

# MOTIVACIÓN Y VOLUNTAD

Docente:  
Lic. Prof. Bianca Eugenia Tesio

La conducta cotidiana de los seres humanos está guiada en mayor medida por mecanismos de autorregulación.

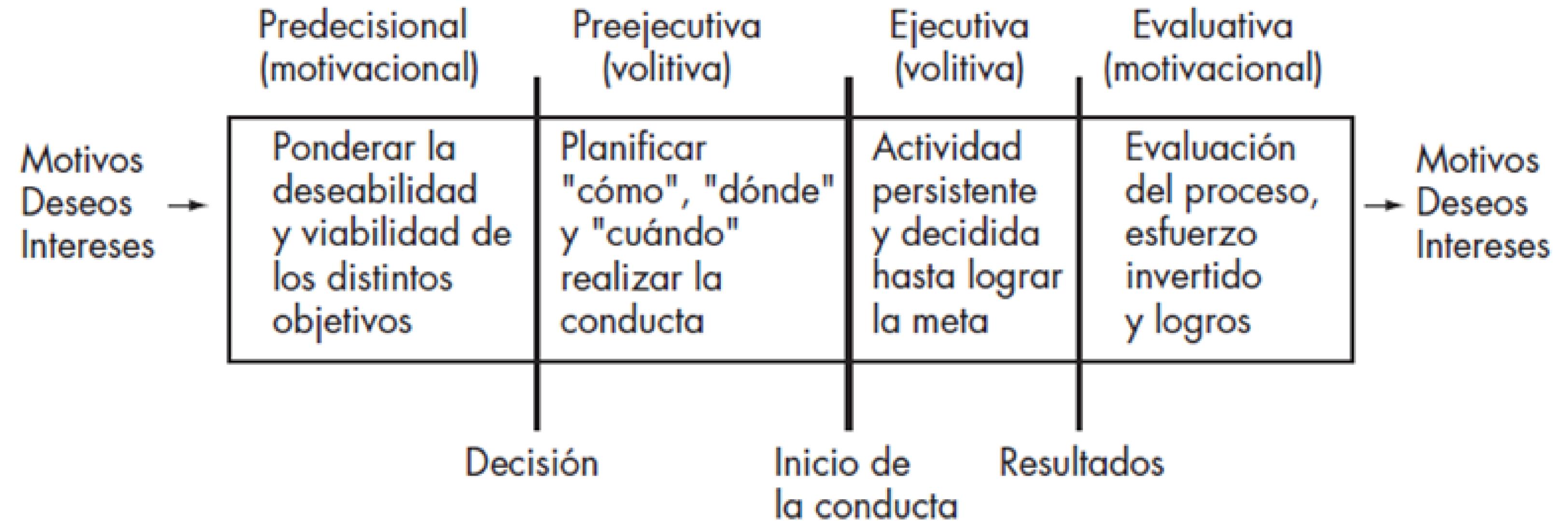
Esta capacidad para autorregularse, para dirigir la propia conducta, a la que con frecuencia denominamos «voluntad», permite entender que la persona mantenga el esfuerzo por lograr metas u objetivos futuros, aun cuando no obtenga compensaciones a corto plazo e incluso puede que tenga que enfrentarse por ello a importantes incomodidades y obstáculos.

# SECUENCIALIDAD DE LA CONDUCTA

El desarrollo de cualquier conducta que esté dirigida al logro de unos determinados objetivos, se puede entender como la secuencia de una serie de fases, caracterizadas cada una de ellas por el modo en que la gente:

- elige y decide a qué objetivos dirigir la conducta (**fase predecisional**),
- planifica (**fase preejecutiva**)
- y lleva a cabo la conducta dirigida al logro de la meta propuesta (**fase ejecutiva**)
- valora su esfuerzo y los resultados obtenidos (**fase evaluativa**).

## Fases de la secuencia conductual



Tener en cuenta: El conjunto de estas operaciones no necesariamente es consciente.

## FASE PREDECISIONAL

El primer paso a dar consiste en establecer la meta o metas que uno quiere conseguir. Estos objetivos o metas derivan de los motivos y necesidades que constituyen la base motivacional de la conducta.

Pero un mismo motivo puede satisfacerse mediante la consecución de muy diversas metas; el individuo, entonces, debe decidir qué meta concreta quiere lograr, ya que seguramente no es realista intentar abordarlas todas al mismo tiempo.

Las personas ponderan esencialmente dos aspectos: el valor de cada una de las metas posibles, por una parte, y las posibilidades que cree tener de alcanzarlas, por otra.

## FASE PREEJECUTIVA

Tomada la decisión, el proyecto de conducta entra en una fase decisiva, que debe culminar en el inicio de la conducta.

En ese momento tenemos al sujeto plenamente motivado para llevar a cabo la conducta; sin embargo, en numerosas ocasiones la conducta nunca llega a producirse y no se podría decir que es por déficit motivacional.

Para ello la persona debe querer llevarla a cabo y este «querer» (voluntad) supone poner en juego estrategias que hagan posible el que la conducta pueda iniciarse.

Esta fase es lo que se conoce como «implementación de la intención» y que supone, la planificación detallada de las circunstancias en que se llevará a cabo la conducta (cómo, cuándo, dónde, por cuánto tiempo, etc.).

## **FASE EJECUTIVA**

El paso siguiente es el inicio y mantenimiento de la conducta hasta la consecución de la meta

Es importante que no se pierda de vista la meta a conseguir, se inhiban posibles distracciones y se haga frente de manera eficaz a conflictos con otras metas y dificultades que puedan surgir en el camino.

## FASE EVALUATIVA

Una vez alcanzada la meta final o tras el logro de objetivos específicos que uno ha planificado como submetas para el logro de aquélla, la persona procede a una doble valoración. Por un lado, de los resultados alcanzados y, por otro, si los resultados alcanzados merecían el esfuerzo invertido.

Las fases primera y cuarta tienen en común la preeminencia de procesos valorativos y de análisis, orientados a ponderar las ventajas e inconvenientes asociados a los diversos objetivos potenciales que podrían satisfacer los motivos del individuo (fase predecisional) y a contrastar tales análisis con los resultados finalmente obtenidos (fase evaluativa).



Durante las fases segunda y tercera, uno está ocupado en la puesta en marcha y desarrollo de la conducta apropiada para el logro de la meta fijada.

# Concepto de set-mental

```
graph TD; A[Concepto de set-mental] --> B[un estado de funcionamiento cognitivo relacionado con las demandas de la tarea]; B --> C[set-motivacional y set-volitivo];
```

un estado de funcionamiento cognitivo relacionado con las demandas de la tarea

set-motivacional y set-volitivo

# Set-mental motivacional



## Procesamiento de información congruente

Cuando de lo que se trata es de elegir el objetivo al que vamos a dedicar nuestro esfuerzo y dirigir nuestra conducta, se asume que serán más accesibles aquellas informaciones relativas a la bondad de las distintas metas posibles y la posibilidad relativa de alcanzar unas u otras.

En el momento de la evaluación, por su parte, serán mucho más accesibles, cognitivamente hablando, aquellas informaciones que permitan al individuo establecer el contraste entre lo proyectado y lo logrado y valorar los distintos pasos del proceso por el que ha llegado a lograr los resultados que está valorando.

# Set-mental motivacional



## Objetividad e imparcialidad del procesamiento de la información

Si el objetivo de estos períodos deliberativos es establecer lo más objetiva y certeramente posible las metas hacia las que vamos a dirigir la conducta y en cuya consecución vamos a empeñar todo nuestro esfuerzo, parece lógico esperar que estos análisis se lleven a cabo con la mayor objetividad e imparcialidad posibles.

## Apertura a la información

Se espera que la actitud del sujeto sea lo más abierta posible a cualquier tipo de información que le pueda ayudar a establecer sus objetivos.

# Set-mental volitivo



## Procesamiento de información congruente

Desde esta perspectiva es de esperar que adquiriera más relevancia y el sujeto preste más atención a aquella información congruente con la naturaleza de la tarea; esto es, aquélla relativa a las circunstancias en que se debe realizar la conducta, la naturaleza de la tarea a llevar a cabo y las características positivas de la meta por cuyo logro se está esforzando.

# Set-mental volitivo



## Sesgo optimista

Lo esperable es que el individuo focalice su atención en aquellos aspectos e informaciones que no pongan en cuestión la elección que se ha hecho y refuercen el esfuerzo que se está llevando a cabo. Adquirirá mayor relevancia aquella información que mantenga viva la ilusión por alcanzar la meta y la confianza en que se puede lograr.

## Procesamiento restrictivo

El individuo restringe su campo atencional solamente a aquella información que puede ser relevante para mantener el valor de la meta y el esfuerzo que se está realizando.

# Hipótesis y evidencia empírica

Estudio: Ensayo

**TABLA 12.5. Cumplimiento de la tarea, en función de la planificación o no de su ejecución (basada en Gollwitzer y Brandstätter, 1997, estudio 2)**

	CONDICIÓN	
	PLANIFICACIÓN	CONTROL
Cumplimiento (%)	71 <sup>a</sup>	32 <sup>b</sup>
Demora tarea	2.3 <sup>a</sup>	7.7 <sup>b</sup>
Demora envío	4.9 <sup>a</sup>	12.6 <sup>b</sup>

## Hipótesis y evidencia empírica

En este estudio: se analizó el comportamiento diferencial de mujeres que habían decidido llevar a cabo autoexploración de las mamas.

**TABLA 12.6. Porcentajes de cumplimiento, concordancia plan-ejecución y «olvido» como razón principal en caso de incumplimiento (basada en Orbell, Hodgkins y Sheeran, 1997)**

	CONDICIÓN	
	VOLITIVA	CONTROL
Cumplimiento	100	53
Concordancia Plan-ejecución	100	—
Olvido	0	70

# Hipótesis y evidencia empírica

## Utilidad de la planificación como estrategia autorreguladora

En otra investigación (Sheeran y Orbell, 1999) en la que se estudió el grado de cumplimiento de la decisión de tomar diariamente una pastilla de vitamina C, como conducta preventiva, se observó que quienes habían contextualizado su decisión tomaban más vitaminas ya desde el inicio que aquellos otros que simplemente habían tomado la decisión de tomar las pastillas.

Pero estas diferencias entre los grupos solamente fueron significativas cuando se contrastó el comportamiento de ambos grupos a las tres semanas.



Datos como estos permiten sugerir que el empleo de la planificación como estrategia autorreguladora beneficia también el mantenimiento de la conducta, facilitando su automatización e incorporación al repertorio de conductas habituales del individuo.

## Bibliografía obligatoria:

Psicología de la Personalidad (2011). JOSÉ BERMÚDEZ MORENO- ANA MARÍA PÉREZ-GARCÍA JOSÉ ANTONIO RUIZ CABALLERO- PILAR SANJUÁN SUÁREZ. BEATRIZ RUEDA LAFFOND. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid. Cap. 12: “Motivación y voluntad”.