



Clínica  
de Ansiedad  
Chile



*Adolescentes*

# MOTIVACIÓN ESCOLAR

CÓMO MANTENERLA

VOL. 2



## *cuándo la motivación va en baja...*

Estamos aun partiendo el año escolar, sin embargo, tanto padres como alumnos pueden haber notado que la motivación académica va en baja. Y no es de extrañar. Atrás quedó la compañía de compañeros de clase y profesores, la entretención de hacer un trabajo junto a amigos, o intercambiar palabras con compañeros. Lo que todavía sí está presente es el flujo constante de tareas, evaluaciones y conferencias. El colegio en tiempos de pandemia, le está pasando factura a los estudiantes. Un síntoma importante de la desvinculación escolar es no entregar las tareas, un problema que fácilmente puede crecer como una bola de nieve. Cuanto más se atrasan los estudiantes, más abrumados se sienten y es menos probable que puedan ponerse al día.

La buena noticia es que descubrir si faltan tareas es un primer paso para ayudar a los niños a volver a la normalidad. Solo se necesita tener en cuenta algunas consideraciones. Con la mayor parte del año académico por venir, esto es lo que los adolescentes pueden hacer para prepararse para seguir avanzando durante este momento difícil y frustrante.

# Comprender los tipos de motivación

Los psicólogos reconocemos dos tipos principales de motivación: intrínseca y extrínseca.

La motivación intrínseca es cuando tenemos un interés profundo y genuino en una tarea o tema y obtenemos satisfacción del trabajo o del aprendizaje en sí.

La motivación extrínseca, por otro lado, nos lleva a trabajar poniendo en mente el resultado, como un sueldo o una buena calificación. Cuando lo que estamos haciendo se siente fascinante, como leer un libro que no podemos dejar, nos impulsa una motivación intrínseca; cuando prestamos atención en una clase o reunión prometiéndonos 10 minutos de vitrineo online para llevarlo a cabo, estamos invocando una motivación extrínseca.





La motivación intrínseca es la que suele ser valorada en los círculos educativos, y con razón. Está vinculado a niveles más altos de rendimiento académico y mayor bienestar psicológico. Dicho esto, la motivación intrínseca no siempre se puede invocar o mantener. Los jóvenes pueden sentirse intrínsecamente motivados los lunes, pero no los viernes, o al comienzo de una hora de estudio, pero no a medida que avanza el reloj.

En lugar de privilegiar una forma de motivación por encima de la otra, es mejor tratarlas como piezas del mismo puzzle, cada uno de los cuales ayuda a los jóvenes en el camino académico. Los estudiantes que son más expertos en realizar sus tareas escolares saben cómo trabajar ambas piezas del puzzle, cambiándolas de lugar según sea necesario.

La motivación intrínseca es extremadamente útil, pero no es pan comido mantenerla, y las condiciones son importantes. Es más probable que se desarrolle en situaciones en las que los estudiantes se sienten autónomos, apoyados y competentes, pero no se sostiene cuando se sienten controlados, presionados o inseguros. ¿Deberían los adultos animar y alabar a nuestros hijos adolescentes? La opinión está dividida.



Algunos investigadores sostienen que el elogio ayuda a cultivar la motivación intrínseca, mientras que otros dicen que la baja al introducir una recompensa externa. Sin embargo, existe un área común: la utilidad del elogio depende de cómo se haga. Específicamente, el elogio fomenta la motivación intrínseca cuando es sincero, celebra el esfuerzo en lugar del talento y transmite aliento, no presión. Por ejemplo decir: "trabajaste muy duro" en lugar de decir "eres tan inteligente", "lo estás haciendo muy bien" versus "Lo estás haciendo muy bien, como esperaba". En este es un año tan duro e incierto, mientras lo hagamos bien, no hay razón para que los adultos sean efusivos con los elogios.



# Cuando usar la motivación extrínseca

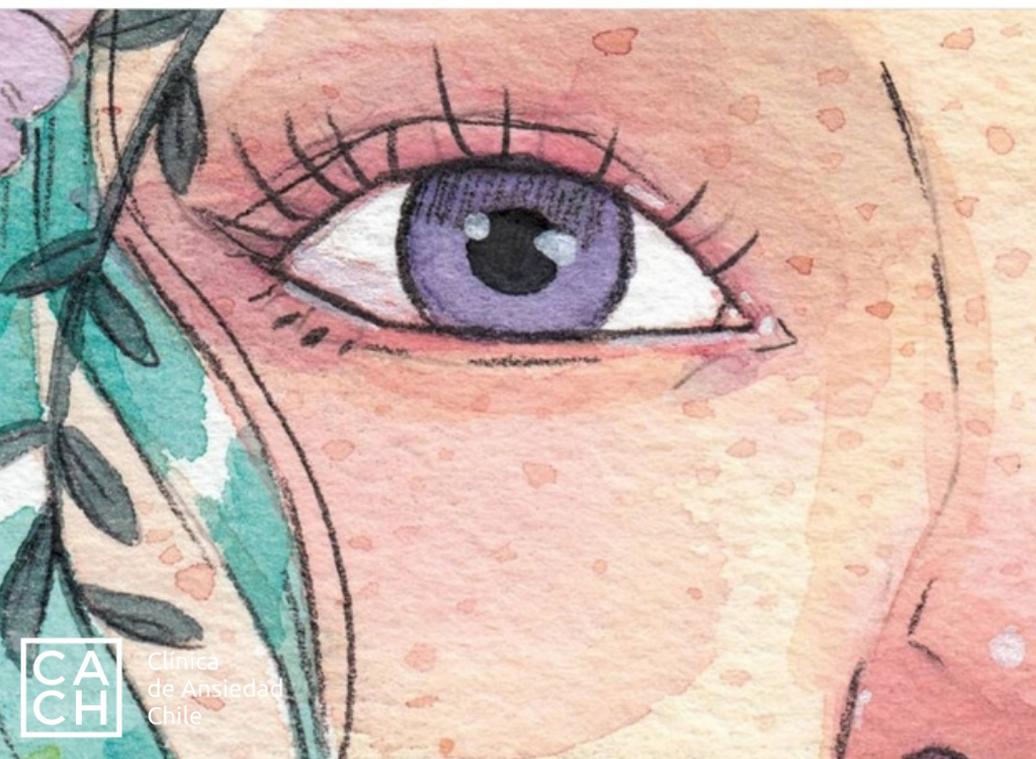
Seamos honestos: los adultos conscientes y trabajadores muy seguido se apoyan en motivadores externos, incluso cuando les gusta su trabajo, para llevarlo a cabo. ¿Cuántas veces no hemos recurrido al incentivo de la comisión de venta, un poco de chocolate, o vitrineo virtual para terminar una tarea laboral? Los adultos a menudo tenemos estrategias más elaboradas que los adolescentes para realizar nuestro trabajo y, como primer paso, debemos hablar abiertamente con nuestros hijos sobre las tácticas y estrategias que empleamos cuando la motivación intrínseca no está sucediendo, esto permite que juntos podamos pensar en estrategias que les ayudarán a afrontar la larga lista de tareas.



Por ejemplo: Podría ser útil para algunos que un padre trabajara en silencio cerca de su hijo en solidaridad silenciosa (esto funciona muy bien con mi hija) Para otros adolescentes poder tener intervalos de estudio de 30 minutos con descansos de 10 min para estirarse, comer algo o mirar las redes sociales.

Otras en cambio, podrían responder bien a la posibilidad de esa pizza familiar que les espera al terminar sus estudios.

Como adultos debemos estar dispuestos a dar un paso atrás y ver cuales son las soluciones que los jóvenes encuentran por sí mismos.. Pregúntenles que se les ocurre, seguro tienen más de una idea sobre cómo poder motivarse.





## *La empatía te llevará más lejos que la rabia*

En este punto de la pandemia, descubrir que su hijo ha dejado de hacer sus tareas o no estudio ára la prueba puede desencadenar una respuesta de enojo. Todo el mundo está agotado por las exigencias de la vida pandémica y muchos padres ya están funcionando con el último nervio. Sin embargo, es probable que enojarse haga que los niños adopten una postura defensiva o minimizadora. En lugar de enojarse, trate de ser compasivo.

Muchos adultos tienen exactamente los mismos problemas, son realmente productivos cuando pueden estar físicamente en el trabajo, pero pueden sentirse menos atentos en el entorno no estructurado de trabajar desde la casa. Las habilidades mentales que nos ayudan a mantenernos organizados, comúnmente llamadas funciones ejecutivas, están siendo debilitadas por el estrés psicológico, que es inusualmente alto entre los adolescentes (y adultos) de hoy.

# Trabajar juntos para ver el problema

Descubrir que su hijo tiene problemas académicos puede llevarlo a ser el que busca como solucionarlo. Cuando hablemos con un adolescente sobre sus problemas escolares, intentemos ser amables, curiosos y colaboradores. Como padres podemos instruirlos sobre cómo acercarse a sus profesores y buscar ayuda. Comience señalando que los profesores casi siempre están ansiosos por brindar apoyo a los estudiantes que lo buscan. Muchos estudiantes no se sienten cómodos pidiendo ayuda, a veces sienten que pedirla es admitir de que han hecho algo mal. Normalizar y elogiar la autonomía es muy importante en este proceso.



# *Dar un paso atrás para ver el panorama general*

Todos necesitamos ser más empáticos con nosotros mismos y ponderar lo que realmente necesitamos hacer y lo que no. Gran parte de lo que los alumnos obtienen de poder ir al colegio no se trata sólo de contenido, sino de aprender a resolver problemas. Involucrar a los adolescentes en conversaciones constructivas para descubrir cómo se retrasaron puede ser una lección importante en sí misma. En este año más que nunca, los adolescentes pueden obtener una comprensión profunda de cómo reaccionan cuando se sienten estresados y cómo pedir ayuda o recuperarse de las caídas. Estas son lecciones que los ayudará mucho hoy y que seguro aprovecharán mucho después de que la pandemia haya desaparecido.





## Buscando Ayuda

Es común escuchar que para los adolescentes esta cuarentena se siente peor que la anterior. La novedad de estar en casa, los juegos en familia, y las clases online se disiparon para dejar la sensación de desolación ante la incertidumbre de cuánto durará esta vez el encierro. Es así como la motivación por mantenerse activo, sociable, y académicamente estable va cada día más en baja. Si bien la motivación intrínseca para que los adolescentes logren sus metas tiene sus ventajas, no deberíamos dejar de usar de vez en cuando la motivación externa, sobre todo cuando el trabajo se está haciendo cuesta arriba. Hoy por hoy, se trata de hacer el trabajo. Este año, incluso más que años anteriores, los adultos les estamos pidiendo mucho a los adolescentes. Una forma de ayudarlos es hablar abiertamente sobre estrategias que los ayuden a reunir la motivación y cómo poder ayudarlos a retomar el camino. Recordemos que estas conversaciones ayudarán a los adolescentes ahora, pero también les resonarán mucho después de que el virus haya desaparecido.

En Cach tenemos un equipo especialista en trastornos de ansiedad, dispuestos a ayudarlo en caso las estrategias que han usado no están siendo suficiente.



Clínica  
de Ansiedad  
Chile

**PS. CATALINA FRACCHIA R.**

[www.clinicadeansiedad.cl](http://www.clinicadeansiedad.cl)  
[contacto@clinicadeansiedad.cl](mailto:contacto@clinicadeansiedad.cl)  
[@clinicadeansiedad](https://www.instagram.com/clinicadeansiedad)