

Arxiu del dijous, 27/03/2014

Què és la motivació? Per què és tant important i com la podem potenciar?

dijous, 27/03/2014



http://viatgesimaginariis.blogspot.com.es/2010_07_01_archive.html

«—Fa quinze dies vaig publicar el meu darrer post, i per tant avui em toca penjar-ne un altre. Bufo, quina mandra més grossa que tinc (badallo sorollosament) !!!! I a sobre, em vaig comprometre a parlar de la motivació (se m'escapa mig somriure, de pensar en les poques ganes que tinc de posar-me a treballar...)»

No, això que acabo d'escriure no és cert; espero que no us ho hagueu cregut. És únicament una "llicència literària" que m'he permès per introduir el tema d'aquest post. Aquesta entrada només pretenia ser un paràgraf motivador, com la foto que l'acompanya, una manera de cridar la vostra atenció sobre la importància de la **motivació**. Ja sé que probablement no feia massa falta, perquè de ben segur tots som molt conscients de la importància de la motivació a l'hora de realitzar absolutament qualsevol tasca, tant si és rutinària com si implica un aprenentatge o és creativa, malgrat aquestes darreres acostumen a tenir recompenses emotives més intenses —i per contra també acostumen a exigir més esforç—. Si estem motivats, fem el que fem segur que sortirà molt més reeixit i en gaudirem molt més. En qualsevol aprenentatge, en qualsevol tasca, la motivació és crucial. Tanmateix, quantes vegades heu pensat frases semblants a aquestes que he escrit en la introducció? O les heu sentit dir o heu intuït que les pensaven els vostres fills o alumnes abans de començar qualsevol tasca que requereixi un mínim esforç?

La motivació és una font de satisfacció

Què és la motivació? No és una pregunta fàcil de respondre. Per començar, en la motivació intervenen variables biològiques, genètiques, neuronals, psicològiques, de personalitat, socials i cognitives, però la fórmula exacta d'aquest còctel és molt variable.

A nivell psicològic, la motivació és un **procés intern** —un estat mental— que activa, dirigeix i ens permet mantenir una conducta adequada per a la consecució d'un objectiu concret.

- **Primer punt: per motivar-nos, o per fer que els altres es motivin, cal tenir un objectiu concret.**

És també un mecanisme de resposta que té en compte el balanç entre les necessitats i les demandes de cada moment, i ens energitza i vigoritza perquè puguem realitzar les accions adequades a aquestes necessitats.

- **Segon punt: l'objectiu que ens marquem, o que marquem als nostres fills o alumnes, ha de respondre a una necessitat o a una demanda concreta. Per tant, en qualsevol aprenentatge o procés educatiu, per motivar hem de generar necessitats.**

A més, la motivació ens empeny a superar les traves i ens permet posposar la consecució de recompenses immediates, perquè en ella mateixa és ja una recompensa. D'una banda, perquè les accions que ens empeny a fer ens satisfan —o que pensem que ens satisfaran—, però la mateixa motivació és, també, en ella mateixa, una font de satisfacció. Va acompanyada de descarregues neurohormonals que activen les reserves d'energia del nostre cos —per això notem que ens energitza i vigoritza—, les quals al mateix temps provoquen plaer i optimisme (hi ha diversos neurotransmissors implicats: serotonina, dopamina, endorfines, noradrenalina...).



<http://www.nutrineira.com/>

- **Tercer punt: saber que hi ha traves a superar, i veure-les amb l'optimisme de pensar que les podem superar, contribueix a generar**

motivació.

Malgrat aquests “punts fundacionals”, és cert que no tothom es motiva de la mateixa manera; cadascú té un llindar diferent, que depèn de factors biològics intrínsecs i, també, del context ambiental de cada moment. Hi ha persones que ja de ben petites es motiven amb molta facilitat, mentre altres sembla que els costi molt trobar què els motiva. La genètica de cadascú hi té a veure, i també la manera com ens hem anat i ens han anat educant, perquè l'ambient en què creixem condiciona les connexions que fan algunes de les nostres neurones, també en l'aspecte de la motivació (al *Post del 30 de gener* vaig parlar de la plasticitat de les connexions neurals en funció de l'ambient). Tanmateix, el que sí és clar és que, sense motivació, el nostre cervell rendeix molt per sota de les seves possibilitats, i es generen estats de disgust i de disconfort. També hi ha neurotransmissors implicats en aquests estats, que ens fan ser poc proactius. **Aquí rau la importància de la motivació: energitza i vigoritza els processos mentals, i ens fa proactius.**

La motivació afavoreix que prenguem decisions adequades

La motivació com a estat mental es genera en una zona concreta del cervell, l'*escorça*, que és on resideixen els processos cognitius més complexos, com l'autoconsciència i la presa de decisions. No té res d'estrany: per motivar-nos cal que siguem conscients del nostre estat i dels nostres desitjos i necessitats, i de què hem de fer per aconseguir-los; i la motivació fa que els processos mentals de presa de decisions esdevinguin proactius. A més, en l'escorça cerebral també es generen les percepcions socials i les respostes per a la vida social, i els components emotius, morals i ètics. Hem de suposar, per tant, que tots aquests factors també contribueixen o estan implicats en els processos motivacionals. Ara ho veurem.

Com podem potenciar la motivació?

Què és el que ens motiva? Que ens donin una piruleta? Que ens renyin si fem alguna cosa malament per què el proper cop intentem fer-la millor? Doncs ni una cosa ni l'altra (l'exemple de la piruleta és força banal, ja ho sé, però és gràfic; ara ho explicaré amb més propietat). A banda dels tres punts que esmentava al principi del post, un altre factor que contribueix a la motivació és la cerca de novetats, la qual va lligada a la necessitat d'haver de superar obstacles. L'evolució ha modelat el nostre cervell perquè accepti els reptes, especialment però no únicament els socials, i per respondre adequadament a les situacions que tenen una càrrega emotiva. Si volem motivar o transmetre la nostra motivació, és aquí on trobarem la resta de claus per fer-ho.

• ***Quart punt: la motivació ha de contemplar també els aspectes emotius (al Post del 13 de febrer de 2014 vaig parlar de la gran importància de les emocions, especialment durant l'adolescència), la cerca de novetats i la creativitat, i també els aspectes socials, per exemple en relació a les recompenses i la valoració col·lectiva.***

Per motivar cal oferir recompenses? De quina mena?

Tradicionalment hi ha qui ha pensat que les recompenses són un poderós instrument de motivació, una estratègia que s'ha portat especialment al camp de les recompenses materials (la “piruleta” del paràgraf anterior). No és infreqüent prometre regals o activitats especials als infants i adolescents, per motivar-los quan han de fer una tasca que requereix un cert esforç. Tanmateix, diversos estudis han revelat que l'eficàcia d'aquesta estratègia és extraordinàriament limitada. Potser al principi pot tenir algun efecte aparent, però ràpidament esdevé completament nul·la, especialment si l'anem repetint.

Sabeu quina és la recompensa més motivadora de totes? Un somriure sincer i franc, una paraula amable, un reconeixement públic proporcionat (no pas distorsionat, en el sentit d'exagerat). Com deia, el nostre cervell està adaptat a viure en societat, i són aquestes simples recompenses socials, relacionades amb l'acceptació col·lectiva, les més motivadores, amb diferència. Tant senzill com ser amable i valorar l'esforç en la proporció justa.

• ***Cinquè punt: la millor recompensa que podem oferir per motivar o mantenir la motivació és l'acceptació social, amb un somriure i unes paraules amables i encoratjadores sinceres.***

Alerta amb no desmotivar!

Atenció, però! Encara hi ha una cosa que és tant important com motivar: **no desmotivar**. S'ha vist que els renys injustificats o excessius, la ridiculització, la infravaloració o les simples mirades de desaprovació poden desmotivar un infant o un adolescent durant llargs períodes de temps, i fins i tot poden generar un bloqueig motivacional que pot ser difícil de trencar. Segur que tots coneixem casos de desmotivació provocada per una ridiculització, malgrat potser s'hagi fet com una “simple” broma. Pensem que una broma “d'adult” dirigida de forma directa a una mancança d'una persona, especialment si és un infant o un adolescent, pot ser viscuda de manera molt negativa per aquesta persona, i encara més si es fa en un context social, com pot ser l'aula. L'humor pot ser un aliat fantàstic, però no dirigit a persones concretes.

• ***Sisè punt: tant important com motivar és no desmotivar.***

Per acabar, també hi ha altres aspectes que influeixen en la motivació, i que cal controlar tant com puguem, com la temperatura a la qual fem les activitats, la il·luminació, l'alimentació i el cansament.

Resumint, si volem motivar els fills o els alumnes, el que ens cal és proporcionar-los ambients rics i plurals on trobin aspectes novedosos i obstacles raonables a superar, recompenses socials i paraules d'encoratjament i valoració –mai d'infravaloració ni ridiculització–. I, no ho he esmentat abans, també cal un bon exemple a imitar (en el darrer *Post* vaig parlar de la gran capacitat d'imitació, en aspectes com les emocions; i ara, també afegeixo en la motivació). Si aconseguim això darrer, motivar amb l'exemple, tindrem mitja feina feta.

El proper post: Podem entrenar l'empatia? El “secret” de la bona literatura