



**ATENCIÓN Y
MOTIVACIÓN**



EOEP

**EQUIPO DE ORIENTACIÓN
DE ASTORGA**

JUSTIFICACIÓN



Tradicionalmente las dificultades atencionales en los niños han sido uno de los principales motivos de preocupación para padres y profesores.

Además, el aumento de casos (o diagnósticos) de Trastorno por Déficit de Atención – Hiperactividad (TDA-H) ha contribuido a aumentar la repercusión de la problemática relacionada con las dificultades de los niños para *concentrarse*.

No queremos aquí entrar en la cuestión del TDA-H, pues ya disponemos en nuestra página web del EOEP de Benavente de documentación relacionada con ese diagnóstico. Más bien pretendemos exponer algunas consideraciones importantes acerca de la relación existente entre la atención y la motivación y, además, ofrecer algunas pautas que puedan servir de ayuda a las familias.

LA RELACIÓN ENTRE ATENCIÓN Y MOTIVACIÓN

Comenzaremos diciendo que, básicamente, existen dos tipos de atención. La atención selectiva sería aquella que nos permite captar los detalles relevantes de una tarea. Así, por ejemplo, al intentar resolver un problema matemático, sería la atención selectiva la que hace que podamos discriminar los datos necesarios, percatarnos de que hay que responder a dos preguntas y no a una sola, etc.

Por su parte, la atención sostenida nos permitiría mantener ese nivel atencional al que se ha aludido anteriormente durante el tiempo necesario. Siguiendo con el ejemplo, la atención sostenida haría que el niño pueda resolver cuatro problemas matemáticos de manera consecutiva sin que decaiga la atención selectiva.

Pues bien, tanto la atención selectiva como la sostenida requieren unos niveles adecuados de activación y esto tiene que ver con la motivación. Un niño excesivamente relajado (por ejemplo, por falta de interés hacia la tarea) es difícil que pueda prestar la atención necesaria. En otras palabras, la pasividad (que genera la falta de motivación) es lo contrario de la activación.

Sin embargo, esto no siempre se tiene en cuenta y es muy habitual confundir un problema de atención con un problema de motivación. Muchas veces el problema no es que el niño no pueda prestar la atención debida, sino que no lo hace porque la tarea no le resulta relevante y, en consecuencia, no se “activa” lo suficiente.

La conclusión entonces es muy sencilla. Para valorar la existencia de un problema de atención debemos asegurarnos previamente de que el niño está motivado. Es muy difícil prestar atención en tareas que no nos motivan. Así, cualquier padre que se muestre preocupado por la inatención de su hijo debe comenzar por garantizar su motivación máxima.

PAUTAS PARA MEJORAR LA MOTIVACIÓN ESCOLAR

Antes de ofrecer pautas concretas para aumentar la motivación escolar del alumno es necesario clarificar mínimamente qué entendemos por motivación. De manera muy resumida, podemos diferenciar dos tipos de motivación:

- **Motivación intrínseca:** hace referencia a la activación para hacer las cosas por el mero gusto de hacerlas, sin la necesidad de ningún incentivo externo (por ejemplo, el gusto por la lectura de novelas).
- **Motivación extrínseca:** alude a la activación para hacer las cosas con el fin de obtener un incentivo externo (por ejemplo, estudiar un examen para sacar buena nota y que me regalen algo acordado).



La motivación intrínseca es más efectiva y permanente que la extrínseca, pero también más difícil de conseguir. Además, la extrínseca puede tener ciertos “efectos secundarios”, ya que el abuso de recompensas externas puede disminuir la motivación intrínseca como se verá más adelante.

Aclarado esto, ¿cuál puede ser la recomendación a la familia? La siguiente: intenten combinar ambos tipos de motivación, dando prioridad a la intrínseca. Ahora bien, es preciso concretar esto en una serie de pautas que mejoren la motivación escolar:

1. **Las cuestiones escolares deben ser algo importante para la familia.** Si el niño percibe que la escuela es importante para la familia es más probable que también lo sea para él. Además, intentará hacer las cosas bien para no defraudar a sus padres. Por eso es importante preguntar al niño por el cole; interesarnos por sus deberes, calificaciones, etc.; no criticar al profesorado delante del niño; etc.
2. **La familia debe dar importancia no solo a los resultados académicos, sino también al aprendizaje.** Aunque es importante sacar buenas notas, lo es más el esforzarse por aprender. Eso aumenta la motivación intrínseca.

3. **Manejar el efecto pigmalion.** Las expectativas que los demás tienen sobre nosotros determinan mucho nuestra implicación en la tarea. Si los papas transmiten al niño que esperan mucho de él, si le hacen ver sus habilidades, el niño se sentirá más seguro para ponerlas en juego y, además, es más probable que se esfuerce para no defraudar esas expectativas. No obstante, es importante que esas expectativas sean realistas, de lo contrario solo conllevarán frustración para unos y otros. Si, en cambio, son razonables y el niño consigue las metas, se generará un círculo virtuoso. Al tener éxito el alumno se motiva y se esfuerza más, lo que posibilita más éxitos en el futuro y así sucesivamente.
4. **Trabajar con alta tasa de éxito.** Está relacionado con ese círculo virtuoso anteriormente mencionado. Los padres (igual que los profesores en el colegio) tienen que procurar que el niño sea competente en las tareas, ya que nos motivan más las cosas que se nos dan bien. Así, por ejemplo, es importante que el niño domine la lectura para que tome gusto por ella.
5. **Priorizar los incentivos sociales frente a los materiales.** Es más eficaz, al menos a medio y largo plazo, un achuchón que un regalo material. Además, sale más barato. En todo caso, cuando utilicemos recompensas materiales (regalos, viajes, chuches, etc.) nunca debe faltar el acompañarlas de reforzamiento social (“por sacar esa buena nota vamos a ir al cine a ver la película que querías, sin duda te lo mereces por ser tan responsable y estamos muy contentos”).
6. **No abusar de incentivos externos.** Cuando los niños se acostumbran a esforzarse a cambio de algo material, cuando desaparece ese incentivo desaparece la motivación y no valoran la importancia de la tarea en sí. En otras palabras, estudian para tener regalos y no por el gusto o la necesidad de aprender.
7. **Seleccionar adecuadamente el tipo de incentivo material.** Cuando se utilicen este tipo de recompensas los padres pueden guiarse de algunos criterios:
 - a. Como se ha dicho anteriormente, no deben utilizarse sistemáticamente. Su eficacia reside en su uso ocasional.
 - b. La recompensa debe ser proporcional al logro del niño. Los grandes regalos deben reservarse para premiar cosas que al niño le supongan mucho esfuerzo (por ejemplo, un viaje en familia por aprobar todas las áreas del



curso). A la inversa, el aprobado de un examen puede conllevar algún pequeño detalle.

- c. Siempre que sea posible, debe ser negociado con el niño. Así nos aseguraremos que realmente sea un premio para él.
- d. Los regalos deben ser ajustados a la edad de los niños. Aunque en la negociación el niño de 3º pida un móvil por aprobar el curso, los padres no deben acceder si no lo consideran adecuado.

LOS PROBLEMAS DE ATENCIÓN

Una vez que hemos puesto todos los medios para aumentar la motivación de nuestro hijo, ha llegado el momento de preocuparnos de generar condiciones óptimas para minimizar las dificultades de atención.

Antes debemos aclarar que el déficit atencional puro se da en apenas un 5% de la población infantil, luego es una dificultad relativamente poco frecuente (son más usuales los problemas de motivación).

También es importante aclarar que los niños con déficit atencional no sufren una incapacidad para atender, simplemente les supone mayor esfuerzo que al resto de alumnos. Así, para atender necesitan mayor motivación y esfuerzo. Por esta razón a veces se dice “atiende cuando quiere”. Es cierto, pero ello no significa que no tenga déficit de atención. Lo que sucede es que si la tarea le resulta motivante, dedica mayor esfuerzo y es capaz de concentrarse. Esto lo único que hace es reforzar la idea anteriormente transmitida: la motivación es un requisito imprescindible para que un niño atienda.

Aunque en los casos diagnosticados de déficit de atención exista una supuesta base fisiológica y tratamiento farmacológico, no es menos cierto que son precisas una serie de pautas educativas. Estas nos resultarán válidas también para aquellos casos en los que las dificultades atencionales no son tan graves.

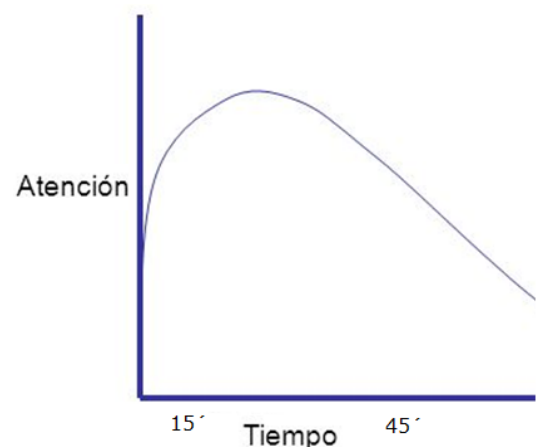
Algunas de estas pautas tienen un carácter más general:

- Normas en casa y rutinas diarias muy estructuradas. Es muy conveniente que el alumno disponga de un horario extra-escolar estable y organizado. El niño debe conocerlo y, a ser posible, haber participado en su elaboración negociando con él los tiempos, orden de las tareas, etc.
- Promover tiempos de descanso a lo largo de la jornada y comprobar que las horas de sueño son suficientes y de calidad.

- En los niños con despistes frecuentes es fundamental que aprendan a utilizar convenientemente la agenda escolar. Esto permitirá hacer la comunicación familia-escuela más fluida, pero además ayudará al niño a organizarse y evitar olvidos. En la página web del EOEP se dispone de un material específico acerca de los deberes en los que se ofrecen pautas para el correcto uso de la agenda.
- Reforzar el trabajo terminado y bien hecho por sistema. Aunque es importante en cualquier niño, en estos más. Recordemos: la atención exige motivación.

Más concretamente, a la hora de hacer los deberes/estudiar en el hogar podemos tener en consideración lo siguiente:

- Evitar el exceso de estímulos: ruido, gente, desorden, etc.
- Permitir sobre su mesa los materiales estrictamente necesarios para hacer sus tareas.
- Aunque depende de la edad, es bueno que el adulto esté próximo, pero ello no significa estar sentado a su lado (en el documento anteriormente aludido disponible en la página web del EOEP se ofrecen pautas concretas para la ayuda en los deberes).
- Disponer un tiempo diario y fijo para hacer los deberes y para estudiar. Crear un hábito de trabajo facilita la concentración del niño.
- Fijar un límite de tiempo para hacer los deberes o estudiar (no más de 45 minutos seguidos).
- Estructurar la sesión en periodos cortos (en torno a 15-20 minutos) y variar las tareas en lo posible (al cambiar la tarea la curva atencional remonta).
- Ordenar las tareas según dificultad. Así, lo ideal es comenzar por los ejercicios de dificultad media, seguir con los de dificultad alta y terminar con los más fáciles. Esto se ajusta a la curva atencional.
- Tener en cuenta que a mayor dificultad en la tarea, mayor posibilidad de dispersión.



- Incluir alguna actividad motriz en la propia dinámica de trabajo (por ejemplo, permitirle que se levante cuando cambie de una actividad a otra y realice unos estiramientos).
- Cuando necesitemos explicarle algo le ofreceremos indicaciones breves y muy claras.
- Acordar con el niño un lenguaje gestual para cuando necesite llamar su atención (por ejemplo, un toque en la mesa o en el hombro).

CONCLUSIONES

En resumen, antes de que la familia se plantee la posibilidad de que su hijo sufra un déficit de atención, debe asegurarse que su motivación es adecuada. De no ser así, debe comenzar por mejorar ese aspecto.

En caso de que la dificultad realmente sea atencional no debemos escandalizarnos. Solo un pequeño porcentaje de los déficits atencionales son lo suficientemente significativos como para requerir un eventual diagnóstico y tratamiento farmacológico. En la mayor parte de los casos, las dificultades atencionales se corrigen poniendo en marcha estrategias como las comentadas. Además, y sirva como bálsamo a la preocupación de los padres, los problemas atencionales suelen mejorar con el paso de los años, ya que desarrollan estrategias de autocontrol que limitan esas dificultades.