



Emociones

¿Qué motivación guía a nuestros hijos?

Conocer qué cosas les motivan y cómo mantienen esa motivación para no caer en el desánimo



**Compartir en
Familia**

Redacción

**Conocer qué cosas les motivan y
cómo mantienen esa motivación
para no caer en el desánimo**

Las familias somos las responsables de sentar las bases motivacionales de nuestros hijos. Esto les ayudará a obtener las herramientas necesarias para alcanzar sus metas con éxito. Para ello, es preciso conocer qué cosas les motivan y cómo mantienen esa motivación para no caer en el desánimo.

Lo primero que debemos hacer es identificar las motivaciones que tiene nuestro hijo, que podrán o no coincidir con las nuestras. Para ello será bueno investigar sobre sus intereses. Para esta identificación vamos a tener en cuenta el modelo de la psicóloga Beatriz Valderrama, experta en motivación.

¿Los seres humanos tenemos distintas motivaciones porque eso nos permite adaptarnos mejor a las diversas circunstancias que afrontamos?, explica Valderrama en su libro Motivación inteligente.

El menor puede sentirse atraído por diferentes intereses de manera natural, por lo que nuestra aportación ha de ir dirigida a identificar estas motivaciones y apoyar sus intereses. Es posible que en los primeros años los intereses cambien y el menor abandone sus objetivos por aburrimiento o por falta de tolerancia a la frustración. Desde nuestra posición es bueno que apoyemos sus intereses y que permitamos que tome decisiones. Esto fomenta el desarrollo, aunque una vez tomada una decisión hay que tratar de acabar lo empezado, aun habiendo momentos en que la actividad no sea tan placentera.

La Teoría de la Autodeterminación (TAD)

Esta teoría, desarrollada por los psicólogos Richard Ryan y Edward Deci, describe los efectos de ciertos acontecimientos externos sobre la motivación. Si estos acontecimientos promueven la creencia de que la persona controla los resultados y favorecen un sentido de competencia, se incrementará la motivación intrínseca. Si los acontecimientos favorecen la percepción de incompetencia y falta de control, se debilitará la motivación intrínseca.

Motivación Intrínseca: Es el motivo interno que nos lleva a realizar una actividad por la curiosidad y el placer de poder realizarla sin necesitar que desde fuera le tengan que animar o gratificar. La actividad se desarrolla sólo por el placer de hacerla y porque nos sentimos capaces para ello. **Motivación Extrínseca:** La acción se realiza porque esperamos recibir algún premio o recompensa, o bien, porque nos piden que realicemos la acción. Existen cuatro tipos: regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada. **Desmotivación:** Es el estado en el cual una persona no siente ningún interés en realizar una actividad, puede ser porque la actividad no le gusta, porque piensa que no tiene cualidades para su realización o porque considera que no conseguirá acabarla.

¿Cómo ayudar a nuestros hijos?

Cuando hables con tu hijo, realiza comentarios que generen confianza y que sean positivos. Busca la diversión en la propia realización de las tareas. Trata de que las actividades y proyectos que realice tu hijo estén adaptados a su nivel. Una fuente de desmotivación es la realización de tareas demasiado complejas y que, lejos de suponer un reto para el niño, se convierten en una actividad ingrata. Permite que tome decisiones y que, una vez decidido, las termine. Por ejemplo: en el colegio plantean las actividades extraescolares de música y deporte. Tu hijo necesita elegir una porque son incompatibles

por horarios. En ese caso, deja que tu hijo haga la elección, y una vez apuntado en la actividad, es necesario que nosotros le acompañemos, tanto en los buenos momentos, como en aquellos en los que las cosas no vayan tan bien, como en el caso de que no le salga bien determinado ejercicio o pieza musical. Explícale la actividad que va a realizar y el fin que se busca al realizarla. Favorece las relaciones sociales agradables que ayuden a mejorar la motivación de tu hijo. La recompensa ha de estar en el propio disfrute de la acción. Si utilizas otro tipo de recompensas no lo conviertas en hábito. Promueve situaciones en las que el menor realice acciones divertidas y de aprendizaje. Explícale adecuadamente la importancia de la mejora constante en las personas. Observa si tu hijo disfruta con la actividad elegida.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.