PROPÓSITO:

Guía No. 11: Motivación Intrínseca.

Promover la interacción idónea, consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



“Hoy vamos a hablar de la motivación intrínseca. Probablemente hayas oído hablar de la pirámide de necesidades humanas Maslow. Recordamos los cinco niveles de que consta. El primero, son las necesidades fisiológicas, como la respiración, la alimentación, el sexo o el descanso. El segundo lo ocupa las necesidades de seguridad. Seguridad física y moral, seguridad de ingresos o recursos, seguridad familiar o de propiedad privada. En el tercero está, la necesidad de afiliación, relacionada con el desarrollo afectivo: amistad, amor, afecto en general y la necesidad de relacionarnos con otras personas, formando familias o agrupaciones sociales. El cuarto nivel lo constituye la necesidad de reconocimiento que toca aspectos como el éxito, el respeto por uno mismo y por los demás o el estatus social. En el último nivel encontramos la necesidad de auto realización que es, básicamente, la de encontrar un sentido a nuestra vida. La idea básica de ésta pirámide, es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención, solamente cuando las de nivel inferior han sido satisfechas. Ya vimos en un video anterior de cosas de coaching, del que os pongo el enlace, que el objetivo de toda motivación es satisfacer una necesidad. Resulta que hay una necesidad que se le escapó a Maslow y que no está representada en su pirámide, se llama, necesidad de exploración y aprendizaje. Y, lo que nos lleva a satisfacerla, es la motivación intrínseca. Para poderla colocar, tenemos que hacerle un hueco. Estaría mas o menos por aquí. Entre los niveles, uno, dos y tres, puesto que tiene características biológicas y sociales a la vez. La motivación intrínseca se define como la tendencia espontánea a la búsqueda de novedad y retos de aprender y de ejercitar la capacidad propia de exploración y aprendizaje. Dicho de otro modo. Es cuando buscamos cosas nuevas, o aprendemos algo, por el mero placer de hacerlo. Es una motivación un poco distinta a las demás de Maslow, porque viene de dentro. Quizá por eso se le olvidó. Curioso, ¿verdad? La motivación intrínseca tiene tres características principales: La primera es que es innata en todos los animales. La segunda es que cuando esa exploración o aprendizaje implica a otros, es decir, cuando hay una componente social, la motivación es mucho mas fuerte. Y la tercera es que cuando se ofrece recompensas externas para tratar de aumentarla motivación, esta se extingue. En los procesos de coaching usamos este tipo de motivación. Ayudamos a nuestro cliente a buscar explorar nuevas posibilidades y opciones, para encontrar el camino que necesita recorrer para llegar a su objetivo. En cada sesión, el cliente tiene la

posibilidad de aprender algo sobre sí mismo o sobre su situación, que le ayuda a crecer, personalmente. Y tú, aprovecha éste nuevo conocimiento. Permítete explorar, buscar o aprender, por el mero placer de hacerlo. Deja que se exprese tu motivación intrínseca".

EXPLICACIÓN:

La motivación intrínseca tiene su origen dentro del individuo, y está dirigida por las necesidades de exploración, experimentación, curiosidad y manipulación, las cuales se consideran conductas motivadoras en sí mismas. Dicho de otro modo, la motivación intrínseca es el tipo de motivación que es autoadministrado, y que predispone al individuo a esforzarse por aproximarse a la consecución de una meta. La motivación intrínseca, según Deci, es una necesidad subyacente en el individuo de competencia social y autodeterminación. Es decir, aquellas conductas que se realizan en ausencia de cualquier contingencia externa aparente se consideran intrínsecamente motivadas. La realización de la actividad es un fin en sí mismo y su realización permite al sujeto sentirse autónomo y competente, fundamental para el buen desarrollo de la autoestima sana. Todos podemos poner algún ejemplo de motivación intrínseca en nuestras vidas: participar en un voluntariado, actos altruistas, hacer bien nuestro trabajo, búsqueda de más conocimiento, superación personal en la realización de un deporte, realización de hobbies... En definitiva, los motivos que llevan a activar un patrón conductual son inherentes a la persona. No se necesitan estímulos externos como en la motivación extrínseca, pero no son mutuamente excluyentes. Es decir, se puede llevar a cabo una actividad por la que se está motivado intrínsecamente (ayudar a los demás) pero también obtener una recompensa externa (dinero). A diferencia de lo que se logra con la motivación extrínseca (recompensas externas), con la motivación intrínseca logramos vivencias, sentimientos de eficacia y de dominio de la tarea. Suelen aparecer tres sentimientos vinculados: La autodeterminación y autonomía: ser los directores de nuestra propia vida. La competencia: controlar lo que hacemos, experimentar el dominio de nuestras habilidades. Relaciones: interactuar, estar conectados y preocuparnos por los demás. Satisfacción por hacer algo propio y familiar Al principio se pensó que ambos tipos de motivación eran independientes, pero Deci y Lepper mostraron que una actividad que contaba con un alto interés intrínseco podría verse disminuida si se introducían recompensas, a este hecho lo denominaron efecto de sobrejustificación. Curiosamente, el sujeto perdía interés. El efecto negativo de la recompensa se conoce como el precio oculto de la recompensa.

EJERCICIOS:

1. Adquirir la guía; 2. Pegar la guía en el cuaderno; 3. Desarrollar la guía en el cuaderno

4. Observar el video recomendado en la guía;

5. ¿Qué opinión le merece el tema? Explique brevemente.

6. ¿Posee usted, motivación intrínseca? Si la posee, ¿En qué la aplica?

7. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema de la guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto). Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:

https://psicologiaymente.com/psicologia/motivacion-intrinseca