2.2. Motivació intrínseca i extrínseca

- Concepte, enfocaments d'estudi, definició i avaluació de la motivació intrínseca.

- Les necessitats psicològiques implicades en la motivació intrínseca i procediments per fomentar-la.
- Teories actuals de la motivació intrínseca.

- El límit entre la motivació extrínseca-intrínseca: "El cost ocult de la recompensa. La motivació extrínseca.

Referéncies Bibliogràfiques
Villamarin, L (2005) La motivació. Editorial UOC

Motivació intrínseca i extrínseca

MOTIVACIÓ INTERNA

localització interna de l'incentiu
necessitats psicològiques:
autonomia
autodeterminisme
locus causalitat intern
valor informatiu recompensa
curiositat
activació
possibilitat de cooperar
desafiament òptim

localització
externa de l'incentiu
condicions ambientals
recompenses tangibles
expectativa de recompenses
pressió

MOTIVACIÓ EXTERNA

Per què duem a terme determinades tasques o activitats per a les quals no existeix cap reforç extern...?

Motivació intrínseca

- ✓ *Conductes l'execució de les quals constitueix una finalitat en si mateixa, i no un mitjà per a una finalitat, i que* ***no responen a incentius o controls externs****.*

- ✓ *Partim del* ***reconeixement d'unes necessitats psicològiques*** *que activen maneres de comportament no dirigides a la satisfacció de necessitats específiques, sinó que, des d'una* ***concepció de l'ésser humà com a agent causal*** *de les seues pròpies accions,* ***aquestes*** *necessitats psicològiques* ***estan al servei de l'autonomia, la competència i el desenvolupament personal.*** Tals necessitats **dirigeixen el comportament cap a la recerca de desafiaments i reptes** adequats segons les seues possibilitats i, quan aquests s'aconsegueixen, les persones experimenten **afectes positius i plaents**. A més, les persones se senten competents, autodeterminades i en ocasions poden experimentar **"flux".**

Teories actuals de la motivació intrínseca

- Teoria de l’avaluació cognitiva (Deci, 1975; Deci i Ryan, 1985).
- Teoria cognitiva social de Bandura (1986).
- Teoria de flux (Csikszentmihalyi, 1975).

Teoria de l'avaluació cognitiva. Proposicions

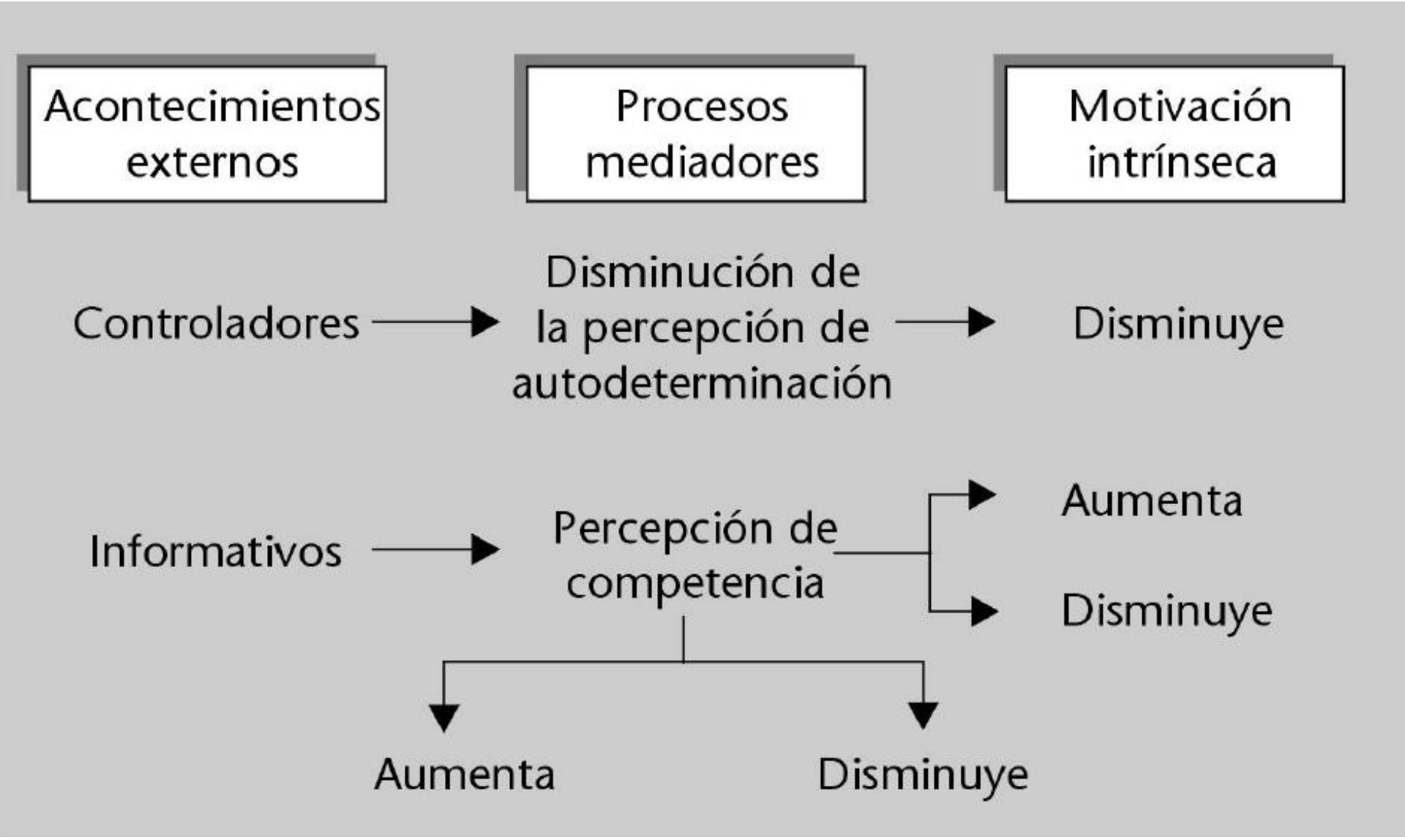
- La conducta motivada intrínsecament (MI): necessitat (psicològica) innata.

  2 elements:

  - ✓ sentir-se competent > percepció que té la persona respecte a les seues habilitats
  - ✓ sentir-se autodeterminat > percepció que té la persona de ser la causa de la seua pròpia conducta

Les persones necessitem sentir-nos capaces (competents) pel que fa a aquelles tasques que valorem i necessitem percebre'ns com els agents causals de les nostres accions

El medi ambient pot funcionar como mecanisme de CONTROL o INfORMATIU I tindran una influencia diferenciada sobre la nosta Motivació Intrinseca I sobre la nostra competencia I autodeterminació.


Acontecimientos externos
Procesos mediadores
Motivación intrínseca
Controladores
Disminución de la percepción de autodeterminación
Disminuye
Informativos
Percepción de competencia
Aumenta
Disminuye
Aumenta
Disminuye

El límit entre la motivació extrínseca-intrínseca: “El cost ocult de la recompensa”

Si una persona du a terme una activitat en la qual està interessada i comença a rebre una recompensa externa per fer-la,

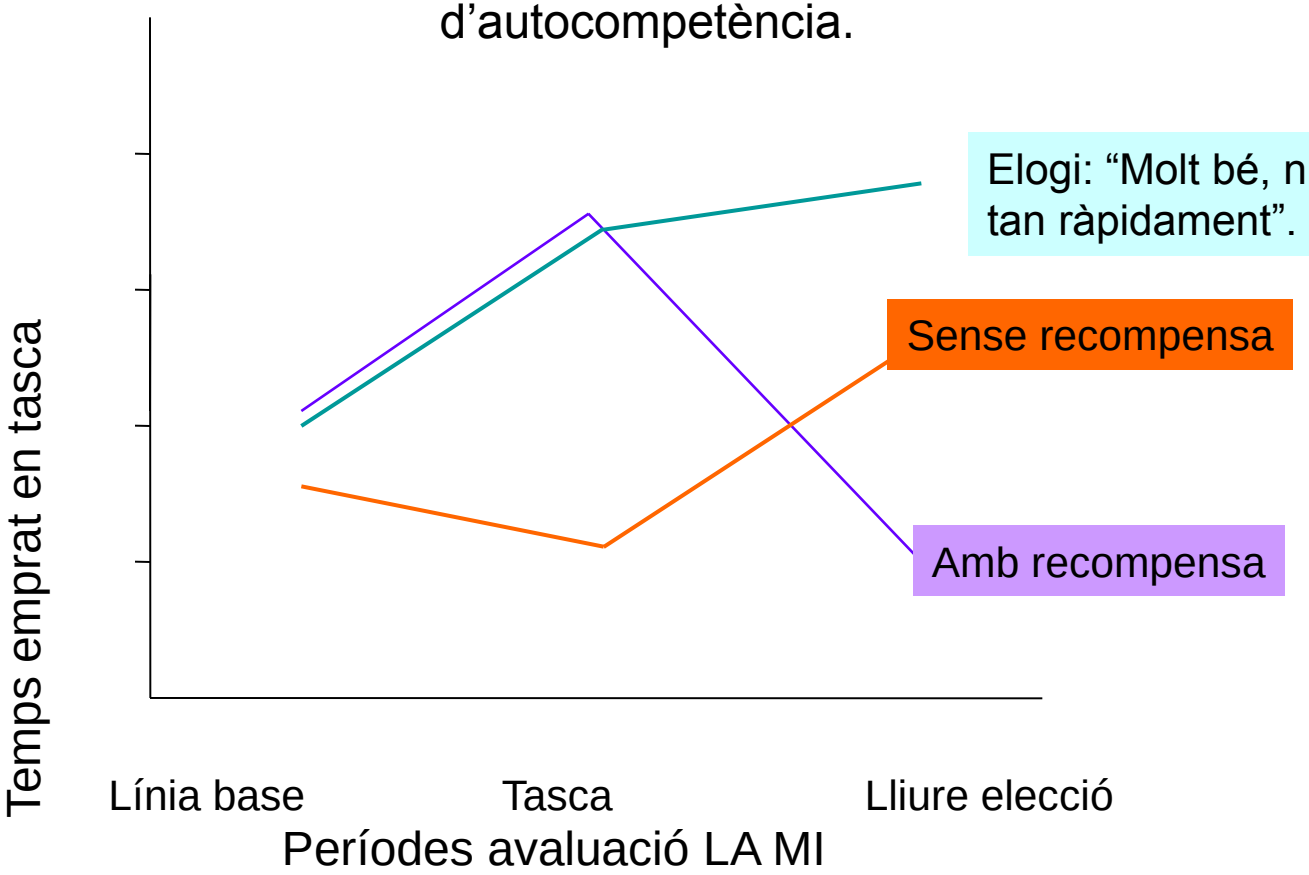
què li succeeix a la seua motivació intrínseca manifestada per aquesta activitat?

Augmenta, disminueix o no és afectada pels incentius?

El cost ocult de la recompensa

Deci (1971, 1972), Leeper, Greene i Nisbett (1973)…

No solament importa què es dóna, sinó com es dóna… per exemple, els elogis augmentaren la MI i la sensació d'autocompetència.



Les recompenses van disminuir la MI perquè canviaren el LCI a LCE, van disminuir la percepció d'autodeterminació dels stos.

Teoria de l'avaluació cognitiva. Resultats empírics: síntesi i interpretació (I) Contingències de recompensa

- **Recompensa esperada vs no esperada:** es refereix a si l'sto coneix o no l'existència de l'incentiu que rebrà.

- **Relació de contingència:**

- **Recompenses no contingents a la tasca.** *El subjecte rep els incentius per participar en l'experiment, independentment del que faça:* no afecten la motivació intrínseca prèvia.

- **Recompenses contingents a la tasca.** *El subjecte rep els incentius per treballar en la tasca o per acabar-la, però sense tenir en compte la qualitat de l'execució:*
  - disminueix la motivació intrínseca alta, incrementen la motivació intrínseca baixa.

- **Recompenses contingents a la qualitat de l'execució.** *Solament es proporcionen els incentius si s'aconsegueix un determinat nivell de qualitat*. Incrementen la LA MI.

- **Recompenses contingents competitives.** *Els subjectes competeixen els uns amb els altres per un nombre limitat de recompenses. Solament s'obté la recompensa si es rendeix més que el competidor*. Disminueix la motivació intrínseca.

Teoria de l'avaluació cognitiva. Conclusions (Deci i Ryan, 1985)

Retroalimentació informativa (*feedback*)

Quan es proporciona retroalimentació informativa, si és positiva, ***potencia*** **la percepció de competència** i al temps afavoreix la LA MI.

La retroalimentació negativa ***disminueix*** **la competència percebuda** i la LA MI.

L'ús de recompenses extrínseques perjudica la LA MI perquè **disminueix la percepció d'autodeterminació i canvia el locus de causalitat d'intern a extern**.

- Crítiques a la teoria de l'avaluació cognitiva.

3 aspectes:

× Inverificabilitat de la influència de les necessitats psicològiques d'autodeterminació i competència.

× Absència de criteris objectius per a la classificació (a priori) dels esdeveniments externs com a controladors o informatius.

× Escassa rellevància social de la investigació empírica. *La majoria d'investigacions s'han centrat a estudiar de quina manera els esdeveniments externs afecten tasques en els quals les persones ja tenen un interès mes o menys alt*.

Teoria cognitiva social

- Les conductes motivades intrínsecament estan regulades per les **conseqüències afectivament positives que genera d'una manera natural i espontània la seua execució** (incentius intrínsecs).

Una conducta motivada intrínsecament és aquella l'execució de la qual està regulada, principalment, pels incentius intrínsecs que produeix.

Dues dimensions o criteris objectius per distingir entre incentius intrínsecs i extrínsecs:

* **La contingència**. Tipus de relació entre la conducta i els incentius.

—**Natural**: els incentius són conseqüències naturals de la conducta, p. e. després d'estar discutint per fer els deures, el xiquet sap que no jugarà a la Play. Així, *el coneixement és adquirit per l'experiència.*

—**Arbitrària**: els incentius són conseqüències lligades a la conducta per criteris o convencionalismes socials.

P. e. fumar en un lloc públic pot comportar una multa. Així, el coneixement de què ocorrerà és adquirit per la informació de la norma.

* **El *locus***. Lloc o ubicació on es produeixen els incentius.

—**Extern**: els incentius són esdeveniments que es produeixen en l'entorn (fora del subjecte).

—**Intern**: són esdeveniments que es produeixen en el subjecte (p. e. satisfacció).

		Contingència	
		Natural	Arbitral
Locus de control	Extern	Intrínsec	Extrínsec
	Intern	Intrínsec	Intrínsec

		Contingència	
		Natural	Arbitral
Locus de control	Extern	Intrínsec	Extrínsec
	Intern	Intrínsec	Intrínsec

Incentius intrínsecs naturals-externs.
Canvis en l'entorn conseqüències naturals de la conducta.

Ex.: sons agradables produïts pel maneig hàbil d'un instrument, vistes o paratges que pot contemplar un excursionista o viatger, els resultats d'una activitat creativa,...

Incentius intrínsecs naturals-interns.
Canvis fisiològics i les sensacions propioceptives i interoceptives agradables que es deriven de manera natural de l'execució d'algunes activitats.

Ex.: Les sensacions de benestar corporal experimentades després de l'exercici físic, de l'activitat sexual, aplicar una tècnica de relaxació,...
I. i. Endorfines, serotonina,...
...drogues...

		Contingència	
		Natural	Arbitral
Locus de control	Extern	Intrínsec	Extrínsec
	Intern	Intrínsec	Intrínsec

Incentius intrínsecs arbitraris-interns.
Fenòmens psicològics derivats de l'èxit en la realització d'una conducta.
Per a Bandura són els més importants en la regulació de la motivació.

Ex.: ***l'enfortiment de l'autoeficàcia*** *i les emocions positives relacionades amb l'èxit o la consecució d'objectius.*

Incentius extrínsecs.
Esdeveniments que són per si mateixos de naturalesa social o que es relacionen amb la conducta per mitjà de convencions socials.

Ex.: *Les felicitacions o la valoració social positiva per una tasca ben feta, els diners rebuts per fer un treball, el premi per fer els deures,...*

Incentius intrínsecs arbitraris-interns.

Contingència entre la conducta i les variables psicològiques esmentades

⇩

Caràcter arbitrari

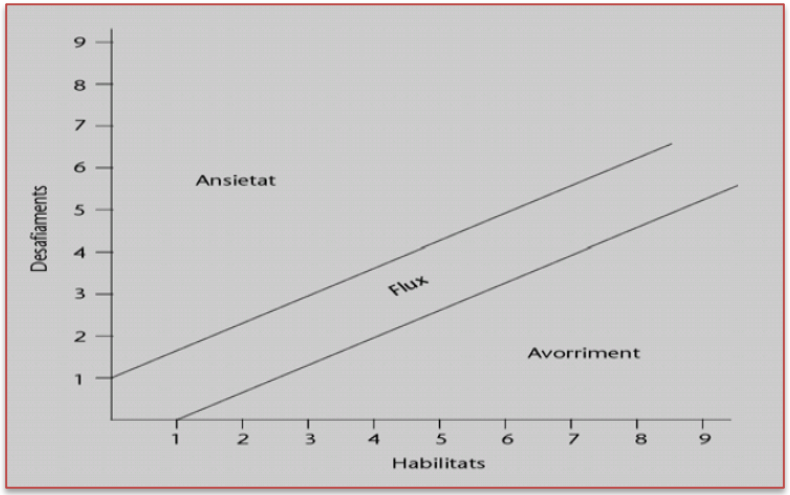
Per què?

"Perquè no depenen de nivells fixos de rendiment (dificultat de la tasca), sinó de criteris personals que és formen a partir de la particular història d'aprenentatge social de cada individu" (Bandura, 1985).

"Una vegada formats aquests criteris personals de rendiment, les emocions relacionades amb l'èxit es dedueixen d'aquests de manera quasi automàtica" (Bandura, 1985).

Ex.: aprovat – excel·lent

Teoria del flux



Tal com es pot observar en la figura anterior, l'experiència de flux depèn de la relació entre dues variables: la dificultat de la tasca (repte o desafiament) i el nivell d'habilitat del subjecte per a dur-la a terme; o millor dit, de la correspondència entre la percepció que té el subjecte de la dificultat de la tasca i la percepció de la seva habilitat (autoeficàcia), ja que les variables que en realitat es mesuren mitjançant l'MME són els judicis del subjecte. La proporció desafiaments/habilitats necessària perquè la persona experimenti flux mental s'ha d'aproximar a la unitat, representada en la figura per la banda diagonal; en altres paraules, la persona experimentarà flux quan la seva percepció d'habilitat es correspongui amb la dificultat de la tasca (repte òptim). Si la dificultat de la tasca supera de molt les habilitats del subjecte, i la tasca és important, experimentarà ansietat. Si les habilitats i, en conseqüència, l'autoeficàcia, són molt superiors a la dificultat de la tasca el subjecte s'avorrirà.

Característiques fenomenológiques que defineixen la situació de flux:

- Una situació de repte o desafiament.
- Una focalització de l'atenció en l'acció.
- Unes metes clares.
- Una retroalimentació sobre l'acció.
- Uns sentiments de control.
- Despreocupació d'un mateix.

És la combinació de nivell de desafiament (condició de la tasca) i d'habilitats percebudes, les que configuren els "canals" responsables de les experiències associades a cada activitat.

Teoria del flux

"El que fa agradable una activitat és com es percep i interpreta l'activitat i no tant l'activitat en si" (Csikszentmihalyi, 1999)

- Que sigui una activitat que t'agradi.
- Que permeti el desenvolupament d'habilitats i competències personals.
- Amistat
- Competició
- Comparar-se amb criteris propis.
- Experimentar emocions positives.
- Prestigi, atenció, fama.

Condicions "flux"	Experiència "Flux"
Claredat en l'estructura de l'acció, metes clares.	Sentiment de control sobre l'acció i el context.
Situació de repte o desafiament: adequació entre l'exigència de la tasca i habilitats:	Focalització de l'atenció sobre aspectes concrets de la tasca.
	Plena consciència sobre l'acció.
	Despreocupació d'un mateix.

Procediments per fomentar la motivació intrínseca

3. Categories

✓ Procediments centrats en la presentació i planificació de les tasques

- Participació en la presa de decisions.
- Varietat i novetat en el contingut de les tasques (per evitar la rutina i l'avorriment).
- Tècniques d'establiment d'objectius.

—*Procurar que la dificultat de les metes s'adeque a les habilitats del subjecte.*

—*Que aquest participe en l'establiment de metes, per potenciar el seu grau de compromís i el seu sentit d'autodeterminació personal.*

✓ Procediments centrats en l'ensenyament d'habilitats

- Modelat participant:
  - facilita al màxim l'adquisició d'habilitats noves i l'enfortiment de l'autoeficàcia
  - el subjecte, en primer lloc, observa l'habilitat en qüestió i, després, la pràctica, i rep retroalimentació...

✓ Procediments d'aplicació d'incentius extrínsecs

fer servir incentius extrínsecs (premis, lloances, etc.) en les etapes inicials

- facilita al màxim l'adquisició d'habilitats noves i l'enfortiment de l'autoeficàcia
  - que els incentius siguen <u>contingents a la qualitat de l'execució i amb el progrés individual;</u>
  - a mesura que el subjecte millora les seues habilitats, es poden <u>anar retirant de manera progressiva</u> els incentius extrínsecs,...
  - ... L'actuació <u>hàbil</u> produirà els seus <u>propis incentius intrínsecs</u>.

La motivació extrínseca

Definida per oposició a la motivació intrínseca.

Bandura (1986). Teoria cognitiva social.

Tota aquella conducta en la qual l'esforç i la persistència estan regulats principalment per incentius externs (objectes o esdeveniments que es produeixen en l'entorn) i de contingència arbitrària (relacionats amb la conducta per una convenció social).

- *Treballar pel salari, però no ens agrada el treball,...*
- *Estudiar i fer els deures per obtenir alguna cosa o evitar un càstig,...*
- *…*

... gran part dels estudis i procediments inclosos sota l'epígraf de **condicionament instrumental** estarien, potser, més aviat situats sota l'etiqueta de procediments de motivació extrínseca (Heckhausen, 1991).