

Motivación

Los psicólogos definen la motivación como la necesidad o el deseo que activa y dirige nuestro comportamiento.

- Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos los cuales determinan con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía en una situación dada. Parte de una necesidad, donde la motivación orienta la actividad consciente del individuo hacia la satisfacción de dicha necesidad.
- La motivación es el hecho de activar y orientar la conducta, esa fuerza detrás de nuestra ansia por la comida, por la intimidad sexual y nuestro deseo de lograr alcanzarlas.
- Algunas conductas motivadas aumentan la excitación; el objetivo es obtener una excitación óptima.
- Para alcanzar una meta, las personas han de tener suficiente activación y energía, un objetivo claro y la capacidad y disposición de emplear su energía durante un período de tiempo lo suficientemente largo para poder alcanzar su meta.



¿Cuál es el elemento más importante de la motivación?:

La forma como nos sentimos emocionalmente en una situación determinada consiste en el elemento más importante de la motivación.

- La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo determinado.
- La psicología ha investigado la motivación, dada la importancia que al parecer tiene el concepto a la hora de explicar las causas del comportamiento.
- A lo largo de los siglos XIX y XX, la psicología ha desarrollado múltiples teorías de la motivación humana.

Motivación



Para alcanzar una meta, las personas han de tener suficiente activación y energía, un objetivo claro y la capacidad y disposición de emplear su energía durante un periodo de tiempo lo suficientemente largo para poder alcanzar su meta.

- El elemento más importante de la motivación reside en la manera como nos sentimos emocionalmente en una situación determinada.

Tipos de motivación.

La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo.

Podríamos hablar de dos tipos de motivación:

- Primaria.
- Secundaria.

Los motivos primarios: nos ayudan a satisfacer necesidades básicas, tales como la alimentación, bebida, calor y alojamiento.

- Estas necesidades han de satisfacerse para asegurar la supervivencia y no pueden ser alteradas fácilmente mediante el ejercicio de la voluntad.
- Algunas de ellas son cíclicas (comer y dormir) y la intensidad, con la cual se sienten, aumenta y disminuye de un modo más o menos regular.

Motivación

Las motivaciones secundarias: son adquiridas o aprendidas, y las necesidades satisfechas pueden o no, estar indirectamente relacionadas con los motivos primarios.

Algunas de ellos podrían ser: amistad, libertad, honor, poder, riqueza, fama, amor, etc.

Referencia

Información extractada de Psicología básica (2007) Departamento de psicología de la salud.

Recuperado el 25 de abril de 2013 a partir de <http://goo.gl/MKKHq>