

MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE

LA MOTIVACIÓN

En el comportamiento (o conducta) de los seres humanos, desempeña un papel fundamental la **motivación**.

Entendemos la motivación como la **necesidad o deseo** que **impulsa una actuación** o que **condiciona un comportamiento**. Se trata de un componente psicológico que orienta, mantiene y determina la conducta de una persona.



LOS TIPOS DE MOTIVACIÓN

Las motivaciones humanas se han clasificado tradicionalmente en dos grandes grupos:

- **Motivación intrínseca:** Se origina en el interior del individuo. La acción se lleva a cabo por el placer de realizarla. Ejemplo: hobby o afición.
- **Motivación extrínseca:** La acción se realiza para obtener una recompensa o evitar un castigo. Ejemplo: trabajo.

MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE

La **motivación** es fundamental en cualquier proceso de **aprendizaje**. Así, del grado de motivación de la persona van a depender, en gran medida, la consecución de habilidades, la mejora del rendimiento o la adquisición de nuevas conductas.

Por eso, para propiciar cualquier aprendizaje será necesario que la persona esté lo más motivada posible.



MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE

La motivación aumentará en la medida en que:

- Los contenidos del aprendizaje sean útiles y significativos.
- La persona se sienta preparada y capacitada para lograrlos.
- La persona reconozca que su éxito o fracaso depende de su esfuerzo (locus de control interno).
- El aprendizaje elimine el aburrimiento y la ansiedad.

MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE

Si bien la **motivación** es una condición necesaria para cualquier **aprendizaje**, en **personas en situación de dependencia** se convierte en imprescindible, pues será muy difícil la adquisición de nuevas habilidades o la modificación de comportamientos si no hay predisposición y motivación para emprenderlas.



MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE EN PERSONAS MAYORES

En la vejez, las personas experimentan **cambios** que pueden ser vividos como conflictivos y que suelen afectar a la **capacidad, disponibilidad y motivación** para emprender nuevos aprendizajes.



CIRCUMSTANCIAS QUE CONDICIONAN LA MOTIVACIÓN

Si los cambios se han **previsto** y se han generado nuevas expectativas y acciones, la nueva situación se suele afrontar satisfactoriamente (**envejecimiento activo**) y esta actitud revierte en una mayor motivación a la hora de emprender nuevas relaciones, inciar nuevas actividades, etc.



CIRCUMSTANCIAS QUE CONDICIONAN LA MOTIVACIÓN

Si los cambios **no se han previsto** y la persona sigue aferrada a su pasado, sentirá que la sociedad no la valora y aparecerán fácilmente los **problemas de inadaptación**.

En estas condiciones, las personas suelen sentirse **desmotivadas** para participar en actividades de tipo social, adquirir hábitos nuevos o acomodarse a las nuevas circunstancias. Es lo que se conoce como el **ciclo de desmotivación en la vejez**.

EL CICLO DE DESMOTIVACIÓN EN LA VEJEZ



EL CICLO DE DESMOTIVACIÓN EN LA VEJEZ

La persona que pierde la motivación deja de hacer las cosas que solía hacer.

La **sensación de no ser útil** es muy frecuente en la persona anciana y lleva con frecuencia al abandono de las actividades cotidianas .

Aquí es donde el **papel del profesional** se vuelve crucial, pues debe conseguir **animar y motivar** a la persona mayor para ayudarla a romper ese espiral.

CIRCUMSTANCIAS QUE CONDICIONAN LA MOTIVACIÓN

Envejecer de una manera o de otra no ocurre al azar, sino que depende, además de la propia persona, de la **red de apoyo familiar y social** que tenga, y de la **calidad del entorno comunitario** para ofrecerle oportunidades.



CIRCUMSTANCIAS QUE CONDICIONAN LA MOTIVACIÓN

La motivación debe buscarse despertando sus **intereses**, sacando a la luz sus **habilidades y destrezas**, estimulando su **autoconfianza**.

Con **actividades apropiadas, interesantes y estimulantes**, se habrá ganado una importante batalla contra la desmotivación.

El profesional debe poner especial interés en devolver a la persona mayor el sentimiento de **persona valiosa**, que aún tiene mucho que aportar a los demás.

FACTORES QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE

En cuanto al **aprendizaje** en sí, se sabe que se deteriora con la edad por el **declive de las funciones cognitivas**.

Sin embargo, aunque una persona mayor no puede aprender con la agilidad de una joven, sí puede hacerlo, a pesar de que probablemente necesitará **más tiempo y más tranquilidad** para asimilar los aprendizajes, por lo que se tendrán que adecuar los **ritmos, los tiempos y la dificultad** según sea necesario.

PAUTAS PARA INCREMENTAR LOS APRENDIZAJES:

- **Motivación:** cuanto más importante y aplicable sea el nuevo conocimiento para la persona, más rápido será el aprendizaje.
- **Paciencia:** utilizar frases cortas, breves y concisas. Repetir la información si es necesario.
- **Refuerzos positivos:** debemos elogiar y animar a la persona mayor para motivarla e incrementar su capacidad de aprendizaje.
- **Otras condiciones:** ambiente seguro y confortable, respeto y afecto, usar mímica o imágenes, mirar a los ojos, etc.