

PROMOVEMOS LA MOTIVACIÓN

Solemos llamar motivación a las “ganas de hacer algo”. Si algo nos motiva, lo hacemos encantados; el problema surge cuando tenemos que realizar tareas que no nos apetecen. La motivación está compuesta por tres elementos: el **deseo**, la **meta** y los **factores facilitadores**. Podemos verlo como una secuencia, donde el deseo es el origen o germen de la acción, el premio es la meta o el fin, y los facilitadores son el camino entre uno y otro.

Los expertos afirman que hay tres grandes deseos que mueven al ser humano:

- el deseo de **bienestar personal**: queremos disfrutar, satisfacer nuestras necesidades, sentirnos seguros, aumentar el placer y disminuir el dolor.
- el deseo de **vinculación social**: relacionarnos socialmente, ser aceptados, sentirnos queridos, apoyados, valorados, formar parte de un grupo.
- **ampliar nuestras posibilidades**: sentir que avanzamos, que progresamos, que tenemos una mayor capacidad y control sobre nuestras vidas y que éstas tienen sentido.

Si queremos motivar (o motivarnos), debemos apelar a uno de estos tres grandes deseos. Por otra parte, también hay muchas cosas que hacemos sin estar motivados en absoluto. En estos casos, actuamos “por deber”; porque sabemos que debemos hacerlas aunque no tengamos ganas. El deber actúa como fuerza de empuje.

Lo desarrollamos en familia

- Como padres o madres, si deseamos motivar a nuestros hijos, tenemos que sentirnos motivados nosotros mismos. No olvidemos que el modelado, el ejemplo, es una potente herramienta educativa. Aunque es probable que un adolescente jamás lo reconozca, nuestras actitudes y comportamientos les influyen, mucho más que nuestras palabras. Así que intentemos ser un ejemplo; difícilmente motivaremos a nadie desde el tedio.

- Aunque parezca difícil, tenemos que intentar seguir pasando tiempo de calidad con los adolescentes, realizando **actividades compartidas**. Es posible que tengamos que motivarles para que acepten, así que una buena idea es hacer planes de su gusto, elegidos por ellos: ir a un concierto, a ver una película que les interese, a un evento deportivo...
- Para motivar hay que influir en los deseos, en el valor del objetivo o meta y en los factores que facilitan la decisión y la ejecución:
 - vincular el **deseo** inicial con alguno de los deseos generales. Es muy difícil que un chico o chica sientan el deseo repentino de estudiar, o que yo sienta el deseo irrefrenable de tender la ropa. Mejor asociarlo a un deseo más amplio y vital.
 - la **meta** tiene que ver con incentivos y debe tener un valor especial para nosotros. Puede actuar como un premio que nos ayuda a iniciar la acción. Podemos ayudar a nuestros adolescentes a fijar metas: que sean específicas, realistas y que puedan conseguir. Es decir, ni tan fáciles que no supongan ningún reto, ni tan difíciles que queden fuera de su alcance. El objetivo es que aprendan a motivarse a sí mismos.
 - los **factores facilitadores** son elementos que tratan de eliminar los obstáculos para favorecer la acción. Solemos necesitar motivación extra cuando algo no nos apasiona, nos resulta difícil o aburrido... por eso tenemos que allanar el terreno. Conviene ayudar a los chicos a establecer un plan de acción, estructurarlo, dividirlo en tareas más pequeñas, pensar qué momentos y condiciones pueden resultarles más propicios, qué les puede ayudar en la tarea, etc.
- Fomentar la **motivación intrínseca**, es decir, la que surge del interior de cada uno. Esta es más eficaz que las motivaciones externas. Tenemos que intentar motivarnos desde dentro, sin depender de factores ajenos, porque si estos se suprimen, se acaba nuestra motivación. Para lograrlo debemos conectar con la meta o tarea, sentirnos capaces (autoeficacia), ser conscientes de su valor, disfrutar el proceso.

- No temer o condenar **los errores**, ni verlos como un fracaso. La equivocación tiene un gran valor pedagógico. Los fallos son una parte más del proceso normal de aprendizaje y podemos **aprender mucho de ellos**.
- La **curiosidad** es una característica que conviene cultivar. Los adolescentes con distintos intereses e inquietudes muestran una mejor actitud hacia el aprendizaje. La curiosidad impulsa a investigar, a aprender, a descubrir.

Ampliamos

La importancia de la motivación en el aprendizaje de los adolescentes
<http://universoup.es/10/vivirenlafrontera/la-importancia-de-la-motivacion-en-el-aprendizaje-de-los-adolescentes/>

Vídeo de Daniel H. Pink, experto en motivación
<https://www.youtube.com/watch?v=VU8XtG9GmGE>