



knowsquare .

MÓNICA GALÁN BRAVO

10 DE DICIEMBRE DE 2013

LA MOTIVACIÓN ADOLESCENTE EN LA ENCRUCIJADA

ARTÍCULO – 2ª ENTREGA DE 3

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor
y Know Square S.L.

DESARROLLO ADOLESCENTE POSITIVO, MODELO DE MOTIVACIÓN

Antes de plantear un modelo eficaz de motivación, hemos de definir qué se entiende por motivación y cuáles son los elementos que la integran, cómo se desarrolla un joven a los largo de la adolescencia para saber dónde debemos focalizarnos, motivarles y qué papel han de jugar los principales agentes -padres y educadores- en el modelo de desarrollo adolescente positivo.

1. MOTIVACIÓN

La **motivación** puede definirse como “*la causa, motivo o influencia que nos orienta en una dirección y nos mueve a **actuar en armonía con ello***” (i), o en otras palabras, la motivación implica “*las **ganas de aprender, el gusto por los desafíos***” (ii).

Básicamente, son tres los elementos que integran la motivación (iii):

- **DESEO: Spinoza** decía que “*la esencia del hombre es el deseo*”. El deseo constituye la energía impulsora, la **conciencia de una necesidad**, la experiencia del **echar en falta** o la anticipación de un **premio**. Desde el nacimiento, estamos provistos de un **repertorio de necesidades** que se experimentan como **deseos**, por tanto, cada vez que queramos que un adolescente **se interese por algo**, tendremos que enlazarlo con alguno de los tres deseos básicos o ‘**deseos de fábrica**’, cuya **armoniosa satisfacción** produce la **felicidad**:
 - **Disfrutar**, placer, pasarlo bien, bienestar, comodidad, seguridad.
 - **Crear**, explorar, inventar, ampliar posibilidades de acción/vitales. Suele recibir diferentes denominaciones por parte de los psicólogos de la motivación: deseo de autonomía, de eficacia, de logro, de poder, de progreso..., connotaciones que explican por sí solas que en este deseo se integre el “**emprendimiento**”.
 - **Afectividad**, vincularse cordialmente con los demás.

No parece que sea posible crear deseos nuevos, sin embargo, de acuerdo con el procedimiento utilizado por la **pedagogía de la motivación**, podemos ampliar los deseos básicos, integrando en su dinamismo **metas u objetivos** todavía no contemplados, en la línea de los profesionales del Marketing cuando “**crean necesidades nuevas**” entre los consumidores para aumentar las ventas de un producto, así por ejemplo, supieron encontrar **engarces** entre objetos modernos -móvil, piercing, iPad, zapato de tacón...- y anhelos antiguos.

- **OBJETIVO**: Estamos dotados de un sistema neuronal que responde a **premios** -meta, incentivo- y **castigos**, que **orientan nuestra acción**. El objetivo adquiere pleno protagonismo y, por ende, constituye la solución para despertar o suscitar un deseo, cuando éste no existe o se encuentra desactivado.
- **VARIABLES COOPERADORAS**: Son los **sentimientos y emociones** que, integrados en nuestro sistema, potencian o debilitan nuestro **ánimo para obrar**. **José Antonio Marina** alude a **Mark Twain**, como buen ejemplo de “variables cooperadoras”, quien afirma que “*el trabajo consiste en cualquier cosa que alguien se encuentra **obligado a hacer** y que el juego consiste en cualquier cosa que alguien **no está obligado a hacer***”. A este respecto, algunos investigadores -

Nisan, Shamir, Harter, Ryan, Connell- ponen de manifiesto que las teorías actuales de la motivación resultan incompletas por ser eminentemente hedonistas, es decir, se basan sólo en la **satisfacción personal**, olvidando “**sentido de la obligación**” como **fuerza motivacional**, de hecho, la **enseñanza del deber** no se menciona en casi ningún texto de pedagogía. En este sentido, conviene recordar que Lipovetski alude al “*crepúsculo del deber*” para referirse al hecho de que hay “*motivar*” al niño o al adulto para que tenga ganas de hacer algo, pero también hay que enseñarle que hay cosas que **se tienen que hacer sin ganas**, es decir, **sin estar motivado**. Después de poner en juego todos los recursos del razonamiento o de la seducción, la última línea de resistencia es “**y tienes que hacerlo porque es tu obligación**”. Por su parte, Eysenck subraya que el **sentido del deber** es un mecanismo casi reflejo, que debemos incorporar como hábito haciéndolo acompañar de un **pensamiento crítico** necesario para no dejarse dirigir por “**deberes indebidos**”.

Cada uno de estos 3 elementos de la motivación -deseo, objetivo y variables cooperadoras- dan lugar a 3 tipos de motivación (iv):

1. **Motivación interior o intrínseca:** Es un **acicate, estímulo, causa o motivo** que **brotan dentro de nosotros**, de nuestra mente y corazón. Se trata de una motivación **más productiva y poderosa** que la exterior, si bien la exterior no se puede evitar -por lo menos durante la niñez- hasta el punto de llegar a ser tan fuerte que, interiorizada en la mente y el corazón, actúa como fuerza motivadora interior y sólo a través de la **toma de conciencia** permite **contrarrestar cualquier tendencia negativa**. Lo ideal es fomentar la motivación intrínseca, dado que es la que realmente nos permite **disfrutar**, sin estar pendiente de los premios (v). Algunos de los estímulos que favorecen este tipo de motivación, son los siguientes:
 - Aprender a pensar con **claridad**
 - Aprender a ordenar la **vida emocional**
 - Aprender a sortear las **decepciones y adversidades**
 - Aprender a controlar **emociones y pensamientos**
 - Aprender a reconocer el **mérito y la reputación** que los demás, considerando al tiempo sus limitaciones y carencias.
2. **Motivación exterior o extrínseca:** Es la que **nos proporciona los demás**, tanto en sentido positivo como negativo. Se dirige a la obtención de una **recompensa** externa, a la acción, de ahí que nadie pueda sobrevivir emocionalmente sin este tipo de motivación, puesto que somos **interdependientes** por naturaleza. Algunos de los estímulos que favorecen este tipo de motivación, son los siguientes (vi):
 - **Premios y castigos:** Si bien la gente mejora cuando se la motiva constructivamente, es decir, a través de premios.
 - **Estimulación emocional:** Es momentánea y pasajera y en ciertos casos peligrosa, de ahí que haya que producir una automotivación constructiva o una retroalimentación positiva para que resulte profunda, duradera y beneficiosa.
 - **Estimulación física:** Puede ser constructiva o destructiva: estrechar las manos, abrazar, dar palmadas en la espalda, saludar con un beso, acariciar, bailar muy pegados, dar un empujón, pellizcar, golpear o agredir...

- **Estimulación intelectual:** Estimulan a razonar y sacar nuevas conclusiones lógicas, pero no siempre es positiva, así por ejemplo es absolutamente destructiva cuando permitimos la manipulación externa.
 - **Estimulación espiritual:** De todas los tipos de estimulación, esta es la más completa y abarcadora, porque satisface todas las necesidades del ser humano, al proporcionar respuestas sobre la orientación o el futuro vital, elevando a un nivel superior tanto el intelecto como las emociones.
3. Motivaciones sociales: De **poder**, de **afiliación** y de **logro**. Dan cumplimiento a los anhelos de ser aceptado por los demás y sentirse dueño de una acción.

No debemos olvidar que la motivación no es la última explicación del comportamiento, ya que se puede realizar una acción aunque **no tengamos ganas de hacerla**, tal y como hemos apuntado brevemente más arriba a la hora de referirnos a las “**variables cooperadoras**”. Es por ello que, hemos de recuperar el concepto de **voluntad**, porque estar motivado significa, en definitiva, “**tener ganas de hacer algo**”. Así pues, para motivar a los adolescentes debemos identificar las **necesidades satisfechas** e intentar facilitar la consecución del escalón inmediatamente superior. Además, hemos de considerar que, si bien ninguna necesidad es satisfecha plenamente, una **necesidad sustancialmente satisfecha ya no motiva**. Por tanto, para aumentar la motivación ^(vii), hemos de incidir sobre alguno de los tres elementos de la motivación, aumentando el deseo, aumentando el valor del objetivo o aumentando las variables cooperativas y, precisamente, el **talento pedagógico** estriba en relacionar los **valores deseables** -los que queremos que aprendan- con los **deseos reales** de los adolescentes. En este sentido, para lograr que los adolescentes estén motivados o vuelvan a estarlo, hemos de trabajar en la consecución de tres objetivos ^(viii):

- Despertar el interés
- Guiar su esfuerzo
- Alcanzar el objetivo: Este es el fin de la motivación, pero también hay que tener claro que el objetivo será siempre la **actitud**, no el resultado obtenido con esa actitud, es decir, es más importante conseguir que el adolescente se motive y realice un **esfuerzo** que el logro en sí. Y para lograr los **objetivos trazados, hemos de considerar varias pautas:**
 - **Conocer al adolescente:** Cada adolescente es distinto, de ahí la necesidad de conocer su grado de madurez, intereses, aficiones y su potencial.
 - **Conocer la influencia que ejercen los amigos:** Es importante tener esta información, ante la influencia positiva o negativa que un grupo puede ejercer, como también para neutralizar las influencias negativas y aumentar las positivas, en un momento dado.
 - **Fijar objetivos realistas y claros**
 - **Mantener la disciplina**
 - **Reforzar su autoestima:** Hay que ayudarles a que se marquen metas moderadas, en aras de cosechar sus primeros éxitos sobre la base del esfuerzo y ayudarles a canalizar el hecho de que los fracasos han de traducirse en más esfuerzo y ánimo para continuar.

En suma, para lograr una **meta** hay que “**enamorarse del objetivo**”, porque el **éxito** implica tal “grado de **tenacidad y pasión** que sólo el **amor por el objetivo** puede conseguir” ^(ix). La ecuación que, según **José Antonio Marina** ^(x) resume el proceso de motivación, es la siguiente: Deseamos un objeto porque nos parece valioso, de ahí que la **motivación** resulte de la tensión entre un **deseo**, un

objetivo **valioso** y unas “**variables cooperadoras**” que intervienen tanto en el arranque como en el mantenimiento de la acción:

Motivación (fuerza de tendencia)= deseo + valor del objetivo + variables cooperadoras

Hemos señalado anteriormente, que el adolescente es un **individuo en construcción**, con motivo de los cambios **-físicos, psicológicos/intelectuales** y de carácter **social**, coincidiendo con la incorporación al mundo laboral-, que experimenta en diferentes fases. Se trata de una **transformación biopsicosocial** -biológica y psicosocial- que reviste tal importancia en la transición de la **niñez a la edad adulta**, que su exhaustivo conocimiento debiera atañer a todas aquellas personas encargadas del **desarrollo y educación** de los adolescentes, en aras de emplear las herramientas más eficaces a la hora de motivarles. Para ilustrar la importancia de este proceso de transformación, la **OMS**, con ayuda de expertos internacionales en la materia, publicó una ‘*Guía sobre el Desarrollo Biopsicosocial*’^(xi) que describía los procesos que tienen lugar en las **tres fases de edad adolescente** (temprana-media-tardía) en función de **cuatro dominios**:

- Cuerpo: desarrollo puberal (características genitales secundarias) y crecimiento.
- Dominio cognitivo y psicosocial
- Ámbito social
- Sexualidad

En opinión de la **Dra. Kristina Berg-Kelly**, la utilidad de **conocer el desarrollo del adolescente a nivel biopsicosocial**, por parte de los padres, educadores y otros profesionales -psicólogos...-, radica en posibilitar una interacción más óptima con ellos. “*Una forma pragmática y útil de ver el comportamiento de los adolescentes es aceptar esta fase de la vida como un período de formación antes de llegar a la vida adulta*’ (...), al final del cual “*se espera de ellos que sean capaces de gestionar sus propias vidas en todos los ámbitos, que sean personas independientes socioeconómicamente y emocionalmente, capaces de gestionar las relaciones íntimas y su sexualidad y, en definitiva, que hayan establecido los marcos básicos para llegar a la edad adulta*’”. La **formación** es el denominador común que ha de permitirles cumplir, antes de finalizar el período de adolescencia, sus **necesidades de desarrollo**, las cuales se traducen en **cinco tareas**:

1. **Cuidar de sí mismo**, en todos los aspectos de la vida.
2. **Establecer una relación de respeto mutuo con los padres.**
3. **Cuidar y alimentar algún tipo de relación con personas ajenas al núcleo familiar** (gran amigo o una pareja sentimental).
4. **Explorar su identidad** y alcanzar **conclusiones sobre él mismo** (planes de futuro sobre formación y trabajo).
5. Incorporar la **sexualidad en su identidad.**

ⁱ **Ruiz Orbegoso, Miguel Ángel. MOTIVACIÓN**

ⁱⁱ **Oficina de Asuntos Intergubernamentales e Interagencia**, Washington, D.C. Departamento de Educación de los Estados Unidos. *ADOLESCENTES. Guía para padres y madres. Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia*

iii **Marina, Jose Antonio.** *LA MOTIVACIÓN.* 14 Junio 2011. Web: LA NUEVA FRONTERA

iv **Ruiz Orbegoso, Miguel Ángel.** *MOTIVACIÓN*

v **Molina, Jesús.** *LAS NECESIDADES Y LA MOTIVACIÓN*

vi **Molina, Jesús.** *LAS NECESIDADES Y LA MOTIVACIÓN*

vii **Marina, Jose Antonio.** *LA MOTIVACIÓN.* 14 Junio 2011. Web: LA NUEVA FRONTERA

viii **Toro, Victoria.** *CÓMO MOTIVAR A LOS ADOLESCENTES*

ix **EL TALENTO QUE HOY NO SE VE PUEDE BRILLAR.** 20 diciembre 2012

x **Marina, Jose Antonio.** *LA MOTIVACIÓN.* 14 Junio 2011. Web: LA NUEVA FRONTERA

xi **Berg-Kelly, Kristina.** *SER JOVEN, DIVERTIRSE Y CRECER, PERO CON UNA ENFERMEDAD CRÓNICA. EL ADOLESCENTE Y SU ENTORNO EN EL SIGLO XXI.* 2011. FAROS Sant Joan de Déu-Observatorio de Salud de la Infancia y la Adolescencia

© Mónica Galán Bravo

© Know Square S.L.