

TEMA 8 (lo que entra)

EL ACERCAMIENTO SOCIAL– COGNITIVO

ROTTER

MISCHEL

BANDURA

SUPUESTOS

- El ser humano es una fuente de actividad, compuesto por elementos cognitivos (expectativas, esquemas, percepciones, autoeficacia o pensamiento)
- Ignoran las bases biológicas de los fenómenos que estudian.
- Su fin es el alivio y/o eliminación de los problemas humanos.
- Estudian el estudio de los orígenes sociales de la conducta y el papel de los agentes de socialización en su desarrollo y conformación de la conducta del ser humano adulto.
- Se parte de que el ser humano puede modificar su manera de ser psicológica y que esta se modifica a lo largo de la vida.
- Interés por el desarrollo de la personalidad desde la niñez.

PERSONALIDAD PROCESOS COGNITIVOS EXPECTATIVAS–CREENCIAS

APTITUDES– HABILIDADES

METAS

EXPECTATIVAS–CREENCIAS

- Enfatiza las expectativas que la gente tiene con respecto a los eventos y las creencias respecto a sí misma: su capacidad para manejar las tareas y retos que se le presentan en situaciones particulares.
- Especificidad situacional de las expectativas y creencias de la persona; sino se discriminara entre situaciones se actuaría igual en todas ellas.
- Variedad de discriminación entre las situaciones y las maneras en que cada uno ve la situación es altamente ideosincrática; para uno puede ser amenazante y para otro emocionante.

APTITUDES–HABILIDADES

La capacidad de la persona para resolver problemas y luchar o afrontar los problemas de la vida. Más que los rasgos estos teóricos enfatizan las aptitudes que se manifiestan en lo que la persona hace. Estas aptitudes implican tanto las maneras de pensar los problemas como las habilidades conductuales para darles solución. Y además en contextos específicos.

METAS

- Se relacionan con la capacidad de la gente para anticipar el futuro y automotivarse.
- Las metas guían a una persona para establecer prioridades y elegir entre situaciones.
- Las metas nos llevan a ir más allá de lo momentáneo organizar nuestras vidas.
- Las metas no son fijas.

PROCESO

La conducta se mantiene por medio de las expectativas o consecuencias anticipadas, más que solo por consecuencias inmediatas.

En términos de los procesos motivacionales sobresalen dos conceptos:

- La suposición de que la gente tiene modelos internos para evaluar su propia conducta y la de los demás.
- Estos modelos representan metas que alcanzar y bases para esperar reforzamiento de los demás y de uno mismo.
- El proceso de autorreforzamiento es de gran importancia para mantener la conducta durante largos periodos de tiempo, en ausencia de reforzadores externos.

En la importancia que dan a las metas: señalan la capacidad humana de previsión así como de la capacidad para anticipar éxitos y elaborar planes de la manera debida. *La mayor parte de la motivación es cognoscitiva*

La gente va a variar en los modelos que prepara para si misma: algunos se ponen metas desafiantes, otros metas fáciles, metas específicas, otros metas ambiciosas, otros prefieren metas cercanas, otros a largo plazo...

Pero es la satisfacción de los compromisos deseados y la insatisfacción de un logro insuficiente lo que ofrece incentivos a los propios esfuerzos en todos los casos.

En definitiva la gente es activa, mas que reactiva, es decir la gente prepara sus propios modelos y metas y no solo responde a las demandas del ambiente.

En lugar de depender de motivaciones y recompensas externas uno puede fijar sus propias metas y autorreforzarse por ello.

Entre los modelos internos y el autorreforzamiento se llega a una autorregulación del funcionamiento considerable.

DISCRIMINACIÓN ENTRE SITUACIONES Y CONSISTENCIA DE LA PERSONALIDAD

- La conducta difiere en función de cómo se interprete esta situación.
- La esencia de la personalidad radica en las diferentes maneras en las cuales los individuos perciben las situaciones y en los patrones de conducta establecidos de acuerdo con esas diferencias en las percepciones.
- Los individuos actúan de manera distinta en distintas situaciones
- Los individuos tienen perfiles estables y distintivos al expresar las conductas particulares en los grupos específicos de situación señales conductuales (se comportan igual en el mismo tipo de situación) estabilidad intraindividual.

Se critica el autoconcepto global: las creencias de autoeficacia cambian dependiendo de las situaciones o de las actividades a las que se refiera.

ROTTER

La expectativa del locus de control control del refuerzo interno–externo

- Interno: la recompensa es contingente con los esfuerzos propios y las características permanentes.
- Externo: las recompensas y su obtención están fuera del control personal: dependen de las

circunstancias o de otras personas.

La escala I-E es un inventario de items para evaluar la expectativa de control en un número diferenciado de áreas comportamentales (logro, reconocimiento social, afecto)

BANDURA

El determinismo recíproco

Interacción causal entre tres tipos de variables: sujeto-conducta-ambiente (situación) que son causa de los fenómenos psicológicos.

- El ser humano puede pensar y regular su propia conducta.
- Lo hace en contextos de interacción personal estudio de los procesos psicológicos que se dan en la interacción social.

Si mismo

Sistema complejo de cogniciones que proporcionan mecanismos de referencia y un conjunto de subfunciones encaminadas a la percepción, valoración y regulación de la conducta. Estas influencias del sistema autorregulador son siempre deliberadas.

Hay tres subsistemas en el control del sí mismo Imagen del sí mismo

- ◊ **Autoobservación:** observación propia de las acciones, tendencias, tareas y procesos cognitivos y afectivos del funcionamiento personal.
- ◊ **Procesos de enjuiciamiento :** normas personales, referentes sociales ; que se toman en cuenta a la hora de valorar el resultado de la acción: estilo de atribución.
- ◊ **Autorrespuesta:** Reacciones personales ante la observación de la actuación y el enjuiciamiento (autovaloración, consecuencias hacia uno mismo)

Del resultado de este proceso dependerá la imagen del si mismo del sujeto, este sistema hace posible que se pueda intervenir en cada uno de los puntos del proceso.

SI MISMO Y CREENCIAS DE AUTOEFICACIA (Bandura)

- Autoeficacia capacidad que se percibe para afrontar situaciones específicas.
- Las autopercepciones de autoeficacia influyen en los patrones de pensamiento, motivación, desempeño y estimulación emocional.
- Bandura propone la investigación micronalítica para evaluar la autoeficacia.

Los efectos de la autoeficacia sobre los procesos motivacionales son:

- ◆ **Selección:** las creencias de autoeficacia influyen en las metas que elige el individuo, es decir las personas con alta autoeficacia eligen metas más difíciles y desafiantes que aquellos con una autoeficacia baja.
- ◆ **Esfuerzo, persistencia y desempeño:** las personas con alta autoeficacia mostraron mayor esfuerzo y persistencia y desempeñaron mejor la tarea que aquellos con autoeficacia baja.
- ◆ **Emoción:** las personas con autoeficacia alta enfocan sus labores en mejor estado de ánimo (menos ansiedad y depresión) que aquellos con creencias de autoeficacia baja.
- ◆ **Enfrentamiento:** los individuos con alta autoeficacia son más aptos para afrontar el estrés y las decepciones que aquellos que la tienen baja.

Fuentes de expectativas de autoeficacia:

- **Logros de ejecución**: son los éxitos o fracasos que el individuo ha tenido en experiencias de dominio personal.
- **Experiencia vicaria**: influencia de las conductas o logros de otras personas en nuestras experiencias (comparación social). Las expectativas de autoeficacia inducidas por modelado simple son más débiles y vulnerables que las determinadas por logros personales. Los efectos del modelado son más fuertes cuanto más se parezca el modelo a nosotros.
- **Persuasión verbal**: Razonamiento y sugestión; para que la persona cambie sus creencias en sentido positivo.
- se establece solo en dirección a las expectativas de resultados.
- **Activación emocional**: la intensidad o el tipo de experiencia emocional informan al sujeto de su competencia en la tarea.
- Una alta ansiedad indica al sujeto su incapacidad o incompetencia personal en el desempeño de la tarea.

Es la valoración cognitiva de la activación lo que determina el nivel y dirección de la acción o conducta de afrontamiento.

Las técnicas de cambio son : la atribución (atribuir pensamientos y sentimientos distintos a los que se tienen pensando que son aspectos situacionales, mudables o no)

–Técnicas de relajación muscular o biofeedback.

–Desensibilización simbólica.

MISCHEL

Es más conveniente hablar de variables personales que de variables de personalidad.

Hay 5 variables de personalidad;

- **Aptitudes**: indican lo que una persona puede hacer (habilidades físicas e interpersonales, conocimientos y conducta). Existen diferencias individuales tanto en la magnitud como en la calidad de los patrones cognitivos y conductuales.
- **Estrategias de codificación**: formas de conceptualizar o clasificar los acontecimientos; hay diferencias individuales.
- **Expectativas**: suponen la anticipación de un acontecimiento futuro y relaciona la conducta posible y sus consecuencias. Hay dos tipos de expectativas que se relacionan con estímulos concretos signos o pistas con determinados eventos: la presencia de estos signos predicen lo que va a ocurrir y las relacionadas con Expectativas de Autoeficiencia: que se basan en la confianza personal de poder ejecutar una acción determinada.
- **Valores subjetivos**: diferencias individuales en las apreciaciones o estimaciones de los resultados de una acción.
- **Sistemas y planes autorregulatorios**

Conclusiones de Mischel:

- Estabilidad y consistencia de la imagen que uno tiene de si mismo y del mundo.
- Los rasgos de personalidad no tienen consistencia ni estabilidad transituacional (a través de diferentes situaciones)
- Distintividad o especificidad comportamental determinación situacional de las acciones.

- La consistencia es una ilusión de los humanos (para Mischel no existe) para que sea más fácil entender la realidad.
- Señales conductuales perfiles distintivos que los individuos tienen de la relación situación–conducta.