

PSICOLOGÍA

¿Qué es la motivación extrínseca?

La motivación extrínseca hace referencia al tipo de motivación en la cual los motivos que llevan a una persona a realizar determinado trabajo o actividad están situados fuera de la misma; o lo que es lo mismo, están sujetos a contingencias o factores externos.

En esta clase de motivación los incentivos o refuerzos, tanto positivos como negativos, son externos y se encuentran fuera del control de la persona. Por lo tanto, se concibe como motivación extrínseca todos aquellos tipo de de premios o recompensas que obtenemos o se nos otorga al realizar un tarea o una labor determinada.

¿Qué es la motivación intrínseca?

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.

Teoría de Maslow:

Todos o casi todos nosotros queremos sentirnos bien, alcanzar nuestras metas y percibir un sentido de progresión hacia el futuro. Queremos ser nosotros mismos, fieles a nuestra naturaleza y a la vez bregar por alcanzar nuestro ideal. Esta voluntad no surge de la nada ni es exclusiva de unos pocos, sino que forma parte de las principales y más evolucionadas necesidades humanas: **las necesidades de autorrealización.**

Este concepto, que resulta especialmente conocido por la teoría de Maslow a pesar de haber sido trabajado tanto con anterioridad como con posterioridad por diferentes autores, es especialmente relevante en nuestra sociedad y de cara a buscar el bienestar personal y social

Según la teoría de Maslow, la cual surge de su investigación respecto a los factores que permiten el desarrollo personal y el bienestar (la cual a su vez surgió como reacción contra el pesimismo de la psicología del momento, centrada en lo patológico), el ser humano encuentra su conducta motivada por la presencia de **una serie de necesidades establecidas en torno a la tendencia al crecimiento y a la consecución de objetivos**, las cuales pueden estructurarse en forma de pirámide en función de cuán necesarias sean para el bienestar e incluso la supervivencia.

Estas necesidades se ordenan jerárquicamente y para poder centrarse en satisfacer las más superiores es necesario que las anteriores se encuentren cubiertas en su mayor parte, pues de lo contrario sería la no cubierta la que necesitaríamos satisfacer

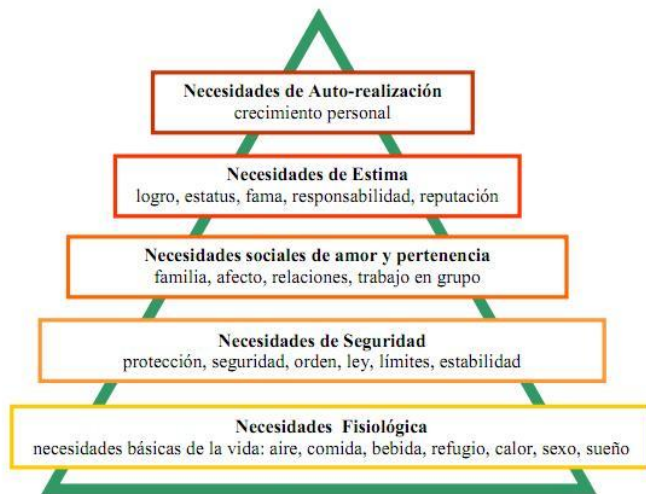


Figura 1. Adaptado de Chapman (2007).

¿A qué llamamos necesidades de autorrealización?

Le damos el nombre de necesidades de autorrealización al conjunto de necesidades centradas en el propio desarrollo de uno mismo, crecer y desarrollarse de tal manera que se alcance al máximo posible el potencial del ser humano, tanto el propio como el ajeno. En este nivel se encuentran elementos como el desarrollo de la moralidad, la orientación hacia los demás y la persecución de ideales, además de explotar las propias facultades y potencialidades. Es la búsqueda del máximo desarrollo posible, de llegar a superar las barreras de las propias posibilidades y de trascender, a la par que de vivir el aquí y el ahora en su máxima plenitud.

Luego de leer atentamente piensa:

- 1-¿Cuáles son tus motivaciones actualmente? Elabora una lista.
- 2-Discrimina en esta lista las motivaciones las extrínsecas de las intrínsecas. Justifica
- 3-Teniendo en cuenta la necesidad de autorrealización ¿cuándo y con qué cosas en tu vida consideras que llegarías a la AUTORREALIZACION PERSONAL?