Tema 3. Dels Motius primaris als socials

Motius biològics:

Gana i conducta de menjar

Set i conducta de beure

Son i conducta de dormir

Sexe i conducta sexual

Motius adaptació ambiental:

Conducta exploratòria

Referéncies Bibliogràfiques:

Fernández-Abascal, I. y cols (2003) Motivació. Editorial: Madrid: Centre d'Estudis Ramón Areces

Villamarin, L (2005) La motivació. Editorial UOC

Psicologia de la Motivació i Emoció
Grau Psicologia: Universitat de València

Mª José Monteagudo Soto
Materials docents de suport a l'alumne

Motius primaris i motius secundaris

Motius **primaris**

- ✓ Innats o no apresos.
- ✓ Fonamentalment biològics.
- ✓ Determinats genèticament.
- ✓ Entren en funcionament des del naixement.
- ✓ Estan relacionats, principalment, amb la subsistència o supervivència de l'individu i de l'espècie.
- ✓ Poden estar relacionats amb les necessitats biològiques i/o amb els motius d'adaptació ambiental.

a) Motius biològics

- regulació de la temperatura
- gana, set
- descans/son
- **Sexe**

b) Motius d'adaptació ambiental

- Evitació del dolor
- Evitació del perill (por)
- Exploració (visual)/manipulació (d'objectes)

Motius secundaris o motius socials

- Adquirits o apresos.

No tenen com a objectiu satisfer unanecessitat fisiològica.
Determinats pel medi ambient i perla cultura

Determinats per la interacció que els subjectes estableixen amb els membres del grup al qual pertanyen.
Els motius socials poden exercir una gran influència i control sobre els motius primaris.

La gana com a estat motivacional

Gana designa aquell estat motivacional que impulsa o activa l'organisme per buscar aliments o ingerir-los.

Està regulat a curt i a llarg termini:

Curt termini → control homeostàtic (controlen la ingesta d'un menjar a un altre).

Llarg termini → regulació metabòlica (controlen el manteniment del pes corporal).

És un motiu complex en el qual intervenen factors neurofisiològics i ambientals, cognitius, socials i culturals.

Mecanismes biològics de regulació de la gana

Quant al SNC, la gana està regulada per: **l'hipotàlem**, que estimula certes zones corticals i origina la gana.

Hipotàlem lateral: Centre de **la gana**, regula el control de la ingesta, la seua estimulació produeix la sensació de gana i la conducta motivada de «recerca de menjar».

Lesió síndrome hipotalàmic lateral: «absència crònica de gana».

Hipotàlem ventrolateral: Centre **de la sacietat**, intervé en la inhibició de la ingesta una vegada que s'ha ingerit bastant menjar.

Hipotàlem ventromedial: Regula la gana, la incrementa o disminueix segons els nivells de glucosa en la sang.

La informació que reben els centres hipotalàmics procedeix de:

Nivells de glucosa en sang, teoria glucostàtica: nivells baixos glucosa estimulen la ingesta de menjar.

Contraccions estomacals paper menor en indicar la gana.

Aquests dos són mecanismes homeostàtics de control de la ingesta a curt termini.

Nivells de lípids corporals:

Teoria lipostàtica: disminució lípids corporals activa centres hipotàlem.

Teoria punt fix o ajust: cada individu té un pes bàsic determinat durant la primera infància i una quantitat determinada de cèl·lules greixoses.

Els canvis de grandària de les cèl·lules greixoses determinen la gana mitjançant l'estimulació de l'hipotàlem ventromedial.

Mecanisme de regulació metabòlica a llarg termini.

Regulació de la conducta de menjar

Factors fisiològics

Davant senyals deficiència real d'energia

Mecanismes de control centrals:
-Hipotàlem

Mecanismes de control perifèrics
-glucosa, lípids, contraccions estomacals

Factors psicològics

Absència assenyalis deficiència energia

Hàbits, aprenentatge i anticipació de la necessitat real d'aliments

Circumstàncies personals:
ansietat, estrès, desitjos d'acceptació, règim, creences sobre les dietes..
Posibilitat d'alteracions:anorexia..obesitat

Factors socials estil vida, expectativa de menjar, aprenentatge, presencia altres persones, horaris…

Característiques dels aliments: sabor, olor, novetat-familiaritat, varietat, plaure, grases, palatibilidad (valor hedónic del menjar) aversió del sabor

Obesitat

quan el pes supera el 20% o el 30% del pes que correspon segons altura, constitució, edat i sexe

Factors genètics

Metabolisme: Fa que les persones acumulen greix amb facilitat.

Balanç energètic: El consum d'energies excedeix la despesa.

Teoria del punt fix: cada individu té un pes ideal genèticament determinat i una sèrie de processos reguladors per mantenir el pes, ajustant ingesta i despesa energètica.

Ingesta excessiva

Conseqüències a curt i llarg termini de la sobreingesta i el sedentarisme.

Hipòtesi de l'externalitat: En aquest cas la ingesta està controlada principalment per senyals ambientals.

Hipòtesi psicosomàtica: Sobreingesta per reduir l'ansietat.

Error de discriminació entre indicadors de gana i emocionals.

Bulímia

Consisteix en ingesta de gran quantitat de menjar, seguida de provocació de vòmits o laxants per a buidar l'estómac.
Causes: s'associa a la depressió encara que podria tenir una base fisiològica, encara que en un alt percentatge els factors socials i culturals estan en la base d'aquesta malaltia (el culte al cos).

Signes: pèrdua del cabell o alteracions gàstriques.
Perfil: Dones joves, resulta més comú que l'anorèxia.

Anorèxia nerviosa

Consisteix en una negativa prolongada i severa a menjar que provoca la pèrdua d'almenys un 25% del pes inicial.
Perfil pacient anorèctic: dona, molt jove amb estudis i físicament agraciada, d'una família aparentment estable, s'interessa pel menjar i insisteix en el fet que els altres mengen, però ella mateixa no menja, posseex una imatge totalment distorsionada del seu cos.
Signes: Extremada «primesa», desaparició de la menstruació, creixement d'una capa espessa de borrissol corporal i intensa hiperactivitat.
Causes: S'associa a la depressió i podria tenir una base fisiològica, ser una malaltia física causada per un trastorn hipotalàmic, encara que els factors socials i culturals tenen un clar pes (ènfasi de la societat en la primesa com a ideal de bellesa).

Variants

Ortorèxia: La persona menja aliments que ella considera saludables, però que en realitat no ho són.
Diabulímia: Persones amb diabetis que manipulen dosis per aprimar-se o compensar afartaments.
Permarèxia: Persones obsessionades pel que mengen, nutrients, calories, fibra,…
Vigorèxia: Persones obsessionades per augmentar la massa muscular amb l'alimentació i l'exercici.

Set i conducta de beure

La set és l'estat motivacional que incita a l'organisme a buscar líquid-aigua- i a preparar el cos per realitzar les conductes necessàries per reposar el dèficit d'aigua. *Model Homeostátic*

Funció del líquid corporal: eliminar substàncies rebutjo, regular temperatura, permetre solubilitat nutrients i altres substàncies, responsable del manteniment de les propietats dels teixits i cèl·lules de l'organisme.

- → **Conducta primària de beure**
- → Ante señals deficiencia real de energía

- Distribució desigual de l'aigua en l'organisme dóna lloc a **dos tipus de set:**

- **Set volémica:** Conseqüència d'una disminució del nivell d' aigua extracelular**,** necessari reposar fluid extracelular. Detecció a nivell de cor i **renyons** de la disminució de pressió i volum sanguini.

- **Set osmòtica** Conseqüència d'un increment en la concentració de sal en els fluids extracelulares, necessari reposar fluid intracel·lular. Detecció a nivell de SNC per l'Hipotàlem lateral

- → **Conducta secundària de beure**
- Ausencia señals deficiencia energía
- **Influències ambientals**

- Aprenentatge i anticipació de la necessitat real **d'aigua.**
- Disponibilitat de líquid.
- Temps transcorregut des de l'última beguda
- Creences sobre els efectes + o – sobre l'aparença i salut.
- Accés a varietat de begudes.
- Poder d'incentiu: vista, sabor, olor p.i el sabor dolç té un fort poder d'incentiu.
- Estats emocionals condicionar la ingesta licor, cafè.. «sentir-se bé»

Regulació de la son

Factors fisiològics

- **Ritme biològic:**
  ritmes circadiaris de son i vigília.

- **Ritme ambiental**
  Períodes de llum i foscor.

- **Privació de son**
  Experiments de privació selectiva o total.

Possibles transtorns
Insomni
Narcolèpsia
Apnea de la son

Factors psicològics

Correlats motivacionals
Teories que destaquen el paper clau de la son MOR en el procés de maduració de l'individu.

Correlats cognitius.
—La son com un intent de la consciència per transformar activacions espontànies i inconnexes en històries comprensibles.
—Importància de la son en el desenvolupament de la personalitat, la creativitat, els processos de memòria, l'aprenentatge.

¿Per què somniem?

Psicoanálisis

Freud (1899) “La interpretación de los sueños”

• Els somnis es basen en **fenómens psicológics**

•Els somnis camuflen desitgos reprimits.

•Els somnis expresen desitgos de realització.

•Contingut manifiest: lo que aparenta significar

•Contingunt latent: lo que realmente significa

Teoria de l’activació-síntesi

McCarley i Hobson (1977)

• Reconeix els **aspectes biològics i cognitius**.

• Un intent de la consciència de transformar activacions espontànies i inconnexes en històries coherents.

1a fase: activació-desactivació de la son MOR

En MOR es treballa a nivell de tronc encèfal i l’activitat del cervell no té correlats motors, açò impedeix que correguem perill posant en pràctica els guions dels nostres somni.

2a fase: síntesi a nivell de prosencèfal, es dota de significat les visions oníriques, els pensaments i les emocions,... a través d’un “guió oníric”.

La motivació sexual humana

Animals > la motivació sexual és purament primària

- ✓La conducta sexual, en els animals (no primats), solament es produeix durant el període d'ovulació.
- ✓El sexe atén al procés cíclic de l'homeòstasi o regulació.
- ✓Si pugem en l'escala filogenètica > -forces fisiològiques.

Motivació sexual humana > motiu bàsicament secundari perquè:

- ✓ Depèn **poc de l'activitat hormonal.**
- ✓ Depèn molt de la presència de determinats estímuls (externs com la vista, l'olor o el tacte d'un estímul sexualment atractiu).
- ✓ Depèn molt d'estímuls interns com les imatges, les fantasies i els guions sexuals adquirits durant el desenvolupament i a través de les interaccions amb l'entorn).

Motivació sexual **primària** per: base biològica i fisiològica important és necessària per a la supervivència de l'espècie.

Però fonamentalment és **secundària** per:
Activitat plaent: conducta sexual una de les principals fonts de gratificació i reforç.

Important per reforçar llaços afectius: relació sexual ajuda a l'establiment del vincle íntim en la parella.

Reafirma la identitat de gènere: La manifestació de la nostra sexualitat ens permet reafirmar el sentiment de masculinitat o femineïtat que tenim de nosaltres mateixos.
Mitiga l'ansietat
Funció instrumental: Sexualitat per a consecució metes.
Ascendència o domini: Controlar l'accés o forma de la interacció sexual, també donar sortida a sentiment d'hostilitat, per exemple *violació.*

La sexualitat i la conducta sexual

Regulació

Factors fisiològics

- **Bases** neurofisiològiques
- **Bases** endocrines
- **Resposta sexual**

Factors socioculturals

Factors psicològics

- **Factors cognitius**
- **Aprenentatge de la interacció sexual**
- **Sexe, personalitat i estat emocional.**

Identitat de gènere

Components biològics

- William Masters i Virginia Johnson (1966) → estudi de la conducta sexual humana en el laboratori i a gran escala.

  Patró uniforme i cíclic de reaccions fisiològiques davant l'excitació sexual.

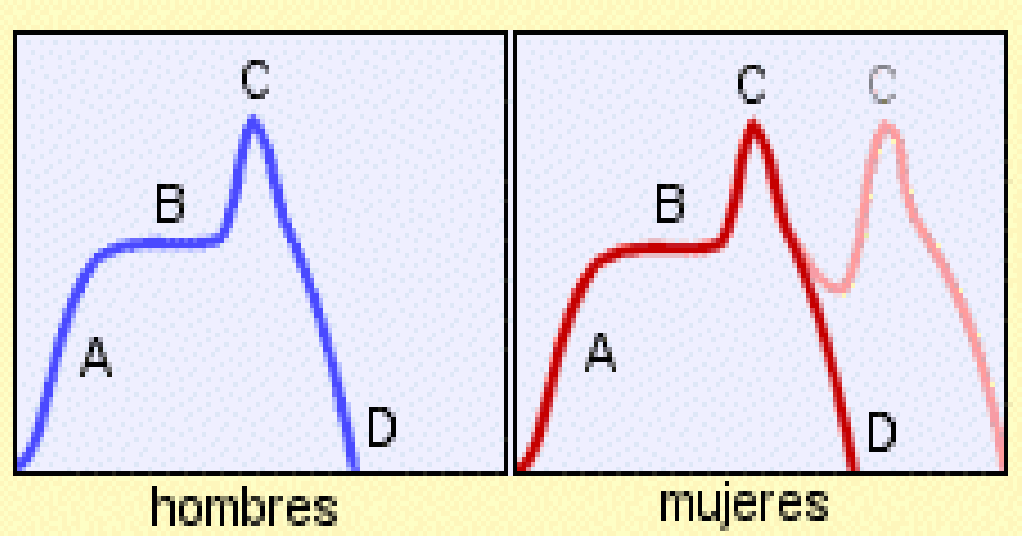
  Quatre fases en la resposta sexual:

  —Fase d'excitació

  —Meseta

  —Orgasme

  —Resolució



A = excitació, B = manteniment C = orgasme, D = resolució

La R sexual segueix un mateix patró bàsic en homes i dones. Possibles variacions en la dona: orgasmes múltiples.

Factors psicològics: Components cognitius

→ Dones

- Atenen + a estímuls i auditius.
- > activació sexual per l'avaluació de la situació.
- > atenció a continguts romàntics.
- Les dones fan millor activitats que impliquen el concurs d'aptituds verbals.

→ Homes

- Atenen + a efectes visuals.
- > activació sexual quan es fixa en l'estimul eròtic i en les R que aquest instiga.
- > atenció a continguts eròtics.
- Els homes avantatgen en la realització de tasques visioespacials.

Factors Psicològics: Aprenentatge conducta sexual

- **Vies principals de l'aprenentatge sexual** són:
  - Formals: pares, amics, capdavanters…
  - Informals: experiències peculiars mitjançant l'observació i el condicionament operant o clàssic, influència mass, p.e tv, xarxa..
- **Guions cognitius:** representació mental de com s'han de desenvolupar els episodis sexuals interpersonals,.
- és la trama d'un individu sobre com ha de ser una trobada sexual, incloent els actors, els motius i sentiments d'aquests, les conductes verbals i no verbals apropiades, perquè la conducta sexual tingui èxit.

F.P. Sexe, Personalitat i Estat Emocional:

- Un tret de neuroticisme baix afavoreix la conducta sexual adaptada
- Extroversió > satisfacció vida sexual
- Qualsevol forma d'activació (ira, por, ansietat) pot incrementar la R sexual davant un I eròtic.
- Inhibició de R sexual quan el subjecte vincula l'ansietat a l'I eròtic. *(p.i temor de no estar a l'altura de les expectatives de la parella)*
- La pèrdua d'interès pel sexe relacionat amb quadre depressiu.

Factors Socioculturals

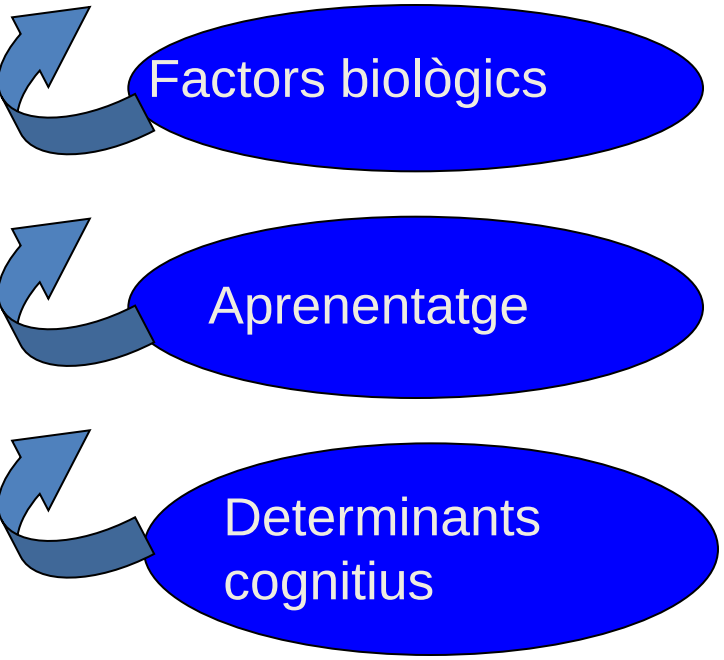
Totes les cultures imposen limitacions a les activitats sexuals.

Principal normativa: regular la funció reproductora del sexe, veto a relacions prematrimonials, proscripció de l'adulteri.. amb l'objectiu de mantenir l'estabilitat del nucli familiar encarregat de la criança

Aquesta pressió cultural s'acusa en la pubertat i es caracteritza pel seu acusat **sesge de genere.**

- **Identitat de Genere:**
- És la convicció que té un persona de pertànyer a un sexe o un altre (sentiment de masculinitat o feminitat).
- Aquest sentiment no sempre coincideix amb el nostre sexe genètic, donant lloc així a l'aparició de diversos trastorns d'identitat de genero (transsexualitat).
- La identitat de gènere s'associa a un patró de comportament sexual afí, que inclou una orientació cap als individus del sexe oposat (heterosexual) o del mateix sexe (homosexual).
- Diferents factors biològics, d'aprenentatge i cognitius incideixen en la identitat de genero i en la determinació de les **preferències** sexuals de cada persona.

¿Què determina l'orientació sexual?



Diferenciació estructural del cervell: LeVay (1991) nucli de l'hipotàlem. Resultats molt poc fonamentats.

Determinació genètica: 30 - 70% de la variància en l'orientació sexual.

Assignació sexual: xics i xiques. Reberen un tracte diferent per a mantenir conductes que es consideren pròpies del seu sexe.

Dels motius primaris als secundaris

Motius d'adaptació ambiental

Conducta exploratòria: distintes investigacions demostraren que els animals objecte d'estudi eren **capaços** de dur a terme determinades activitats no per a satisfer cap necessitat fisiològica sinó **per curiositat o plaer d'experimentar una estimulació nova.**

Dues finalitats principals:

- **Aprendre** *sobre el nostre entorn.*
- *L'increment de l'estimulació externa o la recerca d'estimulació nova.*

El motiu o conducta d'exploració i manipulació està relacionat amb la supervivència dels organismes. Per mitjà de l'exploració o investigació de l'entorn, i de tocar o manipular objectes, aprenem sobre el nostre medi i el seu funcionament. Aquesta conducta ens ajuda a saber com s'ha de controlar el nostre medi (Worchel i Shebilske, 1998).

La **varietat**, la **novetat** i la **complexitat** són elements clau en la conducta exploratòria.