

Boletín Informativo para las familias

Qué es la motivación

Puntos de interés especial:

- La motivación puede ser intrínseca o extrínseca.
- La familia debe de aprender a motivar, respetando la autonomía y libertad de los hijos.
- La afectividad es clave en la motivación.

Algunos psicólogos definen la motivación como “las ganas de aprender”. Parece obvio que cuando un chico/a quiere aprender algo, lo logra con mayor facilidad que cuando no quiere o permanece indiferente.

La motivación es algo que incita, mantiene y dirige la acción de una persona. Son los alicientes que nos impulsan a actuar para alcanzar una meta.

En la adolescencia y el paso a Secundaria la motivación de algunos adolescentes parece que disminuye y comienzan a quejarse por los deberes

que se les mandan, los profesores, los compañeros, quieren abandonar alguna actividad que hasta ahora estaban haciendo...

Uno de los retos más difíciles para las familias de hoy en día, es cómo motivar a los hijos en los estudios y en el cumplimiento de las responsabilidades que les asignamos en casa.

En este boletín, trataremos de ayudaros, a través de pequeños consejos.



CONTENIDO:

Factores que favorecen la motivación	2
Las actividades extraescolares como motivación	2
Qué puede hacer la familia para motivar	3
La afectividad es básica para motivar	3
Noticias recientes	4
Frases positivas	4

Tipos de motivación

Existen dos clases de motivaciones: **motivación intrínseca** y **motivación extrínseca**.

La M. intrínseca se da cuando la tarea es interesante por sí misma: Ej: El chico disfruta aprendiendo, le gusta lo que hace.

En estos casos cuando la tarea es estimulante,

mantener la motivación es fácil.

En la M. extrínseca, la meta es un medio para otra cosa (un premio exterior a la tarea). Ej: el chico estudia porque su familia le ha prometido comprarle un ordenador.

Debemos de buscar la motivación intrínseca.

Factores que favorecen la motivación

- Clara comprensión y conocimiento de la tarea a desarrollar.
- Proporcionar recompensas y alabanzas. Es mejor utilizar el refuerzo social (Por ejemplo: lo has hecho muy bien, estoy orgulloso de ti...) que el refuerzo material (comprar cosas ante el éxito en la tarea)
- Facilitar tareas que incrementan la responsabilidad.
- Animar y favorecer la creatividad.
- Involucrar al chico en la solución de los problemas.

Vuestro hijo debe ser parte activa en la toma de decisiones que le afecten, así su motivación será mayor.

- Ayudar al desarrollo de habilidades personales.
- Mediar en los conflictos que dificultan el desarrollo del trabajo.
- Hacer la actividad porque uno quiere y no por obligación.



“Ayudar a experimentar la satisfacción de ser útil a otros estimula el esfuerzo por aprender”

Las actividades extraescolares como motivación

Cuando nuestros hijos desean realizar una actividad extraescolar, muchas veces, sólo nos fijamos en el horario y deberíamos tener en cuenta una serie de aspectos como son:

-Que los hijos perciban que las actividades contribuyen a lograr metas personales deseadas.

-Que la realización de las actividades permita experimentar que se es competente.

-Que en su planteamiento y desarrollo las actividades se conecten con los intereses personales de los hijos.



Qué puede hacer la familia para motivar

La familia puede fomentar la motivación de su hijo adolescente, por eso queremos ayudarlos y os ofrecemos algunas posibilidades.

- **Valorar el esfuerzo.** Los adolescentes se motivan viendo que su familia se esfuerza cumpliendo con sus obligaciones. Es recomendable, transmitir a los hijos que la clave para conseguir las cosas no radica en la suerte sino en el esfuerzo continuado a largo plazo.

- **Apoyarlo.** Una alabanza sobre aquellas cosas que mejor hace aumenta la motivación general de un adolescente. Quizás su hijo necesita probar nuevos aprendizajes, nuevas aficiones. Es bueno ayudarlo a buscar nuevos intereses.

- **Ser realista.** No pidas a tu hijo cosas imposibles de conseguir, se frustrará y dejará de intentarlo. Asegúrate que tu hijo sabe que le quieres por quien es y no por lo que hace.

-**Paciencia.** La mayoría de chicos aumentan su motivación cuando la familia aplica alguna de estas estrategias y le dan un poco de tiempo para madurar.

-**Establecer una conexión entre su lugar de estudios y sus intereses.** A veces los adolescentes carecen de motivación, porque no ven una conexión entre el trabajo que se les pide que hagan y sus intereses y metas. Intentar vincular distintas asignaturas con futuros puestos de trabajo o estudios universitarios. Conversar con el adolescente para ayudarlo a identificar cuáles son los campos que más le interesen.

-**Ayudarlo a aprender a administrar su tiempo.** El enfrentarse a tareas más complicadas puede disminuir la motivación, por ello una buena organización del tiempo libre es primordial.

“Crear un clima afectivo de aceptación incondicional es básico para motivar”

La afectividad es básica para motivar

Dedicar tiempo a nuestros hijos les transmite la idea de ser importantes, siempre que en ese tiempo reflejemos interés por cómo se siente, empatía, respeto por sus ideas... Para ello, podemos hacer preguntas abiertas y así mostrarán sus intereses y sentimientos. Todo ello influirá en la confianza que los hijos tienen en la familia, confianza que favorece el valor del esfuerzo por aprender, ser competentes y ser responsables.

IES SANTA BÁRBARA

Calle David Vázquez Martínez, nº4

Teléfono: 985 69 51 01

Fax: 985 68 14 28

Correo:

stabarla@educastur.princast.es



Estamos en la web
<http://web.educastur.princast.es/ies/stabarla>

NOTICIAS RECIENTES OCURRIDAS EN NUESTRO INSTITUTO

- Taller de prevención de drogodependencias para alumnos de 1º de Bachillerato promovido por el Servicio de Drogodependencias de la Mancomunidad del Valle del Nalón.
- Salida al Teatro de La Felguera para los alumnos de Música de 3º y 4º ESO.
- Salida a Covadonga para los alumnos de 2º ESO que cursan Religión .

FRASES POSITIVAS PARA TU HIJO/A

- *Has sido capaz de hacerlo*
- *Muy bien. Yo sé que lo harás*
- *No dudo de tu buena intención*
- *Sé que lo has hecho sin querer*
- *Estoy muy orgulloso de ti*
- *Sabes que te quiero mucho*
- *Yo sé que eres bueno*
- *Te felicito por lo que has hecho*
- *Qué sorpresa más buena me has dado*
- *Así me gusta, lo has hecho muy bien*
- *Creo lo que me dices, sé que lo harás*
- *No esperaba menos de ti*
- *Puedes llegar a donde tú quieras*
- *Seguro que las próximas notas son mejores*