

Não se sinta culpado(a).

Pense em si.

Cuide de si.

Peça ajuda.

Atendimento em Psicologia
Instalações Oficinas e Laboratoriais da Portela
Ext.2117

A MOTIVAÇÃO₅



A inspiração vem dos outros.

A motivação vem de dentro de nós.

(Autor desconhecido)

O que é a motivação?

- A motivação é um processo interior que inicia, dirige e integra o comportamento humano;
- A motivação é um conjunto de forças internas responsável pela intensidade, direcção e persistência dos esforços de um indivíduo para alcançar um determinado objectivo como resposta a uma necessidade.

O que é o círculo motivacional?

O círculo motivacional começa com o aparecimento de uma necessidade, seguindo-se o impulso, a resposta, o incentivo e a saciedade:

1. **A necessidade** é o motivo de ser da acção. É provocada por um estado de desequilíbrio devido a uma carência ou privação causando tensão (ex: falta de alimento no organismo).
2. **O impulso ou pulsão** é a actividade desenvolvida pela necessidade ou motivo. É a energia que impulsiona o indivíduo a agir num determinado sentido. (Ex: a força que move o indivíduo para obter comida).
3. **A resposta** é a actividade desenvolvida pela pulsão para atingir o objectivo (Ex: procurar comida).
4. **O incentivo** é o objectivo para o qual se orienta a acção. (Ex: ingerir o alimento).
5. **A saciedade** é a satisfação decorrente de se ter atingido o objectivo (Ex: desaparecimento da fome).

Que tipos de motivações existem?

⇒ **As motivações fisiológicas** (primárias, básicas, biológicas, orgânicas) – são as que estão relacionadas com a sobrevivência do organismo e não resultam de aprendizagem. Estas motivações provocam no organismo certos impulsos para o restabelecimento do seu equilíbrio, por exemplo: respiração, fome, sede, sexo, sono, evitar o frio ou o calor, etc.

⇒ **As motivações sociais** (secundárias, culturais) – são as que dependem essencialmente da aprendizagem e foram adquiridas no processo de socialização, por exemplo: necessidade de convivência, de reconhecimento, de êxito pessoal e social, de segurança, etc.

As motivações sociais dividem-se em **dois grupos**:

- Centradas no indivíduo (auto-afirmação): desejo de segurança, de ser aceite, de pertencer a um grupo, de alcançar estatuto social elevado, de enriquecer, etc.
- Centradas na sociedade (independentes dos nossos interesses particulares): respeito pelo próximo, de solidariedade, de amizade, de amor, etc.

O que fazer para se motivar?

1. **Estabeleça objectivos** – *Só sabendo para onde quer ir, é possível lá chegar.*
2. **Defina metas intermédias** – *Os sonhos realizam-se degrau a degrau.*
3. **Identifique comportamentos, atitudes ou circunstâncias que evidenciem que está indo na direcção certa** – *Se o seu objectivo é perder peso, um dos comportamentos que o ajudaria a evidenciar que está na direcção certa é a prática diária de exercício físico.*
4. **Determinação, concentração e disciplina** – *Persista, não se permita desistir.*
5. **Compartilhe** – *Quando nos comprometemos com familiares e amigos reforçamos a nossa determinação e motivação.*
6. **Comemore** – *Elogie-se a cada passo, a cada vitória alcançada.*

“QUERER É PODER”

Provérbio Popular