

UNIDADE 5: MOTIVACIÓN, PERSONALIDADE E AFECTIVIDADE

PSICOLOXÍA 2º BACH

A motivación. Introducción

Funcións psíquicas



Emocións,
sentimentos e
paixóns
(**motivacións**)

condiciona

Conduta

inflúe

Personalidade

Os afectos e as emocións son **parte das motivacións da conduta humana** e na súa construción interveñen as nosas relacións cos demais.

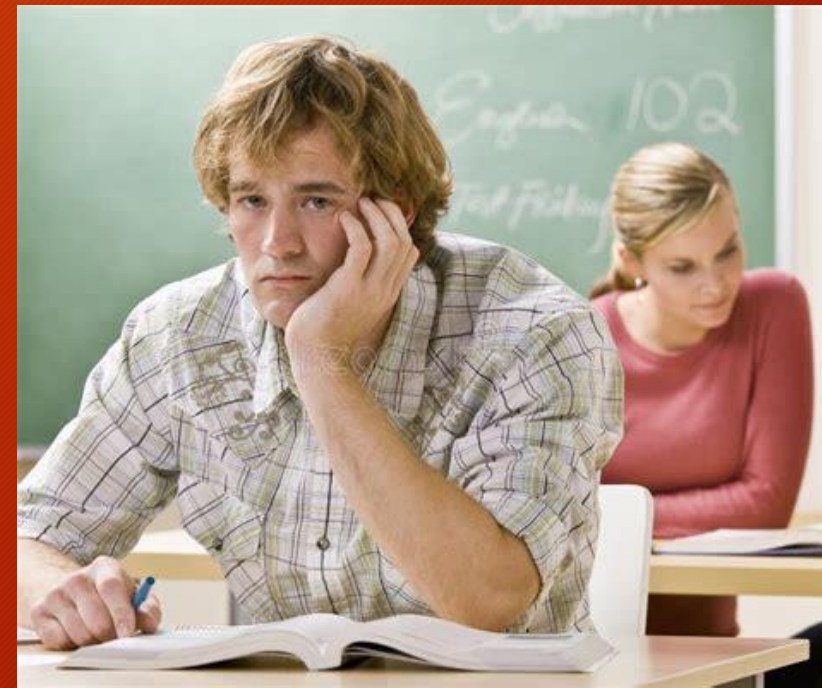
A motivación

- A **motivación** pode **definirse** como a *necesidade ou o desexo que activa e dirixe o noso comportamento, orientando a nosa conduta á consecución dun logro.*
- As **condutas motivadas** se caracterizan por:
 - Aumento da excitación
 - Activación da enerxía conseguindo que a actividade se mantéña o tempo requirido.



A motivación. Emoción e motivación.

- Un dos **principais factores** que interveñen na motivación son as **emocións**.
- A **forma en que nos sentimos emocionalmente** respecto dunha actividade é **fundamental á hora de conseguir a enerxía** necesaria para realizala.



A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías sobre a motivación

A motivación. Teorías sobre a motivación.

- A teoría dos *instintos ou evolucionista*.
- A teoría *homeostática e da redución de impulsos*.
- A teoría da *excitación*.
- A teoría das *necesidades* de Abraham Maslow.



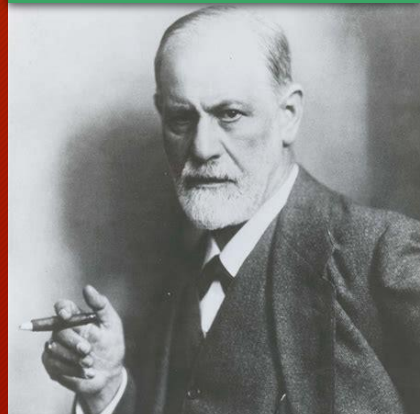
A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teoría dos instintos

- A *teoría dos instintos* foi **unha das primeiras** teorías sobre a motivación.
- Os seus principais representantes foron inicialmente **McDougall** (1871-1938) e **Freud** (1856-1939).
- Esta teoría tenta **explicar a motivación** a partir dos postulados establecidos polo **darwinismo**.
- Consideraba que a **conduta estaba controlada polos instintos** froito das **forzas biolóxicas que permitían a supervivencia dos individuos**.
- **O individuo non ten ningún control sobre a conduta**, porque o instinto consiste nunha conduta complexa fixada a través da herdanza.



William McDougall

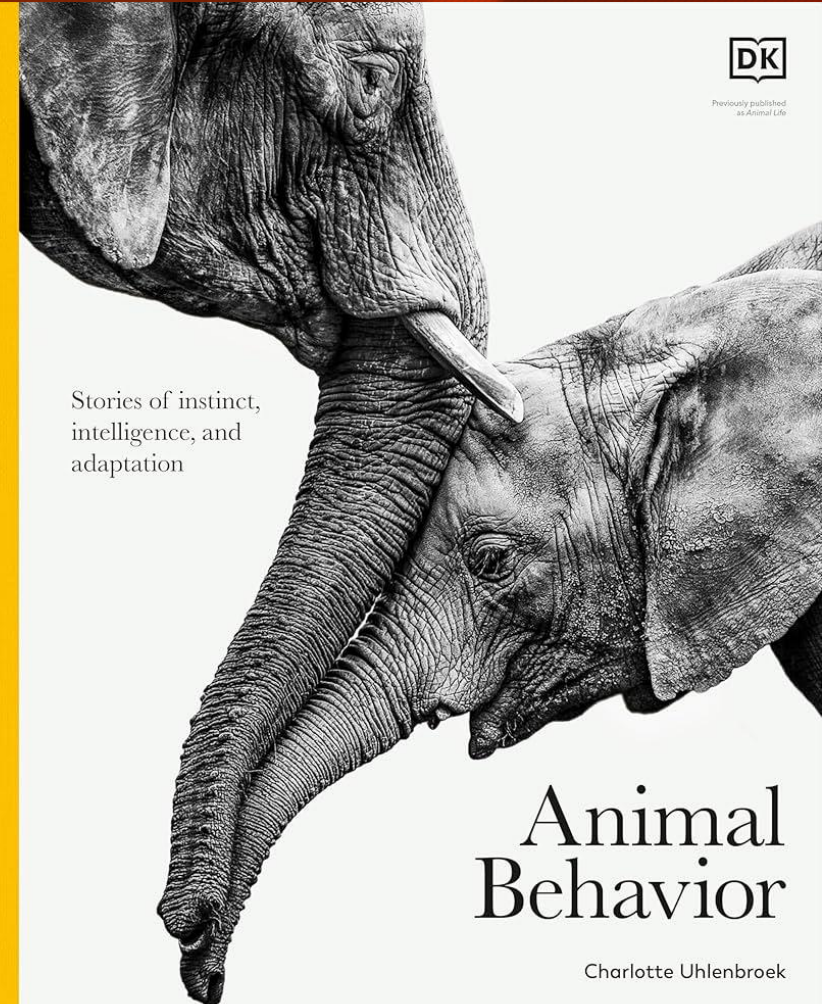


Sigmund Freud

A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teoría dos instintos

- Esta teoría presentaba **dous problemas na explicación da conduta**:
 - Simplemente **enumeraba as condutas en base aos instintos pero non explicaba a conexión entre ambos**; así o instinto de fuga provocaba medo; o de reprodución, desexo sexual; mais non se explicaba como se xeraba a conduta
 - **Reduce a conduta humana a unha conduta puramente animal** e, en consecuencia, non explica as posibilidades de regulamento da conduta que teñen os seres humanos.



A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teoría dos instintos

- Para **McDougall** a **motivación é un medio para lograr obxectivos / metas**, mentres que para **Freud** serve ao individuo para regular as **tensións provocadas polos instintos** (máis tarde renomeados a **pulsións**).
- As **pulsións** fundamentais para Freud eran o **Eros** e o **Thánatos**.



A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teoría dos instintos

Instintos de McDougall (non entra no exame)

- **Procura de comida (Fame):** Impulso de atopar e consumir alimento.
- **Repulsión:** Tendencia a evitar ou rexeitar substancias ou obxectos desagradables.
- **Curiosidade:** Impulso de explorar espazos e obxectos novos.
- **Combate (Ira):** Impulso de loitar cando se atopa unha obstrución a outra actividade instintiva.
- **Autoafirmación:** Tendencia a destacar ou mostrar superioridade ante os demais.
- **Submisión:** Impulso de ceder ou seguir a quen se percibe como superiores.
- **Instinto parental:** Impulso de protexer e coidar ás crías ou seres débiles.
- **Instinto de apareamiento (Sexo):** Impulso cara á reprodución.
- **Gregarismo:** Tendencia a buscar a compañía doutros membros da especie.
- **Adquisición:** Impulso de coleccionar ou posuír obxectos.
- **Construción:** Impulso de crear ou fabricar estruturas ou obxectos.
- **Apelación (Súplica):** Impulso de pedir axuda cando os propios esforzos fallan.
- **Fuxida (Medo):** Reacción ante o perigo para preservar a vida.
- **Risa:** Impulso de reaccionar ante o incongruente ou para aliviar tensións sociais.
- **Comodidade:** Procura dunha contorna física agradable.
- **Descanso ou Soño:** Impulso biolóxico de recuperar enerxía.
- **Migración:** Tendencia a cambiar de lugar #ante condicións adversas.
- **Tose/Esbirro/Eliminación:** (Ás veces agrupados como instintos fisiolóxicos menores de descarga).



Teoría dos instintos de McDougall

A motivación. Teorías sobre a motivación.
Teorías homeostáticas.

Que é a **homeostase**?

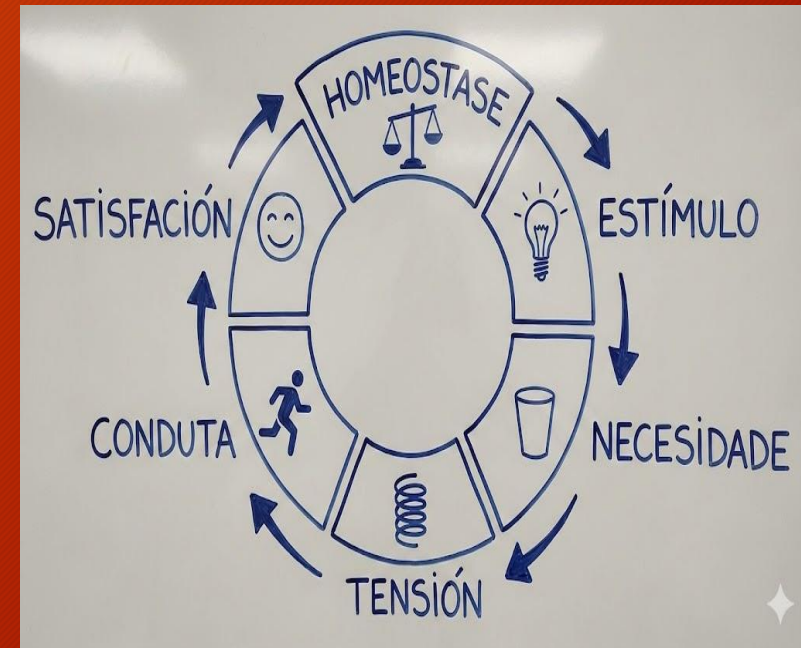


Homeostase, TBBT

A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías homeostáticas.

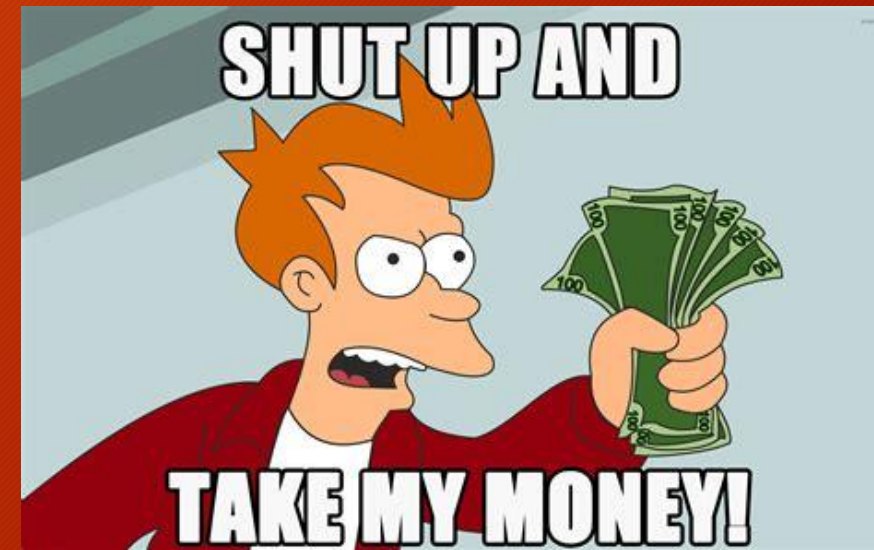
- A teoría homeostática tenta **explicar a relación entre as necesidades fisiológicas (instintos) e a conduta.**
- Neste paradigma, **unha necesidade fisiológica crea un estado de tensión no organismo (impulso) que o motiva a satisfacela para recuperar o estado de equilibrio.**
- Esta tendencia a manter un estado interno equilibrado ou constante denomínase **homeostase.**



A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías homeostáticas.

- Cando as **necesidades fisiolóxicas se unen a un incentivo externo**, a **motivación cara á satisfacción é máis forte** e a recuperación do equilibrio lévase a cabo fundamentalmente pola satisfacción da necesidades.



A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías homeostáticas.

- Un dos principais representantes foi Clark Hull (1884-1952), quen distingue entre **motivos primarios** (necesidades biolóxicas) e **secundarios** (necesidades psicolóxicas e/ou sociais).

Motivos Primarios ou <i>biolóxicos</i>	Motivos Secundarios ou <i>psicolóxicos</i>
Alimentación, calor, refuxio	Amizade, amor, riqueza, aceptación
<ul style="list-style-type: none">• Fortes, non poden ser alteradas fácilmente• Cíclicas (aumentan o diminúen de xeito regular)	<ul style="list-style-type: none">• Máis febles, poden ser controladas polo individuo mediante a vontade.• En moitos casos, relacionáanse coas primarias.• De converterse en condutas regulares, poden ser moi difíciles de eliminar

A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías homeostáticas.

- A teoría homeostática ten en conta que **o desequilibrio que nos impulsa a satisfacer unha necesidade** non provén unicamente do instinto, senón **que pode ser xerado tamén por circunstancias externas ao individuo.**
- A **publicidade** é un **elemento desequilibrante** que **nos intenta crear necesidades** para que as satisfagamos mediante o consumo.



Clark L. Hull



A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías homeostáticas.

- (non entra no exame) Segundo Hull poderíamos determinar a forza da motivación segundo unha fórmula que nos indicaría que o *potencial de reacción* (sEr) é igual á *forza do hábito* (sHr , medido no número de reforzos) multiplicado pola *pulsión* (D = tempo de privación) e multiplicado polo valor do *incentivo do estímulo* (K):

$$sEr = sHr \times D \times K.$$

A motivación. Teorías sobre a motivación. *Teorías homeostáticas. Teoría do campo dinámico.*

NON ENTRA NO EXAME

- A **teoría do campo dinámico**, de **Kurt Lewin** (1890-1947), formula a **conduta como o resultado dunha totalidade de feitos coexistentes que se relacionan entre si de forma dinámica**, isto é, nun «campo dinámico», de xeito que cada parte (conduta do individuo, necesidades fisiolóxicas e psicolóxicas e ambiente) depende das outras, podendo chegar a establecerse un cálculo matemático preciso das súas relacións.



Teoría do campo dinámico de Lewin



KURT LEWIN

Nació en Poznan, actual Polonia, en 1890. Estudió medicina en la Universidad de Friburgo, biología en Munich y se doctoró en filosofía en Berlín (1914).

Estudió la dinámica de los grupos para, a partir del conocimiento de sus pautas de comportamiento.

Su teoría del campo nace como un método para analizar las relaciones causales que se producen en la estructura social.

Su psicología social abandona la visión individualista de la psicología tradicional, que integraba al individuo en un conjunto amorfo, en el que se habían asentado muchos de los paradigmas comunicacionales.

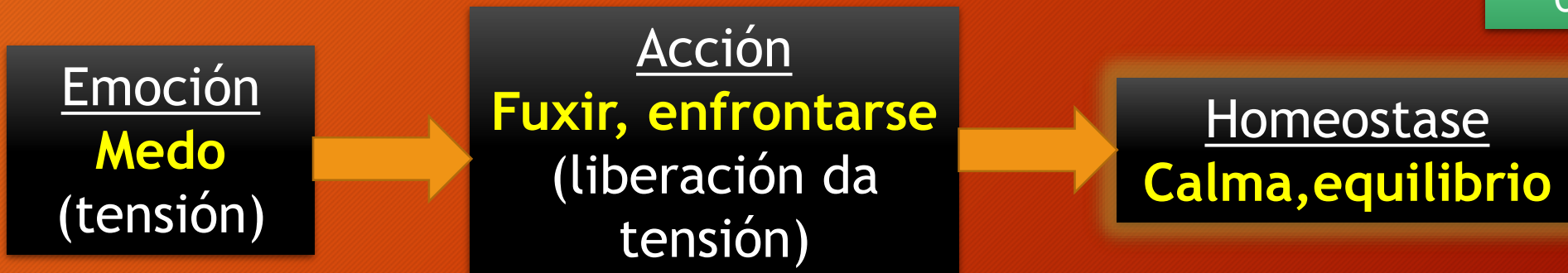
ESTÁ CONSIDERADO EL PADRE DE LA PSICOLOGÍA SOCIAL. FALLECIÓ EN 1947, TRES AÑOS DESPUÉS DE LA MUERTE DE SU MADRE EN UN CAMPO DE EXTERMINIO NAZI.

A motivación. Teorías sobre a motivación. *Teorías homeostáticas. Teoría emocional.*

- A **teoría emocional**. Na teoría homeostática xogan un **papel fundamental as emocións**, posto que cumpren unha **función biolóxica**, preparando o individuo para defenderse da tensión, e xeran cambios na fisioloxía do organismo que desencadean os **comportamentos necesarios para restablecer o equilibrio**.



“O Resplandor” (Kubrick, 1980)



A motivación. Teorías sobre a motivación. *Teorías homeostáticas.*

- **Teoría psicanalítica da motivación:**

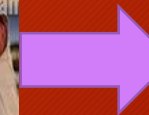
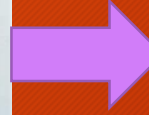
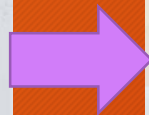
- O principal representante é **Sigmund Freud**.
- Explica a **conduta** a partir das **tendencias primarias** como o **sexo** e a **agresión**.



A motivación. Teorías sobre a motivación. *Teorías homeostáticas.*

• *Teoría psicanalítica da motivación:*

- A nosa **conduta** sería o resultado de conflitos non resoltos.



María tivo unha infancia marcada por unha **nai autoritaria e castradora**. Medrou cun **medo** permanente ao **castigo** e a **frustración** de non poder rebelarse e **expresar o seu enfado (conflito)**

María medra e se converte nunha muller brillante e traballadora, pero **boicotea o seus propios ascensos**

Cada vez que se reúne coa súa xefa para un ascenso, sofre unha **ansiedade insoportable**. Convertirse en “xefa” lle **lembra inconscientemente o conflito** coa súa nai

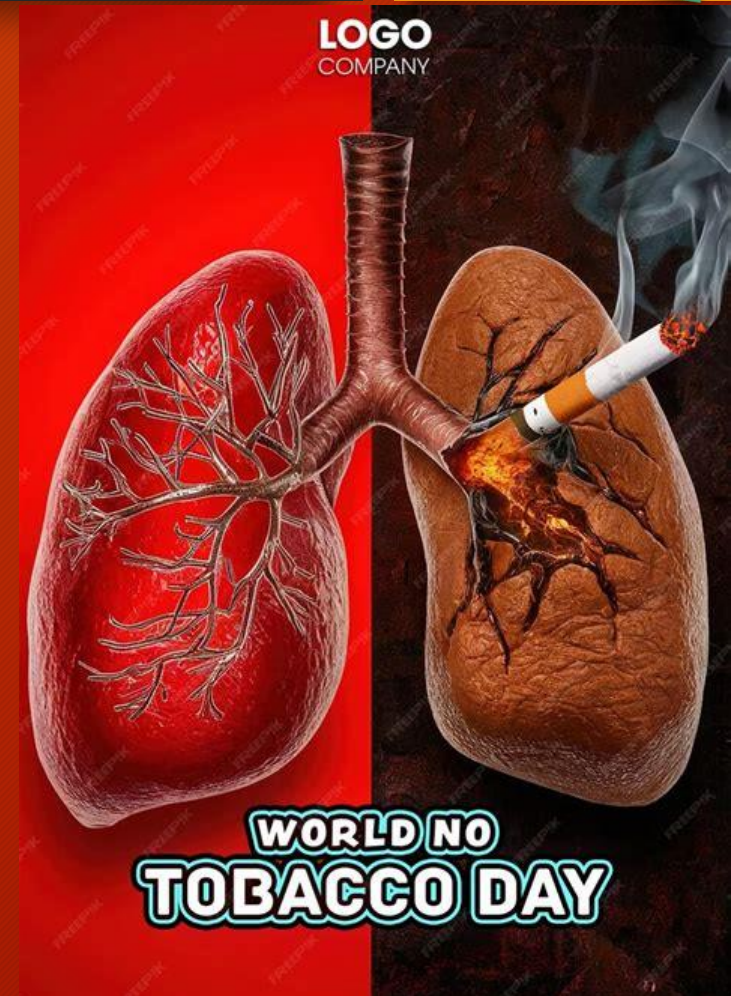
María, para **calmar esa ansiedade decide fracasar** (amosando menos capacidades das que ten ou cometendo erros que non adoita) e **así evitar revivir o conflito** (non resolto) da infancia.

A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías homeostáticas.

NON ENTRA NO EXAME

- A **teoría do incentivo** é outra das teorías **hedonistas** da motivación que pode ter unha **base homeostática**.
- Autores da **corrente condutista** como Thorndike (1890-1947), Olds (1922-1976) ou Skinner (1904-1990), afondaron no **valor e importancia dos incentivos** (premios ou reforzos que intensifican o estímulo que pon en marcha a conduta) **para o impulso da conduta**.
- Os **estímulos poden non ter unha base orgánica ou biolóxica** e, incluso, ir en contra deles provocando **condutas autodestrutivas** como o consumo de substancias adictivas.



A motivación. Teorías sobre a motivación. *Teorías homeostáticas. Críticas.*

- As teorías homeostáticas **non explica por que os seres humanos seguen buscando estimulación pese a ter conseguido a satisfacción da necesidade e o equilibrio homeostático.**
- Os seres humanos non só **buscamos** o equilibrio, senón un **nivel óptimo de excitación**;
 - Se este é moi baixo → aburrímonos
 - Se é demasiado alto → estresámonos.

Aínda así, **os humanos sempre andamos na procura de novidades que provoquen a nosa excitación.**

HOW DOOMSCROLLING CAN **AFFECT MENTAL HEALTH**

- ◆ Worsens mental illness
- ◆ Increases panic and anxiety
- ◆ Leads to isolation and loneliness
- ◆ Interferes with sleep
- ◆ Impacts self-esteem
- ◆ Causes loss of motivation
- ◆ Increases unease and confusion

A motivación. Teorías sobre a motivación.
Teorías cognitivas.

Teorías cognitivas sobre a motivación

A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías cognitivas.

- Estas teorías céntrase na **forma en que o individuo percibe ou representa a situación** diante da que se atopa e basea a conduta nas **expectativas ou a valoración** que o suxeito fai dun **resultado concreto**.



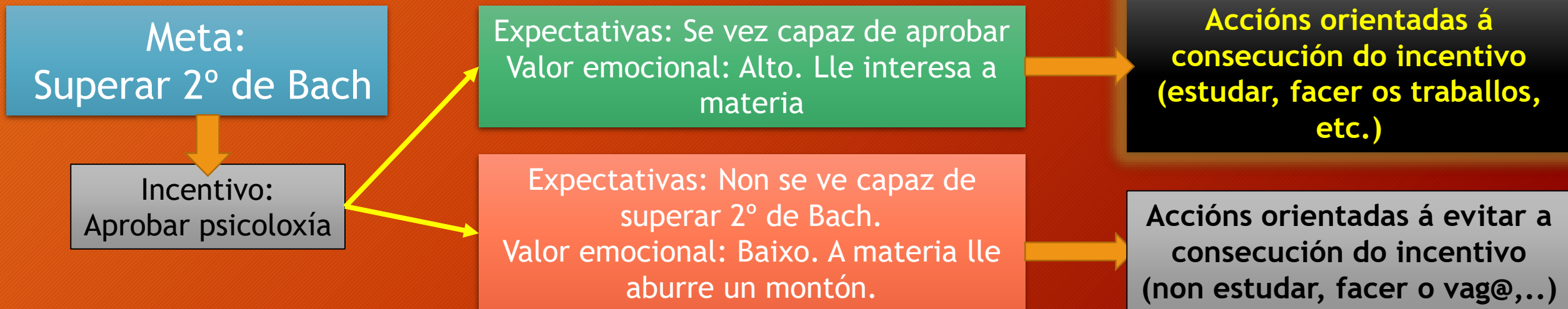
A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías cognitivas.

- Os autores máis representativos desta corrente son **Atkinson** (1923-2003) e **Weiner** (1935).
- A **teoría do logro**:
 - Para os seres humanos **alcanzar metas e superar tarefas difíciles é unha necesidade fundamental**.
 - Se as **expectativas xeradas polo individuo e o valor emocional do incentivo** son positivos, se produce a conduta que leva á consecución da meta, e se son negativos conducirán á evitación.



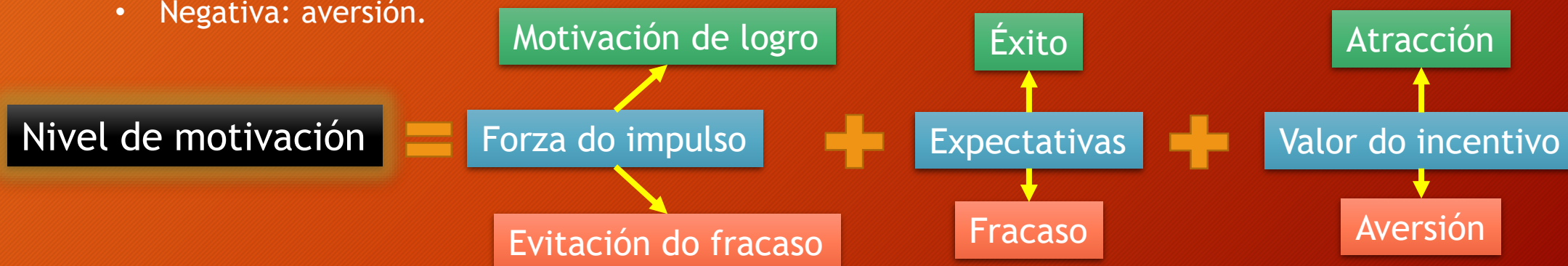
Richard Atkinson



A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías cognitivas. Teoría do logro.

- Atkinson propuxo que o **nivel da motivación** viría determinado por **tres factores**:
 - A **forza do impulso**: disposición xeral do individuo a **loitar pola satisfacción**, que terá dúas dimensións:
 - Motivación do logro (éxito)
 - Evitación do fracaso.
 - As **expectativas**: anticipación cognitiva que o individuo fai sobre as súas posibilidades:
 - Éxito
 - Fracaso.
 - O **valor do incentivo**: a atracción que ten ou non a meta. Pode ser:
 - Positiva: atracción
 - Negativa: aversión.



A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías cognitivas. Teoría do logro.

- Atkinson afirma que as persoas nas que a motivación para conseguir o éxito é superior á motivación para evitar o fracaso tenden a implicarse en **tarefas** que teñen un risco moderado e dificultade intermedia.
- En cambio, as persoas que conceden prioridade a evitar o fracaso, elixen **tarefas de dificultade extrema**, ou moi fáciles ou moi difíciles.

En ambos casos a motivación sae reforzada co logro, pero a elección de tarefas é moito máis importante nas persoas que tenden a evitar o fracaso.



A motivación. Teorías sobre a motivación. *Teorías cognitivas. Teoría da atribución.*

- A **teoría da atribución** de Weiner afonda na forma en que se xeran as expectativas das persoas.
- Weiner afirma que **as persoas tentan explicar os seus éxitos e fracasos atribuíndoos a distintas causas:** capacidade, esforzo, sorte, dificultade da tarefa..



Valorar
se os contidos
e a maneira
de ensinalos
son axeitados



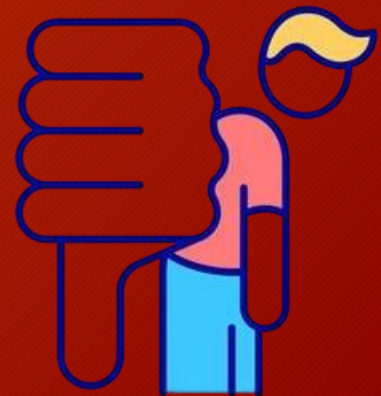
Botarlle
á culpa aos
alumn@s
por non estudar

A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías cognitivas. Teoría da atribución.

- A **forma en que se establece a atribución causal e as consecuencias emocionais** poden ser de dous tipos:

- **Internas** (intelixencia, esforzo, capacidade, etc.): “Aprobei porque me esforcei”.
 - Maior sensación de control por parte do individuo: “Se me esforzo, aprobo”
 - Xeralmente crea emocións positivas e alta autoestima
- **Externas** (o éxito non depende do individuo): “Me aprobaron”, “Aprobei porque o exame era moi fácil”.
 - Menor sensación de control e incerteza. O éxito depende de factores que o individuo non pode controlar (como o tipo / dificultade dun exame).
 - As emocións producidas, xeralmente, son de dous tipos:
 - Inicialmente positivas: O individuo se sente afortunado (“Que sorte!, o exame era fácil”, “Que sorte!, caíu xusto o que estudei”).
 - Posteriormente negativas: O individuo asume que o seu éxito non é -en boa parte- causa del. Baixa autoestima.



A motivación. Teorías sobre a motivación. *Teorías cognitivas. Teoría da atribución.*

- A teoría das atribucións, é un instrumento moi útil nas **terapias de transformación** da conduta e en concreto un instrumento moi útil no campo educativo.
- Por exemplo, para acadar un **cambio na conduta dun alumno con mala xestión escolar**, deberían seguirse dúas estratexias:
 - **Seleccionar e ordenar as tarefas** para que o alumno poida acadar o éxito con **esfuerzo** e **dacordo ás súas capacidades**.
 - **Mellorando o auto-concepto** para conseguir que o alumno pense que pode **controlar a situación** e **xerar expectativas positivas de éxito co esforzo adecuado**.



Bernard
Weiner

A motivación. Teorías sobre a motivación.
Teorías humanistas.

Teorías humanistas sobre a motivación

A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías humanistas.

- Xorden como unha **explicación alternativa fronte ao condutismo e á psicanálise freudiana**
- **Rexeitan:**
 - A redución da psicoloxía ao estudo da conduta observable
 - Explicación da conduta en función de estímulos ou instintos inconscientes.
- Defenden que a **personalidade de cada individuo é singular e diferente á de calquera** outro e que se caracteriza pola **busca da súa propia identidade e a súa autorrealización.**



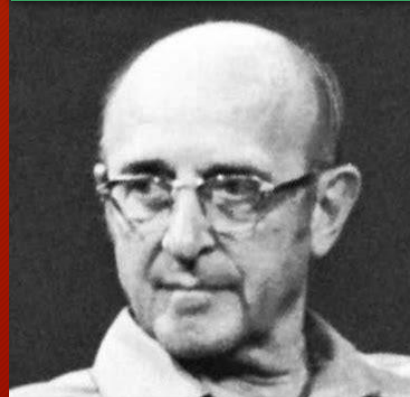
A motivación. Teorías sobre a motivación.

Teorías humanistas.

- Esta **busca está fundamentada na liberdade persoal e na realización dun proxecto de vida propio.**
- O grao en que cada persoa pode realizar ese proxecto vén determinado por circunstancias:
 - Externas (medio social, familiar, educativo...)
 - Internas (biolóxicas, temperamento, personalidade...).
- Os principais representantes desta tendencia son **Maslow** e **Rogers**.



Abraham Maslow



Carl Rogers

A motivación. Teorías sobre a motivación. *Teorías humanistas. Teoría das necesidades de Maslow.*

- A teoría das necesidades proposta por Maslow (1908-1970) centra a **motivación da conduta nas necesidades**, pero dá un paso máis establecendo unha xerarquía de necesidades e a **importancia da decisión humana na satisfacción das mesmas.**



A motivación. Teorías sobre a motivación. *Teorías humanistas. Teoría das necesidades de Maslow.*

- Esta teoría fundaméntase en dúas teses:
 - **Un ser humano tende a satisfacer as necesidades primarias** (máis baixas na pirámide) **antes que buscar as de nivel máis alto.**
 - As necesidades humanas poden representarse en forma de pirámide, onde as **necesidades de autorrealización** ocupan a cúspide e representan **o obxectivo final de calquera acción humana.**

A motivación. Teorías sobre a motivación. *Teorías humanistas. Teoría das necesidades de Maslow.*

- As necesidades identificadas por Maslow son:
 - As **necesidades fisiolóxicas**: de orixe biolóxica, teñen que ver coa supervivencia.
 - As **necesidades de seguridade**: orientan a conduta á busca de orde, estabilidade e protección.
 - As **necesidades sociais** poñen de manifesto a necesidade dos outros que teñen os seres humanos: amor, afecto e pertenza a un grupo.
 - As **necesidades de desenvolvemento do ego ou recoñecemento da propia personalidade**: a autoestima, o recoñecemento social ou o logro particular. Cando esas necesidades non se satisfán, as persoas séntense insatisfeitas e sen valor e a súa conduta tende a ser disfuncional e a súa integración na sociedade deficiente.



A motivación. Teorías sobre a motivación. *Teorías humanistas. Teoría das necesidades de Maslow.*

- A **necesidade de autorrealización** é a **máis elevada** e responde á **inclinación a cumprir o potencial persoal a través dunha actividade específica**, que debe formar parte da conduta do individuo para sentirse plenamente realizado.
- Así, unha persoa con dotes musicais debe facer música; un artista, debe facer arte...



A motivación. Teorías sobre a motivación. *Teorías humanistas. Teoría das necesidades de Maslow.*

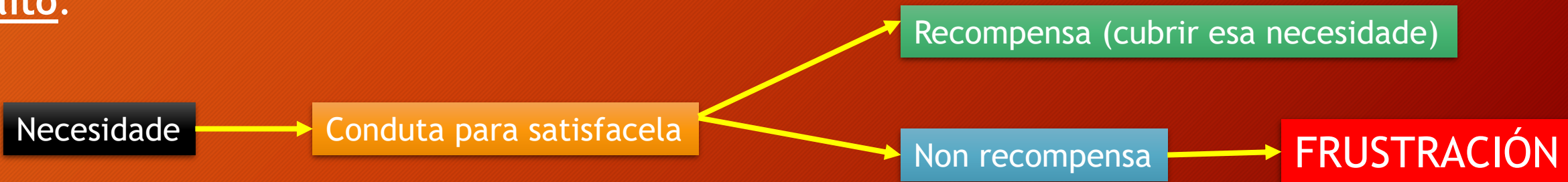
- Son estas **necesidades de autorrealización** as máis **específicas** do ser humano e entre elas cabería destacar:
 - As **necesidades estéticas**, que non son universais pero aparecen en todas as culturas e manifestan a aspiración á beleza e ás experiencias estéticas.
 - As **necesidades cognitivas** ou o desexo de coñecer que posúe a maioría das persoas.
 - A **necesidade de auto-transcendencia**, que pode definirse como a pretensión de atopar unha causa máis aló das propias necesidades, como perseguir unha causa social, o servizo a outros, a busca científica ou a unión co divino.



A frustración

A frustración. Causas.

- A frustración é unha **experiencia emocional desagradable** que supón a **desaparición da recompensa** (tanto externa ou logro, como interna ou pracer) e produce **tristura, decepción e rabia**.
- En moitos casos supón tamén unha **desorganización da conduta** e provoca que **a persoa non saiba como actuar ou reaccione de forma incontrolada**; daquela falamos de conflito.



A frustración. Causas.

- En termos xerais, **cando non conseguimos satisfacer unha necesidade** experimentamos un desengano ou frustración.
- **Causas principais:**
 - **Insuficiencias físicas ou psicológicas:** Por exemplo falta de habilidades artísticas, motrices, comunicativas....
 - **Obstáculos físicos ou sociais:** Implican que no se dan as condicións externas necesarias para cubrir esa necesidade.
 - Físicos: por exemplo non ter os cartos suficientes para estudar unha carreira / máster determinados
 - Sociais: ter unha opción sexual / relixiosa distinta en países con penas por tal motivo.
 - **Demoras na consecución do obxectivo ou a extinción deste**
 - Demora: por exemplo suspender varias veces o exame de conducir.
 - Extinción: por exemplo a necesidade dun tipo de produto que xa non está no mercado



A frustración. Causas.

- **Calquera que sexa a causa** que imposibilite a consecución da meta proposta o **resultado será un desaxuste emocional**--> dúbida, fatiga, irritabilidade ou bloqueo para a acción e, nos casos máis graves, agresividade ou neuroses.
- A frustración supón sempre un **conflito entre as metas do individuo e a realidade**, de forma que a persoa **ten que reorganizar a súa conduta**.



A frustración. Alternativas

- O individuo non sempre reacciona enfrontándose á fonte das frustracións senón que -as veces- usa **estratexias** para **evitar** o dispracer ou protexernos da ansiedade que provoca o conflito ou a **frustración**.
- Algunhas destas estratexias son:
 - Conscientes
 - Inconscientes.

A frustración. Alternativas conscientes

- **Agresividade:**

- Se caracteriza pola: **ira**.
- Se dirixe a:
 - O axente externo que impediu / impide a meta.
 - Cara a un obxecto
 - Cara ao propio individuo.
- A forza depende do grao de interferencia coa meta ou da frecuencia coa que se interrompe a consecución da meta.
- Un exemplo sería a perrencha dun adolescente cando se lle impide, por exemplo, xogar á Play.



A eliminación da agresividade mediante o **castigo** ou a **autorrepresión** pode dar lugar á apatía e ao illamento social, e xerar condutas disfuncionais.



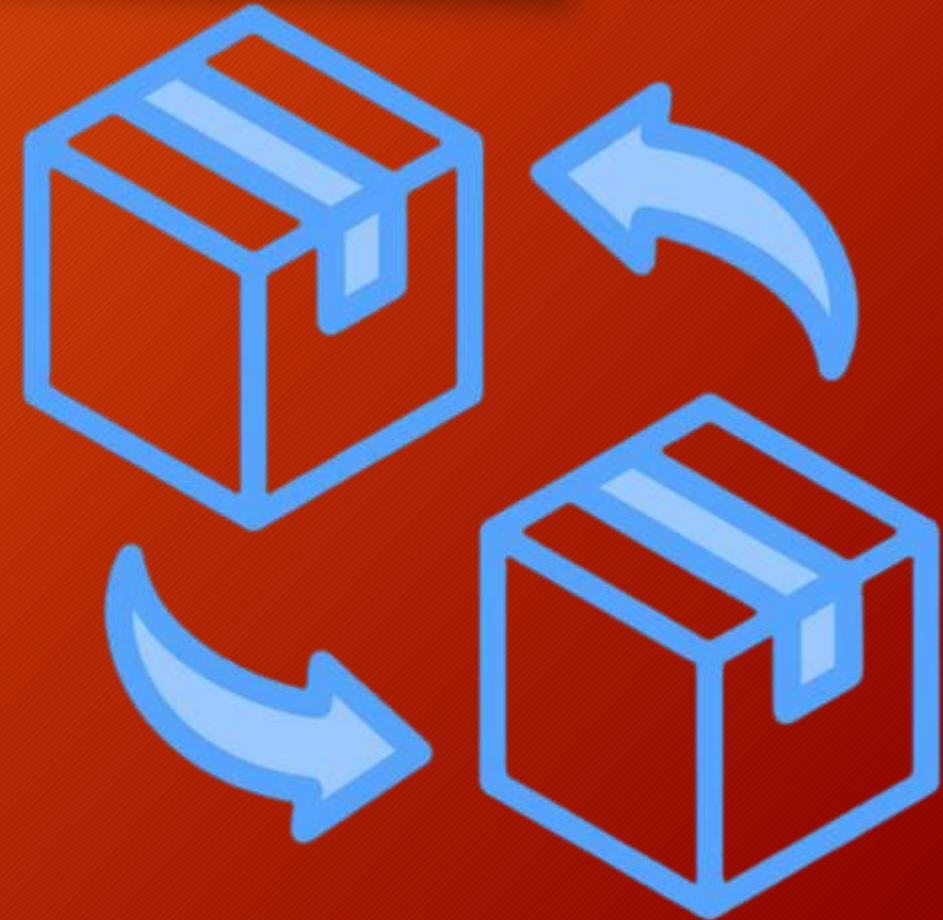
A frustración. Alternativas conscientes

- A **fuxida ou evitación.**
 - Se caracteriza pola: **Utilización de técnicas para evitar a agresividade.**
 - A persoa, ao sentir que non pode solucionar o conflito ea frustración, e sabendo que pode provocar nela unha reacción agresiva que non desexa, elixe retirarse da situación e evitar así os factores causantes da frustración.



A frustración. Alternativas conscientes

- A **substitución**:
 - Se caracteriza pola: **Substitución dunha meta por outra análoga, máis factible. E o chamado *logro indirecto* ou *substitución*.**
 - Por exemplo, unha parella que ten problemas para ter un fillo e acode ao mecanismo da adopción como substituto da reprodución biolóxica.



A frustración. Alternativas conscientes

- **Aceptación.**

- Se caracteriza pola: **Aceptar a frustración en si mesma e actuar:**
 - Ben redobrando os esforzos para conseguir a meta, logo de aceptar o fracaso
 - Ben, cando o motivo é feble, abandonando a meta e substituíndoa por outra.
- En ambos os casos, **o individuo acepta o fracaso e a frustración que implica, reconducíndoos** cara ao mesmo obxectivo ou cara a un obxectivo diferente.



“Se ten solución, por que choras?. E, se non ten, por que choras?”
(Siddartha Gautama, *Buda*)

A frustración. Alternativas inconscientes

- A **represión**.
 - Se caracteriza por: **Eliminar da conciencia as ideas que producen tensión, conflito ou vergoña no individuo.**
 - Así, as persoas tendemos a **esquecer episodios que produciron incomodidade ou a negar obrigas que xeran tensión.**



A frustración. Alternativas inconscientes

- **Fixación ou regresión** (psicoanálise).
 - Se caracteriza por: **Experimentar un retroceso ou fixación a unha conduta determinada que produciu pracer ou satisfacción nun momento pasado** debido a situacións de estrés.
 - Case sempre ten un compoñente sexual e relaciónase coa fixación dunha fase primitiva do desenvolvemento psicosexual.
 - Por exemplo, un/unha alumn@ de 2º de Bacharelato vive agobiad@ polos exame e a nota media. De repente, comeza a **comprar golosinas que non comía desde nen@** e incluso sinte a necesidade de **durmir cun peluche da súa infancia** → Insc conscientemente “viaxa no tempo” a unha época donde era coidado e non tiña responsabilidades.



A frustración. Alternativas inconscientes

- **Proxección e racionalización.**

- Se caracteriza por: **proxectar noutras persoas as frustracións persoais e buscar as súas causas fóra de nós mesmos.**
- E o caso clásico dun estudante que lle bota a culpa ao profesor (proxección) das súas dificultades nunha materia (racionalización) á que non lle dedicou o tempo suficiente.



A frustración. Alternativas inconscientes

- **Neurose.**

- Se caracteriza por: Nalgúns casos, os **procesos de frustración non son reconducidos polo individuo e producen trastornos funcionais**, como problemas respiratorios, circulatorios ou dixestivos, entre outros, que teñen na súa **orixe conflitos e tensións internos nos que se altera a afirmación do eu** (é dicir, o individuo ten dificultades para recoñecerse como un ente autónomo, valioso e capaz de influir no seu entorno).



A frustración. Alternativas inconscientes

NON ENTRA NO EXAME

- Nos **mozos e mozas de entre 17 - 20 anos** esta **afirmación do eu é moi importante** e, habitualmente, se relaciona co **sentimento de culpa** o cal actúa como un **freo invisible que boicotea a afirmación do Eu**.
- Cando un individuo desta franxa de idade tenta autoafirmarse (tomar as súas propias decisións, elixir unha carreira distinta á esperada ou poñer límites aos seus pais), o **Supereu** (a parte moral e crítica) **pode reaccionar xerando culpa**.
- O **ciclo da alteración**:
 - O impulso de autonomía: O mozo tenta dicir: "Este son eu e isto é o que quero".
 - A aparición da culpa: Sente que ao ser autónomo está "a traizoar" ou "danando" ás súas figuras de autoridade.
 - A parálise (Alteración do Eu): Para non sentir culpa, o mozo se retrae. O seu Eu non se afirma, sométese.



Exemplo: Un estudante que quere estudar Arte pero os seus pais son avogados. Cada vez que pensa en matricularse en Belas Artes, sente unha culpa abafadora. Para aliviala, "anula" o seu desexo e estuda Dereito. Aquí a súa afirmación do Eu está alterada porque a súa identidade real está subordinada ao medo á desaprobación

A frustración. Alternativas inconscientes

- As **principais características dunha personalidade neurótica** son:
 - Egocentrismo
 - Agresividade reprimida e Intolerancia ás pequenas frustracións
 - A angustia permanente e medos infundados...
 - Celos e envexas
 - Baixa autoestima
- En xeral, distínguense diferentes tipos de neuroses como:
 - **Neurose fóbica** (caracterizada por medos obsesivos e infundados)
 - **Neurose obsesiva** (na que existen pensamentos insistentes, condutas compulsivas e repetitivas, e ideas perfeccionistas).

TOP 7 TRAITS OF NEUROTICISM



Negative emotions



Extreme worry or anxiety



Self-consciousness



Anger and irritability



Self-doubt and low self-esteem



Substance abuse



Jealousy and feelings of envy

**Motivación e consecución de logros
no ámbito laboral e educativo**

Motivación e consecución de logros no ámbito laboral e educativo

- Con frecuencia, as **teorías da motivación** se empregan para **modificar a conduta** do individuo para acadar unha **maior efectividade** na súa vida persoal, académica e laboral.
- Isto as fai moi atractivas no mundo **laboral e educativo**.

Teorías da motivación

Modificación da conduta

Ámbito educativo

Ámbito laboral



Motivación e consecución de logros no ámbito laboral e educativo. Ámbito laboral.

- A **psicología organizacional** tenta no **ámbito laboral** identificar os **distintos factores que inflúen na motivación** para o logro ou consecución de obxectivos.
- O **obxectivo** é lograr unha **boa caracterización dos traballadores** e tomando en conta en cada un deles a importancia de:
 - A **motivación intrínseca**: A satisfacción persoal que lle produce ao individuo realizar a tarefa.
 - A **motivación extrínseca**: A satisfacción producida pola recompensa externa pola realización da tarefa.

Motivación e consecución de logros no ámbito laboral e educativo. Ámbito laboral.

- Dependendo dos datos obtidos a empresa pode:
 1. Facer unha **distribución de tarefas máis eficiente**. Por exemplo, as persoas que amosan unha elevada motivación para o logro, precisarán tarefas que supoñan retos moderados.
 2. Tamén poden **establecerse as formas en que se atenden as diferentes necesidades dos traballadores e o xeito en que esa satisfacción pode repercutir na produtividade**.
 3. **Revisar as motivacións extrínsecas (incentivos) que inflúen na modificación da conduta dos traballadores**.



Motivación e consecución de logros no ámbito laboral e educativo. Ámbito educativo.

- No ámbito educativo, a teoría das motivacións axuda a establecer as formas de **maximizar a autorrealización dos estudantes** en todos os aspectos da súa personalidade.
- Para conseguir esta autorrealización é esencial **coñecer as motivacións do individuo e a xerarquía das súas necesidades**.



Motivación e consecución de logros no ámbito laboral e educativo. Ámbito educativo.

• Isto sirve para:

1. Detectar as **carencias** en relación coas necesidades primarias esenciais para o correcto desenvolvemento da personalidade e das necesidades de autorrealización.
2. Na **proposta de tarefas en función do perfil motivacional do alumnado** co fin de evitar o fracaso escolar ou de ser quen de recuperarse da frustración que este supón.
3. No **deseño do proceso educativo** do alumnado en función das súas necesidades de autorrealización.



A personalidade

A personalidade

- A **personalidade** pódese definir como a **estrutura dinámica** que posúe un individuo e que **constitúe aquela forma de ser que nos fai únicos**.
- Esta estrutura é un **conxunto de características psicolóxicas, condutuais, emocionais e sociais que se desenvolven a partir da interacción entre factores ambientais e biolóxicos**.
- O termo provén do grego *persoa* que se atribuía á máscara que usaban os actores nos teatros. Cando os actores usaban esta máscara, actuaban como o personaxe que representaban.



A personalidade

- A personalidade ten dous compoñentes:
 - O **temperamento**:
 - Produto da herdanza xenética e determina certas características da cognición, do comportamento ou da percepción das emocións: propensión á tristura ou á alegría; propensión ao nerviosismo ou á calma; á timidez ou á extraversión; á creatividade... e, en xeral, as tendencias que podemos desenvolver con maior facilidade ao longo da vida.
 - O **carácter**:
 - É modificable; está constituído polos coñecementos e todos aqueles hábitos (educativos e relacionais) aprendidos a través do medio, como as normas sociais ou a lingua.

Identidade e autoestima

- A personalidade é unha función dinámica, na que todos os autores coinciden en sinalar como moi importantes os factores relacionados co autoconceito, é dicir, coa capacidade da persoa para coñecerse ben a si mesma.
- Este autoconceito confórmao que denominamos **identidade persoal** e xérase ao longo da nosa vida.
- A identidade é a **resposta ás cuestións «quen son?» ou «que quero ser?»** e depende de:
 - Do noso **autocoñecemento** (capacidades propias, autocrítica, debilidades)
 - Das nosas **expectativas**.



Unha identidade forte sempre está asociada á nosa capacidade de avaliarnos a nós mesmos

Identidade e autoestima

- A **autoestima** é a **avaliación** que facemos do conxunto das nosas percepcións, pensamentos e tendencias de comportamento, pero tamén das nosas características corporais ou do noso carácter.
- A autoestima **afecta á nosa forma de estar e actuar no mundo ou de relacionarnos cos demais** e é unha das fontes máis importantes na formación da personalidade.



Identidade e autoestima

NON ENTRA NO EXAME

• Causas da falta de autoestima

- Abusos físicos, emocionais e sexuais.
- Bullying ou acoso escolar.
- Dificultades na aprendizaxe
- A perda dun ser querido.
- Presión familiar, expectativas demasiado altas.
- Infancia traumática (pais demasiado estrictos, pouco afectuosos, infelices ou baixo constante estrés, ou sobreprotectores)
- Sentir que non atopa o seu oco na sociedade.
- Condicións laborais precarias ou ser despedido.
- Padecer algunha enfermidade que condicione as actividades cotiás.
- A exclusión social.
- Desaprobación constante das figuras de autoridade (pais, profesores, etc.)

• Síntomas da falta de autoestima

- Necesidade da aprobación e recoñecemento dos demais.
- Dificultade na toma de decisións.
- Atribución de logros a causas externas e fracasos a causas internas.
- Dependencia doutros, a quen considera superiores.
- Medo aos cambios ou a afrontar retos.
- Excesiva importancia á opinión dos demais teñan sobre eles.
- Evitar vestimentas ou comportamentos rechamantes para pasar desapercibidos ante os demais.
- Excesiva autocrítica ignorando as calidades. Constante menosprecio as súas capacidades.
- Actitude negativa ou derrotista.
- Falta de ambición, carencia de ilusións, metas ou soños.
- Descoído da aparencia física.
- Retraimiento e inseguridade ante dos demais.
- Insomnio.
- Depresión.
- Hipertensión.
- Trastornos alimentarios.
- Autolesiones.
- Autoconocimiento inexistente.

EMOCIÓN E AFECTOS

Emoción e afectos.

A psicoafectividade e o equilibrio da persoa

- A vida psíquica dos individuos non está composta unicamente por funcións puramente intelectuais, senón que integra tamén funcións psíquicas que denominamos xeralmente como **afectividade**.
- A afectividade = **emocións, sentimentos e paixóns** que os suxeitos experimentan en relación cos sucesos e os pensamentos que experimentan ao longo da vida.



Emoción e afectos.

- A palabra emoción provén do latín (*emovere* = sacudir ou axitar).
- **Emoción** = un **estado afectivo** que é acompañado de **certas alteracións corporais** que comunican aos demais a situación da persoa.
- Por exemplo, a emoción de vergoña vai acompañada polo rubor; co enfado enrugamos a fronte...



Emoción e afectos. Clasificación das emocións.

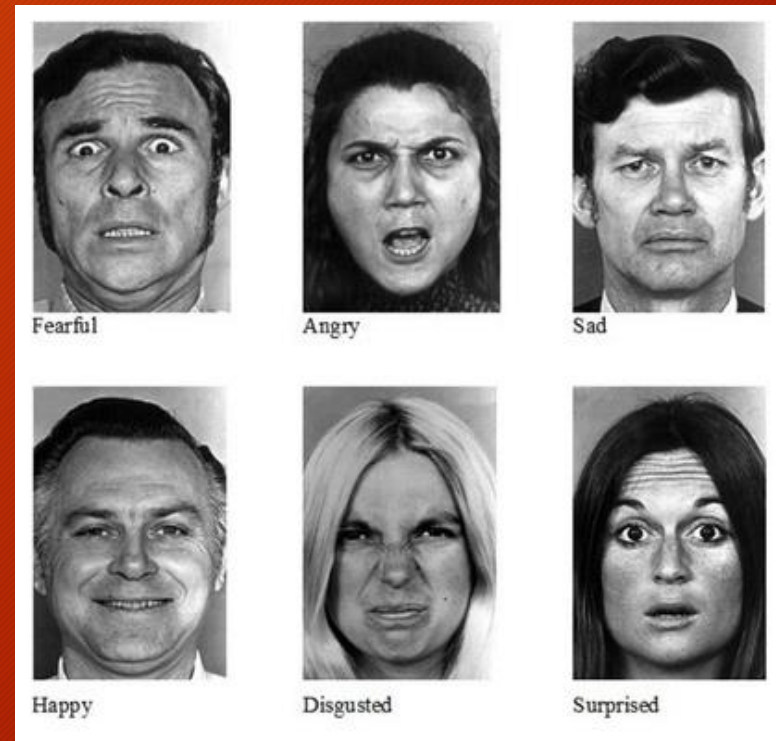
Clasificación das emocións

- As emocións adoitan clasificarse en básicas e non básicas.
 - **Básicas:**
 - Son aquelas que se manifestan de forma constante e universal.
 - Case sempre posúen unha expresión facial concreta e de carácter universal, isto é, que son interpretadas dun xeito esencialmente análogo por persoas de diferentes culturas.
 - **Non básicas:** serían unha **mestura das emocións básicas**; por exemplo: «celos» serían unha mestura de tristura, medo e ira.



Emoción e afectos. Emocións básicas.

- Existen **seis categorías básicas de emocións**:
 - **Medo**: asociada a sensacións de perigo, inseguridade e incerteza.
 - **Sorpresa**: asociada a sensacións de sobresalto, asombro e desconcerto.
 - **Aversión**: asociada a sensacións de desgusto, rexeitamento e noxo.
 - **Ira**: asociada a sensacións de rabia, enfado, resentimento e irritabilidade.
 - **Alegría**: asociada a sensacións de diversión, euforia, contento, bienestar e seguridade.
 - **Tristura**: asociada a sensacións de pena, mágoa, malestar e pesimismo.



Emoción e afectos. Sentimentos.

- **Sentimento:**

- É un **estado afectivo máis permanente**.
- **Non** vai acompañado de **manifestacións físicas**
- **Resultado dunha emoción constante** ante a presenza dun obxecto, unha persoa ou un pensamento.
- Os sentimentos son **sempre bipolares** e oscilan entre o pracer eo despracer.
- Existen varias clasificacións dos sentimentos, unha das máis aceptadas é a que distingue entre:
 - **Vitais:** tristura, aburrimiento, admiración etc.
 - **Individuais:** egoísmo, altruísmo, vinganza etc.
 - **Sociais:** sentimentos estéticos, espirituais, éticos etc.



Emoción e afectos. Paixóns.

- As **paixóns**:
 - **Non** son estados **permanentes** e **duradeiros**.
 - Moi **intensos** e **independentes da vontade**.
 - **Non** son facilmente **controlables**
 - Poden **influír no comportamento** das persoas chegando a producir, en ocasións, alteracións psicolóxicas que poden chegar até a deformación da percepción da realidade.

