

LA MOTIVACIÓN EN EL APRENDIZAJE:

Factores que favorecen y factores que perjudican.

Por Mtra. Gabriela Fernández Jiménez

EL CONTEXTO.

El hombre como parte esencial del universo es un ser integrado por tres esferas que dan como resultado un ente biopsicosocial, este, para poder funcionar de manera equilibrada, tiene que esforzarse y mantener estas áreas trabajando lo mejor posible.

El ser humano se encuentra en el planeta con uno o varios propósitos al cumplir diferentes funciones en el ciclo de la vida además de nacer, crecer, desarrollarse, reproducirse y morir, como ser vivo que es, lo que le distingue de los otros seres vivos es su capacidad intelectual. Esta capacidad intelectual que a lo largo de la historia de la humanidad, se ha ido manifestando entre otras, a través de dibujos, del lenguaje, escritura hecha libros, de generación en generación. El hombre de la prehistoria pues, con la necesidad primordial de sobrevivir, se dio cuenta de la necesidad de estudiar astronomía, las plantas y las reacciones de los animales con los que tuvieron que convivir.

Iniciemos pues definiendo el termino “aprendizaje” que de acuerdo al diccionario de la Real Academia Española, este significa (1. Acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa. 2. Tiempo que en ello se emplea. 3. Adquisición por la práctica de una conducta duradera) se pretende que todos estos acontecimientos no se pierdan pues se supone que la humanidad ha logrado un avance, además de lograr alguna ocupación de la cual se sostendrá, y adquirir habilidades para su desarrollo en cualquier ámbito de su vida.

El principal ingrediente en el aprendizaje es la motivación, de acuerdo a la definición del diccionario de la Real Academia Española (1. Acción y efecto de motivar. 2. Motivo/causa. 3. Ensayo mental preparatorio de una acción para animar o animarse a ejecutarla con interés y diligencia). Ahora, ¿Quién motiva a aprender a un joven? ¿Solo se tiene que motivar o ha sido el resultado de una serie de acciones realizadas por

sus padres? ¿Es necesario aprender? Qué hay cuando empieza a desaparecer la motivación para el aprendizaje.

Reflexionemos cuales son esos factores que favorecen y los que perjudican a que este presente esa motivación al aprendizaje. En la juventud, se da una crisis especial de pérdida de motivación académica y la prueba esta, en que la educación esta en forma de embudo, en primaria, son cantidades enormes de alumnos egresados, en secundaria va disminuyendo la cantidad, en preparatoria y los que entran a universidad es un grupo muy selecto de jóvenes.

Esta etapa esta ligada a muchos distractores tales como el ejercicio de la sexualidad, la cercanía con el consumo del alcohol y del tabaco y la emoción de asistir a constantes fiestas. Suena esto muy familiar ¿no? y a veces el interés o la motivación al aprendizaje pasa a ser el último renglón en la lista de lo que realmente quieres hacer.

También esta la parte fuerte de la juventud, que impulsa a buscar la madurez, responsabilidad, compromiso, el equilibrio, mueve al individuo a practicar conductas que le favorecerán en un futuro. Vamos a revisar cada una de las esferas que conforman al individuo como hablábamos al principio de este ensayo, para que el individuo sea un ente biopsicosocial.

Primero, hablemos de la esfera biológica que comprende la satisfacción de las necesidades físicas, que como lo plantea Maslow en su teoría de la autorrealización propone una pirámide en donde a través de ir satisfaciendo diferentes necesidades como ser humano, este recorre un camino hacia la autorrealización, en esta pirámide, conformada por 5 escalones; en el primer escalón Maslow señala que el ser humano con lo primero a que se enfrenta son sus necesidades de alimentación, fisiológicas, por tanto si no atiende su alimentación, su higiene personal, ejercita su cuerpo, su cerebro, su sistema nervioso tanto central como periférico, empezaran a presentarse problemas en los sentidos de

percepción o alguna parte del cuerpo que no dejaran funcionar al individuo.

La ejercitación del cerebro cumple una función muy importante ya que esta comprobado científicamente que existen diferentes zonas que se encuentran en el cerebro las cuales cumplen funciones tanto intelectuales, emocionales y de los sentidos para la percepción humana entre otros, que a través de algunas actividades se despiertan habilidades para el aprendizaje tales como la memoria, la atención, la concentración, análisis, razonamiento y aplicación de lo aprendido entre otros.

La estimulación empieza con el hábito de la lectura constante, el desarrollo de la creatividad, gimnasia cerebral, revisión de películas y documentales que dejen información nueva y esta pueda ser evaluada y reflexionada.

Entre las más importantes técnicas de estimulación al desarrollo de habilidades intelectuales esta “La gimnasia cerebral”, la cual fue desarrollada a mediados de los

años sesentas por el Dr. Paul E. Dennison y su esposa Gail Dennison.

Algunos de los ejercicios que se practican como “acondicionamiento” cerebral son los siguientes:

El espantado:

Consiste en pararse con las piernas separadas, brazos estirados y las manos extendidas con los dedos abiertos al máximo. La lengua debe estar pegada al paladar y los ojos cerrados. Lentamente, suben los brazos, se empinan, arquean la nuca y retienen la respiración durante seis segundos. Este ejercicio disminuye los niveles de estrés, proporciona una relajación y ayuda a energizarse.



Fotografía: Braulio Lam

Marcha cruzada:

Este ejercicio activa los hemisferios del cerebro, los cuales ayudan a una mejor concentración en matemáticas, y actividades como leer y escribir. Es muy sencillo, se trata de tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y la rodilla izquierda con la mano derecha. Se pueden hacer de pie, sentados o acostados, también podemos variar el ejercicio al tocar con las manos la punta de cada pie, se puede hacer al ritmo de música o con los ojos cerrados.

Ahora, la segunda esfera; el área psicológica tan compleja ya que cada cabeza es un mundo, y para entenderla o acercarse lo mas posible a su explicación, Freud; uno de los principales teóricos de la psicología propuso el psicoanálisis

donde señalaba que cada ser humano cuenta con un aparato psíquico que contiene tanto emociones, recuerdos, sentimientos, que en algún momento de la vida se ha tenido contacto con ellos y que son el resultado de nuestras primeras vivencias, el equilibrio entre ellos hará que una persona funcione de una manera conveniente para si misma, y para con sus relaciones personales. Las emociones cumplen un papel importantísimo en la motivación pues si alguien se deja llevar solo por ellas, sin pensar en las consecuencias de las acciones, algunas veces se truncan o se tienen que posponer avances académicos.

El ser humano debe utilizar su inteligencia, analizar lo que mas le conviene, hacer uso de la inteligencia emocional, convencerse de que lo puede lograr, ya lo dice el Dr. Daniel Goleman "La aptitud emocional es una meta-habilidad, y determina lo que podemos utilizar cualquier otro talento, incluido el intelecto puro". Algunos estudiantes consideran que por

mas que quieren no cuentan con la capacidad que necesitan para el estudio, quizás no han reflexionado cual es su aptitud y su actitud hacia su preparación académica.

Desde luego que una actitud motivada hacia el estudio y hacia la vida, no se da por arte de magia, ya que es el resultado de la interacción con las personas que cuidaron a un individuo desde su nacimiento, pues ellos marcan el modelo de conducta en la resolución de problemas y en otros aspectos importantes de la vida.

Sin embargo, aun cuando una persona no se ha desarrollado en el mejor lugar o en las mejores condiciones, en cada una de sus etapas de vida, al llegar a la juventud, es responsabilidad de la persona darle un giro constructivo a su vida o pasársela lamentándose, quejándose y echándole la culpa a los demás por el estilo de vida que lleva.

Claro que para corregirla se requiere de mucho esfuerzo, pues esta en juego el destino de la propia vida y es un riesgo tomar decisiones, proponerse metas, mejorar la autoestima, motivarse.

Vicente Hernández, menciona en su libro Desarrollo Motivacional 10 acciones importantes a desarrollar para mejorar tu actitud hacia la vida:

1. Vivir intensamente el presente (dile no a tu pasado y a tu futuro).
2. Pagar el precio al éxito, estudiando una carrera profesional o técnica.
3. Ser práctico (verbo no sustantivo).
4. Ser responsable de sus actos.
5. Tener iniciativa y grandes retos.
6. Aprender del éxito más que del fracaso.
7. Nunca darse por vencido, hacer siempre un segundo esfuerzo.
8. Amar incondicionalmente a sus padres, maestros y amigos.
9. Luchar por un México más justo y humano.
10. Alimentarse espiritualmente.

Cada uno de estos puntos hay que revisarlos y considerar que tan importantes o que tanto espacio le estamos haciendo en el desarrollo de vida diaria.

Y por último el área social, la cual tiene un fuerte impacto en el desarrollo de nuestra personalidad y se manifiesta en las relaciones humanas que vamos teniendo a lo largo de nuestra vida, iniciando con el primer grupo social en el que nos desarrollamos, que es la familia; donde existen 3 estilos de crianza principalmente:

1) El estilo autoritario en la que siempre estuvieron decidiendo por ti,

además de estarte indicando lo que debías hacer y dejar de hacer, 2) El estilo permisivo en donde te dejan totalmente libre sin ayudarte a comparar opciones o tener referencia de las normas ya establecidas y 3) El estilo democrático en el que te impulsan a participar en la toma de decisiones, al mismo tiempo te enseñan las normas ya establecidas para que al final tu seas quien tome la acción en tu propia vida.

Cada estilo de crianza provoca en un individuo motivación o desmotivación hacia el estudio. Quizás cuando empieza a faltar motivación hacia nuestra preparación académica, tenemos que hacer una retrospectiva a las situaciones que están presentes en nuestra vida, sin ponerles una cortina para no verlas y actuar como que no pasara nada. Pues aunque no queramos voltear a ellas ahí están presentes y nos están deteniendo para tomar decisiones importantes que nos harán avanzar.

PROPUESTAS Y CONCLUSIONES.

La juventud es una etapa de mucha fortaleza tanto física como emocional y social, la cual se debe aprovechar y darle su tiempo para cada una de las actividades que tocan vivir a esta edad.

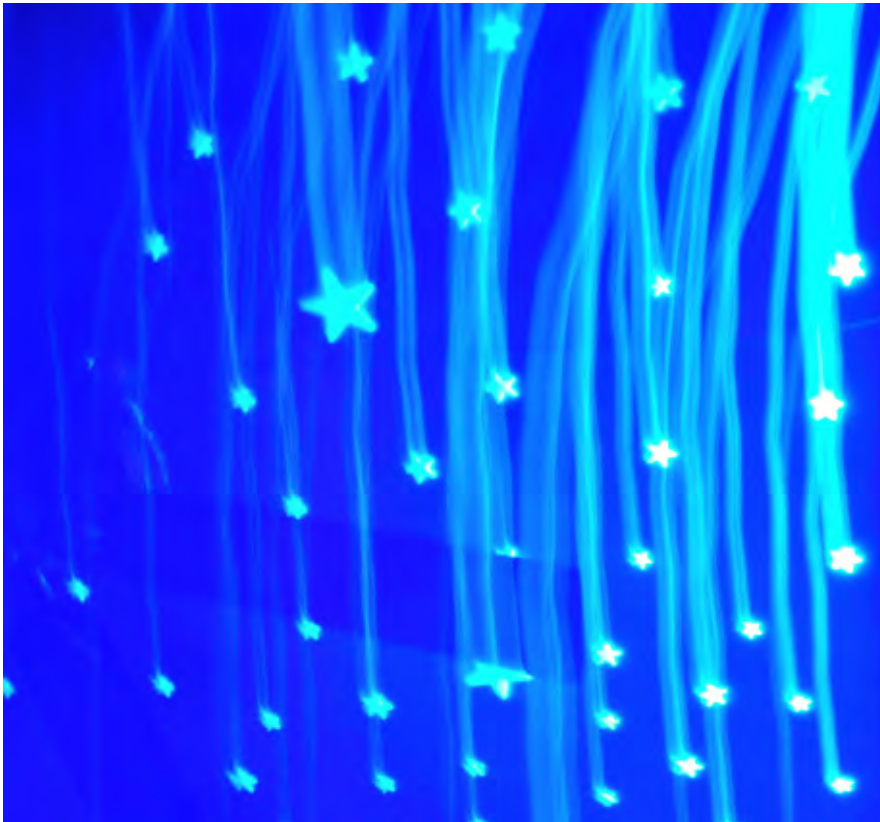
Considero que necesitamos conocernos nosotros mismos, revisar que emociones nos agradan, cuales nos desagradan, cuales podemos controlar, cuales nos descontrolan, que actitudes nos favorecen y cuales nos desfavorecen. Revisar si lo que estamos estudiando

realmente lo deseo estudiar o solo es por darle gusto a los demás, visualizarte como futuro profesionalista en el área, relacionarte con profesionales de esa rama.

Analizar mi proyecto de vida, como se ha dado en cuanto a mis estudios, como esta planeado, después de la universidad ¿Pienso estudiar una maestría?, ¿Especialidades, diplomados, talleres? ¿Luego el doctorado? ¿Después estudios postdoctorales? Aprendo por que me llena, me interesa o solo por compromiso.

Actualmente la sociedad requiere personas mayormente preparadas, entusiasmadas en lo que hacen, con una actitud de servicio hacia la humanidad, con una ética en su ejercicio profesional. Por lo que a mejor preparación tengas, tendrás mas oportunidades de ejercer en lo más te guste.

Hay que estar muy pendiente de cómo andan funcionando cada una de nuestras esferas "lo biológico", "lo psicológico" y "lo social" (biopsicosocial). Atender cualquier situación, acudir a los especialistas, médicos, nutriólogos, psicólogos, pedagogos, orientadores educativos, no dejar que pase el tiempo pues esta se puede complicar. Aprovechar la fuente de energía inagotable con la que cuenta la juventud y dirigir sus metas hacia la construcción positiva y digan tanto para sí mismos como para el resto de la sociedad.



Bibliografía.

- Ardila, R. *Psicología del aprendizaje*. México: Siglo XXI.
- Bourne, L., Ekstrand B y Dominowski. *Psicología del pensamiento*. México: Trillas
- Bracho, T. *Indicadores de desempeño y gestión en los planteles de educación media superior*. Documento en Word. Editado por la U.P.N.
- B.R.Gearhert. *Incapacidad para el aprendizaje*. México: Manual Moderno
- Caroll, H. *Higiene Mental*. México: Continental.
- Gardner, H. *Inteligencias múltiples*. Documento PDF s.f.
- Hernández, V. y Laguna M. *Desarrollo motivacional*. México: Nueva Imagen.
- O Connor, J. y Seymour, J. *Introducción a la Programación neurolingüística*. Barcelona: Urano.
- Ramírez, S. *El mexicano, psicología de sus motivaciones*. México: Grijalbo.
- Rodríguez, M. *Autoestima: clave del éxito personal*. México: Manual Moderno.
- Rodríguez, M. *Creatividad en el arte de vivir*. México: Edamex.
- Ryzl M. *Como potenciar la mente*. Barcelona: Martínez.
- Sambrano, J. *Cerebro. Manual de uso*. México: Alfa Omega.
- Sambrano, J. *Superaprendizaje total*. Caracas: Grijalbo.
- Satir, V. *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.
- Wilbert, K. *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairos.
- Yepsen, R. *Supermente*. Barcelona: Martínez.

Fuentes electrónicas.

- Revista Electrónica de Motivación y Emoción.*
Monográfico de la motivación del consumidor: Aspectos teóricos.
<http://reme.uji.es/articulos/numero35/article1/article1.pdf>
- Perspectivas recientes en el estudio de la motivación: La teoría de la Orientación de Meta.*
http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/3/espagnol/Art_3_26.pdf
<http://zeus.dci.ubiobio.cl/~cidcie/guia/pag/capitulo7.htm>
- http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar/biblioteca/articulos/htm/recursos_eva.htm
<http://intercentres.cult.gva.es/>
<http://www.eduteka.org/CMI.php>
<http://www.inteligencia-emocional.org/>
<http://www.enplenitud.com/libros/libro25.ASP>
<http://www.rae.es/rae.html>