios fisiológicos como de la interpretación de estos. En cada momento tiene que decirse qué emoción particular se está sintiendo y la etiqueta que se le añade a la excitación depende de a qué se le atribuya tal excitación.

Procesos oponentes de la emoción

Sugiere que una reacción emocional a un estímulo es seguida automáticamente por una reacción opuesta; y que exposición repetida a un estímulo ocasiona que la reacción inicial se debilite y que el proceso oponente, o reacción opuesta, se fortalezca Arce

Retroalimentación facial Indica que las expresiones faciales pueden influir lo mismo que reflejar estados emocionales. Arce

Fisiología de la emoción

¿Cuál es la participación del sistema nervioso en la manifestación de las emociones?

Las relaciones fisiológicas que acompañan a las emociones son reguladas por las dos partes del sistema nervioso autónomo. La activación del sistema nervioso simpático prepara al cuerpo para la actividad vigorosa, produciendo reacciones como incrementos en la tasa cardíaca, la presión sanguínea y la respiración. En contraste la activación del sistema nervioso parasimpático influye en la actividad relacionada con la restauración de los recursos del cuerpo.

Los hallazgos empíricos indican que las emociones diferentes están asociadas con patrones de reacción fisiológica un tanto distintos, de modo que el hecho de que emociones como la ira, el gozo y el disgusto se sienten subjetivamente muy diferentes, parece reflejarse, en cierto grado, en diversas reacciones biológicas.

Las regiones encefálicas involucradas en la emoción incluyen un conjunto de zonas interconectadas del sistema límbico. Las expresiones emocionales implican control hipotalámico de los órganos viscerales y los sentimientos surgen de conexiones a un circuito que incluye al hipotálamo, a los cuerpos mamilares, al núcleo anterior talámico y a la corteza sigular. Otras estructuras que participan en la manifestación emocional son la amígdala y el área septal.

Otro grupo de evidencias sugiere que emociones diferentes están relacionadas con patrones contrastantes de activación en la corteza cerebral. Resultados de reportes clínicos indican que los

sentimientos positivos pueden estar centrados en el hemisferio izquierdo, mientras que los sentimientos negativos se centran en el hemisferio derecho.

BILBIOGRAFÍA

R. A. Baron, Fundamentos de Psicología. Pearson Educación, México, 1997

C.Arce Ortiz y cols. Fundamentos de Psicología, Unidad 6 Motivación y Emoción, UNAM, México 2002

Ch. G. Morris, A. A. Maisto, Introducción a la Psicología, Pearson Educación, México,2001

E. L. García González, Psicología General, Publicaciones Cultural, México, 2002.

D. Coon, Fundamentos de Psicología, Thomsom editores, México, 2001

D. E. Papalia, Psicología, McGraw-Hill, España, 1985

R. D. Gross. Psicología, la Ciencia de la mente y la conducta, Manual Moderno,1994.