

Motivación

¿Por qué hacemos lo que hacemos?

Explicar la motivación, describir y entender por qué la gente hace lo que hace no es nada sencillo.

Existen muchas teorías, pero muchas de ellas no resultan muy útiles en el esfuerzo de explicarlo.

Pero lo que si es cierto es que, las personas por lo general tienden a identificar y relacionar la motivación con autoestima, incentivos, alabanzas o recompensas. y el problema es que esta estrategia es errónea.

Es incorrecta porque no existe prácticamente ninguna evidencia empírica que la sustente. (Baumeister, Campbell, Krueger y Vohs, 2003)

Los psicólogos educativos descubren de modo diario que la autoestima de los estudiantes no producen mejorías en su aprovechamiento académico la (APA) llego a la conclusión de que "casi no existe ningún hallazgo de que la autoestima provoque nada en absoluto" (Seligman 1194)

Concluyendo: la autoestima no es una variable causal. Es un efecto, es un reflejo de como va nuestra vida, podríamos decir que es el termómetro que nos indica de cuando nos va bien en nuestras vidas o cuando nos va mal.

No podemos afirmar que la autoestima es la causa que la vida nos vaya genial.

Es un error lógico la idea de que la autoestima sea la causa de la motivación.

Para comprender las fuentes de motivación que pueden influir en el comportamiento, deje de centrar su atención en la autoestima como teorías de motivación y dirija la atención en las siguientes teorías:

- Motivación de logro
- Establecimientos de metas
- Afecto positivo
- Autorrealización
- Autoeficacia
- Estrés y afrontamiento
- Búsqueda de sensaciones
- Indefensión aprendida
- Expectación por valor
- Emociones diferenciales
- Atribución
- Desarrollo del yo (este es uno de los conceptos más importantes, desde mi punto de vista).

y otros más que abordaremos durante el curso de Motivación y Auto motivación.