

La Motivación

Jorge M. Crecis

Eter Danz@

Mar. 2004

Modelos Motivacionales

La motivación explica el porqué de nuestras conductas.

Es el primer paso que nos lleva a la acción. (Mahillo, 1996)

Son varias las teorías que intentan explicar la motivación.

Fases de la Motivación.

Estado carencial: Falta de equilibrio debido a una carencia real o provocada desde fuera.

Tensión vital: Apetencia o necesidad de satisfacer nuestro deseo, llenando esa carencia.

Acción: Actuación por la que logramos hacer realidad nuestro deseo.

Satisfacción: Recuperación del primitivo equilibrio homeostático y vuelta al reposo inicial.

Modelo simple:

El punto de partida es entender las necesidades del individuo.

Impulsos motivacionales

Las personas desarrollan impulsos motivacionales como un producto del medio cultural en el que viven y esos impulsos afectan a la forma de ver sus trabajos y manejan sus vidas.

Necesidades Humanas

La clasificación más básica es:

Primarias: Necesidades físicas.
Casi universales.
Varían en intensidad de un individuo a otro.

Como el comer tres veces al día

Secundarias: Necesidades psicológicas y sociales.
Intangibles
Están fuertemente condicionadas por la experiencia
Varían en tipo e intensidad entre las personas
Están sujetas a cambios en los individuos
Con frecuencia ocultas del reconocimiento constante
Sentimientos ambiguos en lugar de necesidades físicas específicas
Influyen en la conducta

Esquema Motivacional de McClelland:

Presenta impulsos motivacionales dominantes:
Logro
Afilación
Poder
Competencia

1) Motivación para el logro

Es el impulso por superar los retos a fin de alcanzar metas. El logro es importante en sí mismo y no por las recompensas que lo acompañen.

Características que definen a los que se orientan hacia el logro:

Trabajan mas duro cuando perciben que recibirán reconocimiento por sus esfuerzos.
Trabajan mas duro cuando solo hay un riesgo moderado de fracasar.
Trabajan mas duro cuando reciben retroalimentación específica de su desempeño.

2) Motivación por afiliación

Es el impulso por relacionarse con otros en un medio social.
Trabajan mas duro cuando se les felicita por sus actitudes favorables y su cooperación, mas que por una evaluación detallada de su conducta en el trabajo.

3) Motivación por competencia

Es el impulso por realizar un trabajo de gran calidad.

Características de las personas motivadas por la competencia:

Dominar su actividad
 Desarrollar habilidades para la solución de problemas
 Se esfuerzan por ser innovadores
 Se benefician de sus experiencias

Tienden a realizar un buen trabajo por la satisfacción interna que les produce y la estima que obtienen de los demás.

Esperan un trabajo de alta calidad de sus alumnos

4) Motivación por poder

Es el impulso por influir en las personas y en las situaciones.

Características:

Desean crear un impacto en sus organizaciones
 Están dispuestos a correr riesgos para lograrlo
 Pueden usar ese poder en forma constructiva o destructiva

Los motivados por el poder son excelentes si sus impulsos se dirigen hacia el poder institucional, que busca influir en las personas para el bien de la organización y no del poder personal. Serán líderes exitosos.

Su contribución es ayudar a identificar mejor las necesidades con el fin de motivar de forma efectiva.

CADA BAILARIN, SATISFACE SUS NECESIDADES EN UNA ESCALA DE PRIORIDADES, DE FORMA QUE SE PUEDE AVANZAR Y RETROCEDER EN LAS NECESIDADES SEGÚN SEAN LAS CIRCUNSTANCIAS.

La motivación hacia la danza

Motivación intrínseca y extrínseca TC "Motivación intrínseca y extrínseca"

Un individuo es motivado intrínsecamente cada vez que realiza una tarea en ausencia de un refuerzo externo o de esperanza de recompensa.

La motivación extrínseca se refiere a que la razón para llevar a cabo una determinada conducta viene motivado por una razón externa al sujeto.

En el mundo de la danza apenas existen los “motivadores extrínsecos”, ya sean éstos refuerzos externos tangibles (dinero, trofeos, diplomas...) o intangibles (prestigio social y el reconocimiento público). Y mucho menos en la etapa de formación. Estas prácticas tienen un efecto inmediato sobre la motivación de los niños, pero cabe preguntarse por sus consecuencias secundarias y a largo plazo.

Un compromiso con su tarea como un fin, será visto por un bailarín que se siente intrínsecamente motivado. En cambio, si se siente motivado extrínsecamente su práctica se vuelve instrumental a sus ojos y adquiere el carácter de medio apropiado para alcanzar fines que se presentan como exteriores a la actividad.

La motivación interna es más duradera, la externa varía constantemente de recompensas con la misma rapidez que se consiguen, resultando un tipo de motivación inestable para el bailarín.

Los dos tipos de motivación deben coexistir y ser aplicados dependiendo de la situación concreta, de forma que a través de la motivación externa el profesor pueda fomentar la motivación interna de sus bailarines.

UN ALUMNO ES TANTO MÁS MOTIVADO POR UNA TAREA CUANDO ELLA LE OFRECE LA OPORTUNIDAD DE SENTIRSE LIBRE Y COMPETENTE.

Leyes de la Motivación.

Ley de la avalancha o “bola de nieve”:

Nuestra motivación crece progresivamente a medida que vemos aproximarse la meta deseada.

Ley de la necesidad dominante.

Cuando tenemos un conflicto entre varias motivaciones, excluyentes entre sí, optamos por la más apremiante.

Ley de la precocidad.

Las motivaciones nos impulsan a la acción más intensamente cuanto más precozmente aparecen en nuestro desarrollo individual.

Ley de la frustración reforzadora.

Cuando algo nos impide momentáneamente realizar nuestros deseos, se redobra nuestro interés por conseguirlo.

La atribución causal según el bailarín

El bailarín con pocos logros no atribuye sus éxitos a ningún factor en particular pero su fracaso lo atribuye a una falta de defecto en su propia capacidad.

El bailarín medio cuando tiene éxito suele atribuirlo a su capacidad y esfuerzo, mientras que el fracaso lo atribuirá probablemente a factores externos (suerte o dificultad).

El bailarín que alcanza logros atribuye en su éxito tanto a su capacidad como al esfuerzo realizado, mientras que el fracaso y la derrota piensa que se debe a falta de esfuerzo.

Continuidad y abandono en la danza

En el 50 % de los casos los niños suelen dejar su actividad para orientarse hacia otras disciplinas u otros pasatiempos. Es probable que la competencia entre las actividades que ofrece el mercado del entretenimiento influya sobre esta tendencia a “ensayar” sucesivamente varias especialidades. Cuanto más jóvenes son los niños, más atraídos se sienten por otras fuentes de interés

El carácter demasiado serio de la practica y el lugar demasiado importante que tiene en la practica la perfección de ejecución.

Motivos de abandono pueden ser los siguientes:

En las primeras etapas de la práctica:

- El sentimiento de no progresar, no mejorar.
- La actividad se vuelve rutinaria y no aporta nada nuevo.
- Insuficiencia de las relaciones amistosas.
- La existencia de relaciones conflictivas con el profesor.

En etapas más avanzadas:

- La acuciante prisa por vivir, y quemar etapas rápidamente.
- El miedo a no encontrar trabajo deriva a actividades más “seguras”.
- La poca valoración o prestigio que supone el ser bailarín.
- La desmotivación del profesorado (La figura del profesor será analizada en el capítulo 6)

En el Anexo I adjuntamos un cuadro en el que se clasifican los motivos de la practica y del abandono en función de su importancia.

Procesos y programas que modifican el comportamiento

Proceso de Fijación de Metas

Si los alumnos participan en la fijación de metas aprecian la forma en que su esfuerzo producirá un buen desempeño, recompensas y satisfacción personal, luego el proceso de fijar metas puede transformarse en una poderosa herramienta motivacional.

Debe prestarse atención a 4 aspectos:

Deben ser aceptadas (además de entendidas)

Deben ser específicas (claras y susceptibles de evaluación)

Deben ser un reto (difíciles pero alcanzables)

Debe haber retroalimentación sobre el desempeño una vez que se han fijado.

El profesor debe analizar los objetivos de ambos, porque si no coinciden, el rendimiento en clases, exámenes o actuaciones no será el óptimo.

Un bailarín con un objetivo poco realista, difícilmente lo alcanzará y será más probable que se frustre y que no reaccione constructivamente ante una derrota. Muchas veces esta actitud se debe a que ha intentado cargar de golpe con un esfuerzo que no era capaz de superar.

Para evitar que “abandone” el truco está en presentarle pequeñas metas a lograr fácilmente superables de una en una. De ese modo se evitan las depresiones y el agobio de sacar a delante una meta irrealizable, y hasta pueden disfrutar de una particular “carrera de obstáculos”.

Estrategias para lograrlo:

Dividir siempre lo complejo en sus elementos más simples.

Comenzando por superar los retos pequeños antes de enfrentarse a los más grandes.

Programar dividiendo el proceso en etapas concretas y superables.

Aun sabiendo cual es la meta final pueden centrarse en superar la que se les presenta. Para aumentar su motivación no conviene presentarles el aprendizaje como una larguísima escalera que se pierde en el horizonte.

Animarles a que se exijan gradualmente.

No esperar a las fechas cercanas a los exámenes o actuaciones para “darse la paliza”

No aplastar al caído.

Pese al fracaso repetido, la mala actitud y la aparente incapacidad, hemos de estar convencidos que todos pasamos malas rachas, y en ese momento no se necesita que alguien con autoridad machaque a ese alumno con más reproches, sino que le tienda una mano brindándole otra oportunidad.

Repasar el camino recorrido.

Los resultados parcialmente obtenidos y las razones que han hecho posible estos resultados. Es fundamental que los alumnos sean conscientes de dónde han sido capaces de llegar, para que encuentren el auténtico sentido del propio esfuerzo y cobren nuevos ánimos para seguir avanzando.

Relacionar lo novedoso con lo ya aprendido.

Fomentar la interdisciplinaridad. Podemos buscar transferencias de lo que saben hacer fuera del aula de danza para aprender algo nuevo, o utilizar la danza en situaciones de su vida cotidiana (clases de Educación Física, jugar con amigos...)

EN LOS BAILARINES JÓVENES, LA MOTIVACIÓN DEBE TENER COMO BASE LA DIVERSIÓN, EL ENTRETENIMIENTO Y PLACER POR UN LADO, Y LA NECESIDAD DE REALIZACIÓN O DE LOGRO POR OTRO.

Seleccionar actividades

El diseño de las tareas de enseñanza va a ser una de las claves del éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Una actividad bien planteada desarrollará en los alumnos aprendizajes motrices, cognoscitivos, afectivos y sociales, adaptados a los objetivos que nos hayamos planteado en esa sesión.

Autores como Piéron (1988), describen una serie de criterios a tener en cuenta a la hora de seleccionar o diseñar tareas de enseñanza:

Selección de contenidos que sea atractivos para el alumnado

En función de la edad o del contexto, los contenidos serán más o menos atractivos para los jóvenes, por lo que debemos adaptar las tareas a sus capacidades y al entorno. Por ejemplo, la escenificación de cuentos motrices será muy motivante en Educación Infantil (3, 6 años) y las propuestas competitivas serán más atractivas en adolescentes (12, 16 años). Es recomendable que comencemos por los que el niño conoce para ir progresivamente incorporando nuevas propuestas.

La novedad suele ser atractiva (más en Infantil que en adolescentes) por lo que además de emplear tareas cercanas al niño, tenemos que ir planteando nuevas propuestas que sean originales y divertidas.

El juego es un buen recurso para motivar.

En las edades de Infantil será el medio idóneo para conducir las clases y lo que debemos procurar es que a través de él se desarrollen todos los ámbitos de la persona y el mayor número de contenidos (habilidades básicas, conocimiento de la técnica o aspectos más artísticos).

En la mayoría de los casos, los alumnos se lo pasan mejor jugando que sin jugar. Esto se traduce por una organización que facilite la participación motriz de los niños, facilitando disposiciones simultáneas en las que todos los alumnos tengan la posibilidad de participar. Cuanta más libertad encuentren los alumnos, más motivos para realizarla con gusto.

La competición

Es también un medio que suele ser atractivo para la mayoría del alumnado. El agonismo es una motivación innata de los seres humanos que en danza se puede conducir de forma educativa. Por ejemplo, la fórmula de "a ver quién es capaz de..." es una forma de competición individual.

Para evitar los aspectos negativos que puede tener la competición tenemos dos recursos. En primer lugar, plantearla de forma intrascendente, es decir, que ganar o perder suponga nada extraordinario. En segundo lugar, intentar que todos los alumnos experimenten el éxito de una u otra forma.

Antón (1997) considera que la clave es plantear como objetivo el esfuerzo más que el resultado. Este criterio tiene una enorme importancia en el ser humano ya que:

“lo que más nos mueve a hacer una cosa es creer que lo vamos a hacer bien”

Otro atractivo para los jóvenes es que la tarea tenga un cierto riesgo o azar (Bernardo, 1991). El peligro tiene que estar muy controlado por el profesor. Si las diagonales se proponen en forma de estrella o de cuadrado para que todos tengan que evitar a los demás, es más divertido que simplemente realizar la diagonal

Fomentar el trabajo en equipo

En primaria se produce la transición del juego egocéntrico hacia el juego social. Proponer tareas de cooperación y de oposición serán recursos que nos pueden ser útiles para aumentar el interés del grupo hacia el contenido que estemos trabajando.

Despertar la curiosidad

Otra motivación intrínseca de los seres humanos es la curiosidad. Si somos capaces de presentar las tareas con originalidad, bien porque aportamos datos de interés o bien porque nos guardamos un "as en la manga". Plantear problemas para que intenten resolverlos por su cuenta, en clase o en los ratos libres (Descubrimiento guiado). Contar una buena anécdota o advertir que al final de la actividad habrá una sorpresa nos pueden ayudar a que exista más disposición hacia la tarea.

Plantear las tareas en forma de retos

Es otro recurso para aumentar la motivación, plantear las tareas que supongan una cierta dificultad al principio, pero que se lleguen a dominar cuanto antes.

Refuerzos.

Los refuerzos son una forma de motivación extrínseca, un estímulo que nos mueve a actuar. Esta forma de refuerzo puede ser:

- Refuerzo Positivo: das algo al individuo que le gusta. Ej: dar dinero
- Refuerzo negativo: quitas algo al individuo que no le gusta. Ej no tener q hacer la cama.
- Castigo Positivo: das algo que no le gusta. Ej: Dar una bofetada.
- Castigo negativo: quitas algo que le gusta. Ej: No dar la paga.

Los refuerzos materiales no son especialmente recomendables ya que estaríamos estimulando el deseo por el consumo. No obstante, en momentos puntuales del año, es posible llevar a clase regalos para los niños que se irán entregando durante o al final de la misma. Por ejemplo, las últimas sesiones antes de las Navidades o de fin de curso son buenos momentos para llevar a clase globos, muñecos, pegatinas, pins...

Como ya hemos visto, los refuerzos no materiales y positivos los emplearemos cotidianamente para lograr un aumento de la motivación del alumnado. Los ejemplos son muchos y cada profesor utiliza, conscientemente o no, numerosos recursos. Las palabras de ánimo, los gestos, ofrecer "privilegios" a los alumnos (hacer la demostración, ser el primero de un grupo), son sólo algunos ejemplos.

PARA LOS NIÑOS, Y NO TAN NIÑOS, LA SIMPLE APROBACIÓN DE PERSONAS QUE ELLOS CONSIDERAN IMPORTANTES ES UNA MOTIVACIÓN SUFICIENTE.

En el Anexo II se adjunta una tabla sobre los efectos que causan determinados refuerzos.

Efectos de la motivación en el aprendizaje de la danza.

Los alumnos motivados aprecian la forma en que su esfuerzo producirá un buen desempeño, recompensas y satisfacción personal.

Si un alumno se encuentra motivado hará de su actividad un disfrute, convirtiendo lo obligatorio en lúdico. Por lo tanto su disponibilidad a la actividad será mucho mayor.

El rendimiento alcanza cotas más altas cuando el alumno o la clase se encuentran especialmente motivados ante un evento determinado.

Motivación y rendimiento.

Motivación por edades

Las características psicoevolutivas de los niños que nos orientaran sobre sus necesidades, intereses y capacidad; por otra, la variedad de contenidos nos facilitarán más recursos para aumentar la motivación.

- **De 8 a 11 años.** Los niños están motivados por sí solos y el profesor cumple una función de animar, debe tomarse la actividad como un juego. Deberá corregir fallos importantes y de uno en uno, no deberá criticar ni castigar porque dicha actuación podría acarrear consecuencias negativas. Tiene que conseguir que los niños se diviertan. El uso de juegos está muy indicado.
- **De 11 a 13 años.** Suelen abandonar porque no ven resultados. El profesor debe evitar el abandono, para lo cual debe adaptar las demandas de las clases a las habilidades del bailarín.
- **De 14 a 16 años.** Diferencias individuales respecto a los objetivos; éstos deberán ser realistas, alcanzables, desafiantes y flexibles. Se requiere máxima atención en la tarea y en el dominio de las habilidades específicas. El profesor debe evitar las comparaciones con el resto de los compañeros y potenciar la comparación consigo mismo. La percepción del éxito debe estar basada en la mejora personal.
- **Adultos / élite.** El profesor establecerá los objetivos junto con el bailarín de forma que la comunicación sea la adecuada entre ambos, donde cada uno conozca las necesidades del otro. El trabajo en esta fase debe ser individual.

La motivación del profesor

No podréis preparar a vuestros alumnos para que construyan mañana el mundo de los sueños si vosotros ya no creéis en esos sueños.

No podéis prepararlos para la vida si no creéis en ella.

No podéis mostrar el camino, si os habéis sentado, cansado y desalentado en la encrucijada de los caminos

CELESTIN FREINET.

Causas más frecuentes de la desmotivación del educador.

La poca valoración de la tarea

La sociedad no valora demasiado a quien se consagra a la educación. Dedicarse a la educación no da un gran prestigio social, y si a eso se le añade el nivel adquisitivo que va asociado, tenemos todo dicho.

La ingratitud de los educandos hacia sus educadores.

El alumno siempre ve al maestro como un enemigo, un verdugo que disfruta amargándole la vida. En el mundo de la danza no siempre ocurre así, pues muchas veces el profesor es el ejemplo a seguir y el héroe o heroína a imitar.

Una mala organización del centro.

En todo tipo de enseñanza reglada, la burocracia y el papeleo son constantes que a veces poco tienen que ver con la enseñanza y eso termina quemando a cualquiera.

La rutina.

A mi parecer es la principal causa de la desmotivación del profesor, que ve como sus alumnos nunca crecen en edad (pasan generaciones y generaciones por delante de ellos), para el alumno que toma las clases no pasa el tiempo pero si para el profesor, que continua haciendo lo mismo, y el peligro viene cuando no sólo continua haciendo lo mismo, pues la danza es la danza y un plie va a ser siempre un plie, sino cuando continua haciendo lo mismo de la misma manera.

Como evitar la desmotivación.

El orgullo de ser educador

Educar es lo más valioso que posee una sociedad. Es formar, moldear a aquellos que formaran el futuro. El educador tiene el futuro de la sociedad en sus manos. Implica una gran responsabilidad que va acompañada de una gran satisfacción por el trabajo bien hecho.

La educación es de las actividades más divertidas, creativas y satisfactorias que existen. Es preciso empeñarse en educar con ingenio, alegría y buen humor, el optimismo aumenta la eficacia. Ya sea en un colegio o en un aula de danza la formación integral de nuestros alumnos debe ser la prioridad que marque la pauta.

Diversificación de actividades.

Muchos profesores se desaniman echándose cargas y responsabilidades muy duras. Es preciso llevar cierta "higiene mental", alternando la actividad educativa con otras que tengan poco que ver para poder olvidar por unos momentos los problemas que acucian la profesión.

Reciclarse o morir.

La ley del mínimo esfuerzo al final resulta ser la que más complicaciones trae a la vida de un profesor. Si se busca la superación, aceptando los defectos insuperables, esa superación personal y las ganas de seguir aprendiendo serán los nuevos ánimos que harán afrontar la tarea con optimismo.

Motivar a todo aquel que se cruce en tu camino.

LA MOTIVACIÓN TAMBIÉN SE CONTAGIA. LOS BUENOS EDUCADORES SON LA MEJOR FUENTE DE BUENOS EDUCADORES.

BIBLIOGRAFIA

ANTÓN, J. (1997). Apuntes del II Curso sobre entrenamiento deportivo en la edad escolar. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.

BERNARDO, J. (1991). Técnicas y recursos para el desarrollo de las clases. Rialp. Madrid.

DURAND, MARC. (1988). El niño y el deporte. Centro de publicaciones del M.E.C. (Madrid) y Ediciones Piados Ibérica (Barcelona)

MAHILLO, JAVIER (1996). ¿Sabes enseñar? Manual para padres y profesores. Espasa Práctico. Madrid

MARTENS Y OTROS (1989). El profesor. Hispano Europea. Barcelona.

PIERON, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Gymnos. Madrid.