

Motivació a l'aula i prevenció de conductes disruptives



Dra. Anna Muro

Psicòloga coach i formadora

5 PASSES, Servei de Psicologia i Coaching

Professora del Dpt. Psicologia Clínica i de la Salut

Universitat Autònoma de Barcelona

5 PASSES

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

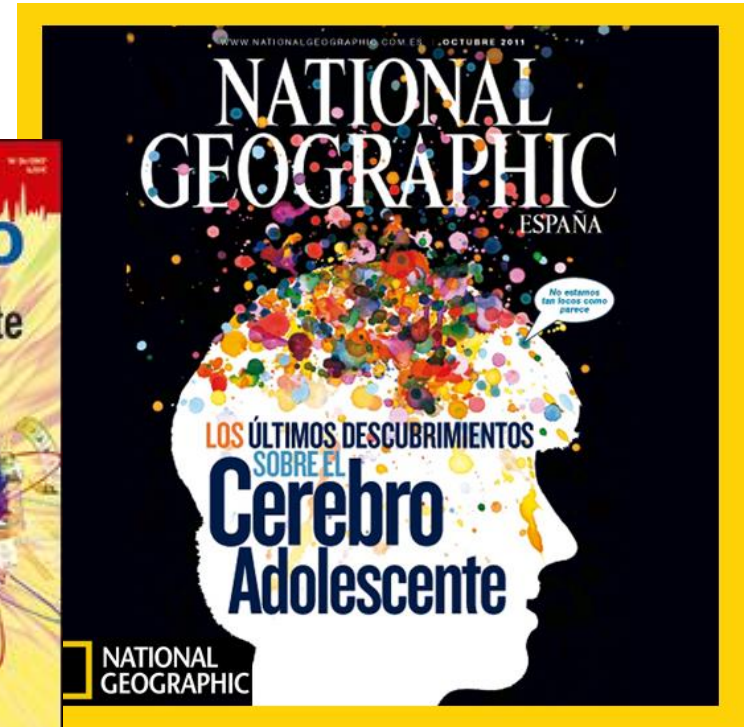
DANIEL J. SIEGEL

TORMENTA CEREBRAL

El poder y el propósito del cerebro adolescente

Del autor del bestseller de *El cerebro del niño*

ALBA



L'adolescència és una etapa convulsa en què famílies i educadors tenen *dificultats per relacionar-se i comunicar-se amb els joves*.

Fins ara, s'atribuïa a la revolució hormonal que es viu en aquest període, però a través de l'estudi de les neurociències s'està demostrant que també hi poden influir els canvis importants en el cervell durant l'adolescència.

És un període molt important en la formació de la personalitat i els patrons de conducta.



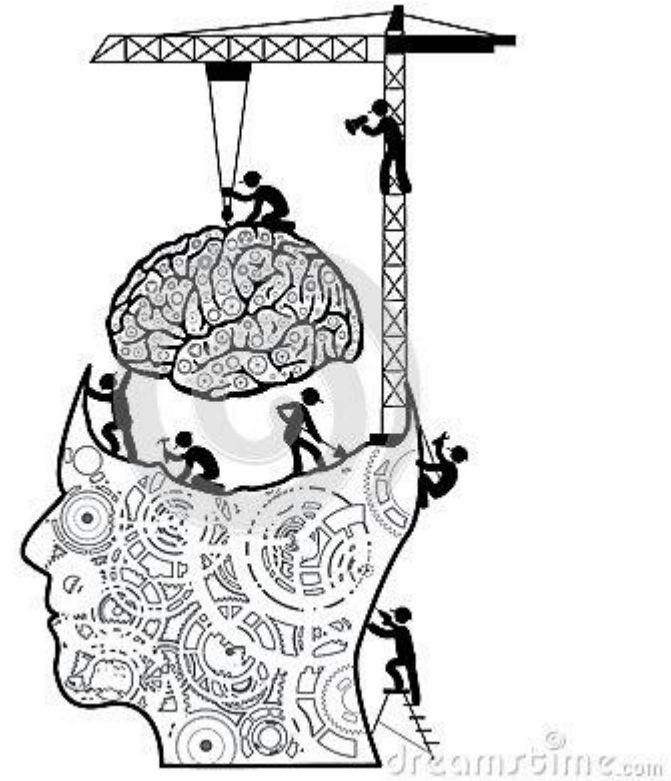
Canvis cerebrals i comportament

Els canvis hormonals produeixen un **augment significatiu de la matèria gris** del cervell, és a dir, augmenta el nombre de connexions neuronals.

Què vol dir això?

El cervell del futur adult està “en construcció”. Hi transita molta informació (augment en l'estimulació, processos cognitius complexos) però les carreteres s'han d'eixamplar encara.

La xarxa viària del seu futur cervell adult s'està tot just construint, que el permetrà prendre bones decisions personals, laborals i de vida en un futur. I que serà la que formarà la seva personalitat adulta.



Conductes disruptives?

Canvis hormonals + canvis cerebrals =
Canvis de personalitat

+ DIFICULTATS EN L'AUTO-REGULACIÓ

+ CONDUCTES DISRUPTIVES

+ DIFICULTATS D'APRENTATGE

+ TRASTORNS DEL
NEURODESENVOLUPAMENT



En 2 min...

Al llarg de la teva vida...

Quins són els teus principals èxits i motius per estar orgullós/a?

Què és el que t'ha motivat més? I el que t'ha desmotivats més?



Què és la motivació?

**LA MOTIVACIÓ ES DEFINEIX COM UN ESTAT QUE
ACTIVA, DIRIGEIX I MANTÉ LA CONDUCTA**

Els psicòlegs que estudien la conducta s'enfoquen en tres aspectes bàsics:

1. Què fa que una persona iniciï alguna acció?
2. Quin és el nivell de participació i èxit en l'activitat que es selecciona?
3. Què fa que una persona persisteixi o es rendeixi?

EMOCIONS, MOTIVACIÓ I CONDUCTES DISRUPTIVES



MOTIVACIÓ ACADÈMICA

La motivació és

la causa que explica un determinat comportament, sobretot el motiu pel qual una persona es comporta d'una manera o l'interès que la porta a intentar aconseguir algun objectiu.

La motivació ACADÈMICA neix de

- les emocions associades a les tasques i resultats acadèmics.
- les experiències emocionals i socials en l'entorn educatiu (professors, companys, família).
- **la creença o** expectativa d'eficàcia sobre el futur acadèmic i professional.

Com que és un procés intern, no és directament observable, sinó que s'ha de valorar per les accions o expressions del subjecte.

La motivació millora l'**atenció**, augmenta l'esforç i la productivitat, esmena errors més ràpidament i permet dedicar més temps a una tasca sense fatiga.

TIPUS DE MOTIVACIÓ

EXTRÍNSECA

Necessitat de recompenses
externes:

Diners

Notes

Valoracions externes

Acceptació social

Sexe

Status

Drogues

Fàrmacs

ÍNTRÍNSECA

No necessita recompenses
externes:

Interessos personals.

Emocions.

Personalitat.

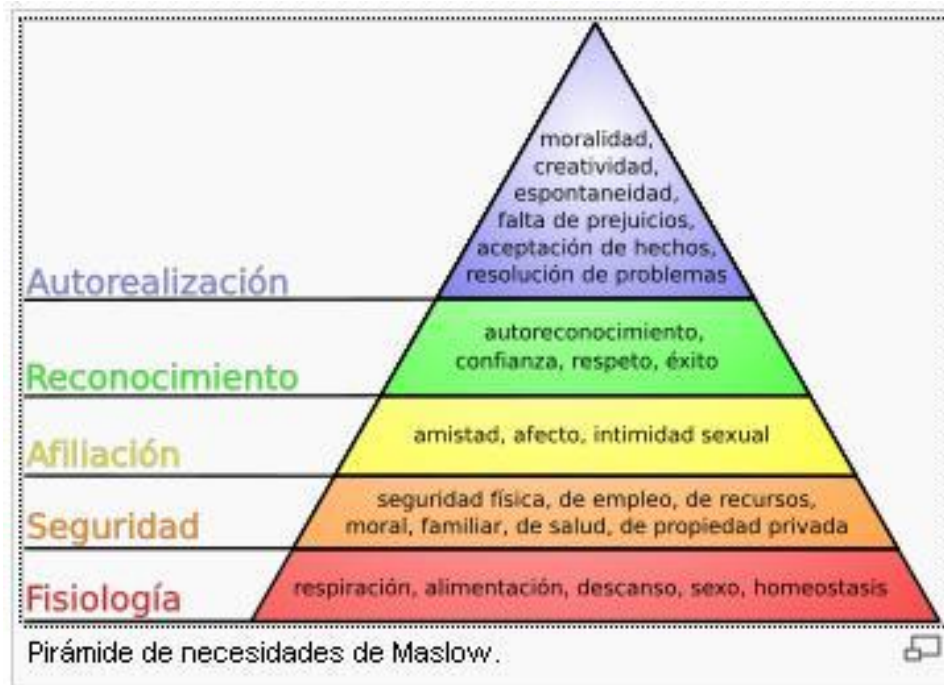
Preferències i gustos
personals.

Objectius personals.

Curiositat, coneixement

Què és la motivació? De què depèn?

Factors interns: Teoria de Maslow





MOTIVACIÓ I APRENTATGE: factors involucrats

La motivació a l'aula depèn de:

- Factors relacionats amb l'alumne
- Factors relacionats amb el professor
- Factors relacionats amb el context
- Factors relacionats amb el mètode d'ensenyament

Factors relacionats amb l'alumne

- Personalitat i diferències individuals
- Tipus de metes que estableix
- Expectatives d'èxit: locus de control
- Habilitats d'estudi, planificació i autoregulació.
- Maneig d'ansietat i emocions, resiliència
- Autoeficàcia percebuda

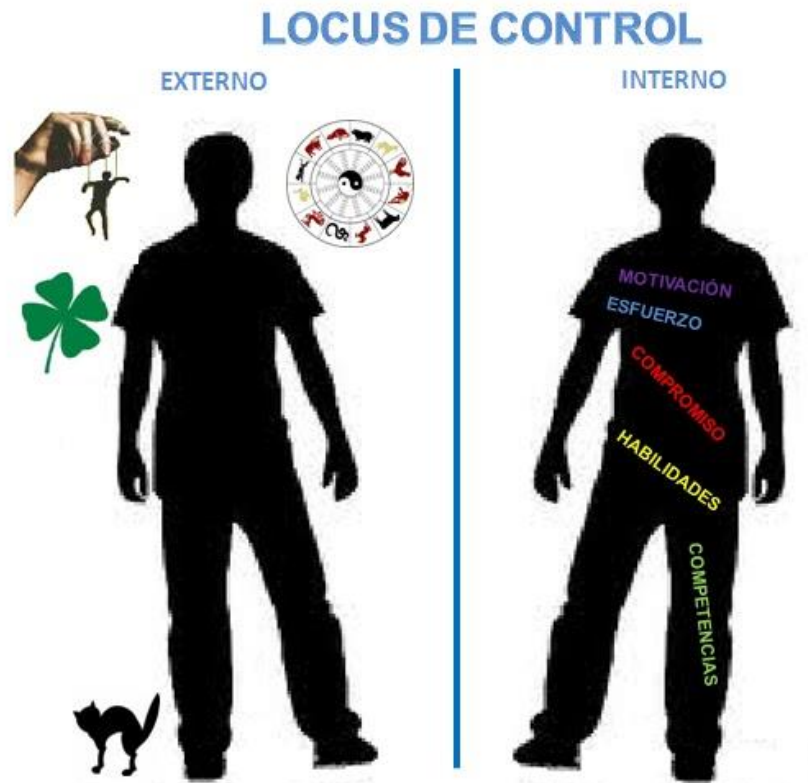


Personalitat i diferències individuals

Cada alumne és diferent i es mou per objectius diferents.

1. Impulsius – recompenses externes immediates, passar-ho bé, sentir-se valorat.
2. Ansiosos – seguretat, no càstig, por al fracàs.
3. Agressius- competir, ser el millor, tenir la raó..
4. Actius- fer tasques, estar en moviment.
5. Sociables- relacionar-se amb els altres.

FACTORS RELACIONATS AMB ELS ALUMNES



FACTORS RELACIONATS AMB ELS ALUMNES

Emocions

Què els fa riure? Què els apassiona? Què detesten? Què els fa por?

DIFERÈNCIES INDIVIDUALS!!





MOTIVACIÓ I APRENTATGE: factors involucrats

Factors relacionats amb el docent

Maneig interpersonal: habilitats socials i emocionals.

Personalitat i diferències individuals.

Autocontrol emocional

Autocrítica constructiva/destructiva.

Missatges i retroalimentació amb els alumnes: estil comunicatiu

Expectatives i creences sobre els alumnes.

Organització de la classe

Comportaments que modela- valors

Formes en què recompensa i sanciona els alumnes

MOTIVACIÓ I APRENTATGE: factors docents i d'estil educatiu



Les expectatives dels professors i l'efecte pigmalió



L'experiment de la professora Jane Elliot
(1968)

http://www.youtube.com/watch?v=cxMEf8Ut_t8c

http://www.dailymotion.com/video/xg1ojy_pr_ejuicios-y-discriminacion-jane-elliott_school



MOTIVACIÓ I APRENTATGE:

Factors relacionats amb el context

- Valors i pràctiques de la comunitat educativa
- Projecte educatiu del centre i currículum escolar
- Clima de l'aula
- Influències familiars i culturals

MOTIVACIÓ I APRENTATGE:

Factors relacionats amb el mètode d'ensenyament

Tipus de mètodes pedagògics:

Individuals vs. col·lectius.

Tradicionals vs. innovadors.

Participatius vs. passius.

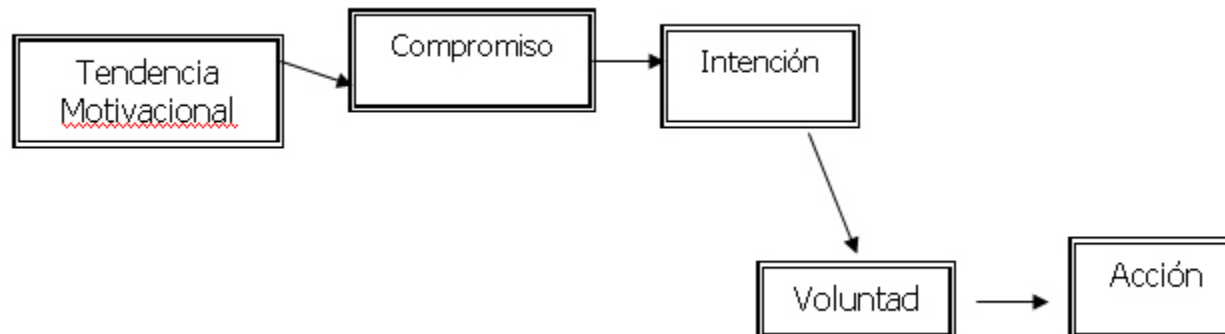
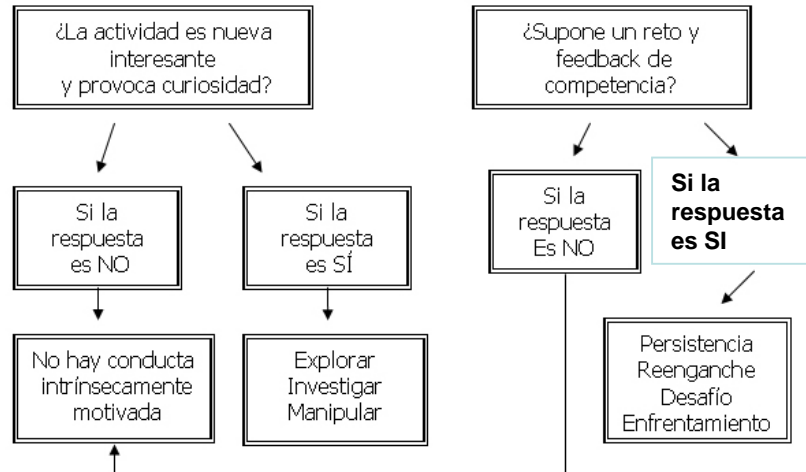
Aprenentatge superficial vs. profund.

Repetitius vs. Diversificats.

Utilitat pràctica vs. no utilitat pràctica

Model cognitiu-social

Com saber si un alumne està motivat?



Model cognitiu-social (Bandura)

Motivació= expectativa personal (creença) per assolir un OBJECTIU + el VALOR de l'objectiu.

- Si m'esforço puc tenir èxit?
- Si tinc èxit, el resultat serà valuós o recompensant per a mi?

Model cognitiu-social (Bandura)

L'exemple

La major part del comportament s'aprèn mitjançant l'exemple, sigui de manera intencional o accidental.

Experiments amb el EL NINOT BOBO

<http://www.youtube.com/watch?v=3M5MeTiMNzw>

SOCIETAT, EXEMPLES, VALORS I APRENTATGE

<http://www.youtube.com/watch?v=xIx2P1HG3-k>

Model cognitiu-conductual I EL SOSTRE DE VIDRE INTERN:

**El tipus de pensaments i accions que
triem determinen la nostra motivació
interna.**

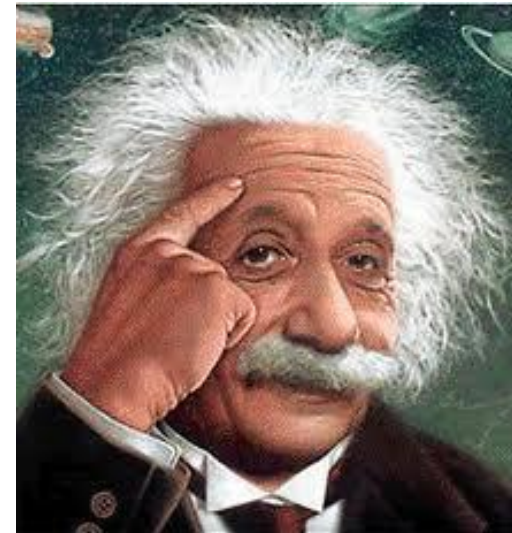
**Els pensament s'entrenen....cal
APRENDRE A PENSAR DE FORMA
MOTIVADORA**

**CREENCES
LIMITADORES**

**CREENCES
CONFUSES**

**CREENCES
POTENCIADORES**

- **Em dic a mi mateix/a que sóc capaç o que no sóc capaç de fer-ho?**
- **Sento que em mereixo quelcom o que no m'ho mereixo?**
- **Tinc la percepció que em puc moure en un terreny conegut o desconegut?**
- **Em respecto i em valoro suficient com per a creure que puc?**
- **Les teves creences T'AJUDEN, T'ANIMEN?**
- **O les teves creences et limiten?**
- **ENTRENAR les creences és un repte! Som-hi!**



CREENCES LIMITADORES	CREENCES POTENCIADORES
És espantós	És un contratemps
No puc suportar-ho	Puc tolerar-ho durant un temps.
Sóc un estúpid	La meva conducta ha estat equivocada
És un desastre	Pot millorar poc a poc, cal que ho aprengui i algú que li ensenyi.
Això no hauria de passar	Això passa perquè és part de la vida
No hi té dret	Si els altres no marquen bé els límits, les persones fan coses equivocades.
Aquesta situació/persona és insuportable	Estic en aquesta situació /amb aquesta persona perquè vull. Puc canviar-ho quan vulgui amb les accions adequades.
Tinc/té la culpa	La meva acció X és la causa de la situació, em responsabilitzo a canviar-ho i a actuar millor.
Necessito que facis això	Vull/desitjo això de tu / vols fer això per mi?
Tot surt sempre malament	A vegades, les coses surten diferents al que penses, cal tornar a intentar-ho, actuant com cal.
Sempre m'equivoco	A vegades m'equivoco
Res no funciona	Les coses fallen més sovint del que jo vull, ho vull fer funcionar
La meva vida és desgraciada	A la meva vida hi ha situacions delicades, com a la de tothom
Això és molt difícil	Cal intentar-ho moltes vegades i quan agafes pràctica, és més fàcil. Em vols ajudar?
No puc, no sóc capaç	Si vull, puc fer-ho, poc a poc, pas a pas! M'ajudes a aconseguir-ho?
Sóc un fracàs	Sóc una persona que a vegades s'equivoca, com tothom
La vida és dura, la vida és un problema	La vida és un repte

Motivació i TDAH

Els estudis científics confirmen que el TDAH està relacionat amb dificultats de control de:

- El moviment voluntari.
- Atenció focalitzada.
- Motivació (Carmona, 2008)

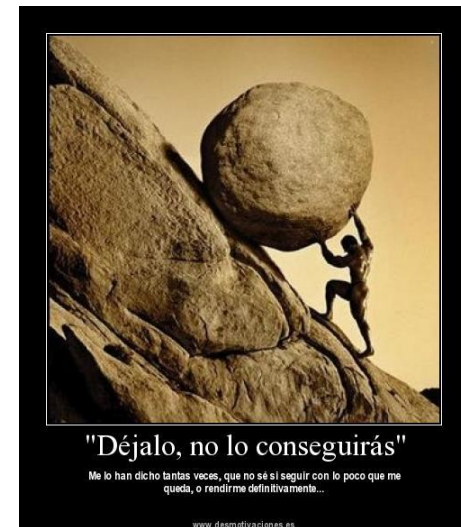
ENTRENAR LA MOTIVACIÓ, MILLORA TOT EL PROCÉS D'ATENCIÓ I APRENTATGE.

MOTIVACIÓ----- QUÈ EM FA MOURE?

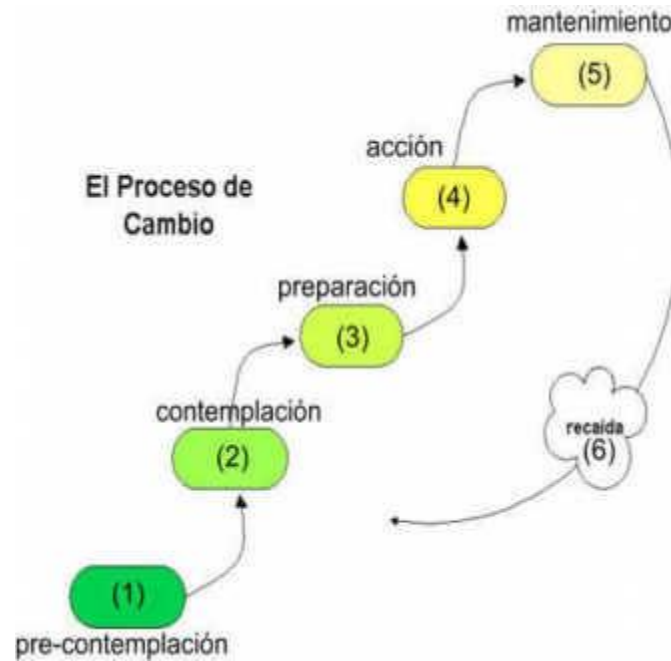
MOTIVACIÓ → ATENCIÓ → MEMÒRIA → APRENTATGE

Desmotivació acadèmica

1. Esperar recompenses externes?
2. Vocabulari desmotivador= persones desmotivadores.
3. **NO SABER ELS LÍMITS i POTENCIALS REALS PROPIS I DELS ALUMNES (no conèixer bé a un mateix i als altres).**
4. **TENIR UN AUTOCONCEPTE EQUIVOCAT.**
5. **MARCAR-SE i MARCAR OBJECTIUS MASSA ELEVATS- RELACIÓ OBJECTIU-ESFORÇ*-ESTRÉS.**
6. **NO COMPARTIR ELS VALORS I PROJECTE EDUCATIU DEL CENTRE.**



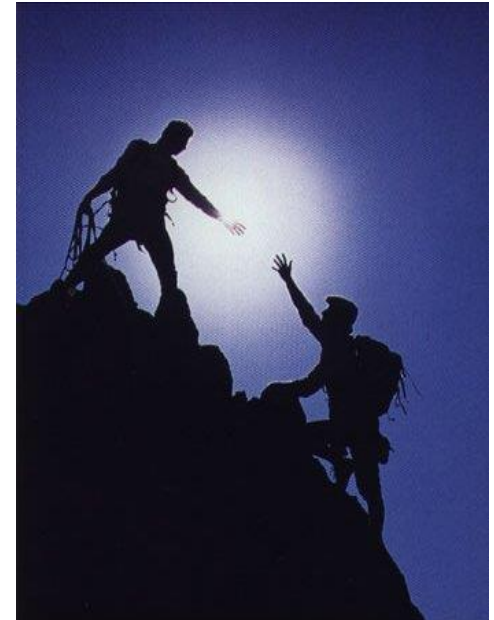
Fases de canvi motivacional



Com MOTIVAR-LOS?

CAL CONVERTIR CADA PAS EN UNA META, I CADA META EN UN PAS:

- **Ser conscient dels petits èxits diaris, camí cap als objectius proposats de cada alumne. Adequar objectius.**
- **Sempre en positiu. Missatges motivants i esperançadors.**
- **Recompensar amb positius, notes a l'agenda cada vegada que s'assoleix un petit èxit.**
- **Observar sense jutjar, no posar etiquetes ni fer prediccions negatives de futur.**
- **Detectar els errors per a anar perfeccionant el procés de canvi en positiu.**
- **Conèixer els potencials, virtuds i punts forts i punts dèbils. Equilibrar l'autoestima, enfortir l'auto-confiança.**
- **No exigir-nos NI EXIGIR RES ALS ALTRES!!! MOTIVAR!!!!!!**



Com ajudar-los en aquesta etapa convulsa?

Mantenir-nos **ben informats sobre com evolucionen els seus sentiments** i les seves emocions, el seu cos i les seves relacions socials i sexuals.

Hem d'estar **oberts** a la comunicació amb ell o ella, en qualsevol circumstància.

Alhora cal deixar-los un **marge de privacitat** i intimitat.

Fomentar la confiança i evitar comportaments massa controladors o sobre-protectors, deixar-los espai, deixar que s'equivoquin i que vinguin a explicar-nos-ho.

LA MENTIDA COMENÇA QUAN ELS RENYEM MASSA O SE SENTEN AMENAÇATS.

No ens han d'espantar el seu plor desconsolat, les seves fortes enrabiades i frustracions. **Cal ser el seu pal de paller i donar seguretat**, confiança i molta, molta paciència.

També cal que **descobrim què els agrada, què els motiva, què els il·lusiona**, tan com què odien i no suporten. Ajudem-los a lluitar pels seus somnis (però no ser nosaltres qui lluita!). ANIMAR.

Ajudar-los a conèixer-se, a integrar les seves experiències i les seves emocions. Ajudar-los a construir el relat de la seva vida i la seva personalitat.

Com ajudar-los en aquesta etapa convulsa?

Escoltar-los amb paciència i interès, facilitar-los l'emancipació, cedint-los de mica en mica cotes de llibertat i de responsabilitat.

És molt, molt important mostrar-nos **flexibles en el que és accessori i fermes en el fonamental.**

Saber esperar (mirant a mitjà termini) i procurem sempre posar-nos a la pell del nostre fill. No demanar que siguin adults, quan encara són nens.
PACIÈNCIA i auto-control.

Per a això, l'hem de **conèixer i respectar molt.**

També l'hem a d'ajudar a entendre i a respectar als altres, a lluitar pels seus somnis, a adaptar-se a les normes del joc social i fins i tot podem ajudar-lo a entendre i contribuir a la millora d'una societat, que sovint els resulta injusta i incomprensible.

Fortaleses de caràcter que es poden ensenyar per ser feliç

Classificació de les 6 virtuds i les 24 fortaleses de l'èxit i la felicitat (Peterson & Seligman, 2004)	
<p>1. Coneixement i sabiduria Fortaleses cognitives-mentals que s'obren a l'adquisició i us del coneixement i l'aprenentatge</p>	<p>1. Creativitat: Pensar de forma nova, alternativa i en maneres productives i diferents de fer les coses. 2. Curiositat i interès: explorar i conèixer les coses i les persones. 3. Obertura: explorar, obrir i analitzar els fenòmens des de tots els punts de vista possibles. 4. Estimar el coneixement: aprendre noves eines, temes i àrees de coneixement per al creixement personal vital. 5. Perspectiva: Ser capaç de donar bon consell als altres quan ens el demanen.</p>
<p>2. Coratge Fortaleses emocionals que inclouen l'exercici de la voluntat per a assolir objectius, afrontant obstacles interns o externs.</p>	<p>6. Autenticitat: Dir la veritat i presentar-se a un mateix de forma genuïna. 7. Valentia: Afrontar i no ofegar-se davant les amenaces, desafiaments, dificultats o dolor. 8. Persistència: Acabar el què es comença, continuar els camins cap als objectius personals. 9. Entusiasme: Viure la vida amb energia i emoció.</p>
<p>3. Humanitat Fortaleses interpersonals que impliquen tenir cura i donar amistat als altres.</p>	<p>10. Amabilitat: fer favors i bones accions pels altres. 11. Amor: Valorar les relacions íntimes i la proximitat amb els altres. 12. Intel·ligència social: Estar alerta dels motius i sentiments dels altres i d'un mateix cap als altres.</p>
<p>4. Justícia Fortaleses cíviques que sostenen una vida comunitària saludable</p>	<p>13. Imparcialitat: Tractar a tothom igual d'acord amb criteris bàsics d'objectivitat i justícia. 14. Lideratge: Organitzar activitats grupals per a dinamitzar la comunitat i veure què en surt. 15. Treball en equip: Treball adequadament com a membre d'un grup o equip.</p>
<p>5. Temprança Fortaleses de caràcter que protegeixen dels excessos.</p>	<p>16. Perdó: Perdonar aquells que s'han equivocat, perdonar a qui estimem, perdonar el nostre passat 17. Modèstia: Deixar que les pròpies virtuds i bones accions parlin per elles mateixes. 18. Prudència: Tenir cura de les pròpies decisions. Pensar bé les paraules o coses de les que més tard en podriem penedir. 19. Auto-control: Regular-se a un mateix, tant en el què pensa, com el que sent i fa.</p>
<p>6. Trascendència Fortaleses espirituals que forgen connexions amb la natura i donen significat a la pròpia vida.</p>	<p>20. Apreciació de la bellesa i l'excel·lència: Adonar-se de la bellesa i l'excel·lència en tots els dominis de la vida. 21. Gratitud: Estar alerta i agraït de les coses que ens passen i de les persones que tenim al voltant. Tenir present i agrair que de tot s'aprèn. 22. Esperança: Esperar el millor i treballar perquè succeixi. 23. Humor: Riure, fer broma i saber riure's de les situacions difícils i d'un mateix. Fer somriure als altres. 24. Espiritualitat: Tenir creences coherents sobre el nostre propòsit i significat vital. Buscar el sentit superior de les nostres accions</p>

"EL ÉXITO ES LA SUMA
DE PEQUEÑOS ESFUERZOS,
REPETIDOS DÍA TRAS DÍA"

(Anónimo)

MOLTES GRÀCIES I ENDAVANT!
Ara la feina és vostra!



anna.muro@uab.cat
anna.muro@5passes.com