

## La motivación

# Cómo ayudar a los jóvenes cuando pierden el interés y el entusiasmo

*Durante la enseñanza media, algunos adolescentes pierden las ganas, el interés, la fascinación necesarios para aprender. Es frecuente que en los primeros años de la adolescencia, los jóvenes se quejen por los profesores o por la tarea que tienen que hacer; que abandonen una actividad que en algún momento disfrutaban; que muestren señales de aburrimiento o se encuentren perdidos en la escuela.*

---

## Resumen

¿Cómo motivar a los jóvenes cuando pierden el interés en las actividades que realizan dentro y fuera de la escuela? La psicóloga Carol Dweck define la motivación como "el amor por el aprendizaje, el amor por los desafíos". La motivación es, según la autora, un factor fundamental para determinar el éxito en las tareas que emprendemos cada día.

I. A continuación se presentan algunos factores que suelen contribuir al bajo nivel de motivación en los adolescentes:

- # **Cambios biológicos.** El comienzo de la pubertad y los cambios que se registran en el cuerpo, suelen ser un factor de angustia, preocupación, distracción.
- # **Preocupaciones emotivas.** A las inseguridades físicas se suma otro tipo de preocupaciones, como por ejemplo el no pertenecer al grupo "popular" de la escuela.
- # **El ambiente escolar.** Un adolescente puede perder la motivación cuando pasa de la escuela primaria a la secundaria: puede sentirse perdido en la nueva escuela o sobrecargado con la mayor cantidad de trabajo escolar.
- # **Percepción de las capacidades.** Cuando los jóvenes entran en la adolescencia, a veces comienzan a creer que la capacidad intelectual es fija. Comparan su capacidad con la de otros y se sienten disminuidos. A veces creen que si tienen que esforzarse mucho, es porque tienen menos capacidad. Esta perspectiva suele ser desalentadora: ¿para qué esforzarse demasiado si el esfuerzo no les ayuda a mejorar?
- # **Falta de oportunidades.** Algunos jóvenes carecen de oportunidades de participar en actividades extraescolares que fomenten su entusiasmo. Es importante buscar en las escuelas, en los centros comunales propuestas accesibles de actividades para los adolescentes.
- # **Baja de atención.** Algunos profesores observan que es muy difícil conseguir que los estudiantes se concentren en un proyecto escolar cuando están acostumbrados a programas de televisión y otras presentaciones que son rápidas, cortas y requieren de un bajo nivel de atención.

Sucede que los adolescentes deben aprender #y descubrir# que el éxito en la escuela requiere de tiempo y esfuerzo. Son muchas las cosas que compiten por la atención de los

jóvenes quienes, muchas veces, esperan que la escuela y sus actividades sean siempre emocionantes.

En casa podemos alentar y dar oportunidades a nuestro hijo, enseñarle que los altos logros académicos generalmente exigen un verdadero esfuerzo; que en la escuela #y en la vida# pueden aprender #crecer y disfrutar# mediante actividades que no siempre son pura diversión.

**II.** A continuación se ofrecen algunas sugerencias para fomentar la motivación en los adolescentes:

- # Dar un buen ejemplo. Los adolescentes aprenden mucho al ver a sus padres cumplir con su trabajo y sus obligaciones.
- # Enseñarles a ponerse metas y a trabajar para alcanzarlas. Ayude a su hijo a comprender el valor de enfrentar los desafíos y a descubrir la satisfacción que produce superarlos.
- # Ofrecerles la oportunidad de realizar actividades extraescolares. Los adolescentes necesitan tener oportunidades para desarrollar sus talentos. Quizás su hijo necesite algunas sugerencias para comenzar un nuevo proyecto: pregúntele si le interesa realizar un curso de inglés, una clase de arte o practicar algún deporte.
- # Alentarlos con elogios. Felicite a su hijo cuando ha hecho bien una actividad; la tarea escolar por ejemplo.
- # Detectar y desarrollar sus puntos fuertes. Todos tenemos alguna capacidad especial en alguna área. Identifique qué es lo que su hijo sabe hacer mejor, en qué tiene más habilidad y motíVELO a que la desarrolle.
- # Establecer comunicación con la escuela. Comuníquese con los maestros, los tutores escolares o el director de la escuela cuando sea necesario.
- # Fijar metas, objetivos realistas. Cuando se les pide a los jóvenes que logren lo imposible, dejan de esforzarse. No presione a su hijo a participar en actividades que no quiere realizar (aunque a usted pueda parecerle maravillosa).

Y es ésta una de las claves. Su hijo es otra persona: con sus gustos, habilidades e inquietudes. Déjelo desarrollarse; es decir: a la hora de estimular, fortalezca los intereses que él presenta, no los que usted considere que debería desarrollar.

Fuente: Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina de Asuntos Intergubernamentales e Interagencia. Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia. Washington, D.C., 2002.