

TRABAJO DE SEMINARIO DE PSICOLOGIA. GRUPO N° 05

INTEGRANTES:



Sandra Rodríguez Rodríguez

Giselly Agramonte Barriga

Hugo Villa cruz

Alberto Cornejo Jarufe

LA MOTIVACIÓN



- Se deriva del verbo latino *movere*, que significa "moverse", "poner en movimiento" o "estar listo para la acción".



Según los teóricos :

☞ Moore: impulsos o fuerzas dan energía y nos dirigen a actuar de la manera que lo hacemos. →

☞ Woolfork: estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.



Enfoque conductista

Explican la motivación en términos de estímulos externos y reforzamiento, por lo que piensan que a los individuos puede motivárseles básicamente mediante castigos y recompensas o incentivos.



Enfoque Cognitivo

∞ Es una búsqueda activa de significado, sentido y satisfacción, respecto a lo que se hace, planteando que las personas están guiadas fuertemente por las metas que establecen, así como por sus representaciones internas, creencias, atribuciones y expectativas.



Enfoque Humanista

- ☞ Esta puesto en la persona total, en sus necesidades de libertad, autoestima, sentido de competencia, capacidad de elección y autodeterminación, por lo que sus motivos centrales se orientan por la búsqueda de autorrealización personal.



LA MOTIVACIÓN

Atracción hacia un objetivo que supone una acción por parte del sujeto y permite aceptar el esfuerzo requerido para conseguir ese objetivo



La motivación está compuesta de **necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas**

Tipos

- Relacionada con la tarea, o intrínseca
- Motivación centrada en la valoración social
- Que apunta al logro de recompensas externas.
- Relacionada con el yo, con la autoestima



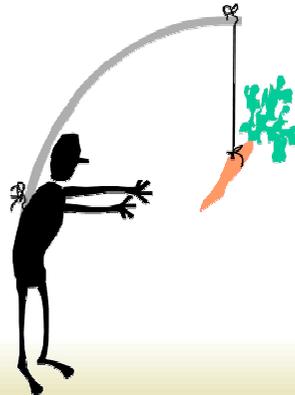
Motivación Intrínseca



- Tendencia natural de procurar los intereses personales y ejercer las capacidades propias, y al hacerlo buscar conquistar desafíos, por lo que el individuo no necesita de castigos ni incentivos

Motivación Extrínseca

Se relaciona con el interés que nos despierta el beneficio o recompensa externa que vamos a lograr al realizar una actividad



ALUMNO MOTIVADO

ALUMNO NO MOTIVADO



El papel del docente es inducir motivos en sus alumnos, aprendizajes y comportamientos para aplicarlos de manera voluntaria a los trabajos de clase.

La motivación escolar no es una técnica o método de enseñanza particular, sino un factor cognitivo presente en todo acto de aprendizaje.



METAS DE LA ACTIVIDAD ESCOLAR

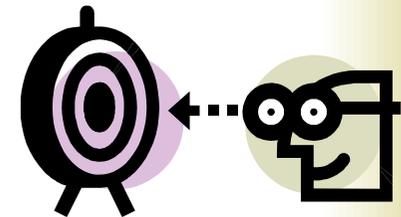
☞ INTERNAS AL APRENDIZ

- **Orientadas a la tarea/actividad**

- Motivación de competencia “saber mas”
- Motivación de control “ser autónomo”
- Motivación intrínseca “genuino amor al arte”

- **Autovaloración**

- Motivación al logro
- Miedo al fracaso



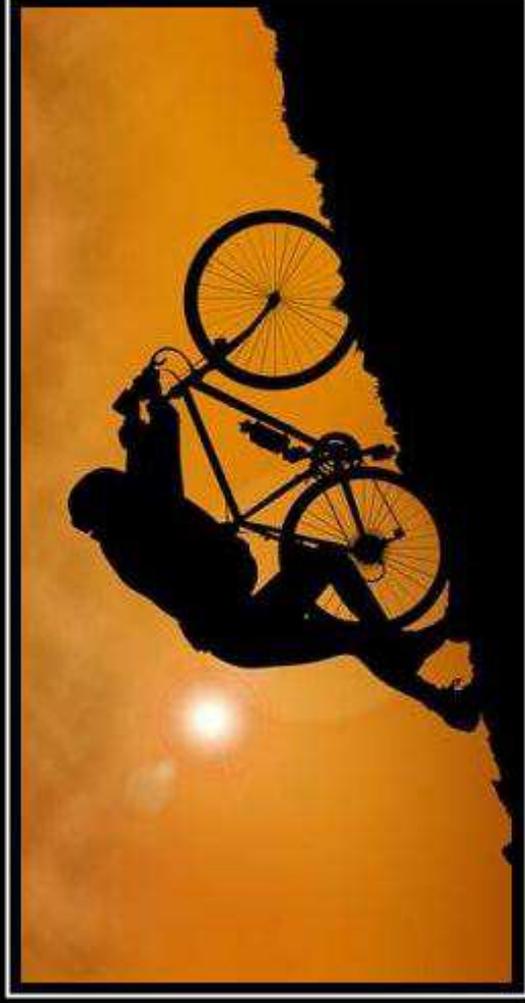
☞ EXTERNAS AL APRENDIZ

- **Valoración social**

- Obtener aprobación, afecto, etc.
- Evitar rechazo o desaprobación de otros

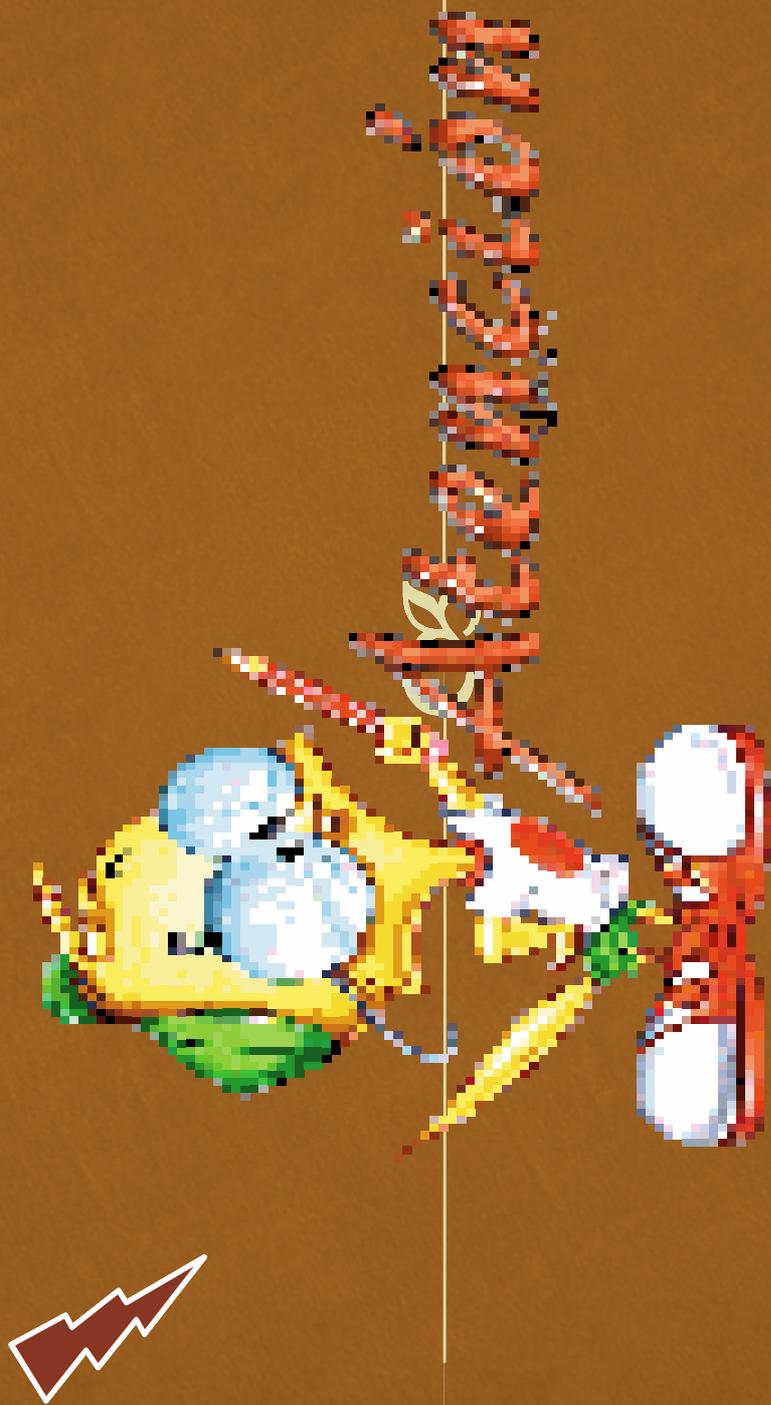
- **Obtener recompensas**

- Lograr premios o recompensas
- Evitar castigos o pérdidas externas



Mis errores siempre
serán mi motivación,
no mis excusas.

DESMOTIVAR.COM

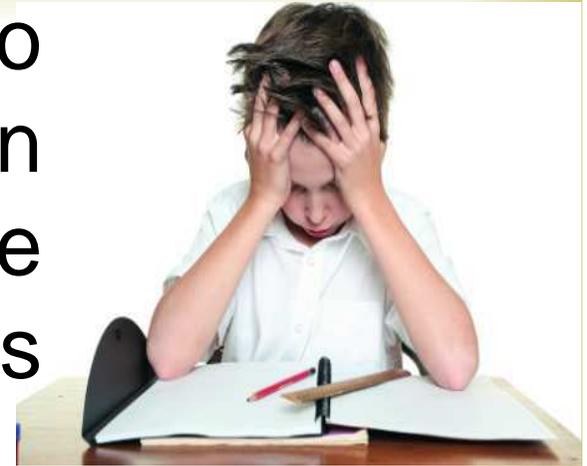


La atención es la capacidad que tiene una persona para entender las cosas o un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración



En psicología: la atención como una cualidad de la percepción hace referencia a la función de la atención como filtro de los estímulos.

Por otro lado, la atención es entendida como el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos; desde el aprendizaje por condicionamiento hasta el razonamiento complejo.



“Prestar atención” implica tener la habilidad de focalizar el esfuerzo mental en determinados estímulos, y al mismo tiempo, excluir otros. La atención es un fenómeno complejo, presente en todas nuestras actividades.



TIPOS DE ATENCIÓN

☞ ATENCIÓN ESPONTÁNEA:

☞ Es la forma natural y más simple. Depende especialmente de todos los estímulos que, procedentes del mundo exterior y del interior. Por esta razón se llama atención espontánea, refleja o sensorial. La atención espontánea informa a la conciencia de los hechos que ocurren en el mundo exterior y de las modificaciones y reacciones fisiopatológicas que acontecen en el organismo.

* Reduce el campo de la conciencia sobre el objetivo, limita la actividad intelectual a la vez que la intensifica en el sentido hacia el cual va dirigida

* La atención favorece la fijación por la memoria.

* Es requisito indispensable para las elaboraciones psíquicas





☞ ATENCIÓN VOLUNTARIA:

☞ dirigida o atención psicológica. La atención voluntaria constituye un grado más avanzado de la atención en que la voluntad conduce a la concentración psíquica sobre un objetivo en forma sostenida por un tiempo más o menos prolongado. La atención voluntaria, propia de todas las personas, es mucho más notoria en aquellas que tienen un adiestramiento especial: estudiantes, investigadores, ciertas ocupaciones donde se debe permanecer concentrado y atentamente vigilados

LA CONCENTRACIÓN



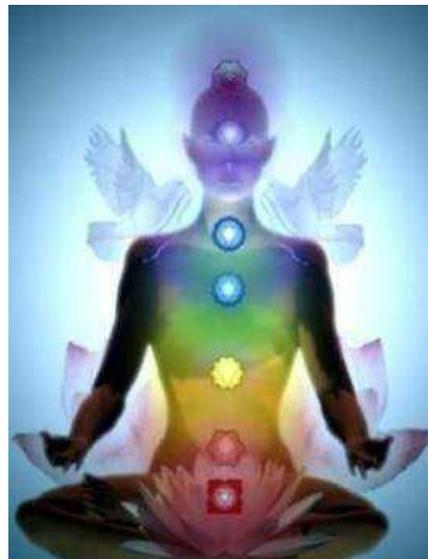
La concentración es la capacidad para fijar la atención sobre una idea, un objeto o una actividad de forma selectiva, sin permitir que en el pensamiento entren elementos ajenos a ella. En ocasiones es un poder mental natural e instantáneo, uno no se plantea concentrarse, lo logra directamente. A otras personas les exige un esfuerzo de la voluntad el centrarse en un determinado tema. La distracción es la pérdida de la concentración, cuando el pensamiento escapa a otras cuestiones, sin que el sujeto sea capaz de mantenerse en la que le interesa.

PERDIDA DE LA CAPACIDAD PARA CONCENTRARSE

∞ La pérdida de la capacidad para concentrarse es frecuente en muchos trastornos psicológicos, como la depresión, que se acompaña de una disminución de la atención, con lo que el deprimido, que se queja de no tener memoria, es incapaz de concentrarse. Los estados cargados de ansiedad o angustia generan un malestar interno que bloquea al sujeto, impidiéndole centrarse. El aburrimiento, el cansancio físico, la falta de sueño, el exceso de ocupaciones y el estrés alteran también la atención y, secundariamente, la concentración. Los enfermos alucinados, delirantes y psicóticos en general, los que han sufrido una intoxicación o los que padecen lesiones orgánico cerebrales tienen alterada la capacidad de concentración.

TECNICAS PARA CONCENTRARSE

☞ Relajarse; crear un ambiente óptimo, que se distinga por la temperatura agradable, silencio y comodidad; evitar las interrupciones; crear las condiciones físicas y psicológicas idóneas, como dormir lo suficiente y no abusar del alcohol, el café o el tabaco, tan nefastos también para nuestra vida psíquica.



EL ESTIMULO DE LA CONCENTRACIÓN

☞ Además del deporte, otras prácticas como la Meditación (Ej. la meditaciónzen) y el yoga han probado ser medios efectivos para mejorar la concentración mental, pues estimulan la producción de ondas alfa, ondas beta, ondas theta y ondas delta en el cerebro, las cuales se relacionan con la relajación, la calma, la creatividad, el incremento de la memoria y la solución de problemas.

PATOLOGIAS DE LA CONCENTRACIÓN

- ☞ La concentración puede verse mermada o incluso completamente bloqueada por trastornos, enfermedades o conductas de diverso tipo.
- ☞ El síndrome que bloquea específicamente la capacidad de atención-concentración de un sujeto es el conocido como trastorno por déficit de atención hiperactividad.



☞ Un hábito que altera la capacidad de atención de un sujeto es el consumo abusivo de drogas (véase al respecto Drogo dependendencia y uso recreativo de drogas). Aunque esto es válido a corto o a mediano plazo para cualquier droga, los efectos del consumo de ansiolíticos (barbitúricos y benzodiazepinas) se consideran particularmente dañinos para las funciones de concentración y memoria.



- ☞ La capacidad de atención de un sujeto puede verse disminuida de acuerdo con el grado de motivación.
- ☞ El estado anímico condiciona la atención que focalizamos en las actividades.

