

NUEVAS ESTRATEGIAS DE LA MOTIVACIÓN EFICAZ

Prof. Fernando Alberca

Fernando Alberca, Profesor de Secundaria y de la Escuela Universitaria de Magisterio Sagrado Corazón, habitual conferenciante y autor, entre otros, de los best-sellers *Cuatro claves para que tu hijo pueda ser feliz* (Ed.Almuzara) y *Todos los niños pueden ser Einstein* (Ed.Toro Mítico), está considerado uno de los mayores expertos del mundo en Motivación. A él acudimos para adentrarnos en el infinito poder de la motivación de todo hijo o alumno, niño o adolescente.

Según Fernando Alberca, la motivación norteamericana, que tanto nos ha influido en las dos últimas décadas, ha tocado fondo. Se ha derrumbado desenmascarada en un momento de crisis global, porque solo se sostenía en el aliento: en humo. “A nadie motiva –dice Alberca- que le digan *tú puedes, este es tu momento*. Por el contrario, este aliento solo aumenta la ansiedad y la angustia ante el fracaso que se le viene encima al niño y teme que sea evidente a todos”.

OTROS TÍTULOS DE FERNANDO ALBERCA:

Guía para ser buenos padres. Desde la noticia del embarazo hasta los 10 años. (Toro Mítico),

Guía para ser buenos padres de hijos adolescentes. Desde los 11 años hasta los 30. (ToroMítico),

Las complicaciones del corazón. La afectividad en la adolescencia. (Almuzara),

99 trucos para ser más feliz. (Ed.Cálamo),

¿Quieres casarte conmigo? (Ed.Palabra),

La revolución necesaria: ser libre, inteligente y feliz. (Ed.Palabra),

Escribir sin faltas. Método FAR.

Los niños y adolescentes de nuestro tiempo requieren una motivación mayor y más eficaz.

Fernando Alberca, en su libro *Todos los niños pueden ser Einstein*, ofrece un capítulo titulado: Esfuerzo + Necesidad = Capacidad.

En efecto, la capacidad de nuestro hijo o alumno tiene mucho que ver con el esfuerzo, pero también con la conciencia de la necesidad que tanto le falta a menudo.

Esta necesidad que ha de saberse y sentirse antes de poner un esfuerzo, requiere una dosis de motivación suficiente y

CÓMO SE DEBE MOTIVAR HOY

Los niños y adolescentes de hoy necesitan una motivación nueva. Según Alberca hay muchas actitudes que solemos emplear para motivar a los hijos, que logran el efecto contrario. Y al revés, muchas actitudes a nuestro alcance no suelen emplearse, pese a que serían de enorme eficacia. Entre ellas, este autor experto en educación y motivación, nos propone una serie de conductas a evitar como padres y educadores y otras a realizar.

Qué evitar:

Para motivar de verdad a un niño de hoy, a fin de que este se haga consciente de la necesidad que tiene de poner un esfuerzo determinado y ser capaz de una meta, sus padres o educadores deben evitar expresiones como:

Tú puedes.

Este es tu oportunidad. Ahora es el momento.

Eres capaz. Solo tienes que ponerte.

Si hicieras esto como haces aquello...

Estamos contigo. No te preocupes, no va a pasar nada.

Todos pueden, tú no eres menos.

Ánimo, demuéstales que no eres tonto o incapaz.

Si todos han podido, tú también podrás.

A mí también me costaba y al final lo logré poniendo esfuerzo.

Etc.

Todas estas expresiones de aliento, que no de motivación, a imitación de la motivación norteamericana que ya ha fracasado, no hacen más que incrementar el temor a fracasar en el niño y adolescente.

Se trata de expresiones que tienen como protagonista las expectativas del adulto, no la capacidad real del hijo o alumno. Saber que los demás esperan un logro no le hace al niño capaz de lograrlo, si no sabe por qué, para qué y cómo afrontar el reto.

Qué hacer:

Indirectamente:

1. Manifestarle nuestra satisfacción cada vez que haga algo bien. Sobre todo, si lo hizo voluntariamente. ¿Cómo?:
 - a) Con gestos de nuestra cara (una media sonrisa, una mirada de aprecio y asentir con la cabeza, junto a un pensamiento de satisfacción por tener un

hijo o alumno capaz de aquello, que se traslucirá sin duda. Uno solo debe preocuparse de pensarlo de veras).

- b) Contar nuestra satisfacción a un tercero, con palabras dichas cuando el hijo o alumno lo oiga y parezca distraído de la conversación. Por ejemplo, dándoles nosotros la espalda al decirlo, como si no viéramos que está presente.
2. Pedirle a cualquier edad que haga cosas difíciles. Tareas que pueda hacer y que otros a su misma edad no hacen aún. Por ejemplo, hacerse responsables de algo, andar una larga distancia, quedarse solo ante el ordenador y emplearlo adecuadamente, aprovechar el tiempo cuando se quede a solas en su habitación, hacer la cama, poner y quitar la mesa, ceder en la comida lo mejor a su madre, fregar los platos cuando llega bien al fregadero o recoger el lavavajillas.
3. Decirle que confiamos en que actuará bien. Porque sabe cómo debe portarse y es bueno e inteligente. Que confiamos en que se portará como su conciencia le dicte, que conseguirá ayudar y agradar a muchos, empezando por ellos mismos, nosotros y otros.
4. Aunque nos haya fallado a menudo, no transmitirle que creemos que puede fallarnos de nuevo. Y para eso, no pensarlo siquiera. Por tanto, pensar siempre que actuará bien esta vez por madurez, aunque en el pasado no lo hiciera: pensadlo primero y decirlo después de creerlo.
5. Preguntándoles a cualquier edad –desde que hable- su opinión, aunque seamos luego nosotros los que decidamos en solitario.

Directamente:

6. Convencerle de la fórmula de Fernando Alberca antes referida: Esfuerzo + Necesidad = Capacidad. Que será capaz de lo que se proponga si encuentra la necesidad real de lograrlo y pone el esfuerzo que ese logro exige. Transmitirle que creemos que es capaz, si ve la necesidad que nosotros intuimos y pone el esfuerzo que aquello requiere.
7. Relacionar lo que le pedimos con algo que sea de su interés o gusto.
8. Presentándolo como algo difícil y valioso hasta provocar su curiosidad.
9. Relacionando lo que le proponemos con su entorno y con la satisfacción y orgullo que sentirán personas muy apreciadas por él.
10. Plantearlo de forma que pueda provocar en él alguna pregunta sobre cómo, por qué o para qué hacer aquello.
11. Explicarle que lo que se le propone es asequible porque es un paso más de algo que ya hizo bien antes.
12. Que puede lograrlo porque tiene ya de hecho la forma de ser que aquello exige y porque pertenece a una familia o grupo que cuenta con una motivación

adecuada, con una tradición, sabiduría y posibilidad real de conseguirlo y que le aguarda por ello una satisfacción también singular.

13. Que le reportará prestigio personal.
14. Que se lo proponemos –no pedimos- porque el concepto que tenemos de él, basado en la realidad más objetiva, nos anima a hacerlo. Pese a saber que lógicamente puede no lograrlo tras intentarlo. Lo que no cambiaría el concepto que tenemos sobre él. Un concepto que mejorará por el mero hecho de que lo intente.
15. En lo que se le propone, dejarle margen para elegir su propio modo de hacerlo.
16. Acostumbrarle a recibir consecuencias afectivas satisfactorias, más que materiales, cada vez que haga algo bien.
17. Recompensarle por sus éxitos y mostrar una reacción neutra ante sus fracasos.
18. Enseñarle a elegir, asumiendo al hacerlo las consecuencias de sus elecciones.
19. Asegurar, en lo que esté en nuestra mano, que carga con las consecuencias de sus acciones libres.
20. Animarle a que empiece lo que cree que será muy difícil. Porque el intento ya es valioso.
21. No pretender que haga lo que nosotros haríamos y mucho menos como lo haríamos nosotros.

Todas estas son acciones que cualquier padre o educador podría poner en marcha para motivar eficazmente a cualquier niño y adolescente y hacerle capaz de tantas cosas como desea lograr y a menudo no encuentra la fuerza o el modo de lograrlo, encontrando en ello una frustración que si no aprende a tolerar le llevará a una espiral de infelicidad. Acciones asequibles entre otras, basadas en la verdad y en la confianza, que Fernando Alberca nos propone, al tiempo que nos anuncia que *“si actuamos así con los hijos, conseguiremos no solo que sean capaces de metas difíciles que les reportarán satisfacción y éxito, sino, lo que es mucho más importante, que estaremos haciendo posible que nuestros hijos o alumnos sean verdaderamente felices, ahora, el día de mañana y siempre”*.