

MOTIVACION

Los principales **tipos de motivación** son la intrínseca y la extrínseca. Para lograr un objetivo, los individuos deben tener dicho objetivo bien delimitado, y poseer las habilidades, activación y energía necesarias.



Además, debe estar concienciado para mantener esa energía en la actividad por periodos prolongados de tiempo (que pueden llegar a ser muy extensos) hasta llegar a la meta establecida.

La motivación significa la energía o el empuje que siente una persona para hacer algo. Estar motivado conlleva, entonces, un ímpetu o una inspiración para actuar hasta lograr la meta deseada.

Suele considerarse como un fenómeno unitario pero que puede ser variable para cada tarea que realicemos, pudiendo ir desde una pequeña motivación por alcanzar el objetivo a una gran cantidad de ésta.

Pero la motivación no solo varía en el nivel en el que se presenta, sino también en la orientación, existiendo distintos tipos. El concepto de orientación incluye las actitudes subyacentes y las metas que producen la motivación, es decir, serían los diferentes fenómenos que la causan y la mantienen.

Por ejemplo, una persona puede estar muy enfocada en una tarea determinada, como investigar sobre un tema concreto porque le interesa conocer más o bien, porque necesita realizar un trabajo para obtener buena nota en clase.

Estas pequeñas variaciones asociadas a la motivación constituirían los distintos tipos que los autores han intentado definir a lo largo del tiempo.

Este fenómeno implica un conjunto de percepciones, valores, creencias, intereses y acciones relacionados entre sí. La motivación va cambiando y aumentando con la edad, además, su forma de aparición en los niños, predice sus características más tarde en la vida.

Tipos de motivación



Motivación intrínseca

La motivación intrínseca está centrada en el propio individuo, y se refiere a llevar a cabo una conducta porque resulta interesante, placentera o agradable para la persona. De esta forma, la actividad se realiza por una satisfacción inherente en vez de presiones o recompensas externas.

Las fuerzas que suelen mover a las personas en este tipo de motivación son la novedad, la sensación de reto o desafío, o el valor estético para esa persona.

Los seres humanos sanos son, desde que nacen y por naturaleza, exploradores, curiosos y activos. Por ello, tienen una predisposición innata a conocer el mundo, descubrirlo y aprender de él; sin necesitar ningún incentivo extra que les empuje.

Gracias a estas capacidades de exploración y curiosidad, se va a facilitar el crecimiento físico, cognitivo y social.

Según las investigaciones, la motivación intrínseca es más duradera e implica un mejor aprendizaje y un importante aumento de la creatividad. Tradicionalmente, los educadores consideran este tipo de motivación más deseable y que dar lugar a mejores resultados de aprendizaje que la motivación extrínseca.

Motivación extrínseca

Es un tipo de motivación transitoria que se refiere a la energía que aparece para llevar a cabo una determinada conducta con el objetivo de obtener algún beneficio externo, aunque esa actividad no es experimente como intrínsecamente interesante.

Muchas veces hacemos cosas que no son de nuestro agrado, pero si las realizamos sabemos que va a llegar una recompensa importante para nosotros. Esto sería básicamente la motivación extrínseca.

Este tipo de motivación es más frecuente después de la primera infancia, cuando esa libertad que aporta la motivación intrínseca tiene que ser modulada para empezar a adaptarse a las demandas del entorno.

Hay muchas tareas que no son intrínsecamente interesantes para la persona, pero tiene que empezar a llevarlas a cabo. De niños, tenemos que ir aprendiendo que hay que hacer la cama o guardar nuestra ropa y probablemente, no es una tarea que implique motivación interior o intrínseca.

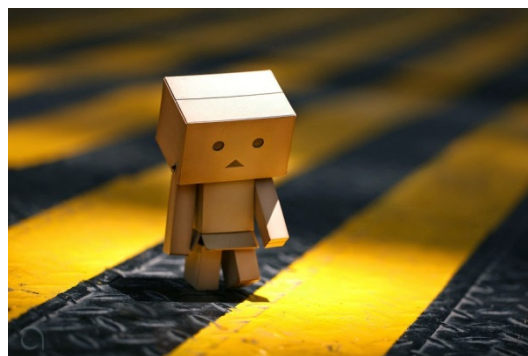
Más bien, suelen ser nuestros padres que nos dan pequeñas recompensas como “si haces la cama, luego podrás jugar”, motivándonos de forma extrínseca.

De hecho, parece que, a medida que se avanza en la escuela, la motivación intrínseca se va volviendo más débil y va dando paso a la extrínseca. Esto ocurre porque en la escuela tenemos que aprender todo tipo de materias y temas, y gran parte de ellos pueden no ser interesantes o divertidos para los niños.

Amotivación o desmotivación

Deci y Ryan añadieron en el año 2000 el concepto de amotivación.

El individuo carece de intención de actuar. Esto ocurre porque no tiene importancia para él una actividad concreta, no se siente competente para llevarla a cabo, o cree que no obtendrá el resultado que desea.



Los tres pilares del crecimiento personal

John Whitmore fue durante mucho tiempo el padre del proceso del cambio, del crecimiento personal y sobre todo del coaching. Dentro de sus premisas se encontraba la necesidad de «desaprender». Esto es, de dejar a un lado parte de esos modelos que habitan en nuestros entornos y que hemos interiorizado para crear algo nuevo. Para romper moldes y poder avanzar en plenitud.

Los tres pilares de ese movimiento que puede acercarnos a ese modelo de bienestar, son los siguientes.

- **Conciencia**, la que nos facilitan los propios sentidos, valores, experiencias y emociones.
- **Autocreencia**, el valor de creer en nosotros mismos y en el cambio.
- **Responsabilidad** para promover ese avance personal.

Lo importante es que, estés donde estés, sepas escuchar de verdad tus deseos y necesidades.