

MOTIVACIÓ I APRENENTATGE

LA MOTIVACIÓ

En el comportament (o conducta) dels éssers humans, exerceix un paper fonamental la **motivació**.

Entenem la motivació com la necessitat o desig que impulsa una actuació o que condiciona un comportament. Es tracta d'un component psicològic que orienta, manté i determina la conducta d'una persona.



ELS TIPUS DE MOTIVACIÓ

Les motivacions humanes s'han classificat tradicionalment en dos grans grups:

- **Motivació intrínseca:** S'origina a l'interior de l'individu. L'acció es duu a terme pel plaer de realitzar-la. Exemple: hobby o afició.
- **Motivació extrínseca:** L'acció de realitza per a obtenir una recompensa o evitar un càstig. Exemple: treball.

MOTIVACIÓ I APRENTATATGE

La **motivació** és fonamental en qualsevol procés d'**aprenentatge**.

Així, del grau de motivació de la persona dependran, en gran manera, la consecució d'habilitats, la millora del rendiment o l'adquisició de noves conductes.

Per això, per a propiciar qualsevol aprenentatge serà necessari que la persona estigui el més motivada possible.



MOTIVACIÓ I APRENTATGE

La motivació augmentarà en la mesura en què:

- Els continguts de l'aprenentatge siguin útils i significatius.
- La persona se senti preparada i capacitada per a aconseguir-los.
- La persona reconegui que el seu èxit o fracàs depèn del seu esforç (locus de control intern).
- L'aprenentatge elimini l'avorriment i l'ansietat.

MOTIVACIÓ I APRENTATGE

Si bé la **motivació** és una condició necessària per a qualsevol **aprenentatge**, en **persones en situació de dependència** es converteix en imprescindible, perquè serà molt difícil l'adquisició de noves habilitats o la modificació de comportaments si no hi ha predisposició i motivació per a emprendre-les.



MOTIVACIÓ I APRENTATGE EN PERSONES MAJORS

En la vellesa, les persones experimenten **canvis** que poden ser viscuts com a conflictius i que solen afectar la **capacitat, disponibilitat i motivació** per a emprendre nous aprenentatges.



CIRCUMSTÀNCIES QUE CONDICIONEN LA MOTIVACIÓ

Si els canvis s'han previst i s'han generat noves expectatives i accions, la nova situació se sol afrontar satisfactòriament (**envelliment actiu**) i aquesta actitud reverteix en una major motivació a l'hora d'emprendre noves relacions, iniciar noves activitats, etc.



CIRCUMSTÀNCIES QUE CONDICIONEN LA MOTIVACIÓ

Si els canvis **no s'han previst** i la persona segueix aferrada al seu passat, sentirà que la societat no la valora i apareixeran fàcilment els **problemes d'inadaptació**.

En aquestes condicions, les persones solen sentir-se **desmotivades** per a participar en activitats de tipus social, adquirir hàbits nous o acomodar-se a les noves circumstàncies.

És el que es coneix com el **cicle de desmotivació en la vellesa**.

EL CICLO DE DESMOTIVACIÓ EN LA VELLESA



EL CICLE DE DESMOTIVACIÓ EN LA VELLESA

La persona que perd la motivació deixa de fer les coses que solia fer.

La **sensació de no ser útil** és molt freqüent en la persona major i porta amb freqüència a l'abandonament de les activitats quotidianes.

Aquí és on el **paper del professional** es torna crucial, perquè ha d'aconseguir **animar i motivar** a la persona major per a ajudar-la a rompre aquest espiral.

CIRCUMSTÀNCIES QUE CONDICIONEN LA MOTIVACIÓ

Envellir d'una manera o d'una altra no ocorre a l'atzar, sinó que depèn, a més de la pròpia persona, de la **xarxa de suport familiar i social** que tingui i de la **qualitat de l'entorn comunitari** a l'hora d'oferir-li oportunitats.



CIRCUMSTÀNCIES QUE CONDICIONEN LA MOTIVACIÓ

La motivació ha de cercar-se despertant els seus **interessos**, promovent les seves **habilitats i destreses**, estimulant la seva **autoconfiança**.

Amb **activitats apropiades, interessants i estimulants**, s'haurà guanyat una important batalla contra la desmotivació.

El professional ha de posar especial interès a retornar a la persona major el sentiment de **persona valuosa**, que encara té molt a aportar als altres.

FACTORS QUE AFAVOREIXEN L'APRENTATGE

Quant a l'**aprenentatge en si**, se sap que es deteriora amb l'edat pel **declivi de les funcions cognitives**.

No obstant això, encara que una persona major no pot aprendre amb l'agilitat d'una jove, sí que pot fer-ho, a pesar que probablement necessitarà **més temps i més tranquil·litat** per a assimilar els aprenentatges, per la qual cosa s'hauran d'adequar els **ritmes, els temps i la dificultat** segons sigui necessari.

PAUTES PER INCREMENTAR ELS APRENENTATGES:

- **Motivació:** com més important i aplicable sigui el nou coneixement per a la persona, més ràpid serà l'aprenentatge.
- **Paciència:** utilitzar frases curtes, breus i concises. Repetir la informació si és necessari.
- **Reforços positius:** hem d'elogiar i animar a la persona major per a motivar-la i incrementar la seva capacitat d'aprenentatge.
- **Altres condicions:** ambient segur i confortable, respecte i afecte, usar mímica o imatges, mirar als ulls, etc.