

Motivación y emoción

5

Para ver la manipulación de la motivación y la emoción en un nivel refinado, podemos recordar aquí una historia de detectives. Al inicio todo mundo sabe que se ha cometido un asesinato: después de comer con su familia, la anciana y afable señora Rivas se desploma y muere por envenenamiento con estricnina. “¿Pero quién querría matarla?” se preguntan todos. La policía plantea la misma pregunta con otras palabras: “¿Quién tenía un *motivo* para asesinarla?” En una buena historia de misterio la respuesta será “Prácticamente todos”.

La hermana menor, ahora de 75 años, todavía monta en cólera al recordar aquel trágico día hace 50 años en el cual la señora Rivas le robó a su novio. El vecino que vive al lado, y que con frecuencia acudía a cenar en casa de la difunta, varias veces había dicho que si el perro de lanas de ella volvía a pisar sus peonías, él no vacilaría en... El nieto de la señora Rivas, uno de los principales herederos, ha contraído enormes deudas. Su sirvienta tiene un secreto que la difunta sabía. Esas cuatro personas se hallaban en la casa la noche en que envenenaron a la señora Rivas. Y todos ellos tenían fácil acceso a la estricnina, que se usaba para matar las ratas del sótano de la casa. Y también mostraban ante ella reacciones emocionales: envidia, ira, vergüenza y sentimientos de culpabilidad.

Y esas son las primeras cosas que se nos ocurren cuando pensamos en una novela de misterio. Pero examinemos algunos hechos ordinarios en la misma historia. Motivada por el hambre, la familia se reúne a la hora de comer. El vecino que vive al lado se siente solo y visita a la familia porque desea compañía. La sirvienta tiene un secreto relacionado con su impulso sexual. La presencia del perro de lanas en las peonías puede deberse a su necesidad de defecar o a mera curiosidad. Cuando muere la señora Rivas, la tragedia reúne a la familia; su necesidad de afiliación les hace buscarse uno al otro. Y sin embargo pronto empiezan a sentir miedo; el impulso de la autopreservación los lleva a preguntarse si el otro es el asesino. También en estos actos menos impresionantes se encuentran presentes la motivación y la emoción.

Como se deduce de la historia de la señora Rivas, la motivación y la emoción están estrechamente conexas y es difícil trazar las distinciones entre ellas. Un motivo suele referirse a una necesidad, deseo o exigencia que energiza y dirige el comportamiento hacia alguna meta. La emoción suele designar la experiencia de sentimientos como el miedo, alegría, sorpresa e ira. A semejanza de los motivos, las emociones también afectan la conducta y le proporcionan energía, aunque la meta resulta menos ostensible que la de los motivos. Si alguien tiene hambre, cabe suponer que bus-

Motivo Necesidad o deseo específicos, como el hambre, sed o logro, que energiza y dirige la conducta orientada a una meta.

Emoción Un sentimiento, como el miedo, alegría o sorpresa, que energiza y dirige la conducta externa.

Impulso primario Motivo no aprendido de origen fisiológico; por ejemplo, el hambre.

cará algo que comer. Pero si alguien siente alegría o sorpresa, no siempre es claro el efecto que ejercerá sobre su comportamiento.

Lo importante de los motivos y emociones consiste en que nos impulsan a cierta clase de acción, que puede ser tan terrible como el asesinato o tan trivial como tamborilear los dedos contra una mesa por sentirse uno nervioso. Las motivaciones tienen lugar, sin importar si las advertimos o no. No es preciso que sepamos que tenemos hambre para ir al refrigerador o que advertamos la necesidad de obtener buenas calificaciones en el examen. No es necesario que sepamos que tenemos miedo para retirarnos de un precipicio ni que sepamos estar enojados para levantar la voz ante alguien. Y la misma motivación o emoción pueden provocar conductas distintas en las personas. A una la ambición puede motivarla para inscribirse en la escuela de derecho y a otro a unirse a una pandilla criminal. El sentimiento de tristeza hará que un individuo lllore y a otro le hará buscar un amigo. Por otra parte, el mismo comportamiento puede provenir de diferentes motivos o emociones. Quizá compremos hígado porque nos gusta, porque es barata o porque el cuerpo "sabe" que necesitamos hierro. Quizá vayamos al cine porque estamos alegres, deprimidos o aburridos. El mecanismo de los motivos puede ser muy intrincado, según veremos en el resto del presente capítulo. Comenzamos viendo diferentes tipos de motivos y luego nos concentraremos en las emociones y en la manera de expresarlas.

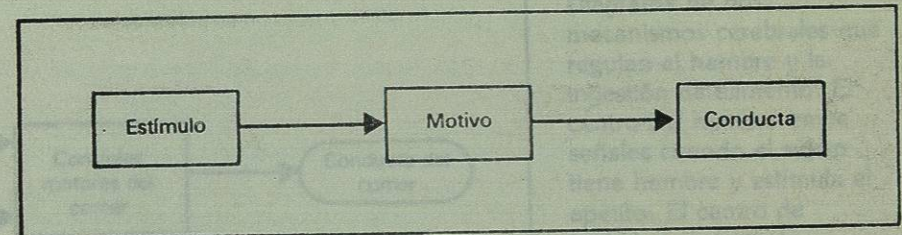
Impulsos primarios

Todos los motivos son desencadenados por alguna clase de estímulo: una necesidad orgánica como el hambre o la sed, o bien por una señal ambiental como la imagen de una deliciosa hamburguesa o un licuado de leche. Cuando se desencadena un motivo, el resultado es una conducta dirigida a una meta, quizá un viaje al restaurante más cercano de servicio rápido. Por tanto, uno o más estímulos dan origen a un motivo y éste a su vez activa y dirige el comportamiento (véase la figura 5-1). Pero los motivos difieren en la clase de estímulos que los provocan y también en sus efectos sobre el comportamiento.

Algunos motivos son no aprendidos y son comunes a todos los animales, entre ellos el hambre. Se les llama **impulsos primarios**. Estos impulsos, entre los cuales se cuentan el hambre, la sed y el sexo, reciben un fuerte influjo de los estímulos procedentes del interior del cuerpo. Forman parte del estado de alerta biológico que contribuye a la supervivencia del organismo o, en el caso del sexo, a la supervivencia de la especie. El comportamiento resultante de los impulsos primarios suele dirigirse, por lo menos en parte, a atenuar el estado de alerta. Y puede ser consecuencia del aprendizaje,

Figura 5-1

Un motivo es desencadenado por alguna clase de estímulo (una necesidad corporal o una señal en el ambiente). Y a su vez el motivo activa y dirige la conducta.



pero los impulsos son no aprendidos (congénitos). A los niños no hay que enseñarles a sentir hambre o sed, pero pueden aprender a comer ciertos alimentos y a ingerir determinados líquidos en momentos también determinados.

Hambre

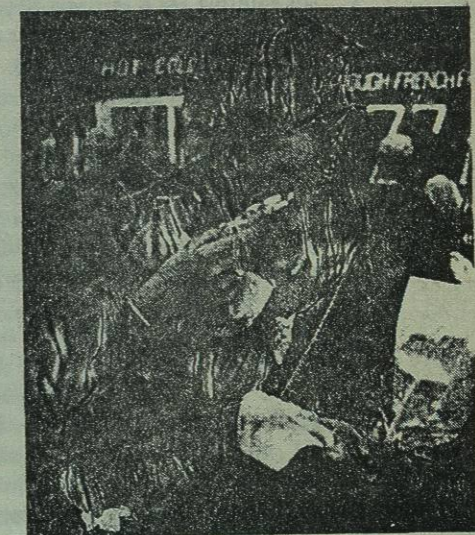
Cuando uno siente hambre, se pone a comer. Si no puede comer, la necesidad del alimento aumentará con el tiempo en que esté privado de ella. Pero el apetito, o sea la sensación de hambre, no aumenta necesariamente. Supongamos que decide omitir el almuerzo para jugar tenis. La necesidad de comida no desaparecerá, y se intensificará en el transcurso del día. El hambre se hará presente en algunos momentos y en otros desaparecerá. Probablemente sienta hambre al acercarse la hora de comer; y luego quizá disminuya durante el juego del tenis. Pero es seguro que a la hora de comer la preocupación primordial será ingerir alimento. El estado psicológico del hambre no es, pues, lo mismo que la necesidad biológica de la comida, aunque a menudo lo desencadenan procesos biológicos.

Ahora sabemos que dos centros del cerebro controlan el hambre. Uno, el *centro del hambre*, estimula la ingestión de alimento; en cambio, el otro, llamado *centro de saciedad* ("saciedad" significa estar totalmente satisfecho), reduce la sensación de hambre. Ambos están situados en una parte del cerebro llamada hipotálamo.

Desde el decenio de 1950 los científicos han aprendido más sobre cómo funcionan esos dos centros. Si las neuronas en uno de ellos son estimuladas, las neuronas del otro harán descargas menos frecuentes. Así pues, si el centro del hambre "nos dice" que sentimos hambre, obtendremos algunas señales del centro de saciedad que contradicen este mensaje (véase la figura 5-2). También se ha descubierto que esos dos centros no son los únicos que regulan el hambre. Las neuronas que pasan por ellos hacia otras partes del cerebro también tienen cierta influencia. Y lo mismo sucede con otra parte del cerebro cercana al hipotálamo, llamada amígdala, pero su función precisa no se ha dilucidado con exactitud (Rosenzweig y Leiman, 1982).

¿Cómo saben estas áreas del cerebro cuándo hacer señales de hambre? Al parecer, el cerebro vigila la concentración de un azúcar simple, llamado glucosa en sangre. Cuando la concentración de glucosa desciende, los nervios en el centro del hambre son estimulados, mientras que los del

Glucosa Azúcar simple que es la fuente principal de energía corporal.



Una señal externa, como la vista de una succulenta pizza, puede desencadenar el impulso del hambre en cualquier momento del día.

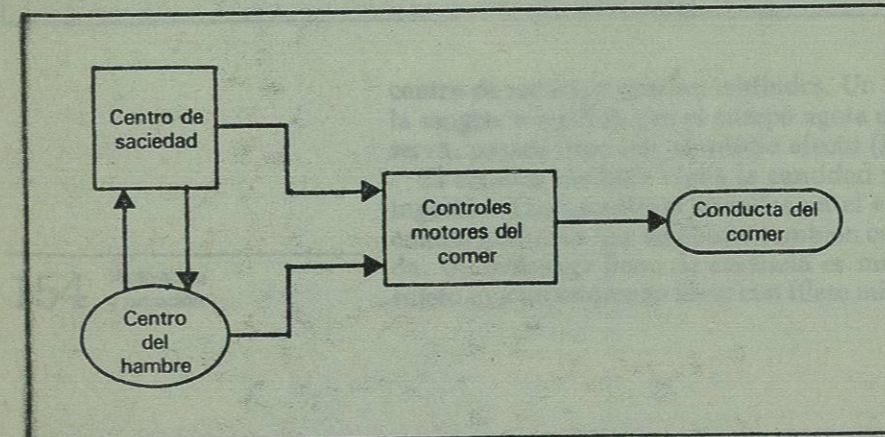


Figura 5-2 Diagrama de dos mecanismos cerebrales que regulan el hambre y la ingestión de alimento. El centro del hambre emite señales cuando el sujeto tiene hambre y estimula el apetito. El centro de saciedad aminora la sensación de hambre y el deseo de comer.

esta clase de impulsos, pero si algún instante llega a desaparecer, no siempre es claro el efecto que produce sobre el comportamiento.

La importancia de los motivos y emociones consiste en que nos impulsan a ciertas clases de reacciones, que pueden ser tan simples como el asustado o tan complejas como la conducta que se muestra en las situaciones de la vida. No es necesario que el sujeto sea consciente de las razones que lo impulsan a actuar. Lo que es necesario es que el sujeto tenga una percepción clara de la situación que se le presenta. Y la misma motivación o emoción pueden producir conductas diferentes en las personas. A eso se refieren los motivos para las diferencias en la conducta de las personas y a eso se refieren los motivos para las diferencias en la conducta de las personas.

Impulsos primarios

Todos los motivos son desencadenados por alguna clase de estímulo: una necesidad primaria como el hambre o la sed, o bien por una señal ambiental tal como la imagen de una deliciosa hamburguesa o un llamado de teléfono. Cuando se desencadena un motivo, el resultado es una conducta dirigida a una meta, para la cual el sujeto realiza un esfuerzo de voluntad. Por tanto, uno o más estímulos dan origen a un motivo y éste a un acto. Así y del mismo modo, véase la figura 5-1. Para los motivos primarios, el estímulo es la necesidad biológica que produce un acto. En el caso de los motivos secundarios, el estímulo es una señal ambiental que produce un acto.

Algunos motivos son no aprendidos y son comunes a todos los animales, entre ellos el hambre. Se les llama motivos primarios. Los impulsos que los desencadenan son de naturaleza biológica. Los motivos secundarios, en cambio, son aprendidos y son comunes a los animales de la especie humana. Los impulsos que los desencadenan son de naturaleza ambiental. El estudio de los motivos primarios es importante porque nos ayuda a comprender el comportamiento humano en general. Y puede ser importante el estudio de los motivos secundarios.

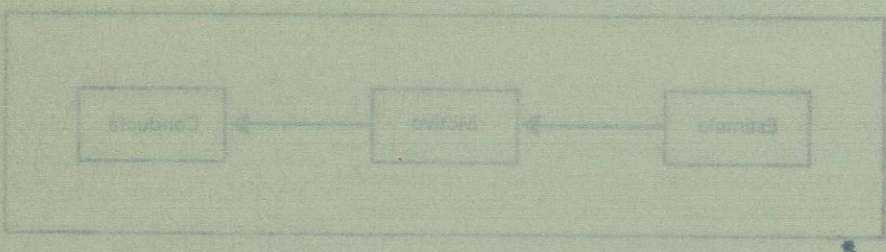


Figura 5-1 Un motivo es desencadenado por alguna clase de estímulo (una señal ambiental o una necesidad biológica) y a su vez el motivo activa y dirige la conducta.

Una obsesión que abrumba a los norteamericanos es la aptitud física; por eso se preocupan mucho por la celulitis, como antes se preocupaban por la yerba mala. Está de moda la figura esbelta, y las generosas proporciones tan admiradas antaño por artistas como Rubens y Renoir han pasado de moda.

Pero sin importar si la obesidad está de moda o no, muchos siguen teniendo exceso de peso y algunos en proporciones tales que pueden considerarse gordos. ¿Por qué engorda la gente? La cosa no es tan sencilla como se piensa; es decir, no se debe sólo a la ingestión de calorías. Dos personas igualmente activas pueden ingerir exactamente la misma cantidad de calorías y, sin embargo, una ganará peso y la otra no (Rodin, 1981). Las causas de la obesidad son múltiples y complejas, y recalcan la hipótesis de que comer es algo más que una simple respuesta a un desequilibrio químico en la sangre.

En parte, los factores biológicos contribuyen a la obesidad. Algunos nacen con un exceso de células grasas, estado que aumenta la capacidad del organismo a acumular calorías en exceso. También la herencia provoca anomalías en la regulación de la digestión y el almacenamiento de energía.

Las experiencias en la alimentación durante los primeros años de vida también influyen en el peso corporal. Las personas que desde la lactancia fueron alimentadas en exceso conservan células adiposas que los acompañan en la edad adulta. Los malos hábitos en la ingestión de alimentos adquiridos en la niñez a veces persisten en la edad adulta. El niño que de pequeño siempre tomaba dulces de la jarra, al pasar el tiempo será un adulto obeso, sin haber perdido esa costumbre nunca.

También los factores socioculturales intervienen en el peso corporal. Una proporción más alta de pobres que de personas ricas están gordas. Ello puede deberse en parte a que el segundo grupo siente una presión mayor a conservar una figura

esbelta y en parte a los patrones alimentarios de las subculturas de los pobres que contribuyen a la obesidad.

Por último los psicólogos han propuesto varias teorías de la obesidad que se centran en la sensibilidad ante las señales internas y externas del hambre. Una de las más influyentes de las teorías es la formulada por Schachter (1971a, 1971b). Según Schachter, los obesos son menos sensibles que las personas de peso normal a las señales internas del hambre como los dolores agudos del hambre y el azúcar sanguíneo en bajas concentraciones. Como les es difícil distinguir cuando tienen hambre y cuando no, esas personas ejercen menos control sobre la cantidad de comida que ingieren. Además, Schachter afirma que suelen ser muy sensibles a los estímulos ambientales relacionados con la comida y que su conducta de comer está controlada fundamentalmente por esos estímulos. Estímulos como la vista y el olor de la comida desencadenan el hambre en todos nosotros, pero Schachter piensa que los obesos son muy vulnerables a tales señales.

Investigaciones más recientes arrojan duda sobre algunas partes de la teoría de Schachter. La generalidad de la gente, y no sólo los gordos, tienen problemas al interpretar las señales internas del cuerpo que determinan cuánta comida realmente necesita el cuerpo (Speigel, 1973; Wooley, 1971). Más aún, los experimentos que muestran que los obesos son más sensibles a las señales externas de comida han resultado difíciles de repetir. Y cuando se ha logrado hacerlo, la relación entre el peso y la sensibilidad a los estímulos externos alimentarios ha resultado débil. Sin embargo, la sensibilidad a dichos estímulos sí parece favorecer la obesidad, aun cuando muchos que son sensibles a ellos no llegan a engordar. Ello se debe a que también todas las demás causas antes mencionadas pueden aumentar y disminuir la cantidad de alimentos ingeridos y la ganancia de peso (Rodin, 1981).

centro de saciedad quedan inhibidos. Un aumento en el nivel de grasas en la sangre, a medida que el cuerpo agota el suministro de la energía de reserva, parece producir el mismo efecto (Rosenzweig y Leiman, 1982).

El cerebro también vigila la cantidad y el tipo de alimento que hemos ingerido. Los receptores situados en el estómago pueden captar no sólo cuanto alimento hay en él sino también cuantas calorías contiene la comida. Un estómago lleno de ensalada es mucho menos satisfactorio para el sujeto que un estómago lleno con filete mignon y todos sus aderezos. Des-

pero los impulsos son de naturaleza cognoscitiva. A los niños se les enseña a sentir hambre o sed, pero pueden aprender a controlar sus alimentos y a ingerir determinadas líquidos en momentos también determinados.

Hambre

Cuando uno siente hambre, se pone a comer. Si no puede comer, la ansiedad del alimento aumentará con el tiempo en que éste no llega. Para el apetito, o sea la sensación de hambre, se aumenta considerablemente. Supongamos que decide comer el alimento para quitar la ansiedad de hambre no desaparece, y se intensifica en el momento de la ingestión. El hambre se hará pronto en algunas ocasiones y en otras desaparecerá. Probablemente también el aumento de la ansiedad de hambre, a largo plazo disminuye durante el juego del hambre. Pero se sigue que a la hora de la ingestión la preocupación por el alimento es intensa. El estado de ansiedad de hambre no es, pues, lo mismo que la necesidad biológica de la comida, aunque a menudo lo descomponen procesos psicológicos.

Ahora sabemos que los centros del cerebro controlan el hambre. Uno el centro del hambre, regula la ingestión de alimentos en cambio, el otro llamado centro de saciedad y saciedad, regula la ingestión de alimentos. Ambos están situados en una parte del cerebro llamada hipotálamo.

Desde el otoño de 1950 los científicos han aprendido más sobre cómo funcionan esos dos centros. Si las neuronas en uno de ellos son estimuladas, las neuronas del otro harán también cosas diferentes. Así, para el centro del hambre "nos dice" que tenemos hambre, o más bien algunos señales del centro de saciedad que controlan esta misma función (Lipson y S. S.). También se ha descubierto que esos dos centros no son los únicos que regulan el hambre. Las neuronas que pasan por ellos hacen otras cosas del cerebro también hacen otras influencias. Y lo mismo sucede con otra parte del cerebro conocida como la hipófisis, llamada también hipófisis, pero su función precisa no se ha descubierto con exactitud (Rosenzweig y Leiman, 1982).

¿Cómo saben estas áreas del cerebro cuándo hacer señales de hambre? Al parecer, el cerebro vigila la concentración de un azúcar simple, llamado glucosa en sangre. Cuando la concentración de glucosa disminuye, los nervios en el centro del hambre son estimulados, mientras que los del

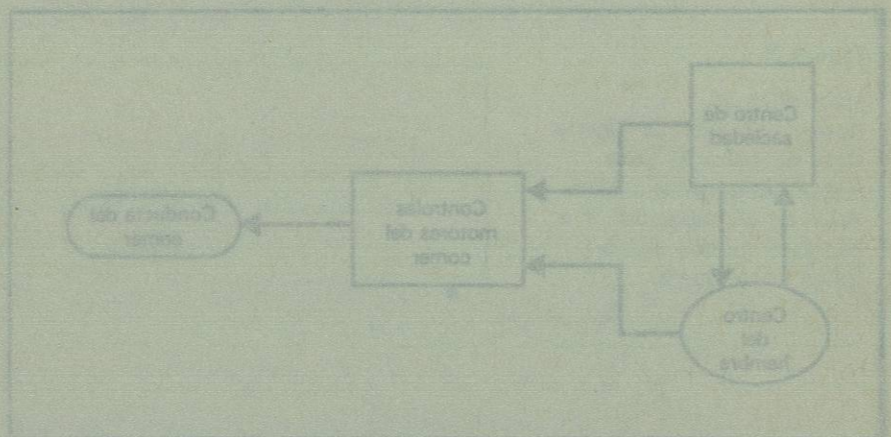


Figura 7-2 Diagrama de los mecanismos cerebrales que regulan el hambre y la ingestión de alimentos. El centro del hambre envía señales cuando el apetito tiene hambre y estimula al apetito. El centro de saciedad envía señales de saciedad cuando el apetito tiene hambre y el apetito de comer.