



**MOTIVACIÓN
Y EMOCIÓN:
RELACIÓN ENTRE
MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN.**

AUTOR: Eduardo Sánchez Castro.



San Marcos

Introducción	4
EL proceso de la emoción y la evolución.	5
Conclusiones y recomendaciones.	9
Referencias bibliográficas	10

ÍNDICE

Motivación y emoción



INTRODUCCION

La motivación y la emoción son dos conceptos fuertemente estrechados en el ser humano. Casi siempre uno conlleva al otro, por ello, es necesario estudiar ambos y establecer las principales teorías expuestas por diferentes paradigmas psicológicos que explican el surgimiento de estas conductas en las personas.

Empecemos con la historia de la motivación, este fenómeno al igual que la mayoría de los fenómenos psicológicos parte desde la antigüedad cuando los primeros filósofos cuestionaron asuntos propios del hombre individual y en continua sociedad.

Podemos sintetizar el camino del estudio de la motivación desde diferentes ángulos que construyeron su significado alrededor de la razón y la emoción, que fue estudiado por René Descartes (considerado el padre de la filosofía moderna) en su pensamiento dual (mente-cuerpo) como dos instancias separadas y ajenas entre sí. Además, exponemos la participación de otros personajes como Spinoza, Hobbes, Locke, Hume y hasta Charles Darwin con su teoría de la selección natural, explicando la naturaleza emocional del hombre como una función adaptativa del reino animal.

Avanzando un poco más, la teoría conductista observa la motivación como una respuesta del hombre ante los estímulos ambientales, sin embargo, mirarlo solo desde ese punto de vista es determinista y no da oportunidad al crecimiento y desarrollo personal, punto que rescata el reconocido psicólogo Abraham Maslow que ingenia una teoría completa de la motivación del ser humano en base a la satisfacción de sus necesidades, desde las fisiológicas hasta las de índole social. Teoría que servirá a futuro de otras contemporáneas teorías de la motivación vistas y estudiadas en la actualidad.



Figura 1.
Fuente: Bing.com

EL proceso de la emoción y la evolución

La emoción es un proceso adaptativo, es un proceso anterior a la consciencia. Este concepto se explica desde bases fisiológicas en el individuo, específicamente en su sistema nervioso.

Es un concepto rico a la hora de desarrollarlo porque se alimenta de muchas disciplinas como la Antropología, la Biología, la Psicología, la Neurología, entre otros.

Las emociones son universales, están presentes en todas las culturas, la evolución del hombre le da sentido a este concepto.

Hace mucho tiempo la ciencia no exploraba lo intangible en el ser humano, pero poco a poco, esa visión cambió y hoy en día la investigación ha dedicado gran parte de su tiempo a explicar la emoción.

Percibimos las emociones a través de la evaluación que hacemos de los estímulos que captamos con nuestros sentidos. Si hay un lugar donde mejor podemos percibir las emociones es en la comunicación no verbal, concretamente en la expresión facial.

Expresamos las emociones de forma automática a través de nuestro lenguaje no verbal. Podemos hacerlo de forma voluntaria utilizando un lenguaje oral o escrito.

La expresión de las emociones tiene numerosas ventajas, ejemplo es la expresión verbal de las emociones asociadas a hechos que nos ayudan a organizar los pensamientos y sentimientos para nosotros mismos cobrando sentido todo lo vivido.

¿Cómo son las emociones?

Son:

- Innatas
- Se contagian
- Duracion determinada
- Utilidad(imprescindibles)
- Origen interno y externo
- Comunican



Figura 2. Características de la emoción

Fuente: propia

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo. Aristóteles”. (Sanabria, 2015, p.177)

Por otra parte, Gil (2014) señala que existen varias teorías de la emoción; una de las teorías no cognitivas acerca de las emociones desde el aspecto fisiológico la expone Charles Darwin (1809-1882) en sus publicaciones: The origin of species (1859) y The expression of the

emotion in man and animals. (1872) De lo que nos habla Darwin es de pautas de comportamiento predeterminadas que compartimos con otros animales y que en algún momento de nuestra historia evolutiva dejaron de ser funcionales, pero que aun así siguen presentándose dadas unas condiciones determinadas. Darwin considera que hay algunas acciones que, con el tiempo, a través de la herencia, han llegado a fijarse de tal modo en nuestra naturaleza que, cada vez que surgen las mismas causas que las originaron en un principio, suscitan una reacción análoga a aquella. Por esta razón, sostiene que estos hábitos se han vuelto innatos, o, en otras palabras, que se han convertido en acciones reflejas. (Gil, 2014, pp.44-45)

Darwin observó las emociones como objeto de estudio de la ciencia natural usando el método científico. Para Darwin, C. (1872) los comportamientos tanto de los animales como de las personas han ido evolucionando (huida, ataque, alegría, entre otros). En el caso de los seres humanos, con la aparición del lenguaje humano, estos comportamientos que antiguamente eran primitivos de supervivencia se convirtieron en hábitos aprendidos genéticamente, es a través de la herencia que se han vuelto innatos y aunque no son tan funcionales en la actividad humana social, los hemos mantenido en nuestros genes como una pauta de expresión primitiva que nos sirve para informarnos acerca de las intenciones de las otras personas con las que nos relacionamos. Gill (2014) señala que de la teoría de Darwin acerca de la evolución humana y de las emociones, se pueden rescatar algunos criterios importantes:

- Las emociones tienen un valor adaptativo porque son útiles para la supervivencia.
- Son comunicativas, a través de expresiones faciales y otras formas de conducta.
- Las emociones son universales, ya que es muy probable que sean innatas y reconocibles por todas las culturas.
- Las emociones son sociales, ya que además de las innatas existen emociones secundarias aprendidas a través de la interacción con el medio y las demás personas.
- Las emociones presentan algún tipo de relación entre su expresión y la intensidad con que se experimentan.

En tanto que, Riso (2004) clasifica las emociones en primarias y secundarias. Las emociones primarias son naturales, cumplen un papel adaptativo en los humanos; no son aprendidas, nacimos con ellas. La función de ellas es corta y sirven para sobrevivir y adaptarse al mundo. Riso (2004). Propone que algunas de las emociones primarias más importantes son: el dolor, el miedo, la tristeza, la ira y la alegría. Menciona acerca de las emociones secundarias: son emociones aprendidas, no se agotan a sí mismas a diferencia de las primarias, pueden permanecer por años o toda la vida, inclusive.

Estas emociones causan algún malestar cuando las dejamos actuar libremente sin control, pues son causantes de aumento de estrés y otros problemas psíquicos como el debilitamiento del yo. Entre ellas, tenemos: el sufrimiento, la ansiedad, la depresión, la ira y la restricción o apego. “La raíz de la palabra emoción es motere, el verbo latino “mover” además del prefijo “e”, que implica “alejarse”, lo que sugiere que en toda emoción hay



implícita una tendencia a actuar”. (Goleman,2012, p.24).

El plantea que las emociones juegan un papel biológico en cada persona; provienen de un aprendizaje en la evolución humana. Sugiere el autor que el problema del uso no adecuado de las emociones es que las personas no han aprendido a distinguir entre una función meramente de supervivencia en nuestros antepasados o en el otro extremo, una represión de las emociones por el intento de razonar los sentimientos y evitar expresar las emociones adecuadas para una sana convivencia.

Es muy interesante como Goleman (2012) explica la funcionalidad original de emociones como la ira, el miedo, el amor, la sorpresa, el disgusto y la tristeza. Con cada emoción surge una serie de cambios físicos y neurológicos. Por ejemplo, con la ira, suceden cambios en la presión de la sangre, esta fluye a las manos, para adaptar al hombre facilitándole tomar un arma o golpear a un enemigo; además, el ritmo cardiaco se eleva y sucede un aumento de la adrenalina y otras hormonas que generan la fuerza y energía suficiente para empezar la acción violenta. Igualmente sucede con el amor, donde hay una pauta parasimpática y el cuerpo se relaja en una respuesta fisiológica, la cual facilita la convivencia y cooperación con los demás.

Reeve (1994), menciona que las emociones cumplen funciones importantes en el individuo, entre ellas:

- Función adaptativa: Preparan al organismo para ejecutar alguna conducta exigida por el medio ambiente, como es el caso de las funciones primarias.
- Función social: La conducta como medio de comunicación social entre los individuos, a través de la interacción social, facilita la predicción del comportamiento de las personas.
- Función motivacional: Existe una relación entre motivación y emoción, son inseparables en la vida humana, pues ambas se dirigen en la consecución de un objetivo.

Filogenéticamente hablando la especie permanece por su eficacia biológica, es decir, por su éxito reproductivo y capacidad de supervivencia, por tal motivo contar con un repertorio conductual que genera emociones en los otros y respuestas en uno mismo es lo mejor para avanzar. Nuestras emociones han evolucionado a partir de mecanismos básicos



De hecho, Paul McLean propuso la teoría del Cerebro Triuno, la cual conceptualiza el hecho de que nuestro cerebro ha ido evolucionando en el transcurrir de los años, refiere a tres partes o cerebros especializados en los seres humanos. Menciona que en la era más antigua el primer cerebro que utilizamos era semejante al de cualquier otro animal, se aclara que el cerebro va integrando nuevas funciones, pero que aún permanecen las áreas de donde evolucionó conviviendo entre sí. Este cerebro se conoce el cerebro reptiliano, se localiza en el tronco cerebral y es prácticamente el responsable de las actividades básicas del ser humano, como respirar, comer, dormir, orinar, defecar, entre otras de igual o parecido desempeño.

Además, el segundo cerebro del que se menciona en esta teoría es el cerebro límbico, el cual se ha encargado de gestionar las emociones en el ser humano como una forma de supervivencia y adaptación al medio; éste se encuentra situado justo encima del cerebro reptiliano en el área media o mesencéfalo. Organizado por la amígdala, el hipocampo, el hipotálamo, la corteza cingulada y otros. Finalmente, el cerebro racional es el más nuevo de ellos, o neocórtex el cual evolucionó en la corteza prefrontal del cerebro, la cual se le asigna funciones de planificación, toma de decisiones, razonamiento, anticipación, entre otros ejecutivos complejos.

Como hemos visto, las emociones han sido útiles en la historia del hombre, aunque hoy en día, quizá sea la función que más empobrece las relaciones humanas y es causante de muchos conflictos, guerras, discordias, impulsividad, agresiones al no ser canalizada y controlada adecuadamente. Esto significa un área demasiado importante a desarrollar por el psicólogo en la terapia clínica.

Por su parte, William James y Carl Lange en 1884, proponen la teoría que intenta explicar el origen, la naturaleza y la transmisión de las emociones, su teoría se denomina: “Teoría de la Emoción James-Lang”.

Esta teoría explica que la corteza cerebral al recibir e interpretar los estímulos del medio ambiente produce emociones que a su vez provocan una reacción fisiológica la cual puede ser sudoración, palpitación, tensión de los músculos, cambios en los órganos viscerales, entre otros.

Dando origen a las emociones primarias, que si alguien vió la película de Disney “Intensamente” se podrá guiar de forma animada sobre cada una de ellas: alegría, tristeza, enojo, miedo y asco.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El buscar dar una explicación objetiva a la etiología de las emociones nos conduce a poder entender su surgimiento y con la llave del pasado, construir emociones sanas en la sociedad actualmente, y es que todos alguna vez hemos escuchado temas acerca de inteligencia emocional, de gestión emocional y más que se han convertido en los libros de ayudar más buscados por la masa.

El ser humano por naturaleza es emotivo y no puede vivir en aislamiento, dos términos que parecen contradictorios, en un principio le era más fácil sobrevivir con sus emociones básicas. Hoy en días las cosas han cambiado, y respuestas fisiológicas y emocionales que antes fueron indispensables para sobrevivir hoy en día puede ser la desgracia de un individuo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Pasantes, H. (2018). *De neuronas, emociones y motivaciones*. FCE - Fondo de Cultura Económica. <https://elibro.net/es/lc/elibrocentroamerica/titulos/37822>
- Rotger, M. (2018). *Neurociencia neuroaprendizaje: las emociones y el aprendizaje* (2a. ed.). Editorial Brujas. <https://elibro.net/es/lc/elibrocentroamerica/titulos/106360>
- Arias, J. C. Ezequiel Jaldo, R. y Cruz Arias, J. (2017). *Neurociencia de las capacidades y los procesos cognitivos*. Capítulos 5 y 11b. Editorial Brujas. <https://elibro.net/es/lc/elibrocentroamerica/titulos/77448>
- Blandón-Gitlin, I., López, R., Masip, J., Fenn, E. (2017). Cognición, emoción y mentira: implicaciones para detectar el engaño. *Anuario de Psicología Jurídica*, 27, 95-106. <https://multimedia.elsevier.es/PublicationsMultimediaV1/item/pdf/S1133074017300193?idApp=UINPBA00005C&text.app=http://apj.elsevier.es>
- Gallardo Vázquez, P. y Camacho Herrera, J. M. (2016). *La motivación y el aprendizaje en educación*. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/elibrocentroamerica/titulos/33740>
- Gil, M. (2014). La teoría de las emociones de Martha Nusshbaum: El papel de las emociones en la vida pública. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Nueva York, Estados Unidos: Editorial Bantam Books.
- Riso, W. (2004). *Sabiduría Emocional*. Bogotá, Colombia: Editorial Norma.
- Vinyamata Camp, E. (Ed.), Cuquerella Fuentes, À. y Morgado Bernal, I. (2014). *Neurociencia afectiva*. Editorial UOC. <https://elibro.net/es/lc/elibrocentroamerica/titulos/114034>
- Camps, V. (2015). *El gobierno de las emociones*. Herder Editorial. <https://elibro.net/es/lc/elibrocentroamerica/titulos/45788>
- Gallardo Vázquez, P. y Camacho Herrera, J. M. (2016). *La motivación y el aprendizaje en educación*. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/elibrocentroamerica/titulos/33740>
- Antoni, M. y Zentner, J. (2015). *Las cuatro emociones básicas*. Herder Editorial. <https://elibro.net/es/lc/elibrocentroamerica/titulos/45725>

