

Motores de cambio: MOTIVACIÓN Y RESILIENCIA

Lic. en Psic. Tadeo Kenitay
Mendoza Alcántara





**“En los momentos de crisis solo la
imaginación es más importante que el
conocimiento”**

Albert Einstein

El desempeño individual depende de sus capacidades competenciales y, al mismo tiempo y en la misma proporción, de la motivación que este posea.



Dentro de las ciencias sociales se encuentran numerosos términos como necesidades, deseos, impulsos, móviles, instinto, etc. para describir la misma idea de motivación.



Sus significados no son iguales, pero hacen referencia a una fuerza interna del individuo que genera un comportamiento cuyo objetivo está autopredeterminado.

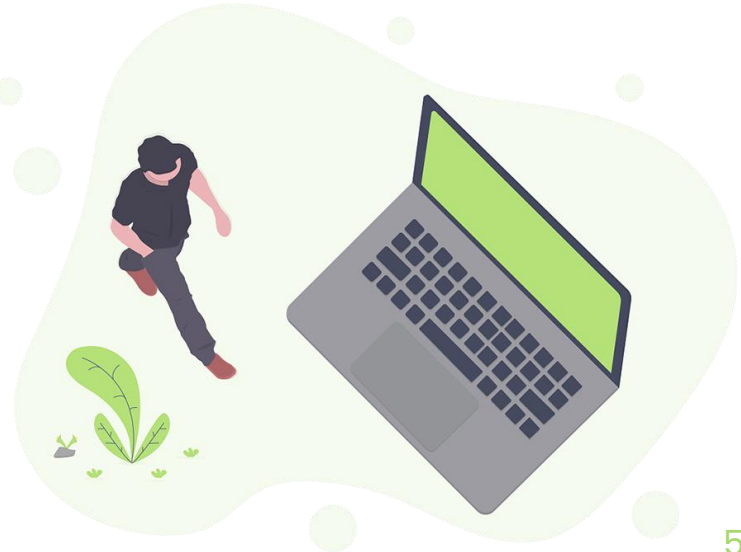
Motivación... una aproximación

Motivación

Proviene del latín *movere*, es decir, «moverse». Por ello, se define la motivación como un estado anímico que induce una conducta; el esfuerzo a realizar un trabajo que lleva a la satisfacción de necesidades

«Fuerzas que actúan sobre el individuo o que parten de él para iniciar y orientar su conducta»

«Fuerza que actúa sobre una persona o en su interior y provoca que se comporte de una forma específica, encaminada hacia las metas»



Es importante señalar que la motivación dispone de un aspecto interno y de un aspecto externo, que implícitamente nos indica que la motivación se puede gestionar. Se distinguen tres elementos de la motivación:

1.

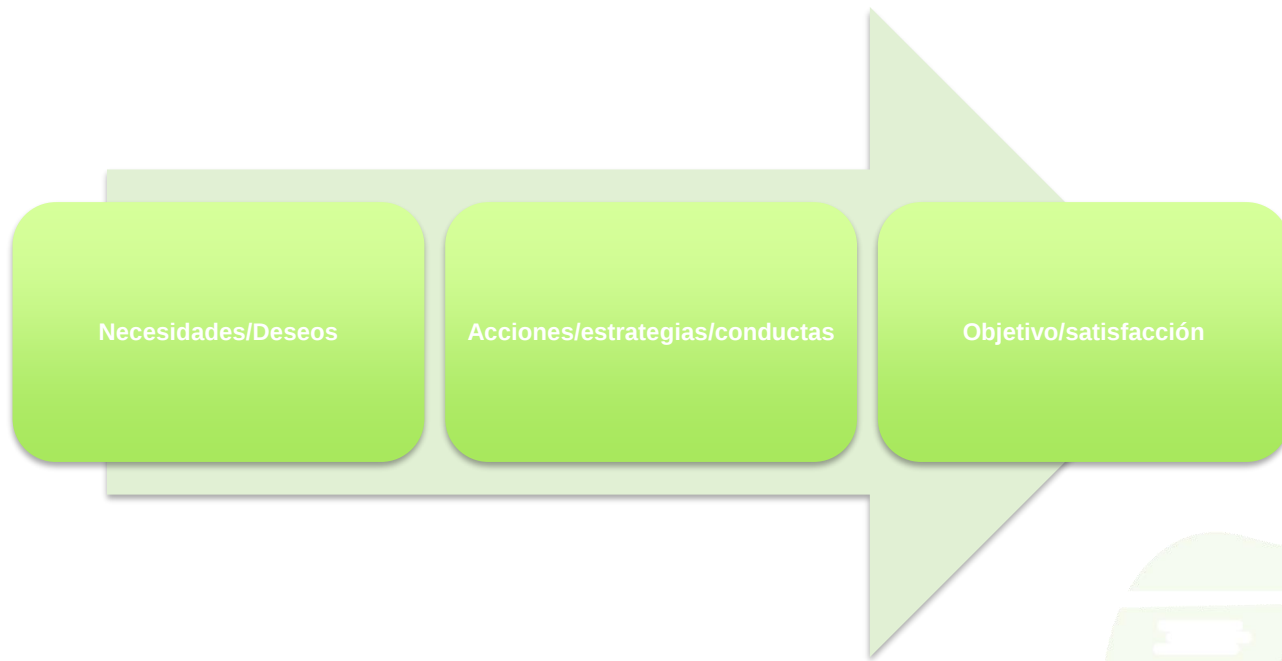
Desde el interior de la persona, la existencia de un deseo o necesidad.

2.

Desde el exterior, la existencia de un fin, meta u objetivo, denominado también incentivo, en la medida en que se percibe como un instrumento de satisfacción del deseo o necesidad.

3.

Elección de una estrategia de acción condicionada por la valoración de diversas opciones que actuará orientando y limitando la conducta tendiente a procurar el incentivo requerido para su satisfacción.



Teorías de la motivación

Cabe recordar que tradicionalmente se han clasificado las teorías de la motivación en dos grandes grupos, según dónde se sitúe el énfasis de actuación:

- Ψ Teorías de contenido, y
- Ψ Teorías de proceso



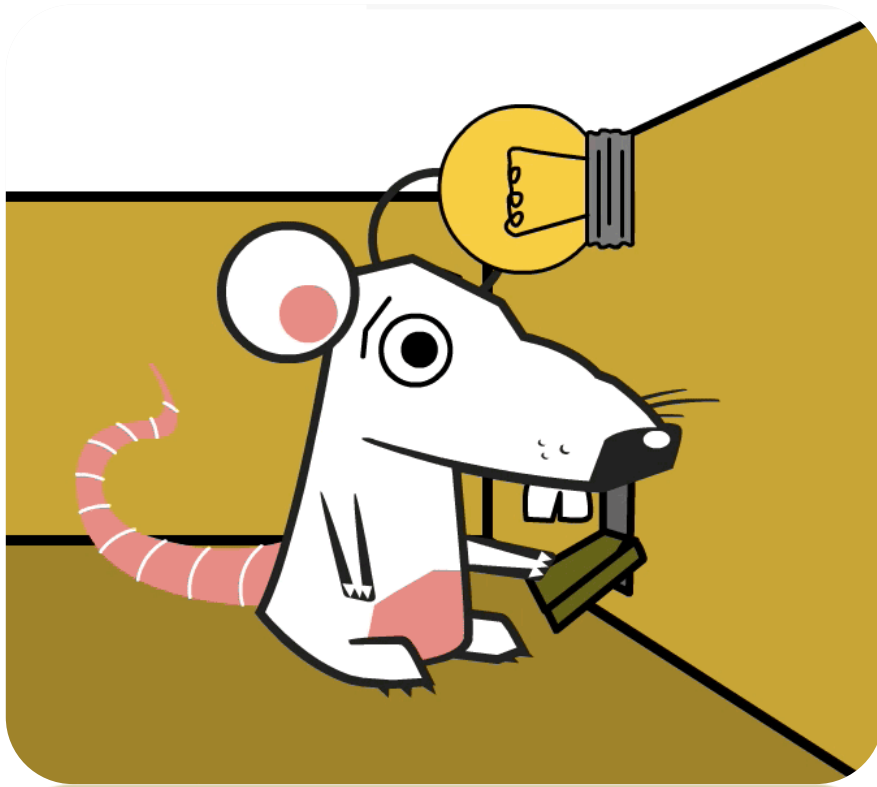
Teorías sobre el contenido

También denominadas teorías de las necesidades, se preguntan cuáles son los factores que influyen en la motivación, qué es aquello que mueve a las personas a actuar, como un fenómeno relativamente estático.

Pretenden identificar las necesidades de los individuos y la fuerza relativa que determinará o motivará la conducta del individuo para la consecución de esta necesidad.

«Las personas son poseedoras de una tendencia intrínseca al crecimiento o la autoperfección, una tendencia positiva al crecimiento»





Teorías sobre el proceso

Se centran en encontrar los procesos que conducen a la motivación; es decir, estudian las acciones cognitivas, las relaciones, los comportamientos que llevan a las personas a satisfacer sus expectativas, a mantener la dirección, intensidad y persistencia de la conducta motivada.

En conclusión, se puede determinar que los distintos motivos que mueven a los individuos a actuar son:

- Ψ La retribución económica.
- Ψ Las condiciones físicas de trabajo.
- Ψ La seguridad y estabilidad.
- Ψ Las relaciones con los compañeros
- Ψ El apoyo y el respeto del superior.
- Ψ El reconocimiento de los superiores por el trabajo bien hecho.
- Ψ El desarrollo personal



Las características de las personas con una alta necesidad de logro o movidas por la necesidad de cumplir con sus expectativas y autorealizarse son aquellas que:

- Ψ Se fijan metas elevadas pero realistas.
- Ψ Les atraen tareas de moderada dificultad y que comportan algún riesgo.
- Ψ Planifican por adelantado.
- Ψ Desestiman el reconocimiento público de sus logros, y se centran en el éxito en sí mismo y por sí mismo.
- Ψ Asumen personalmente la responsabilidad.
- Ψ Son amantes de los retos.
- Ψ Desean feedback rápido y concreto.
- Ψ Buscan nuevas soluciones y constantes innovaciones a problemas de siempre para obtener un sentimiento de éxito personal.



2.

RESILIENCIA

Un camino hacia la
adaptación positiva



“ Desde el punto de vista etimológico, resiliencia viene del latín *salire* que puede traducirse como «saltar hacia detrás, rebotar, ser repelido, surgir», con el prefijo *re* que significa «repetición, reanudación».



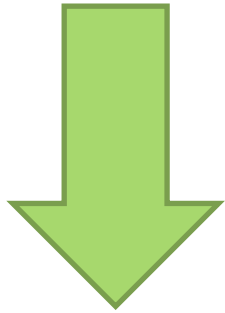
**Así pues, resiliar
es reanimarse,
seguir adelante
después de haber
vivido una
situación adversa.**



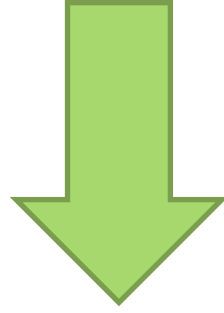
CONCEPTO DE RESILIENCIA

Un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad.

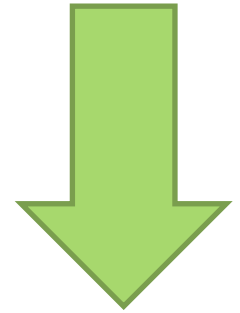
(Luthar – 2000)



ADVERSIDAD



ADAPTACIÓN + A LA
ADVERSIDAD



PROCESO DINÁMICO

DEL CONCEPTO ANTERIOR SE DESPRENDE QUE LA RESILIENCIA ES

VARIABLE

Cambia según las circunstancias
La naturaleza de la adversidad
El contexto
Y la etapa de la vida

NUNCA ES...

ABSOLUTA
TOTAL
LOGRADA PARA SIEMPRE



¿ORIGEN?

FÍSICA

- Capacidad de recuperación.
- Propiedad de los cuerpos elásticos de recobrar su forma original y liberar energía cuando son sometidos a una fuerza externa o presión deformadora.

Desde el campo de la psicología. . .

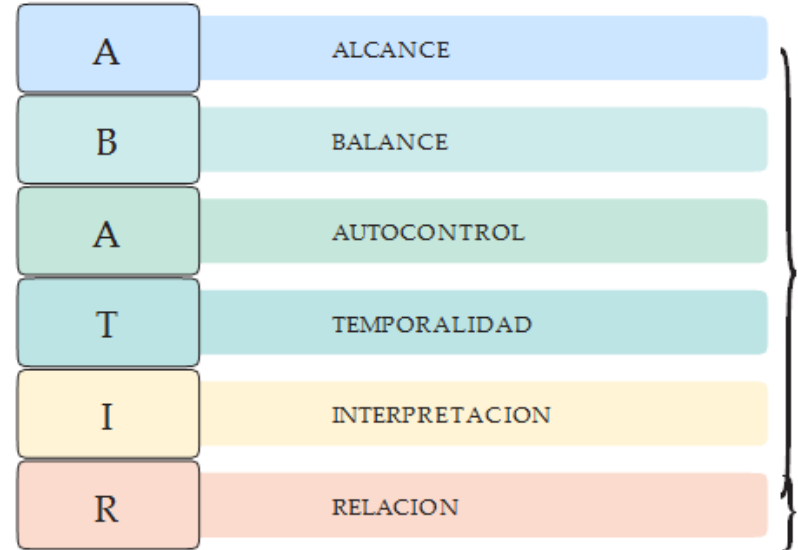
SYLVIE MANSOUR

ES RESILIENTE EL SUJETO QUE TRAS UN ACONTECIMIENTO (O UNA ETAPA) NEGATIVO DE LA VIDA, VUELVE CON GRAN RAPIDEZ A UN NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO SENSIBLEMENTE IGUAL (O AÚN SUPERIOR) AL NIVEL ANTERIOR.

Niveles de transformación resiliente

Quintero y Bracho (2008) desarrollan el modelo A.B.A.T.I.R. que debe su nombre a las siglas de cada uno de los elementos que componen este modelo: alcance, balance, autocontrol, temporalidad, interpretación y relación.

Cada elemento es considerado un nivel de transformación resiliente, y cada nivel contiene una serie de competencias, actitudes y habilidades que debe poseer la persona resiliente.



Niveles de transformación resiliente

Alcance

Determina el nivel de patrimonio emocional comprometido, disminuido o dañado por una adversidad.

Temporalidad

Duración o percepción del individuo acerca del tiempo que la situación adversa durará, o él aguantará

Balance

Identificado como el sumatorio de las conductas y actitudes como el humor, la creatividad, las buenas relaciones, la esperanza, el carácter positivo y la sinergia, entre otras.

Interpretación

Capacidad que tienen los individuos u organizaciones de interpretar los hechos presentes y la forma de darles sentido a estos

Autocontrol

La forma que tiene la persona de reaccionar ante una situación adversa, mejorándola positivamente

Relación

Hace necesaria la aparición de fuentes externas al individuo o la organización.

Así cómo la relación entre estos y su entorno social

La resiliencia se sustenta en tres factores o pilares



1. La capacidad de afrontar la realidad, la complicación, el desastre. Capacidad que implica la habilidad de:

- Ψ Ser positivo, incluso tener sentido del humor. El humor produce un «distanciamiento» respecto al problema.
- Ψ Tener confianza en uno mismo, en la propia capacidad de superar el momento hostil.
- Ψ Ser activo, pragmático y resolutivo ante los problemas.
- Ψ Ser realista, de ver las cosas tal como son (sin esconder hechos, sin embellecer, sin victimizar, etc.), e, incluso, de responsabilizarse de ello.

Esto dice que la persona es capaz de medir el alcance de la adversidad gracias a determinados aspectos intrínsecos de su personalidad que le permiten superar este contratiempo, y se identifica con el balance, el autocontrol y la temporalidad del modelo A.B.A.T.I.R.



2. La capacidad de encontrar un sentido a esta realidad: los valores éticos.

Esta capacidad se sustenta en los valores que, fuertemente arraigados, subyacen en la mente y en el alma de los individuos. En estos valores se encuentra: la honestidad y el compromiso.

Se basa en ser capaz de dar sentido a aquello que ocurre o se quiere que ocurra, es decir, la interpretación y la relación del modelo A.B.A.T.I.R.

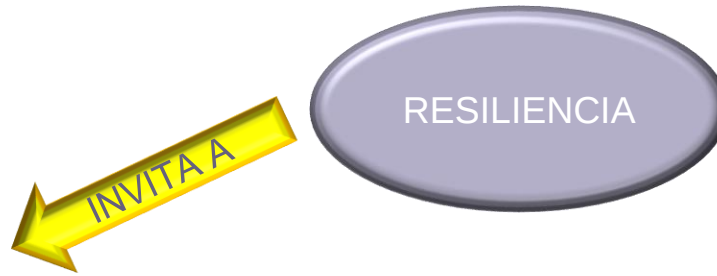


3. La capacidad de improvisar, de reaccionar, de ser resolutivo. *Las herramientas que ayudan a desarrollar una respuesta óptima se hallan en:*

- Ψ La creatividad.
- Ψ La innovación.
- Ψ La iniciativa.
- Ψ La predisposición.
- Ψ La voluntad.

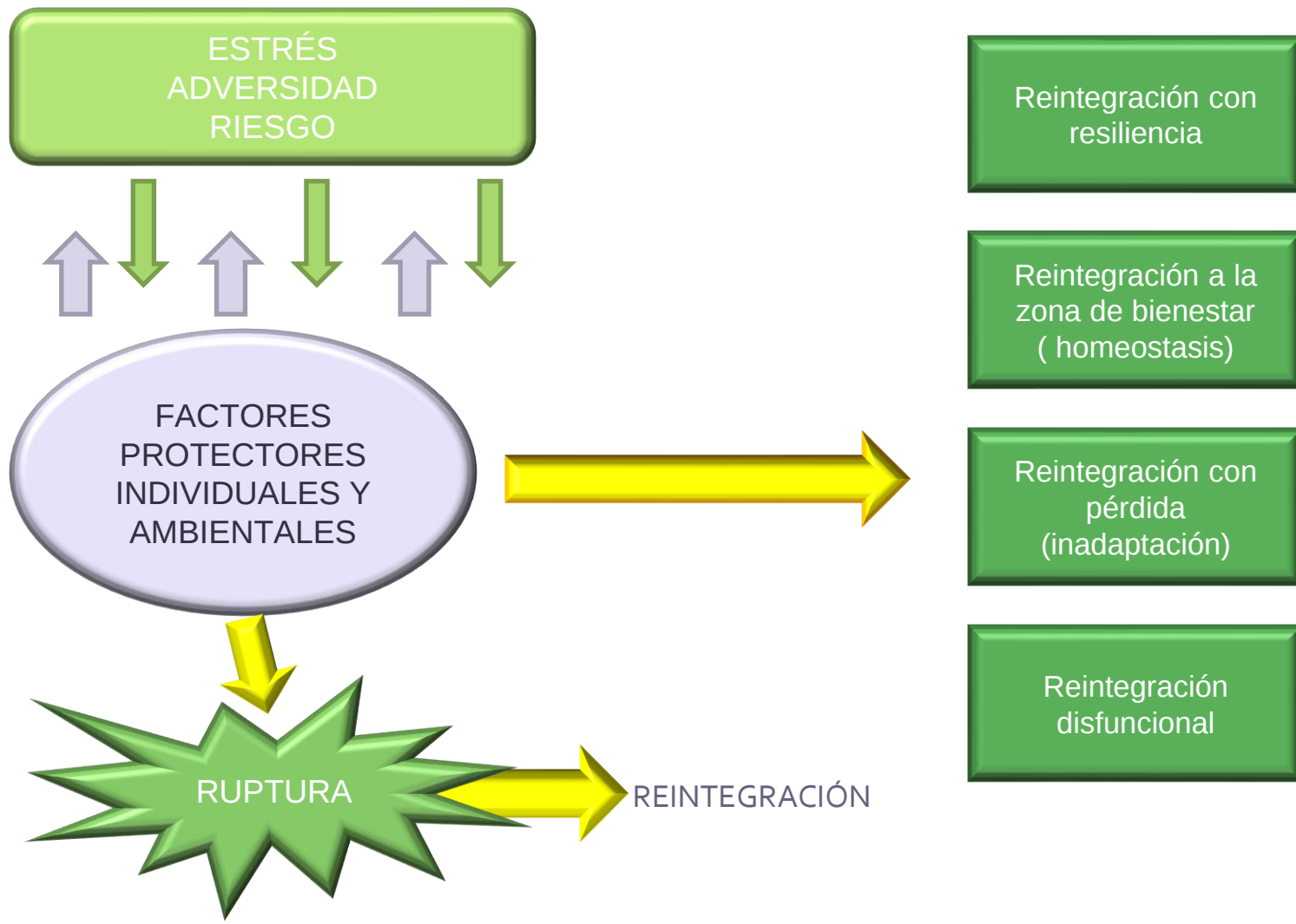
La capacidad de reaccionar activamente para la resolución o consecución de un objetivo corresponde a la autoeficacia y el alcance son las herramientas que ayudan a desarrollar una reacción para concluir con una respuesta óptima.





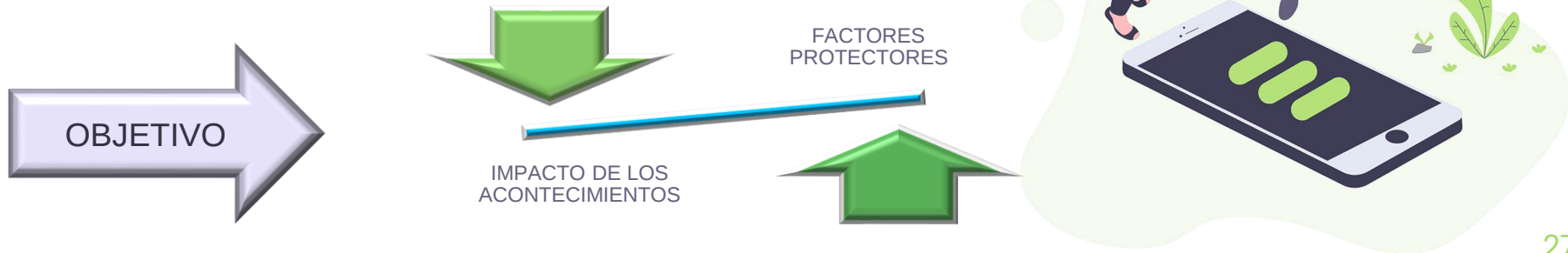
- Ψ Positivizar nuestra mirada al prójimo
- Ψ Modificar nuestras prácticas
- Ψ Observar
- Ψ Identificar
- Ψ Usar los recursos de quienes hemos de cuidar
- Ψ Aporta la noción de construcción social de la realidad. permite jugar y dudar de afirmaciones que pueden reducir nuestras posibilidades.





Ampliando

- Ψ La acepción de resiliente reconoce el dolor, la lucha y el sufrimiento implícito en el proceso.
- Ψ Es un atributo que varía de un individuo a otro y que puede crecer o declinar con el tiempo.
- Ψ Las escuelas pueden aportar condiciones ambientales que promuevan reacciones resilientes.
- Ψ Cuando el personal está desmotivado, abrumado, hastiado, hay que construir más factores protectores.



PERFIL DE UNA PERSONA RESILIENTE

- Ψ CAPACIDAD PARA ESTABLECER RELACIONES POSITIVAS
- Ψ CAPACIDAD PARA RESOLVER PROBLEMAS
- Ψ MOTIVACIÓN PARA SUPERARSE
- Ψ ACTIVA PARTICIPACIÓN EN INICIATIVAS DE CAMBIO SOCIAL
- Ψ POSEER SENTIDO DE LA FE
- Ψ CAPACIDAD PARA EXTRAER ALGÚN SIGNIFICADO O PROVECHO DEL ESTRÉS O ADVERSIDAD

RESILIENCIAS

MANIFESTACIÓN

INICIATIVA

Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

CAPACIDAD PARA EMPRENDER ACCIONES

INDEPENDENCIA

Capacidad de mantener distancia emocional y física entre uno y el medio con problemas, sin caer en el aislamiento

SE CONDUCE CON AUTONOMÍA QUE ES LA CAPACIDAD DE APARTARSE DE SITUACIONES EXTERNAS

INTROVISIÓN

Arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.

PERCEPCIÓN DESARROLLADA DE QUÉ ESTÁ MAL Y POR QUÉ

RELACIÓN

Habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.

POSEE UN COMPLEJO CONJUNTO DE DESTREZAS QUE LE PERMITEN ENTABLAR RELACIONES CON OTROS

HUMOR Y CREATIVIDAD

Encontrar lo cómico en la propia tragedia.
Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.

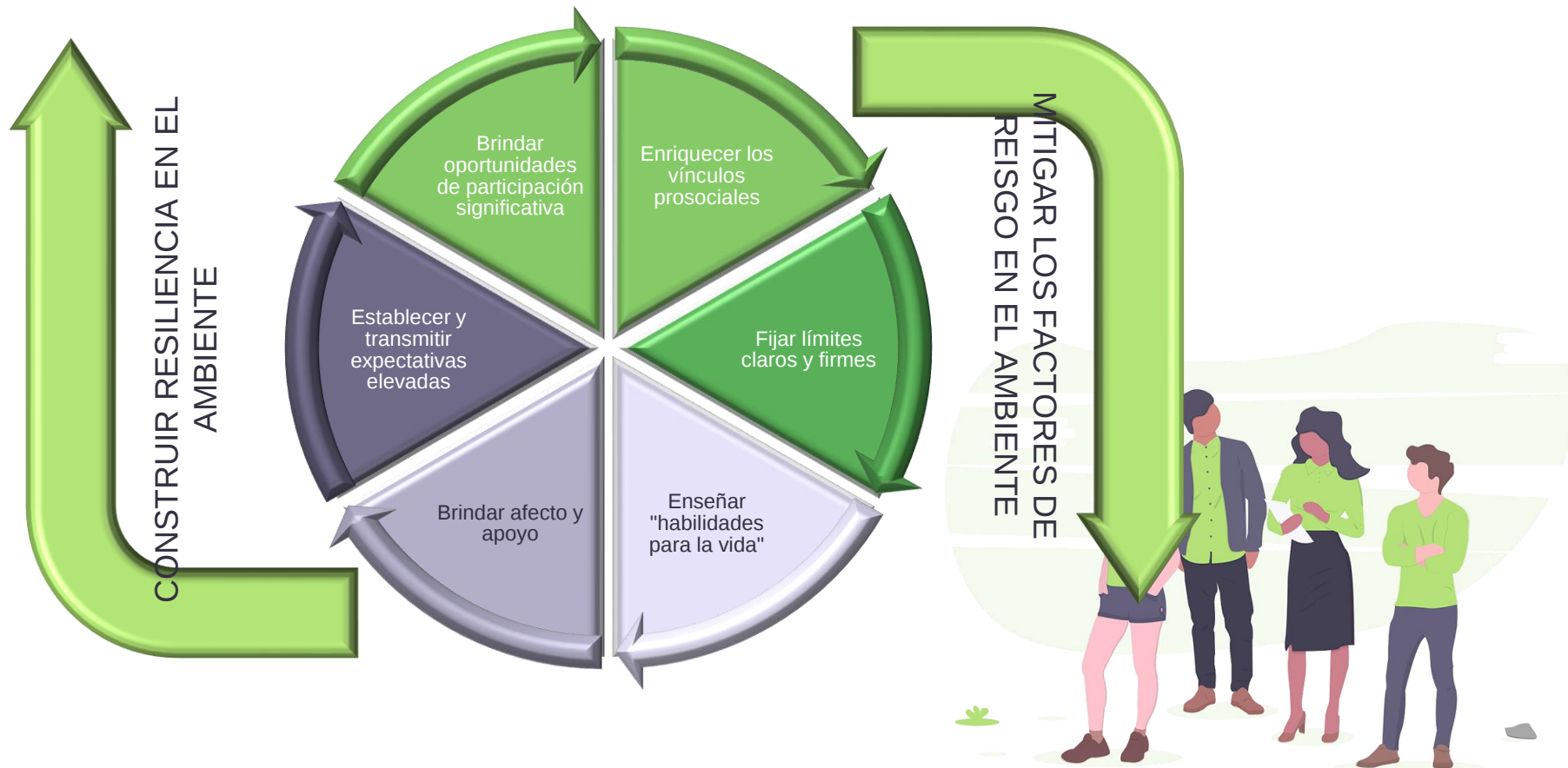
CAPACIDAD DE REIRSE DE UNA SITUACIÓN, INCLUSO DE UNO MISMO.
CAPACIDAD PARA HALLAR FORMAS NO CONVENCIONALES DE ENFRENTAR LA ADVERSIDAD

MORALIDAD

Consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores.

IMPLICA TENER ALTRUISMO Y ACTUAR CON INTEGRIDAD

LA RUEDA DE LA RESILIENCIA. FACTORES CONSTRUCTORES DE RESILIENCIA



¿DÓNDE ESTAMOS?



Se siente desatendido
No es incentivado a hacer aportes que vayan más allá de la definición

Carece de las habilidades requeridas para participar con eficiencia
Es receptor pasivo

Demuestra poca confianza en su propia capacidad y no fomenta la excelencia en otros
Establecer metas de poca exigencia
Siente que los colegas tienden a "castigar" los intentos de progresar

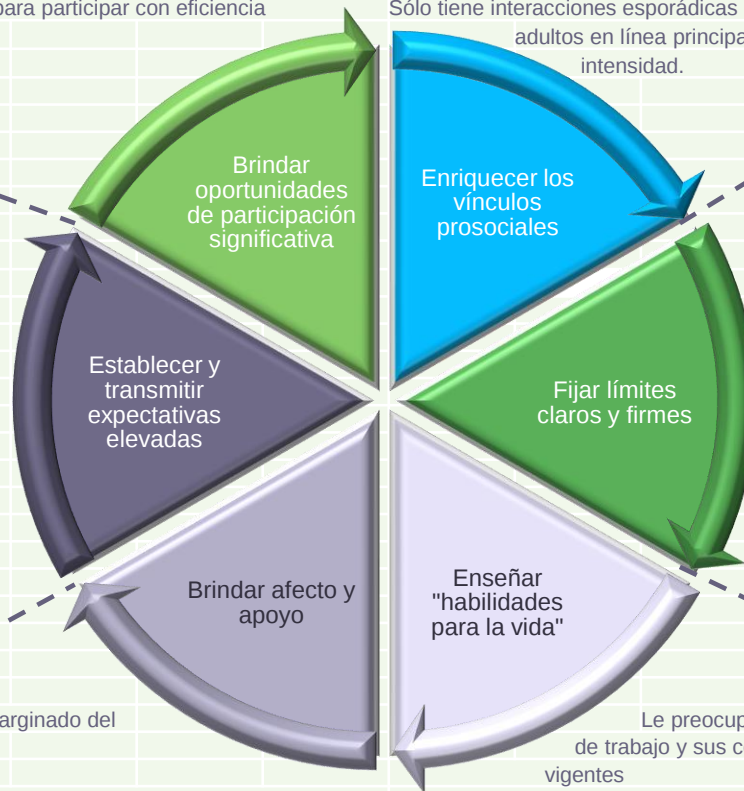
Se siente marginado del ámbito laboral
Recibe pocos alicientes
No tiene certeza de estar cumpliendo los requisitos de su rol
No se siente apreciado
Le molesta que las gratificaciones (que además son limitadas) no se asignen en reconocimiento del esfuerzo

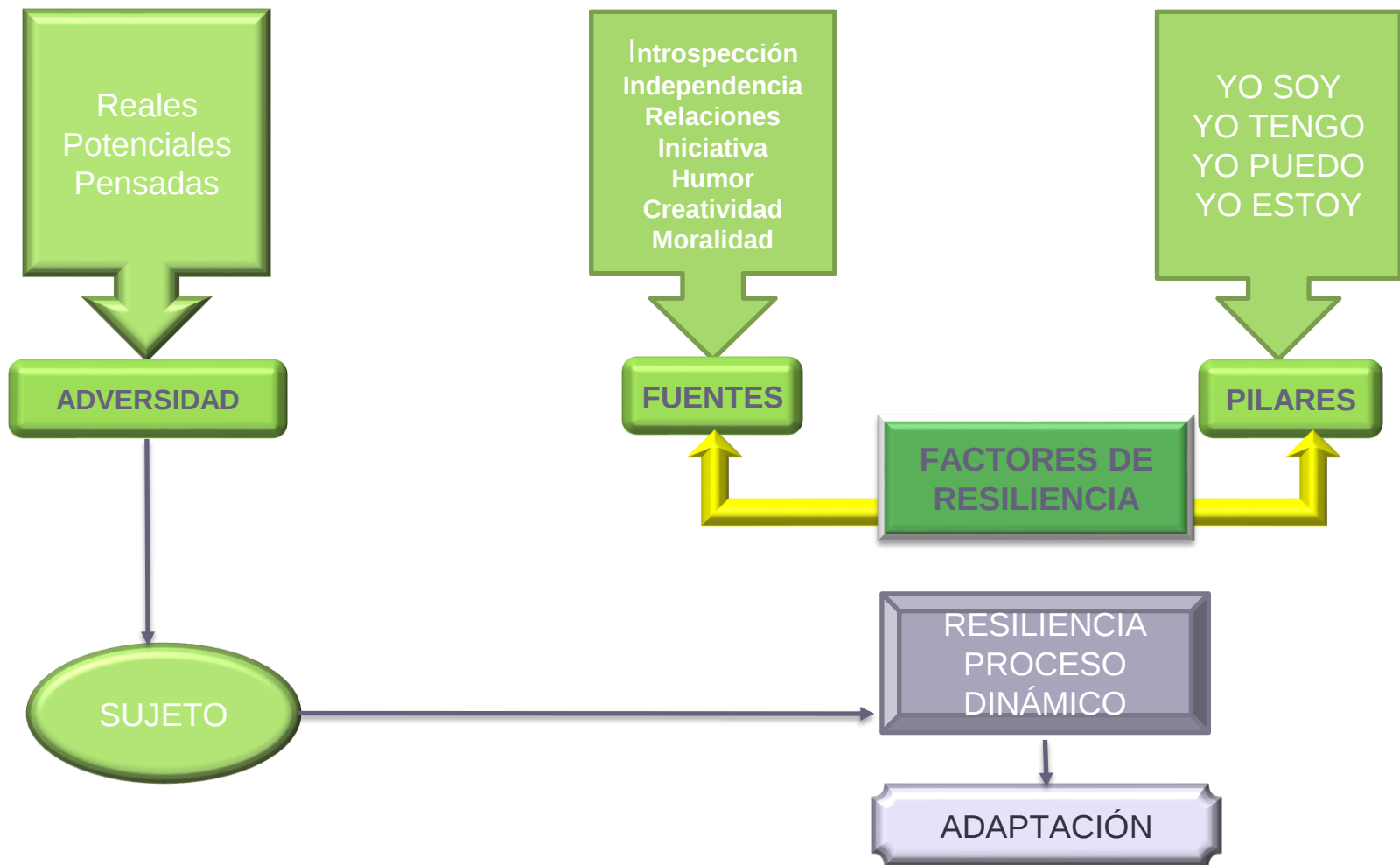
Se siente aislado de otras personas
Encuentra escasos incentivos para colaborar con otros

Sólo tiene interacciones esporádicas con otros adultos en línea principalmente y éstas carecen intensidad.

Está confundido respecto de las expectativas
Piensa que muchas reglas carecen de sentido
Piensa que las reglas son poco claras
No puede mantenerse al día con los cambios de políticas
No tiene voz en la formulación o en el cambio de políticas

Le preocupa que su técnica de trabajo y sus conocimientos no sean vigentes
Necesita nuevas habilidades para sostener una vida significativa
Experimenta baja autoestima en sus labores diarias
Carece de las habilidades necesarias para trabajar con otros adultos en iniciativas de la organización





*Nunca sabes lo fuerte que
eres,
hasta que ser fuerte es
tu única opción.*

Nick Vujicic



¡Gracias!

¿Alguna pregunta?

Contacto:

- tkmendozaa@uaemex.mx
- 7223696969
- **You Tube** sicoAmb Educación

¡GRACIAS!

