

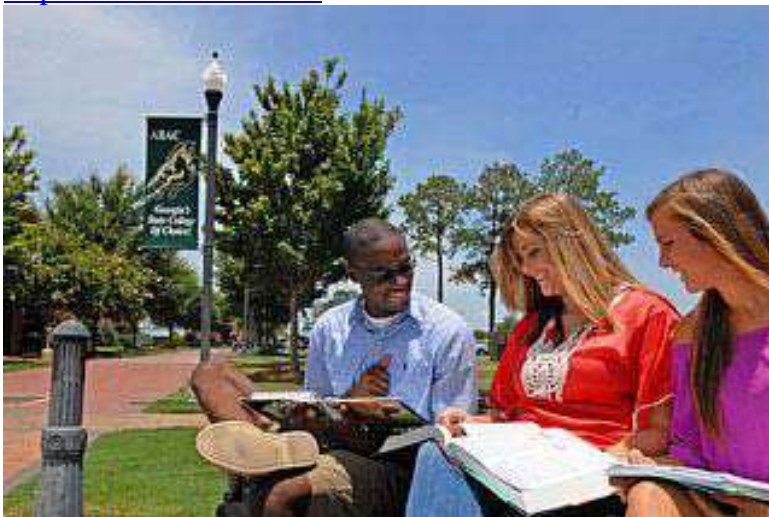
# Cómo motivar a los adolescentes

Enseñar a los chicos la importancia del esfuerzo es vital para su futuro



[Por Victoria Toro](#)

[Experto de Adolescentes](#)



La adolescencia es una etapa difícil para algunas cosas, entre ellas muchos chicos y chicas de esa edad sufren de desmotivación. Padres y maestros observan que tras el comienzo de la pubertad algunos adolescentes [pierden el interés por sus estudios](#). En otros casos, chicos o chicas que habían practicado deportes, los abandonan y otros se apartan de hobbies y aficiones que hasta entonces les daban muchas satisfacciones.

Conseguir que los adolescentes estén motivados es un esfuerzo conjunto que deben hacer padres y maestros. A veces no es fácil pero puede conseguirse.

## Objetivos de la motivación

Para lograr que los chicos y las chicas estén motivados o vuelvan a estarlo en el caso de los que han perdido el interés por el aprendizaje o por actividades que les eran beneficiosas, hay que tener claros los tres objetivos a conseguir:

- **Despertar el interés.** La clave del éxito en la motivación es conseguir que los adolescentes se interesen por la actividad concreta para la que queremos motivarlos. Si nuestro hijo o hija no tiene interés ninguno por, por ejemplo la práctica del judo ni por nada que esté relacionado con ella, va a ser casi imposible aficionarlo. Pero si, por ejemplo, nuestro hijo o hija es aficionado a los comics será más sencillo despertar su interés por la lectura. O si le gusta el ejercicio físico será más fácil que comience a practicar algún deporte.
- **Guiar su esfuerzo.** Una vez que el adolescente comienza a realizar la nueva actividad es necesario seguir junto a él en su esfuerzo para apoyarlo y guiar sus pasos en el caso de que lo necesite.

- **Alcanzar el objetivo.** Ese será el fin de la motivación. Pero en este caso hay que tener claro que el objetivo será siempre la actitud y no el resultado obtenido con esa actitud. Es decir, es más importante conseguir que el adolescente se motive y realice el esfuerzo que el logro concreto del fin que se había fijado. Esos fines se consiguen unas veces pero otras, no. Pero el aprendizaje de que hacer un esfuerzo para conseguir las cosas es fundamental en la vida adulta es muy importante para el adolescente.

### Cómo lograr esos objetivos

- **Cada adolescente es distinto.** Los [padres](#) y maestros deben utilizar su conocimiento de la personalidad de cada adolescente concreto para ayudarlo a desarrollar sus intereses. Conocer el [grado de madurez](#) del chico o la chica, sus intereses, sus aficiones y su potencial es imprescindible para motivarlos.
- **La influencia de los amigos.** También es importante el conocimiento que los padres y maestros tienen de los amigos del adolescente. Y es que [el grupo](#) puede influir mucho en chicos y chicas, tanto positiva como negativamente. Padres y maestros pueden utilizar lo que saben de los amigos del adolescente para neutralizar la posible influencia negativa y aumentar la positiva.
- **Fijar objetivos realistas y claros.** También en este caso es necesario utilizar el conocimiento de la personalidad y las habilidades del adolescente. Por ejemplo, sería absurdo pretender que un adolescente que nunca haya destacado en los deportes participe en los próximos Juegos Olímpicos, pero no lo sería apoyarlo para que comenzara a hacer ejercicio todas las semanas. De la misma forma, fijarse como meta "hacer ejercicio" es demasiado vago y no ayudará al adolescente a conseguirlo. Sin embargo, fijarse como meta practicar dos horas de natación a la semana es un objetivo claro. De la misma forma, "comenzar a leer" no es claro pero sí lo es "leer dos libros cada mes".
- **Reforzar su autoestima.** Hay que tener en cuenta que los éxitos animan y los fracasos desaniman. Esa es una buena razón para que ayudemos a los adolescentes a fijarse metas moderadas, aunque no excesivamente, para que vaya consiguiendo éxitos que le animen a seguir con el esfuerzo.
- **Mantener la disciplina.** Tanto para el aprendizaje como para la práctica de cualquier afición o para la consecución de cualquier objetivo que se planteen es importante que los chicos o las chicas sean [disciplinados](#), que sean capaces de tener fuerza de voluntad y que sepan que los adultos que los rodean confían en ellos.