



## Cómo motivar a nuestros hijos y alumnos

Zaragoza, a 6 de febrero de 2017

Nota: este resumen ha sido elaborado por Fecaparagón a partir de la asistencia a la charla impartida por Jorge Díez Tristán en Ibercaja el 6 de febrero de 2017 y titulada “*Cómo motivar al alumnado*”

- La mente humana (y por tanto también la de los niños) intenta el mínimo esfuerzo. Por eso es muy importante aprender a estimularse.
- ¿Se puede cambiar? Si. Pero hay que querer cambiar.



**Regla del cambio:** hacerles creer que pueden cambiar. Sólo tiene que quererlo.

- El adolescente viene marcado por el reconocimiento social y le determinan mucho las etiquetas que tienen de él. Su autoestima viene condicionada por ese reconocimiento social. Es importante que se creen que son buenos. Si se creen que son buenos harán las cosas mucho mejor. Si se les hace sentir que lo van a hacer mal, entonces viene la desmotivación y lo hacen mal.





**Regla de hacerlo bien:** Hacerles ver que ellos pueden hacer las cosas muy bien. Si no se lo has dicho en el último día, interrumpe tu lectura y ve a decírselo ahora mismo.

- Cuidado con lo que les decimos a nuestros hijos y como se lo decimos. Siempre hay que hablarles en positivo, con frases motivadoras. Un cerebro que piensa en positivo actúa en positivo.
- Fomentar un "sociómetro" positivo mejorando las habilidades sociales. El sociómetro es estar pendiente de lo que me dicen los demás
- **Cinco claves para motivar al adolescente:**

1+ Fomentar que crean en ellos. Todos somos buenos, todos servimos.

2+ Erradicar miedos. Que se arriesguen.



**Regla anti-miedos:** Insistirles que no tienen que tener miedo a equivocarse, a hacer las cosas mal. Hay que arriesgarse, se aprende mucho más y se vive mejor porque se alcanzan muchas más metas.

- 3+ Verbalizar en positivo. Nunca comparar con los hermanos o con otros conocidos. Enseñarles a luchar consigo mismos para mejorar, no contra los demás. No criticarles, no amenazarles. Valorarles, reforzarles siempre.
- 4+ Están prohibidos los pensamientos negativos. La realidad puede ser dura, pero hay que saber verla en positivo.



**Regla del pensamiento positivo:** Un pensamiento negativo te hace vivir en negativo, soñar en negativo, auto limitarte. Hay que convencerles de que hay que arrinconar los pensamientos negativos. Pensar en lo bueno, en lo que ayuda. Esto les hará vivir más motivados el día a día. Para enseñarles esto, los padres y los profesores tenemos también que pensar en positivo, aunque a veces nos cueste.

5+ Demostrarles que nos importan.

#### - Recomendaciones a padres y profesores

+ La paradoja del líder. Hay que saber llevar al grupo/familia. Hacerlo con humor, decir las cosas sin tiranteces.



**Regla del humor:** Las cosas dichas con humor y con ingenio llegan mucho mejor. Inténtalo, seguro que te convences enseguida.

+ Estar cuando los chicos lo necesitan. Tienen que sentir que estamos con ellos. Por ejemplo, un tutor al llegar a clase les da su número de móvil por si tienen algún problema de cualquier tipo. Normalmente no te llamarán a no ser que sea realmente grave, pero agradecen mucho el gesto porque ves que te preocupas. A mucho chicos les da la sensación de que a sus padres les da igual todo lo que hacen

+ Hay que crear vínculo con los chicos. Es el anclaje con ellos, el contacto personal. Esto es fundamental.



**Regla del vínculo:** Ellos van a querer vivir cada vez más autónomos. Así debe ser. Pero también tienen que saber que nos tienen para cualquier cosa que necesiten, que estamos para ayudarles.

- + Que sientan que les importas.
- + No hay que obsesionarse con el resultado (por ejemplo, las notas, el resultado de un partido de fútbol). Lo importante es la predisposición, la conducta, la actitud.



**Regla del resultado:** Aunque nos cueste, lo importante no es el resultado. Es mucho más importante valorar la actitud, la conducta, la predisposición. Con esto seguro que llegarán al mejor resultado posible, pero si nos obcecamos en mirar el resultado aparecen signos de estrés, ansiedad y bloqueos que pueden llegar a ser muy negativos.

- + Ayudarles a quitarse miedos es fundamental. Que se arriesguen, que se equivoquen. No pasa nada. No sobreprotegerles
  - + Es importante que sientan que hay normas, reglas. Explicárselas, pero que las tengan. Es lo que se llama la crianza dialéctica. Y cada uno en su papel: los padres son padres, los profesores son profesores. Huir de ser amigos de ellos. Tienes que estar cerca y preocuparte, pero en tu papel.
- Recomendaciones para los padres:**
- + Premiar (afectivamente) a los hijos cuando se lo han ganado, porque han hecho lo que tienen que hacer y lo han hecho bien. No por sistema.



- + Frases a desterrar: “Mi hijo es un desastre”, “Mucho cuidado”, “Cuánto tienes que aprender de tu hermano mayor”
- + Premiar pero no con regalos. Tienen que saber que deben de cumplir su obligación.



**Regla de la obligación:** Ellos deben de cumplir su obligación (aprobar, ayudar en casa, respetar a los demás,...) y por esto no hay que premiarles. Reconocerles sí, pero haciéndoles ver que no han hecho más que lo tiene que hacer.

#### - Recomendaciones para los profesores

- + Provocar que intervengan en clase los que participan menos. Hay veces en que el profesor termina preguntando siempre a los 4 ó 5 que más participan. Lo hacen así para no ralentizar el ritmo de la clase. Con esto los alumnos que no participan se desmotivan y esto no es bueno para su aprendizaje.
- + Los alumnos en clase se lo tienen que pasar bien. Tienen que desear ir a clase. No se trata de que el profesor sea gracioso, cada uno es como es, pero sí que se introduzcan dinámicas motivadoras. Esto se consigue con formación del profesorado, inteniendo siempre hacerlo mejor
- + Tener a los alumnos alerta. Cambiar de tono, de dinámicas,...
- + Insistir mucho en las técnicas de estudio a los alumnos. Enseñan a hacer bien los esquemas. Las técnicas psicotécnicas no han llegado todavía a España, pero llegarán y son muy importantes para el estudio.



- 
- + Cuando hay un grupo difícil es bueno empezar ganándose a los 3 ó 4 alumnos más difíciles. Te los ganas demostrándoles que te preocupas por ellos y que te importan.
  - + El alumno no quiere al mejor profesor del mundo, quiere un profesor con el que se lo pase bien, que le aprecie, que le quiera.
  - + Exigir lo más posible a los alumnos para que den lo mejor de ellos mismos. Pero a cada uno exigirle en función de sus posibilidades y de su actitud para aprender.