Entender la motivación desde la ciencia

escrito por Sergio Miralles | 9 de abril de 2024



Tanto familiares como docentes sabemos que la **motivación** es clave para el aprendizaje del alumnado. Pero es común escuchar y leer muy diversas opiniones sobre cómo fomentar la motivación. El **centro de desarrollo infantil de Harvard nos acerca esta interesante guía** para entender la motivación desde las evidencias científicas y la explicaremos en los siguientes párrafos.

El sistema cerebral encargado de la motivación se construye a lo largo del tiempo, empieza en los primeros años y se forma con las experiencias. Proporcionar a la niña o niño experiencias positivas, de apoyo y saludables es clave para los resultados posteriores en la escuela, en el trabajo, para su salud, etc. En otro artículo ya hablamos sobre **cómo construir unos cimientos cerebrales saludables**.

De la guía resaltamos 4 puntos:

- Hay **dos tipos de motivación: de aproximación (o acercamiento) y de huída**. La motivación de aproximación nos avisa de que algo nos va a gustar. La motivación de huída es la que nos alerta de algún peligro, algo desagradable o una amenaza, liberando una respuesta de "**lucha o huida**".

La mayoría de los y las infantes se motivan de forma

intrínseca (interna, propia) con la exploración, la involucración activa en el juego, consiguiendo dominar o tener éxito en una tarea, etc. **Este tipo de motivación (de aproximación o acercamiento) es importante para el aprendizaje**: llevará al pequeño o pequeña a comprometerse con la tarea para conseguir realizarla o dominarla, persistir en ello, proporcionando un sentimiento de orgullo y satisfacción. La motivación intrínseca está considerada como la más fuerte y duradera. La retroalimentación positiva –ese *feedback*, interacción y apoyo social que le demos las personas del entorno– puede ayudar a reforzar esos sentimientos y a obtener una motivación intrínseca saludable.

- **El deseo de tener una experiencia de recompensa puede ser más poderoso que el placer que se siente realmente con la experiencia en sí:**

Por una parte está el "deseo", el "querer", que se refiere a ese intenso deseo de experimentar placer. Los circuitos responsables de ese deseo conectan con las emociones que se sintieron con la recompensa. Es decir: conectan con el recuerdo placentero de la recompensa. Incluso aunque la recompensa sea menor o no se llegue a recibir, el cerebro nos seguirá empujando a repetir las acciones que nos llevan a ese premio. Esto explica que a veces nos empeñemos en continuar una acción que ya ha dejado de ser agradable (como comer demasiado postre).

Por otro lado está el "gusto", "placer", que se refiere a la propia experiencia placentera. Los circuitos implicados aquí son mucho más frágiles y difíciles de activar, cosa que puede explicar por qué es más difícil conseguir placer intenso que deseo intenso. Por ejemplo, el olor de una pastelería nos puede activar el "deseo", basándose en el recuerdo que relaciona los

dulces con el placer; pero la verdadera experiencia de comer demasiado dulce puede no ser tan agradable en realidad.

- **La infancia aprende mejor con personas adultas y cuidadoras responsables que les ofrecen relaciones seguras y de apoyo**. En las primeras edades aprenden a distinguir situaciones de peligro de otras menos peligrosas y a afrontarlas. La interacción de la persona adulta es muy importante: si el bebé advierte alguna leve amenaza pero la persona adulta actúa como protectora y le hace sentir seguridad, la niña o niño no sufrirá un nivel alto de estrés.

En la adolescencia crece la influencia que ejerce el grupo de iguales en su motivación. Desde los primeros años se encuentra un gran placer en la aceptación social y se mantiene en la edad adulta, pero en la adolescencia se ve especialmente acentuado. Esta sensibilidad hacia las recompensas sociales (como la aceptación del grupo de iguales) puede llevar a ciertas conductas de riesgo, pero también potencia la experimentación y la habilidad de adaptarse a otros contextos.

- **El sistema cerebral de motivación puede verse negativamente afectado por la falta de relaciones e interacciones, por desamparo o por consumo de sustancias nocivas**. Los niños y las niñas que tienen un entorno seguro, predecible, de apoyo, desarrollan un sistema de motivación saludable y equilibrado entre la motivación de acercamiento y de huida. Hay una mayor y más realista concordancia entre el deseo y el placer real. Por el contrario, aquella infancia que se desarrolla en un entorno caótico y de estrés puede desarrollar motivaciones y respuestas excesivas de huida y miedo. No siempre es malo expresar miedo:

imaginemos alertar a un bebé si va a tocar un enchufe. Este acto le enseñará a que evite los enchufes. Sin embargo, el miedo en exceso o mal dirigido por parte de las personas adultas puede llevarle a evitar explorar el entorno de forma saludable.

Resulta negativo que la niña o el niño se sienta desamparado, sin esperanza, sin expectativa positiva o sin ver resultados de sus acciones. **Las habilidades y talentos deben mostrarse como capacidades que se pueden desarrollar con la práctica; así los pequeños y pequeñas percibirán los fallos como señal de que se necesita trabajar más con esfuerzo y práctica.** De lo contrario, si transmitimos que las personas nacen con habilidades y talentos que se tienen o no se tienen de forma natural, un error que cometan podría hacer que piensen que no son capaces y se rindan.

Se puede concluir de esta guía que, tanto docentes como familiares, tenemos un papel esencial en la motivación de los y las jóvenes:

1. Podemos ayudar a cultivar una motivación positiva mediante **interacciones sociales y afectivas de calidad, que proporcionen seguridad**.
2. La forma en que el pequeño o la pequeña encara o percibe una situación está influenciada por **cómo reaccionamos las personas adultas** a ello.
3. **Las tareas y retos de alto nivel son positivos** si les acompañamos, si les transmitimos confianza y nos mostramos con **altas expectativas** hacia ellos y ellas, haciéndoles ver que sí pueden. Esto se traduce en futuras personas resilientes ante las adversidades y con autoconfianza.
4. Es importante explicar a los y las jóvenes que **no nacemos con las habilidades, sino que se adquieren**

con trabajo y práctica. Si creen que las habilidades son naturales de nacimiento, pueden pensar que no sirven para unas u otras actividades y no querrán practicar, lo cual influirá en su autopercepción y autoestima.

5. Debemos tener en cuenta las relaciones sociales con sus iguales, **hablar con ellas y ellos de a quiénes eligen para relacionarse**, por qué, y ofrecerles herramientas para que elijan bien sus amistades, que encuentren esa **motivación tan necesaria de la aceptación social**.

[Imagen: Freepik]