

# Desilusión *VERSUS* Motivación

—M<sup>a</sup> Teresa Simón—

**¿Cuántas veces escuchamos a los padres que no saben qué hacer con sus hijos porque los ven desanimados, desilusionados ante los acontecimientos de la vida? Sin darse cuenta, están hablando de motivación. Valdrá, pues, la pena introducirse en una cuestión aparentemente elemental pero que, en realidad, a manera de iceberg, oculta un complejo entramado del que dependen muchas de las conductas posteriores que manifiestan los jóvenes.**

## Una definición necesaria

Etimológicamente, motivación proviene de "motus", es decir, de movimiento. Cuando estamos motivados tenemos un motivo que nos incita a la conducta. En general, los motivos son de dos tipos:

\* **Necesidades:** son excitadores que mueven a la acción. En este apartado estarían tanto los impulsos primarios, que son innatos y que permiten que nos mantengamos vivos (por ejemplo el hambre, la sed, el dolor), como los impulsos secundarios que sirven para ajustar conductas al ambiente social que nos rodea (por ejemplo la motivación de logro, el deseo de aprobación).

\* **Incentivos:** son aspectos o condiciones que se encuentran en el ambiente y que estimulan la conducta; es decir, son estimuladores de la acción. Pueden ser positivos (recompensas) o negativos (castigos).

## Fomentando la motivación

Desde la psicología se han desarrollado distintas teorías para intentar explicar qué es la motivación y cómo potenciarla. Cada una de ellas se distingue por las diver-



sas causas motivadoras que postulan en sus hipótesis. Así tenemos teorías del impulso (basadas en la teoría del aprendizaje), teorías homeostáticas (basadas en el equilibrio), teorías biologicistas, teorías del refuerzo (basadas en las ideas de Skinner), teorías cognitivas y teorías humanistas. Nos centraremos en este último grupo y en la desarrollada por Maslow, sobre la jerarquización de las motivaciones. Son posiblemente

te las más aprovechables para nuestra tarea.

Todos podemos aumentar la motivación de las personas que nos rodean. Obviamente, los agentes motivacionales principales serán los padres, el colegio y los compañeros / amigos. Ellos se convierten en seres privilegiados para estimular a los jóvenes. Podrían impulsar la motivación desde dos aspectos: cubriendo las necesidades personales y procurando incentivos. Veamos ambos aspectos con más detenimiento.

## Necesidades personales

Cada persona es un mundo único y las necesidades básicas personales son acordes a las circunstancias psi-

cosociales en las que nos movemos. Estas necesidades son *fisiológicas*, de *seguridad*, de *amor y pertenencia* y de *autoestima*. Si procuramos tenerlas lo más satisfechas posibles, la persona estará motivada porque se sentirá bien con ella misma. Algunas maneras de satisfacer estas necesidades son:

#### • **Proporcionando los bienes de primera necesidad**

En sociedades como la nuestra, parece obvio que todas las personas tienen cubierto el alimento, la bebida. Pero cuando se carece de ello, la persona sólo pensará en adquirir estos bienes ya que son fundamentales para la vida. Bastante tendrá con resolver este problema, antes de plantearse ulteriores cuestiones vitales.

#### • **Proporcionando seguridad**

Sin duda es algo demandado por todos y sobre todo por los jóvenes. El joven necesita sentirse seguro, que alguien está con él haga lo que haga y suceda lo que suceda. Este afán de búsqueda de seguridad, que abarca todos los niveles de la vida, desde el profesional al personal pasando por el religioso, puede ser la causa del éxito de ciertas asociaciones donde sólo tienen que obedecer. Claro está que quien obedece ciegamente no piensa, no se arriesga y, por supuesto, jamás se equivocará. Para los padres es complicado encontrar un punto medio entre dar seguridad, sin ser agobiantes ni absorbentes, y dejar libertad de acción a sus hijos. Quizás hacer responsables a nuestro jóvenes de sus acciones, a la vez que estamos cercanos a ellos, a pesar de las dificultades que nos pongan por eso, sea la clave del asunto.

#### • **Proporcionando cariño y cercanía**

Los jóvenes, durante la adolescencia, se muestran encerrados en su mundo, distantes de los demás e inaccesibles para quienes ellos deciden. Los padres no deben tener miedo a manifestar sus sentimientos de ternura y cariño. Aunque la reacción aparente sea de desagrado o de rechazo, en el fondo, siempre quedará una sensación de cariño que en la madurez será ponderado.

#### • **Proporcionando autoestima en los otros**

Los padres son quienes hacen ver a la persona como competente o incompetente, estúpida o inteligente, indigna de cariño o estimable. Es a ellos a quienes el joven quiere complacer. La necesidad de su aprobación es tan intensa que la motivación para conseguir la aceptación de los padres puede proseguir durante toda la vida. Una de las formas de aumentar la autoestima de los hijos es el fortalecimiento de sus cualidades positivas. He aquí tres ayudas prácticas para ello:

##### **1 Reparar en sus capacidades**

Muchas veces los jóvenes se infravaloran o son incapaces de ver lo positivo que tienen. Ahí está la labor de los padres para ayudarles a descubrir cuánto de positivo tienen, manifestándolo de forma concreta: "Has hecho un buen trabajo", "eres habilidoso con la mecánica", "tienes capacidad para el estudio"...

##### **2. Encontrar ocasiones para alabarlos con frecuencia y ante todo tipo de público**

Se puede mostrar sus trabajos, comunicar sus éxitos,...

##### **3. Dar oportunidad de mostrar su capacidad con frecuencia.**

El joven necesita muchas oportunidades para desarrollar, fortalecer y descubrir sus capacidades. La práctica, la oportunidad será fundamental para este crecimiento.

A pesar de la idiosincrasia personal, si procuramos satisfacer estas necesidades, los jóvenes estarán más motivados y su desánimo disminuirá.

## **Incentivos**

Si las necesidades son excitadores y nacen más en el interior de la persona, los incentivos se encuentran en el ambiente, impulsando a la conducta. Básicamente son los premios y los *castigos*. Siempre será mejor premiar que castigar, sin embargo en algunas ocasiones el castigo será la única salida que tendremos si la conducta de un joven es lo suficientemente destructiva para erradicarla con contundencia.

Los premios pueden ser de los siguientes tipos:

1. *Premios materiales*: golosinas, videojuegos, ropa...
2. *Premiar con una actividad que le gusta especialmente*: ir al parque de atracciones, al cine, oír música...
3. *Premios de índole social*: palabras de alabanza, reconocimiento público, una muestra de cariño... Sin duda, estos premios son los que causan mayor efecto.
4. *Premios que consisten en eliminar algo desagradable*. Si duele la cabeza y tomamos un analgésico, cada vez que nos duela volveremos a recurrir a él.

Como cada persona tiene sus gustos, será importante que los padres realicen una lista personalizada de las posibles recompensas que pueden ofrecer a sus hijos.

## **A manera de conclusión**

Motivar a los hijos es una tarea educativa que todos los padres deberían tener en cuenta. La desilusión campa en todos los terrenos de nuestra sociedad y muchas veces nos gana la batalla personal de luchar contra las dificultades. Sin embargo, saber que tenemos el arma de la motivación, que podemos usarla y hacerlo de una manera consciente y efectiva puede ayudar a paliar la desesperanza en situaciones complicadas.

Satisfacer todos nuestros deseos y necesidades es tarea imposible. Que seamos personas satisfechas o insatisfechas, ilusionadas y capaces de contagiar pasión e ilusión o, por el contrario, aves de mal agüero que sólo transmitamos desilusión y apatía, no es tan sólo una cuestión de esfuerzo por ir subiendo peldaños en la escalera de la vida; también puede ayudarnos el desarrollo de la capacidad de cobrar perspectiva y el hecho de conocer en cada instante dónde y cómo nos encontramos. La felicidad, en gran parte, depende de ello. Sin más.