Entendre la motivació des de la ciència

written by Sergio Miralles | 9 d'April de 2024



Tant familiars com docents sabem que la **motivació** és clau per a l'aprenentatge de l'alumnat. Però és comú escoltar i llegir opinions molt diverses sobre com fomentar la motivació. El **centre de desenvolupament infantil de Harvard ens acosta esta interessant guia** per a entendre la motivació des de les evidències científiques i l'explicarem en els següents paràgrafs.

El sistema cerebral encarregat de la motivació es construïx al llarg del temps, comença en els primers anys i es forma amb les experiències. Proporcionar a la xiqueta o xiquet experiències positives, de suport i saludables és clau per als resultats posteriors a l'escola, en el treball, per a la seua salut, etc. En un altre article ja vam parlar sobre **com construir uns fonaments cerebrals saludables**.

De la guia resaltem 4 punts:

- Hi ha **dos tipus de motivació: d'aproximació (o acostament) i de fugida**. La motivació d'aproximació ens avisa que alguna cosa ens agradarà. La motivació de fugida és la que ens alerta d'algun perill, una cosa desagradable o una amenaça, alliberant una resposta de "**lluita o fugida**".

La majoria dels i les infants es motiven de manera

intrínseca (interna, pròpia) amb l'exploració, la involucració activa en el joc, aconseguint dominar o tindre èxit en una tasca, etc. Este tipus de motivació (d'aproximació o acostament) és important per a l'aprenentatge: portarà al xiquet o xiqueta a comprometre's amb la tasca per a aconseguir realitzar-la o dominar-la, a persistir, proporcionant un sentiment d'orgull i satisfacció. La motivació intrínseca és considerada com la més forta i duradora. La retroalimentació positiva –eixe *feedback*, interacció i suport social que li donem les persones de l'entorn– pot ajudar a reforçar eixos sentiments i a obtindre una motivació intrínseca saludable.

- **El desig de tindre una experiència de recompensa pot ser més poderós que el plaer que se sent realment amb l'experiència en si:**

D'una banda està el "desig", el "voler", que es referix a eixe intens desig d'experimentar plaer. Els circuits responsables d'eixe desig connecten amb les emocions que es van sentir amb la recompensa. És a dir: connecten amb el record plaent de la recompensa. Encara que la recompensa siga menor o no s'arribe a rebre, el cervell ens continuarà espentant a repetir les accions que ens porten a eixe premi. Això explica que a vegades ens obstinem a continuar una acció que ja ha deixat de ser agradable (com menjar massa postres).

D'altra banda està el "gust", "plaer", que es referix a la pròpia experiència plaent. Els circuits implicats ací són molt més fràgils i difícils d'activar, la qual cosa pot explicar per què és més difícil aconseguir plaer intens que desig intens. Per exemple, l'olor d'una pastisseria ens pot activar el "desig", basant-se en el record que relaciona els dolços amb el plaer; però la verdadera experiència de menjar massa dolç pot

no ser tan agradable en realitat.

- **La infància aprén millor amb persones adultes i cuidadores responsables que els oferixen relacions segures i de suport**. En les primeres edats aprenen a distingir situacions de perill d'altres menys perilloses i a afrontar-les. La interacció de la persona adulta és molt important: si el bebé advertix alguna lleu amenaça però la persona adulta actua com a protectora i li fa sentir seguretat, la xiqueta o xiquet no patirà un nivell alt d'estrés.

En l'adolescència creix la influència que exercix el grup d'iguals en la seua motivació. Des dels primers anys es troba un gran plaer en l'acceptació social i es manté en l'edat adulta, però en l'adolescència es veu especialment accentuat. Esta sensibilitat cap a les recompenses socials (com l'acceptació del grup d'iguals) pot portar a unes certes conductes de risc, però també potencia l'experimentació i l'habilitat d'adaptar-se a altres contextos.

- **El sistema cerebral de motivació pot veure's negativament afectat per la falta de relacions i interaccions, per desemparament o per consum de substàncies nocives**. Els xiquets i les xiquetes que tenen un entorn segur, predictible, de suport, desenvolupen un sistema de motivació saludable i equilibrat entre la motivació d'acostament i de fugida. Hi ha una major i més realista concordança entre el desig i el plaer real. Per contra, aquella infància que es desenvolupa en un entorn caòtic i d'estrés pot desenvolupar motivacions i respostes excessives de fugida i por. No sempre és negatiu expressar por: imaginem alertar a un bebé que s'acosta a tocar un endoll. Este acte li ensenyarà a evitar tocar els endolls. No obstant això, la por en

excés o mal dirigida per part de les persones adultes pot portar-li a evitar explorar l'entorn de manera saludable.

Resulta negatiu que la xiqueta o el xiquet se senta desemparat, sense esperança, sense expectativa positiva o sense veure resultats de les seues accions. **Les habilitats i talents han de mostrar-se com a capacitats que es poden desenvolupar amb la pràctica; així els xiquets i xiquetes percebran els errors com a senyal que es necessita treballar més amb esforç i pràctica**. En cas contrari, si transmetem que les persones naixen amb habilitats i talents que es tenen o no es tenen de manera natural, un error que cometen podria fer que pensen que no són capaços i es rendisquen.

Es pot concloure d'esta guia que, tant docents com familiars, tenim un paper essencial en la motivació dels i les joves:

1. Podem ajudar a cultivar una motivació positiva mitjançant **interaccions socials i afectives de qualitat, que proporcionen seguretat**.
2. La forma en què el xiquet o xiqueta percep o s'enfronta a una situació està influenciada per **com reaccionem les persones adultes a això**.
3. **Les tasques i reptes d'alt nivell són positius** si els acompanyem, si els transmetem confiança i ens mostrem amb **altes expectatives** cap a ells i elles, fent-los veure que sí que poden. Això es traduïx en futures persones resilients davant les adversitats i amb autoconfiança.
4. És important explicar als i les joves que **no naixem amb les habilitats, sinó que s'adquirixen amb treball i pràctica**. Si creuen que les habilitats són naturals de naixement, poden pensar que no servixen per a unes o altres activitats i no voldran practicar, la qual

cosa influirà en la seua autopercepció i autoestima.

5. Hem de tindre en compte les relacions socials amb els seus iguals, **parlar amb elles i ells de qui trien per a relacionar-se**, per què, i oferir-los ferramentes perquè trien bé les seues amistats, que troben eixa **motivació tan necessària de l'acceptació social**.

[Imatge: Freepik]