

LA MOTIVACIÓN COMO ACCIÓN TRANSFORMADORA EN LA TERAPIA POSITIVA.

Mtra. María Enriqueta Peñaguirre Cano

Universidad de Guanajuato. México
mariqueti55 @ hotmail.com

Jorge Ernesto Maldonado Arreguin

Universidad de Guanajuato. México
Psicologiaclinica_777@hotmail.com

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v1.868>

Fecha de Recepción: 7 Octubre 2017
Fecha de Admisión: 1 Noviembre 2017

RESUMEN

Basados en la teoría de la psicología positiva, se pretende demostrar el papel que juega la motivación en la actividad terapéutica positiva, en la que el terapeuta acompaña al paciente y lo orienta en el aprendizaje que lo lleva al autodescubrimiento de las herramientas que como ser humano posee (autoestima, creatividad, motivación intrínseca, resiliencia, dimensión espiritual, libre albedrío) logrando un empoderamiento que se **moviliza a través de la motivación** extrínseca trabajada en terapia para llegar al bienestar subjetivo, considerando también un bienestar en las condiciones de vida que están a su alcance modificar: proyecto de vida, sentido de vida, hábitos saludables enfocados al aprendizaje, crecimiento y satisfacción, establecimiento de las relaciones interpersonales armónicas. Mediante una metodología cualitativa, etnográfica, utilizando la terapia positiva durante los últimos 12 años, en una muestra de 3,312 personas atendidas, de las que el 98% aproximadamente terminaron exitosamente el trabajo terapéutico. Se demostró el importante papel de la motivación en el trabajo terapéutico.

Palabras Claves: Motivación, Acción, Empoderamiento, Resiliencia, Autodescubrimiento.

ABSTRACT

Motivation as a transforming action in positive therapy

Based on the theory of positive psychology, it is intended to demonstrate the role of motivation in positive therapeutic activity, in which the therapist accompanies the patient and guides him in the learning that leads to the self-discovery of the tools that as a human possesses (Self-esteem, creativity, intrinsic motivation, resilience, spiritual dimension, free will) achieving an empowerment that is mobilized through the extrinsic motivation worked in therapy to reach subjective well-being, considering also a well-being in the conditions of life that they can modify: Project of life, sense of life,

LA MOTIVACIÓN COMO ACCIÓN TRANSFORMADORA EN LA TERAPIA POSITIVA

healthy habits focused on learning, growth and satisfaction, establishment of harmonious interpersonal relationships. Using a qualitative, ethnographic methodology, using positive therapy during the last 12 years, in a sample of 3,312 people attended, of which approximately 98% finished successfully the therapeutic work, The important role of motivation in therapeutic work was demonstrated.

Keywords: Motivation, Action, Empowerment, Resilience, Self-discovery.

ANTECEDENTES

Lo que se ha denominado como Psicología positiva, en la iniciativa de Martin Seligman (1999) pretende dar un impulso a una aproximación que no es nueva en Psicología, pero surge como la satisfacción de una necesidad complementaria a la forma habitual en la que se contempla la realidad psicológica (Vázquez, Hervaz y Ho. 2006). De esta manera, temas como la motivación, optimismo, amor, inteligencia emocional, afrontamiento, entran de lleno en esta perspectiva positiva, así como el perdón, gratitud, asombro, curiosidad y humor a temas de investigación (Vázquez, Hervaz y Ho. 2006).

Los antecedentes de esta perspectiva no solo se encuentran en una manifestación de intenciones o en una forma de voluntarismo idealista. Por ejemplo la psicología cognitiva, ya había dejado en claro que las informaciones positivas tiene una gran relevancia en muchos procesos psicológicos (Vázquez, Hervaz y Ho. 2006). Por lo tanto, a partir de esto se comprobó que elementos positivos como la sensación de control, recordar factores positivos, o las atribuciones causales, estaban relacionadas como elemento protector a la salud física y mental, dentro de un marco emocional (Vázquez, Hervaz y Ho. 2006).

Al hablar de la inclusión de estos elementos como emociones positivas al campo de investigación psicológica, debemos entender cuál es su función, y así comprender su importancia. Comenzaremos definiendo que las emociones positivas, tienen como fin la generación de un repertorio de pensamientos que permiten una exploración de mayor extensión dentro de las acciones derivadas, alentando al crecimiento de recursos intelectuales y emocionales (Frederickson 2001 en Vázquez, Hervaz y Ho. 2006) de este modo, los elementos positivos pueden generar un efecto de amainar eventos psicológicos.

Es precisamente donde radica la importancia de centrarnos en el estudio de un elemento nato del ser humano, la motivación, y cómo esta influye dentro del área terapéutica, pero para comprender su importancia e influencia en el área de aplicación terapéutica, es necesario entender cómo se define a la misma.

Según Carl Rogers, dentro del proceso de ser uno mismo, se introduce a la persona en una apertura a vivir la experiencia del sentimiento que le brinde la oportunidad de conocer elementos desconocidos del sí mismo (Rogers 1961) por lo tanto, se hace una connotación en la generación de la conducta, por la satisfacción propia de realizar tal conducta al vivir la experiencia.

Por otra parte Abraham Maslow (1954) menciona que el ser humano es un todo integrado y organizado, por lo que es en sí inherente a una motivación en su totalidad, ejemplificando que no existe una necesidad del estómago por comer, sino una necesidad de la persona por satisfacer su hambre, por lo que a su vez, éste se encontrará motivado a realizar el acto de comer.

Así, la motivación puede ser definida como ese elemento basado en los propios intereses, elemento que surge con el fin de poder dirigir un acto hacia la satisfacción de haberlo realizado. La motivación entonces se encuentra consolidada dentro de la tendencia del ser humano a satisfacer sus necesidades que parten de una concepción orgánica, hasta la cognición de la experiencia (Maslow 1954), con el propósito actualizante de un repertorio de elementos positivos en la persona.

La maravilla de la motivación, nos dice Johnmarshall Reeve (2010) es que surge de manera espontánea de las necesidades psicológicas, como elemento positivo y nutricio de otros elementos positivos como la creatividad, comprensión conceptual y bienestar subjetivo.

Y la motivación, surge como elemento positivo satisfactor en sí misma, es decir, la recompensa de lograr un acto es hacer el acto en sí. Si entendemos que las cogniciones son procesos mentales, por ende, sabemos que las fuentes cognitivas de la motivación tienen que ver con las formas de pensamiento y creencias de una persona (Reeve 2010). Por lo tanto la motivación como elemento positivo en perspectiva de intervención, permite el trabajo directo sobre el bienestar subjetivo, lo que su vez revela datos de suma importancia acerca de su desarrollo (Vázquez et al., 2006):

La mayor parte de la gente en la mayor parte del mundo, se encuentra por encima de la medida escalar en cuanto a satisfacción vital (Diener y Diener 1996 en Vázquez et al. 2006).

La frecuencia e intensidad de las emociones positivas, son mayor que el de las emociones negativas (Charles et al., 2001 en Vázquez et al. 2006).

Los procesos psicológicos y las variables motivacionales y de personalidad, tienen un papel más significativo en el bienestar psicológico subjetivo (Avia 1997; Avia y Vázquez 1998 en Vázquez et al. 2006).

Aunque la emocionalidad positiva está ligada a factores genéticos, existe un fragmento que depende de la situación vital, así como de factores intencionalmente controlados (Lyubomirsky et al., 2005 en Vázquez et al. 2006).

Otros elementos como el optimismo o la inteligencia emocional, continúan relacionados a un mayor bienestar subjetivo (Avia y Vázquez 1998; Extremera y Fernández-Berrocal 2005; Lyubomirsky et al., 2001; Vázquez et al. 2006).

El número y calidad de las relaciones sociales, es un factor muy importante en el desarrollo y predicción del bienestar subjetivo (Diener et al 1999 en Vázquez et al. 2006).

En resumen, estamos hablando de que la motivación es un motor ante la conducta del ser humano, por lo tanto, ante una situación dada, la motivación dentro del escenario terapéutico y fuera del mismo, puede determinar el nivel de energía y el camino en el que se actúa (Carrillo, Rosero, Padilla, Villagómez. 2009) utilizando los recursos positivos dentro del repertorio intelectual, conceptual, y de experiencias de la persona.

Incluso si tomáramos una perspectiva distinta, podemos observar como la inclusión de elementos positivos dentro del proceso de intervención, toma una mayor connotación en la búsqueda del bienestar subjetivo, partiendo desde la motivación. Un ejemplo de esto es el caso de la terapia breve centrada en soluciones en la teoría psicológica sistémica, pues está buscando más allá del problema, los elementos positivos que influyen en la resolución de un problema, como las soluciones con las que se disponen, sin enfrentar o atacar el problema de lleno (O Hanlon y Weiner 1989), pues esto implicaría tomar en vista los elementos negativos que ya por sí se someten a la persona a un escenario trágico y lleno de pesimismo.

El bienestar subjetivo entonces, se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas, incluyendo las conclusiones cognitivas y afectivas que las personas realizan cuando evalúan su existencia (González Zúñiga 2004).

La motivación juega un papel muy importante en la intervención psicológica; si tomamos en primer plano la perspectiva de intervención desde la Psicología Positiva, nos encontramos dentro de un escenario de interacción en plena vía de desarrollo de las potencialidades natas del ser humano, partiendo desde la comprensión de que todo ser humano cuenta con un repertorio intelectual, emocional y experiencial positivo, reforzado a partir de la inclusión de la motivación como elemento positivo y además primario dentro de la intervención.

LA MOTIVACIÓN COMO ACCIÓN TRANSFORMADORA EN LA TERAPIA POSITIVA

Es importante tener en cuenta que el trabajo de aspectos positivos aparece desde el momento de la evaluación. Situar el marco terapéutico de forma que se incluyan también las fortalezas del individuo y sus experiencias positivas, pueden tener un importante efecto en el paciente ya que no solo se ponen de manifiesto sus debilidades, sino también sus fortalezas motivacionales... (Vázquez et al. 2006)

Respecto al momento histórico-social en el que nos encontramos, en nuestro país nos enfrentamos a una serie de necesidades de atención psicológicas que manifiestan una enorme carencia de autoconocimiento, de autoestima, de seguridad en sí mismo y de manera muy especial la ausencia de fe. Al parecer el desconcierto social, la inseguridad, la violencia, la corrupción, han incubado en la deformación del desarrollo psicosocial, haciendo mella en el autoconocimiento, en la dimensión espiritual, sentido de vida, por ende en la necesidad de contar con un proyecto de vida.

La vacuidad y superficialidad de los fenómenos de alienación y manipulación de la ideología dominante mediante la mercadotecnia, la sociedad de consumo, los medios masivos y prácticas comunes a grandes sectores de la sociedad como el sexo sin amor, la evasión al compromiso en casi todas sus formas, la ingesta mecánica de cualquier sustancia por necesidad de inclusión, por moda, por “borreguismo” como expresión de una enorme carencia de identidad o hasta por ocio, son factores que inciden directamente en la existencia de una masa caracterizada por falta de fe, fe en sí mismos, en su gobierno, en las relaciones interpersonales, en la sociedad misma, en el futuro, fe en nada, fe en nadie, lo que se traduce en una enorme desmotivación ante la vida.

Ante esta realidad, la psicología es requerida para asistir en el acompañamiento del reaprendizaje humano de sus verdaderas capacidades y alcances, un reencuentro con su naturaleza original, donde existe un ser que en sí mismo es sano y fuerte por naturaleza, cuenta con las herramientas que lo constituyen por naturaleza, pero requiere la orientación que le autodescubre, se autodefine y es capaz de utilizar una serie de herramientas internas con las que cuenta y que ha olvidado en función de encontrarse “distráido” atendiendo mecánicamente al influjo del exterior hostil, para lo que también requiere la implementación de sus dones creativos, que le permitan caminar resilientemente. Ello exige la puesta en escena de la motivación extrínseca que posibilita que la persona mire hacia adentro, y la generación de la motivación intrínseca que moviliza todos estos factores, una vez reconocidos; para lo que solo es necesario direccionar el sentido de ellos, cada persona al reconocerlos, va adecuando su uso en aquellos aspectos de su realidad donde más los necesita.

LOS OBJETIVOS

“Cualquier teoría de la motivación que merezca la pena debe tratar las capacidades superiores de la persona fuerte y sana, así como las maniobras defensivas de los espíritus paralizados”.

Inicialmente intentamos evidenciar el papel que juega la motivación en la práctica terapéutica positiva. En este sentido, presentamos aquí algunos criterios que la han fundamentado, considerando a la misma, aquella fuerza interna que se despierta para ir a la acción transformadora, que naturalmente puede ser “despertada” desde afuera como producto del acompañamiento terapéutico, y echada a andar desde adentro, en el momento en que el paciente se empodera de sus capacidades y toma decisiones, así como lo que Maslow llama la “paralización de su espíritu” es vencida por la fuerza motivacional que lleva a la persona a conducirse hacia la autorrealización, transformando su visión sobre su estado y sobre sí mismo, de una autoconcepción conflictuada e incapaz a una postura dispuesta a “echar mano” de toda capacidad y talento con que se cuenta para “moverse” a un estado de bienestar integral.

La importancia de la motivación en el trabajo terapéutico no sería tal si no tuviera la capacidad de movilizar la fuerza de una serie de herramientas internas con las que toda persona cuenta desde el momento de su existencia y que va, descubriendo o desconociendo, (de acuerdo a su desarrollo,

el contexto social y cultural al que pertenece, así como al momento histórico en el que nace, crece y se convierte en un ser capaz (llegar a la condición adulta y adultez mayor) la serie de herramientas internas con las que cuenta para enfrentar y afrontar de manera positiva la vida.

LA MUESTRA.

Los pacientes atendidos a lo largo de los últimos doce años 3,312, representan la muestra con la que se ha trabajado, el 67% han sido jóvenes universitarios, mexicanos, entre los 18 y 25 años, un 5 % ha sido integrado por púberes y jóvenes entre los 12 y 15 años, el resto es una población compuesta en un 26% por adultos, hombres y mujeres fluctuando entre los 35 y 70 años de edad (profesionistas, empleados, obreros, indistintamente), residentes todos en el Estado de Guanajuato. Los principales motivos de consulta fueron: depresión, autoestima, relaciones de pareja, sentido de vida, ideación suicida, adicciones.

LA METODOLOGÍA.

Se tomó una muestra de pacientes sometidos a tratamiento terapéutico positivo basado en la consideración de entender la motivación como el elemento dinamizador de la acción, atendidos durante los últimos 12 años, el método es cualitativo, el diseño, etnográfico, en cada caso se ha buscado el descubrimiento de los resultados, sin predisposición hipotética, se ha llevado un registro de resultados y un ocasional seguimiento de los casos para no resultar persecutorios, en los que afortunadamente se ha logrado verificar la permanencia de los resultados, dado que una buena parte de la muestra se encuentra cautiva en una universidad mexicana.

LOS RESULTADOS.

Todas las personas consideradas en la muestra han demostrado tener capacidad para cambiar, en unos avasalladora, en otros dinámica, en algunos flexible y pausada, pero presente en la auto-determinación que conlleva el empoderamiento de sí mismo. En el caso de un 2% que no concluyeron la terapia y no lograron la meta, se explica en que aún persiste en ellos como fuerza dominante, un imperativo inconciente de mantenerse en el estado de malestar por diferentes motivos, en otros casos las personas no se dieron la oportunidad de entender siquiera el mecanismo terapéutico y el miedo a encontrarse a sí mismos los hizo retirarse. Pero es justo en este punto donde empieza a expresarse la preponderancia del libre albedrío y por otra parte el entendimiento de que hay en todas las personas un momento idóneo para poder acceder al cambio, esto es innegable.

Los resultados se concretan en el momento en que la persona aprende a diversificar sus actividades, todas dirigidas a un fin, restablece la confianza para iniciar o retomar sus relaciones interpersonales, vive pensando en un proyecto de vida, por lo menos a mediano plazo, comprende la importancia que tiene la forma en la que interpreta los sucesos que le rodean y aprende a crear espacios de resiliencia en su vida, aplicando su creatividad, el autoconocimiento, otorgando valor a su persona, a lo que hace y a lo que quiere, es capaz de entender que el mundo puede ser mejor si cada uno lo hacemos mejor para nosotros y para quienes nos rodean, toma decisiones a sabiendas de que puede equivocarse pero sobre todo, puede mejorar.

LA DISCUSIÓN.

Los resultados deben ser a largo plazo, ello solamente se puede lograr cuando en el paciente el proceso se ha logrado completo y que no se trata de un mero convencimiento, sino que la motivación desencadena en convicción de lo que se ha determinado, se lleva al plano de los hechos y la motivación se establece en una forma de vida a través de la resiliencia. Ciertamente es una lucha constante en medio de un ambiente social suficientemente hostil, pero realmente ubica a las perso-

LA MOTIVACIÓN COMO ACCIÓN TRANSFORMADORA EN LA TERAPIA POSITIVA

nas en un estado de bienestar personal. Por otra parte se ha dado un seguimiento ocasional a los casos y ha sido sorprendente ver la transformación en la vida de las personas que un día llegaron a la consulta al borde del abismo.

Sin duda, una cantidad importante de estudiosos se muestran escépticos ante la posibilidad de trabajar científicamente con la dimensión espiritual de los pacientes y otras dimensiones subjetivas; sus consecuencias están por demás evidenciadas, dado que constituye la materia gris del ser, una parte fundamental de nuestra energía de vida. Se trata de colocarse en la postura de acompañamiento simplemente y permitir que el paciente aplique su libre albedrío, una vez que se encuentra a sí mismo y se conoce.

La perspectiva de la inclusión de los elementos positivos a partir de la motivación, debe considerar la sustentabilidad y su viabilidad, para que los cambios posibles, sean sostenibles y duraderos, pues existen variables que de alguna manera exigen un límite por cuestiones genéticas no necesariamente inmodificables y variables relevantes en la personalidad (Vázquez et al. 2006).

El papel del terapeuta es de acompañamiento para el empoderamiento mediante una labor motivacional extrínseca siempre dirigida a la generación de la motivación intrínseca que pone en marcha las fuerzas energéticas de la autoestima, el libre albedrío, la creatividad, empoderadas hacia el bienestar, el logro, el andar resiliente, en una intencionalidad productiva. Definitivamente la expresión más significativamente exitosa en la terapia es el inicio y sostenimiento de la acción. Todos estos elementos actuando desde luego bajo el influjo de la motivación.

Tener en cuenta los elementos positivos, de modo que se diferencien bien de los negativos, como la motivación, permite una mayor comprensión del funcionamiento humano y de sus problemas. Al igual que diferenciar las formas específicas desde las que se puede intervenir a partir de lo anterior, por ejemplo el modelo de las tres vías hacia la felicidad de Martin Seligman (2003 en Vázquez et al. 2006) donde propone desde un marco de investigación, que las personas se acercan a la felicidad a partir de 1) la vida placentera, lo que incluye el aumento de emociones positivas sobre el pasado, presente y futuro 2) el desarrollo de una mayor cantidad de experiencias óptimas y 3) la vida significativa, lo cual incluye el sentido vital y el desarrollo de objetivos que van más allá del ser mismo.

La búsqueda del bienestar efectivamente no ha implicado el plantear cognitivamente las razones para alcanzarle y las posibles alternativas de alcance, los mecanismos terapéuticos implementados han contemplado sobre todo el avance en la acción, la puesta en juego constante de los elementos motivadores que atienden a las diferentes dimensiones de este equipamiento interno especial donde se encuentra la autoestima, partiendo del autoconocimiento, la firme convicción en el acompañamiento de que el redescubrimiento del plano espiritual llevado al plano cotidiano, enfocado al sentido de vida mediante un proyecto de vida que incluye encontrar la misión de vida con la que cada uno venimos al mundo, constituyen los elementos necesarios para el empoderamiento y el uso resuelto del libre albedrío en la toma de decisiones hacia la práctica de un afrontamiento resiliente en la vida. Este proceso implica una labor de acompañamiento psicológico para el proceso de aprendizaje donde la motivación es la vía por medio de la cual se ponen en marcha las decisiones y se produce la acción transformadora. No se trata de aliviar nada, se trata de autodescubrimiento de las potencialidades propias y de un nuevo enfoque ante la vida, utilizando simplemente los recursos propios que la persona tiene y que en la mayoría de las ocasiones, desconoce o no sabe cómo utilizarlas.

LAS CONCLUSIONES.

“Lo que tú no adviertes, Cid, es que la mayor parte de tu vida está determinada en formas inconscientes”. Cuando escuché estas palabras de Erickson, reaccione en la misma forma en que lo

hacen muchos de mis pacientes cuando les digo eso mismo: y pensé que lo que quería decir era que mi vida estaba predeterminada, y que todo cuanto yo podría esperar era percatarme de esos pautamientos inconscientes tan firmemente establecidos. Pero más tarde comprendía que lo inconsciente no es por fuerza inmodificable. Todas y cada una de nuestras experiencias actuales afectan tanto nuestra mente consciente como inconsciente. Si leo algún fragmento que me inspira, mi mente se abra modificado; lo mismo si conozco a una persona importante – importante para mí. En verdad la eficacia de cualquier psicoterapia se fundamenta en la capacidad de la persona para cambiar... (Rosen 1986)

En resumen, estamos hablando de que la motivación es un motor ante toda conducta, por lo tanto, ante una situación dada, la motivación dentro del escenario terapéutico y fuera del mismo, puede determinar el nivel de energía y el camino en el que se actúa (Carrillo, Rosero, Padilla, Villagómez.2009).

La Psicología Positiva representa una alternativa eficaz en la transformación de la vida psicológica, de la práctica psicológica que retoma el desarrollo del conocimiento psicológico a través de las importantes aportaciones de nuestros predecesores que nos llevan a comprender la necesidad de una ruptura en el paradigma epistémico de la ciencia psicológica, para dirigir los esfuerzos de la psicología hacia “despertar la fuerza motivadora de la acción para alcanzar el bienestar”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carrillo M., Rosero T., Padilla J., Villagómez M. (2009). La motivación y el aprendizaje. ALTERIDAD. Revista de Educación, Julio-Diciembre. Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca. Ecuador. P.p. 20-32.
- González Zúñiga C. (2004) La psicología Positiva: Un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. Liberabit. Revista de Psicología, núm. 10. Universidad de San Martín de Porres. Lima Perú. P.p. 82-88
- Maslow A. (1954) Motivación y Personalidad. Ed. Díaz de Santos (1991), Madrid. España. P.p. 03-37.
- O Hanlon, W., Weiner M. (1989) En busca de soluciones: Un nuevo enfoque en psicoterapia. Ed. Paidós. Barcelona.
- Rogers C. (1961) El proceso de convertirse en persona. Ed. Paidós. CDMX. México. P.p. 103-108.
- Rosen S. (1986) Mi voz ira contigo: Los cuentos didácticos de Milton Erickson. Ed. Castellano (1992) Paidós Ibérica. Barcelona. España. P.p. 25
- Reeve J. (2010) Motivación y Emoción. Ed. McGraw Hill. CDMX. México. P.p. 35-85, 153.
- Vázquez C., Hervaz G., Ho S. (2006) Intervenciones Clínicas Basada en la Psicología Positiva: Fundamentos y Aplicaciones. Revista Psicología Conductual, Vol. 14, No. 3. Madrid. España P.p. 401-432.

