

Hoja de Trucos: Módulo 12

Conceptos Esenciales

Teorías de la Motivación

- La motivación para participar en un comportamiento dado puede provenir de factores internos y/o externos.
- Se han propuesto múltiples teorías sobre la motivación.
 - Las teorías más orientadas biológicamente tratan sobre las formas en que los instintos y la necesidad de mantener la homeostasis corporal motivan el comportamiento.
 - Bandura postuló que nuestro sentido de autoeficacia motiva comportamientos, y hay varias teorías que se centran en una variedad de motivos sociales.
 - La jerarquía de necesidades de Abraham Maslow es un modelo que muestra la relación entre múltiples motivos que van desde las necesidades fisiológicas de nivel inferior hasta la necesidad más abstracta de autorrealización.

Mentalidades

- La investigación de Carol Dweck sobre la mentalidad revela que las creencias de los individuos sobre sus propias habilidades y potencial (categorizadas como "fija" o "de crecimiento") influyen en sus comportamientos y decisiones al perseguir objetivos.
- Las personas con una mentalidad fija ven la inteligencia como inmutable, mientras que aquellos con una mentalidad de crecimiento la ven como moldeable basada en el esfuerzo y las experiencias.
- Un estudio realizado por Mueller y Dweck buscó explorar cómo diferentes tipos de elogios influían en las mentalidades y la motivación de los niños. Reclutaron a 128 estudiantes de quinto grado y les dieron un conjunto de problemas matriciales para resolver. Luego, los niños fueron asignados aleatoriamente a tres grupos: elogio por habilidad, elogio por esfuerzo y control. Los resultados mostraron que los niños que recibieron elogios por habilidad tendían a elegir problemas fáciles y atribuir sus fracasos a baja habilidad. En contraste, los niños que recibieron elogios por esfuerzo tendían a elegir problemas desafiantes y atribuir sus fracasos a la falta de esfuerzo. Este estudio destaca el impacto de los elogios en la motivación y mentalidad de los niños, sugiriendo

que elogiar el esfuerzo puede fomentar una mentalidad de crecimiento y mejorar la motivación para superar desafíos.

Hambre y Alimentación

- El hambre y la saciedad son procesos altamente regulados que resultan en que una persona mantenga un peso bastante estable que es resistente al cambio. Cuando se consumen más calorías de las que se gastan, una persona almacenará el exceso de energía como grasa.
- Estar significativamente sobrepeso añade sustancialmente al riesgo de una persona de desarrollar problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, ciertos cánceres y otros problemas médicos. Estar significativamente bajo peso o mantener expectativas poco saludables sobre el peso también puede crear problemas de salud.
- Las predisposiciones genéticas, así como los factores socioculturales que enfatizan la delgadez como un ideal de belleza, pueden contribuir al desarrollo de trastornos alimenticios. Aunque más a menudo se observan en mujeres jóvenes, los trastornos alimenticios ocurren en todas las edades y géneros.

Comportamiento Sexual

- El hipotálamo y las estructuras del sistema límbico son importantes en el comportamiento y la motivación sexual.
- Existen evidencias que sugieren que nuestra motivación para participar en comportamientos sexuales y nuestra capacidad para hacerlo están relacionadas, pero son procesos separados.
- Alfred Kinsey llevó a cabo investigaciones de encuestas a gran escala que demostraron la increíble diversidad de la sexualidad humana.
- William Masters y Virginia Johnson observaron a individuos participando en comportamiento sexual para desarrollar su concepto del ciclo de respuesta sexual.
- Aunque a menudo se intercambian, la orientación sexual y la identidad de género son conceptos relacionados, pero distintos. La identidad de género se refiere al sentido de ser hombre, mujer o no binario, mientras que la orientación sexual se relaciona con la atracción romántica o sexual de una persona. Los factores culturales influyen en estos temas, y la comprensión social occidental del género está evolucionando para reconocerlo como un espectro en lugar de binario.

Emoción

- Las emociones son experiencias subjetivas que consisten en la activación fisiológica y la valoración cognitiva.
 - Se han propuesto diversas teorías para explicar nuestras experiencias emocionales.
 - La teoría de James-Lange afirma que las emociones surgen como una función de la activación fisiológica.
 - La teoría de Cannon-Bard sostiene que la experiencia emocional ocurre simultáneamente e independientemente de la activación fisiológica.
 - La teoría bifactorial de Schachter-Singer sugiere que la activación fisiológica recibe etiquetas cognitivas como función del contexto relevante y que estos dos factores juntos resultan en una experiencia emocional.
 - El sistema límbico es el circuito emocional del cerebro, que incluye la amígdala y el hipocampo. Ambas estructuras están implicadas en desempeñar un papel en el procesamiento emocional normal, así como en los trastornos del ánimo y ansiedad psicológicos.
 - Se asocia generalmente un aumento de la actividad de la amígdala con el proceso de aprender a temer o una respuesta de miedo activada. La actividad crónicamente elevada de la amígdala y las respuestas límbicas anormalmente sensibles se observan a menudo en individuos que están en riesgo o sufren de trastornos del ánimo.
 - Se ha demostrado que el volumen del hipocampo está reducido en individuos que sufren de trastorno de estrés postraumático.
 - La capacidad de producir y reconocer expresiones faciales de emociones parece ser universal, independientemente del trasfondo cultural. Sin embargo, existen reglas de exhibición cultural que influyen en cuán a menudo y bajo qué circunstancias se pueden expresar diversas emociones.
 - El tono de voz y el lenguaje corporal también sirven como medios por los cuales comunicamos información sobre nuestros estados emocionales.
-

Glosario

anorexia nerviosa

trastorno alimenticio caracterizado por mantener un peso corporal considerablemente por debajo del promedio a través del ayuno y/o ejercicio excesivo.

teoría de la activación

si estamos poco activados, nos aburrirnos y buscamos algún tipo de estímulo; si estamos demasiado activados, participaremos en comportamientos para reducir nuestra activación.

asexual

individuos que no experimentan atracción sexual o tienen poco o ningún interés en la actividad sexual.

regulación emocional automática (aer)

proceso por el cual la respuesta emocional de un individuo a un estímulo es regulada automáticamente por el cerebro sin esfuerzo o control consciente.

cirugía bariátrica

tipo de cirugía dirigida específicamente a la reducción de peso que involucra una modificación del sistema gastrointestinal para reducir la cantidad de comida que puede ser consumida y/o limitar cuánto de la comida digerida puede ser absorbida.

complejo basolateral

parte del cerebro con densas conexiones con varias áreas sensoriales del cerebro; es crítico para el condicionamiento clásico y la asignación de valor emocional a las memorias.

trastorno por atracón

tipo de trastorno alimenticio caracterizado por episodios de ingesta excesiva de comida y malestar asociado.

bisexual

atracción emocional y erótica tanto hacia individuos del mismo sexo como de otro sexo.

lenguaje corporal

expresión emocional a través de la posición o movimiento del cuerpo.

índice de masa corporal (imc)

sistema de medición ampliamente utilizado para evaluar si el peso de una persona es saludable para su altura, calculado dividiendo el peso del individuo en kilogramos por el cuadrado de su altura en metros.

bulimia nerviosa

tipo de trastorno alimenticio caracterizado por episodios de ingesta excesiva seguidos de purgas.

teoría de la emoción de cannon-bard

la activación fisiológica y la experiencia emocional ocurren al mismo tiempo.

núcleo central

parte del cerebro involucrada en la atención y que tiene conexiones con el hipotálamo y varias áreas del tronco cerebral para regular la actividad del sistema nervioso autónomo y los sistemas endocrinos.

cisgénero

término paraguas utilizado para describir a personas cuya identidad personal y de género corresponde con su sexo asignado al nacer.

teoría mediacional cognitiva

nuestras emociones son determinadas por nuestra valoración del estímulo.

componentes de la emoción

activación fisiológica, valoración psicológica y experiencia subjetiva.

regla de exhibición cultural

una de las normas específicas de cada cultura que gobiernan los tipos y frecuencias de emociones que son aceptables.

demisexual

individuos que requieren una conexión emocional para desarrollar atracción sexual.

imagen corporal distorsionada

individuos que se ven a sí mismos con sobrepeso aunque no lo estén.

teoría del impulso

las desviaciones de la homeostasis crean necesidades fisiológicas que resultan en estados de impulso psicológico que dirigen el comportamiento para satisfacer la necesidad y, en última instancia, volver el sistema a la homeostasis.

emoción

estado subjetivo descrito a menudo como sentimientos.

excitación

fase del ciclo de respuesta sexual que involucra la excitación sexual.

motivación extrínseca

motivación que surge de factores externos o recompensas.

hipótesis de retroalimentación facial

las expresiones faciales son capaces de influir en nuestras emociones.

mentalidad fija

las personas con una mentalidad fija tienden a pensar que la inteligencia es una "entidad" — algo que forma parte del ser esencial de una persona; la creencia de que la inteligencia no cambia mucho, independientemente de lo que hagamos o experimentemos.

terapia hormonal afirmativa de género

uso de hormonas para hacer que el cuerpo de una persona se parezca más al de otro sexo.

disforia de género

categoría diagnóstica en el dsm-5 para individuos que no se identifican con el género asociado a su sexo asignado al nacer.

identidad de género

sentido de ser hombre, mujer u otro género de un individuo.

mentalidad de crecimiento

las personas con una mentalidad de crecimiento tienden a pensar que la inteligencia es "incremental" — una cualidad que puede cambiar para mejor o peor dependiendo de lo que hagamos y las experiencias que tengamos.

hábito

patrón de comportamiento que realizamos regularmente

heterosexual

atracciones emocionales y eróticas hacia individuos de otro sexo, también conocido como "hetero"

jerarquía de necesidades

espectro de necesidades que van desde necesidades biológicas básicas hasta necesidades sociales hasta la autorrealización

homosexual

atracciones emocionales y eróticas hacia individuos del mismo sexo, también conocido como "gay" o "lesbiana"

instinto

patrón de comportamiento específico de la especie que no se aprende mediante la experiencia

motivación intrínseca

motivación basada en sentimientos internos en lugar de recompensas externas

teoría de la emoción de James-Lange

las emociones surgen de la activación fisiológica

leptina

hormona de la saciedad; una hormona producida por las células grasas que ayuda a regular el apetito y el equilibrio energético al señalar al cerebro sobre los niveles de almacenamiento de grasa del cuerpo

tasa metabólica

cantidad de energía que se gasta en un período de tiempo dado

motivación

deseos o necesidades que dirigen el comportamiento hacia algún objetivo

obeso

adulto con un IMC de 30 o más

orgasmo

fase de pico del ciclo de respuesta sexual asociado con contracciones musculares rítmicas (y eyaculación)

efecto de sobrerregulación

la motivación intrínseca se disminuye cuando se otorga motivación extrínseca

sobrepeso

adulto con un IMC entre 25 y 29.9

pansexual

individuos que experimentan atracción en la que el sexo, la identidad de género o la expresión de género no juegan un papel

meseta

fase del ciclo de respuesta sexual que se encuentra entre la excitación y el orgasmo

polígrafo

prueba de detector de mentiras que mide la activación fisiológica de los individuos mientras responden a una serie de preguntas

polisexual

individuos que experimentan atracción hacia muchos, pero no todos los géneros. A veces se usa en lugar de bisexual

período refractario

tiempo inmediatamente después de un orgasmo durante el cual un individuo es incapaz de experimentar otro orgasmo

resolución

fase del ciclo de respuesta sexual después del orgasmo durante la cual el cuerpo regresa a su estado no excitado

saciación

plenitud; satisfacción

teoría de dos factores de la emoción de Schachter-Singer

las emociones consisten en dos factores: fisiológico y cognitivo

autoeficacia

creencia del individuo en sus propias capacidades o capacidades para completar una tarea

teoría del punto de ajuste

afirmación de que cada individuo tiene un peso corporal ideal, o punto de ajuste, que es resistente al cambio

sexo asignado al nacer

cómo se clasifica la anatomía, fisiología, hormonas y genética de una persona (típicamente como hombre, mujer o intersexo)

sexualidad

interés sexual de las personas y atracción hacia otras; es la capacidad de tener sentimientos y experiencias eróticas o sexuales

orientación sexual

atracción emocional y sexual de una persona hacia un sexo o género en particular

motivos sociales

necesidades de logro, afiliación e intimidad

transgénero

término utilizado para describir a las personas cuya sensación de identidad personal no corresponde con su sexo de nacimiento

ley de Yerkes-Dodson

las tareas simples se realizan mejor cuando los niveles de activación son relativamente altos, mientras que las tareas complejas se realizan mejor cuando la activación es menor.