

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**TERAPIA COGNITIVA Y MOTIVACIÓN**

(Estudio realizado a través de una revisión sistemática, monográfica con adolescentes estudiantes)

**TESIS DE GRADO**

**MARCO ALFONSO PÉREZ ARTIAGA**  
CARNET 16433-16

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2021  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

TERAPIA COGNITIVA Y MOTIVACIÓN

(Estudio realizado a través de una revisión sistemática, monográfica con adolescentes estudiantes)

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR

**MARCO ALFONSO PÉREZ ARTIAGA**

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2021  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTÍNEZ SALAZAR, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: MGTR. LESBIA CAROLINA ROCA RUANO  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ  
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO  
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

LIC. MARÍA MARCELA GUILLEN PÉREZ DE REYES

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

LIC. MÓNICA GABRIELA GARCÍA CAJAS DE FERNÁNDEZ

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 06 de noviembre de 2020.

Ingeniera  
Nivia Calderón  
Subdirectora Académica

Universidad Rafael Landívar  
Campus Quetzaltenango

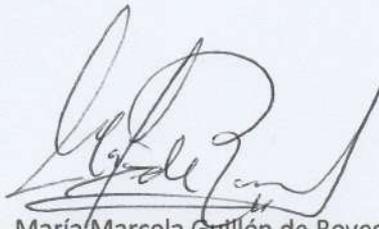
Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la tesis titulada: **"Terapia cognitiva y motivación"** (Estudio realizado a través de una revisión sistemática, monográfica con **adolescentes estudiantes sin ninguna enfermedad asociada.**), elaborada por el estudiante Marco Alfonso Pérez Artiaga, quien se identifica con carné No. 1643316, de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica; la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la universidad.

Por lo anteriormente expuesto emito dictamen favorable, para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo previo a la defensa del mismo.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,



Lcda. María Marcela Guillén de Reyes

Colegiado activo No. 5163



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 054268-2021

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado del estudiante MARCO ALFONSO PÉREZ ARTIAGA, Carnet 16433-16 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 052881-2021 de fecha 21 de enero de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

TERAPIA COGNITIVA Y MOTIVACIÓN

(Estudio realizado a través de una revisión sistemática, monográfica con adolescentes estudiantes)

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGO CLÍNICO en el grado académico de LICENCIADO.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 27 días del mes de enero del año 2021.

MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar



## **Dedicatoria**

**A mis padres:** porque me enseñaron todo lo bueno que he podido ser durante estos años de estudio, por acompañar y motivar a ser mejor cada día, sin ellos esto no pudo haber salido tan bien.

**A Keilyn:** porque me acompañó desde el día uno, me motivó en los momentos que necesitaba e hizo que recordara lo especial y capaz que soy.

**A mi familia:** en especial a mi tía Cuty, quien me acompañó en los primeros años de universidad, a mi hermana quien me ha apoyado desde el detalle más mínimo, a mis abuelos, quienes con palabras me motivaban a continuar adelante y sobre todo a mi abuela quien con sus pocas palabras me hacía sentir que lo estaba haciendo bien e impulsaban a seguir.

**A mis amigos:** los de la infancia – adolescencia, quienes creyeron en mí desde siempre y sobre todo a Hamilton, Rosmery, Mayte, Alexa, Gaby y María, porque estuvieron siempre en los momentos de alegría, felicidad, pero también en los difíciles y de desánimo, hicieron que esto fuera mucho más fácil de sobrellevar y me enseñaron todo lo que podían.

**A los licenciados:** José Gustavo Franco y Marcela Guillén por ser siempre comprensibles y flexibles para que yo continuara con esto, así como a Gabriela Lemus, por el apoyo y acompañamiento brindado en momentos indispensables.

**A las que ya no están:** Manchitas, quien fue más que mi compañera de desvelo y en especial, esto va dedicado a mi abuelita Minty, quien me recordó que YO SIEMPRE VOY A PODER.

# ÍNDICE

Pág.

Resumen

<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Terapia cognitiva .....	10
1.1.1 Definición .....	10
1.1.2 Características de la terapia cognitiva .....	11
1.1.3 Elementos básicos de la terapia cognitiva .....	12
1.1.4 Principales esquemas de la terapia cognitiva.....	16
1.1.5 Descomponer los problemas para entenderlos, el método de la terapia cognitiva	17
1.1.6 La terapia cognitiva y el trabajo con jóvenes .....	19
1.1.7 Principales técnicas de la terapia cognitiva .....	21
1.2 Motivación.....	27
1.2.1 Definición .....	27
1.2.2 Tipos de motivación.....	29
1.2.3 El marco mental de la motivación .....	31
1.2.4 El cerebro motivado y las emociones .....	33
1.2.5 Los tres pilares de la motivación: impulso, incentivo y homeostasis .....	34
1.2.6 La motivación en estudiantes.....	36
1.2.7 Desarrollo de la motivación para jóvenes estudiantes .....	38
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>43</b>
2.1 Objetivos .....	44
2.1.1 Objetivo general.....	44
2.1.2 Objetivos específicos .....	45
2.2 Variables o elementos de estudio.....	45
2.3 Definición de variables o elementos de estudio.....	45
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	45
2.4 Alcances y límites .....	46
2.5 Aportes.....	46
<b>III. MATERIAL Y MÉTODO.....</b>	<b>48</b>
3.1 Sujetos.....	48

3.2	Procedimiento .....	48
3.3	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	49
<b>IV.</b>	<b>ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>51</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>53</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>72</b>
<b>VII.</b>	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>73</b>

## **Resumen**

Durante la adolescencia, la motivación es uno de los factores importantes para los individuos ya que hace que estos se muevan y dirijan los comportamientos hacia los objetivos y metas planteadas en la vida, pero esta puede llegar a verse alterada y cambiar, y si no se fomenta e incrementa, provocará que, durante este tiempo de ausencia de motivación, lo único que aparezca sea falta de interés o alguna justificante para evitar actuar en busca de lo que se desea conseguir. La terapia cognitiva se centra en lograr modificaciones en los pensamientos, conocer cómo se vinculan con las emociones para lograr ser consciente de la función interna y así integrar estas áreas del ser humano, tales como afectiva, social y física, para alcanzar los cambios que se deseen. Por lo anterior en la presente investigación se plantea el objetivo de describir la relación de la terapia cognitiva en la motivación de adolescentes estudiantes.

El estudio es de tipo exploratorio, de revisión sistemática y de enfoque descriptivo, para determinar la relación que existe en dichas variables.

Se concluyó que existe relación entre la terapia cognitiva y la motivación en adolescentes debido a los procesos internos mentales que estas trabajan; se distinguieron diferentes teorías de la motivación a través de los diferentes aspectos de la psique que propone el enfoque cognitivo; se detallaron técnicas que favorezcan el desarrollo de estímulos que dirijan los actos encaminados a la obtención de metas u objetivos que conlleven satisfacción personal y se encontró una influencia positiva entre las dos variables de estudio.

Palabras clave: motivación, terapia cognitiva, adolescentes, pensamientos, esquemas.

## I. INTRODUCCIÓN

El ser humano es holístico, por lo cual está compuesto de diferentes áreas como la mental, emocional – afectiva, espiritual, física y social; estas tienen una relación entre las cogniciones y otros aspectos del funcionamiento del sujeto, que determina un vínculo entre la razón y la emoción; existen diferentes terapias psicológicas, una de ellas es la cognitiva, que toma en cuenta diversas técnicas, las cuales tienen como objetivo la modificación del pensamiento y comportamiento, si estas se mantienen en equilibrio, permite que exista un correcto desenvolvimiento personal en el contexto donde se desarrolla y de esta manera puede lograr las metas deseadas con conductas específicas que lo permitan.

Cada una de las áreas antes mencionadas, son capaces de establecer ciertos objetivos específicos a lo largo de la vida que determinarán el rumbo de algunos comportamientos; a este impulso que los sujetos sienten se le llama motivación y dentro de la psicología implica que algunos de los estados internos que dirigen al organismo se vean relacionados y encaminados hacia lograr alguna acción establecida, sin embargo, al no conseguir lo propuesto, es probable que surja un desinterés interno al momento de llevar a cabo las actividades previstas hacia las metas en concreto y puede llegar a ocurrir debido a la vivencia de diferentes experiencias negativas personales que generen falta de interés y deseo de no realizar ninguna de las conductas que acerquen a los objetivos de la vida. Por esto se dice que la motivación surge principalmente como una idea o pensamiento que luego se plasma en los actos que se realizan.

En Guatemala, en las instituciones educativas, públicas o privadas, si se brinda mayor atención a la salud mental se podría llegar a observar qué pasa con los estudiantes a nivel cognitivo y cómo brindar apoyo psicológico necesario para identificar la motivación que estos deberían poseer y así influya de forma positiva en las diferentes áreas personales. Para los seres humanos atravesar la adolescencia puede ser la etapa más difícil, debido a los cambios y situaciones desconocidas que logran afectar a estos, ya sea de forma óptima o negativa, si estas circunstancias no se manejan adecuadamente pueden experimentar el descenso en el deseo que los lleva a acercarse más a los objetivos y metas propias planteadas, es decir, la motivación disminuye y esto termina por afectar el desarrollo personal adecuado.

Esta investigación aporta nuevos conocimientos que beneficiarán a los estudiantes, docentes y padres de la sociedad guatemalteca a través de una cantidad considerable de técnicas que permiten que las ideas negativas puedan ser identificadas, a través de los cambios mentales necesarios para el bienestar personal de cada uno de los individuos. Esta es una de las herramientas de la psicología que han sido efectivas en diversos casos, por lo cual se puede considerar como una alternativa viable y práctica para favorecer el desarrollo de cada una de las áreas que integran al ser humano y logre una trascendencia de la persona que le acerque más hacia las metas que esta desee, por tanto, este tipo de terapia permite fomentar estas cogniciones positivas en los adolescentes estudiantes a lograr lo que se propone con mayor facilidad y disposición.

Por lo anterior surge el objetivo principal de esta investigación, describir los hallazgos registrados en la literatura científica sobre la relación de la terapia cognitiva en la motivación de adolescentes estudiantes.

A continuación, se presenta lo que distintos profesionales proponen sobre los temas expuestos que se comparten desde las diferentes ideas y perspectivas de cada uno en base a la experiencia y estudios realizados.

De León (2016) en la tesis titulada Terapia cognitivo conductual como método para aumentar el nivel de asertividad en adolescentes provenientes de familias desintegradas de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, campus central, el objetivo fue determinar si la terapia cognitivo conductual es efectiva para aumentar los niveles de asertividad en adolescentes de 15 a 17 años con familias desintegradas; la muestra utilizada fue de 15 sujetos comprendidos entre las edades de 15 a 17 años con educación básica y nivel socioeconómico bajo. La investigación fue de tipo experimental y utilizó el instrumento estadístico de t de Student, así como la prueba psicométrica Escala multidimensional de asertividad (EMA) y se aplicó en un antes y después de 8 sesiones de terapia cognitiva – conductual. Se concluyó que existe una diferencia estadísticamente significativa en la asertividad en adolescentes provenientes de familias desintegradas, por lo que se recomendó realizar y promover programas educacionales dirigidos a las escuelas públicas y

colegios acerca de la importancia de fortalecer y mantener un alto nivel de asertividad en adolescentes para un mejor desarrollo humano.

Monterroso (2016) en la tesis titulada Terapia cognitivo-conductual y sociabilidad estudio realizado con alumnos de cuarto grado bachillerato, del Colegio Cristiano Bilingüe Génesis, de la cabecera departamental de Quetzaltenango, de la Universidad Rafael Landívar del Campus de Quetzaltenango donde el objetivo fue reducir el malestar de ciertas conductas desadaptativas y psicológicas, mediante la modificación de los procesos mentales. Al igual que las emociones y sentimientos provienen una gran parte de los pensamientos, por lo que las técnicas cognitivo – conductuales generan cambios en la manera de pensar, sentir y actuar, las mismas pueden ser aplicadas con niños y adolescentes y constituye una intervención terapéutica prometedora y eficaz para el tratamiento de estos. La muestra utilizada fue de 14 sujetos comprendidos entre las edades de 15 a 16 años quienes pertenecen a un estatus social medio, hijos de familias cristianas evangélicas. La investigación fue de tipo cuantitativa con diseño cuasi – experimental, se utilizó la prueba psicométrica Test PPG-IPG, Perfil e Inventario de Personalidad, de L. V. Gordon que mide la sociabilidad y la aplicación de técnicas establecidas por la terapia cognitivo conductual, se concluyó que la terapia cognitivo conductual influye efectivamente en el desenvolvimiento de la sociabilidad del adolescente, por lo que se recomendó que las instituciones escolares ya sea públicas como privadas, establezcan un tiempo en el horario de clases para que los adolescentes reciban conferencias de psicoeducación sobre temas como la sociabilidad y evaluar a los participantes de las mismas, para reconocer si poseen un nivel bajo ante este tema.

Rodríguez (2014) en el artículo titulado Modelos cognitivos formales: Una herramienta para la integración del conocimiento en psicología y neurociencia cognitivas en la revista Actualidades en Psicología en el Vol. 28, núm. 117 de la página 79 a la 91, menciona que la terapia cognitiva es el estudio de cómo se llega a reflejar y representar todo conocimiento que cada ser humano adquiere a lo largo de la vida. A través de la investigación teórica recopilada de científicos cognitivos y neurocientíficos se intenta comprender la forma que tienen los sujetos de percibir, aprender, recordar, pensar y también cómo llegan a sentir o entender las emociones acerca de toda la información que el cerebro almacena, al usar estas técnicas como una herramienta integrativa se favorece al razonamiento con las experiencias que los individuos vivencian o por

aprendizajes que otras personas les comparten que lleguen a ser catalogados como significativos para la vida.

Toro (2013) en el artículo Conducta suicida: consideraciones prácticas para la implementación de la terapia cognitiva en la revista *Psychologia. Avances de la disciplina* Vol. 7 no. 1, disponible en el sistema de información científica Scielo, menciona que todo modelo teórico cognitivo es fundamentado porque las personas normalmente tienden a sufrir diferentes enfermedades patológicas, pero que estas no se dan por una determinada experiencia o situación, sino se da debido a la interpretación y la manera de comprender que cada individuo tiene acerca de los momentos y circunstancias que vivencian; también propone ciertos errores cognitivos que en ocasiones llegan a dominar a las personas, estas estructuras son los pensamientos automáticos, las distorsiones cognitivas y las creencias centrales, por lo que es indispensable identificarlas para luego detener estos esquemas mentales que se llegan a desarrollar.

Moscoso (2010) en el artículo titulado El estrés crónico y la Terapia cognitiva centrada en mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología, que aparece en la revista digital *Persona*, núm. 13, página. 11-29, del mes de diciembre, disponible en el sistema de información científica Redalyc, explica que se hace una revisión del concepto de estrés crónico desde una perspectiva psiconeuroinmunológica, en donde se evalúan un amplio número de estudios multidisciplinarios, a través de esta investigación teórica realizada con la fundamentación de estudios realizados por Lazarus (1993) en animales y luego en seres humanos, sobre lo que manifiestan las interacciones entre el cerebro y el sistema nervioso, endocrino e inmune en el desarrollo de enfermedades, presenta distinciones correspondientes en relación con la respuesta fisiológica, emocional, comportamental y estilo de vida del individuo, así como el estrés y el afrontamiento basado en el modelo cognitivo. Para su funcionalidad, la terapia cognitiva examina el impacto negativo del estrés crónico, con un énfasis especial en la enfermedad del cáncer, y finalmente hace referencia al programa de la terapia cognitiva centrada en mindfulness como una forma de intervención biopsicosocial promisoría para contrarrestar los efectos nocivos del estrés crónico, porque posibilita que se experimente el momento presente, el aquí y ahora con el acompañamiento de la meditación y concluye que el manejo del estrés crónico a través de la

práctica de la terapia cognitiva centrada en mindfulness permite el aprendizaje de respuestas que incluyan relajación.

Cotom (2019) en la tesis titulada Logoterapia y motivación de la Universidad Rafael Landívar, campus de Quetzaltenango, cuyo objetivo fue establecer la influencia que tienen las técnicas de logoterapia en el incremento de la motivación de los estudiantes de nivel básico del Colegio Evangélico INEVOC Nuevo León, de la cabecera departamental de Quetzaltenango. La muestra que se utilizó fue de 25 adolescentes entre 12 y 17 años. La investigación fue de tipo cuantitativo con diseño preexperimental. La prueba psicométrica utilizada fue Test de motivación para adolescentes TMA, enfocada en evaluar algunos de los aspectos que para el adolescente podrían ser importantes tales como asertividad, el emparejamiento, la protección y el sentimiento propio y, aparte de esto la prueba ayuda a determinar un percentil de cada persona. Se concluyó que esta segunda variable de estudio incrementará si se ve influida debido a una correcta y adecuada intervención con las técnicas de logoterapia; por lo que recomienda que se llegue a dar a conocer un espacio en el cual se pueda dar conocimiento a través de cronogramas de actividades académicas, con algunas de las técnicas terapéuticas que logre dar un seguimiento continuo motivacional para cada estudiante con el fin que proporcione un beneficio óptimo y personal.

Vicente (2019) en la tesis titulada Motivación e inteligencia emocional de la Universidad Rafael Landívar, campus de Quetzaltenango cuyo objetivo fue determinar la correlación que existe entre las variables del estudio en los estudiantes de primero básico de las secciones “A” y “B” del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa del municipio de San Mateo, Quetzaltenango. La muestra fue de 62 estudiantes de ambos sexos y diversas edades. La investigación fue de tipo cuantitativo con diseño descriptivo correlacional. Las pruebas psicométricas utilizadas fueron, Inventario de Técnicas de Calpa, ITECA para evaluar las actitudes y hábitos de los estudiantes y la prueba de Inteligencia Emocional General T.I.E = G. para determinar la inteligencia emocional. Concluyó que sí existe una correlación entre ambas variables ya que una es consecuencia de la otra, por lo cual recomendó que se proporcione cuando sea posible el asesoramiento profesional para que los adolescentes puedan tener información cuando exista algún deterioro o disminución dentro de los niveles de motivación e inteligencia emocional.

Guamán, Mendoza, Villarreal, Peralta (2018) en el artículo titulado Estrategias educativas para la motivación de los estudiantes del tercer año de bachillerato en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que aparece en la revista electrónica Ciencia Digital, volumen 2, número 1, del mes de abril, explican que la finalidad del presente estudio fue determinar la incidencia que tienen para el proceso de la enseñanza aprendizaje, el uso de las estrategias educativas que permiten a los estudiantes del tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa “Juan Montalvo” del cantón La Concordia, Ecuador. La metodología es de tipo no experimental, de investigación descriptiva, exploratorio. Para el sustento de dicha investigación se utilizaron datos estadísticos y se procesaron los resultados de la aplicación de encuestas a 11 docentes, 37 estudiantes y 32 padres de familia. Los resultados demuestran que existe una marcada incidencia para la enseñanza – aprendizaje con el uso de estrategias motivacionales y concluyen que el bajo rendimiento escolar está en proporción directa con el uso de estrategias útiles para la motivación. Los docentes no conocen ni dominan estrategias que logren alcanzar objetivos de los sujetos y por ello se presenta el problema que perjudica el rendimiento educativo de los estudiantes.

Aldanás, Rivero y Garnache (2016) en el artículo titulado La motivación en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina, que aparece en la revista electrónica Medica, volumen 38, número 6, del mes de diciembre, indican que esta ha sido objeto de innumerables investigaciones teóricas con estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas, Cuba, que se han realizado con la finalidad de recopilar toda aquella información necesaria para poder sacar a la luz la influencia que esta puede tener en los diferentes patrones de conducta y que es por esta razón que existe una necesidad de motivar a los estudiantes para lograr el adecuado aprendizaje de las diferentes asignaturas que se imparten en esta importante carrera de medicina, ya que constituye un eslabón fundamental en el proceso docente. El objetivo del trabajo es valorar la influencia del deseo personal de hacer las cosas en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de medicina. Por lo que concluyen que la motivación es una condición inseparable para el éxito de cualquier actividad ya que crear incentivos con respecto al aprendizaje efectivo no solo depende de lo social y emocional, sino en mayor grado, de los estímulos cognitivos y culturales, estas se refieren a metas y planes para lograr un objetivo. Las ideas anteriormente mencionadas, respaldan la importancia teórica, práctica y social como factor que influye en el rendimiento académico de los estudiantes. Una actitud emocional positiva,

conocimiento profundo y bien orientado de la carrera que se estudia, además de una autoestima que se desarrolla paulatinamente y que es estimulada por el profesor con procedimientos metodológicos adecuados, constituyen indicadores motivacionales que pueden traer consigo la elevación del rendimiento académico.

Ceciliano, Feria, González y Orta (2013) en el artículo titulado La motivación en los diferentes contextos educativos en alumnado de educación secundaria obligatoria, que aparece en la revista electrónica de investigación Docencia Creativa (Rei-Do-Crea), volumen 2, páginas 106–110, llevaron a cabo un análisis sobre los cambios, físicos y psicológicos, que influyen activamente en los adolescentes y en el deseo de aprender los contenidos teóricos y prácticos durante el tiempo que se esté dentro del instituto. Además, realizaron una revisión teórica sobre la importancia que esta ejerce sobre el aprendizaje de los alumnos de educación secundaria obligatoria. Con los resultados de la investigación teórica en los alumnos de la Educación Secundaria Obligatoria, ESO, concluyen que los factores más influyentes suelen ser los profesores, los iguales y el contenido que se imparte con la finalidad de alcanzar el proceso de enseñanza – aprendizaje; también que las últimas reformas educativas se han centrado en potenciar el deseo de lograr objetivos académicos como lo es una buena calificación, sin profundizar en el conocimiento de la influencia que pueden tener los factores sociales o contextuales sobre la motivación en el ámbito escolar, también se menciona que se pretende crear alumnos competentes y no reproductores de lo que ya hicieron otros en el pasado.

El enfoque de la terapia cognitiva en los adolescentes permite identificar cómo se crean diversas creencias, ideologías y pensamientos que pueden llegar a ser considerados como irracionales, alejados de la realidad o alterados por causa del contexto ambiental en el cual se rodeen; a través de este modelo también permite que se llegue a identificar todo pensamiento automático o distorsión cognitiva lo cual hará que aparezcan ciertos comportamientos que vayan alejados de algún propósito u objetivo específico de la persona. La motivación es uno de los factores de suma importancia en la vida de cualquier ser humano ya que promueve que éste sea consciente de las conductas positivas personales, motivaciones cognitivas y culturales, es decir, reconocer cuáles son los objetivos y metas que se han trazado a lo largo de la vida y en todas las áreas del ser humano y los comportamientos que a este lo impulsan a alcanzarlos.

## **1.1. Terapia cognitiva**

### **1.1.1. Definición**

Hernández (2013) menciona que, al estar esta terapia basada en el modelo cognitivo, hace referencia que todo pensamiento distorsionado o disfuncional provocará una gran repercusión en la forma de sentir y actuar de la persona. También sugiere que la percepción que se tenga sobre cualquier situación cotidiana, evento o estímulo tendrá como consecuencia la manera que cada individuo interprete las emociones y comportamientos, es decir, una determinada situación no concebirá sentimientos, lo que los genera, es el modo de entender las cosas y de percibir cada momento. Este modelo define diferentes niveles de pensamiento, los cuales son: pensamientos automáticos, creencias y el último que está compuesto por las actitudes, reglas e hipótesis. A través de estos es como desde una edad temprana es posible tener sentido del ambiente y una organización adecuada de las experiencias de vida.

Beck y Clark (2012) define la terapia cognitiva como un medio activo, directivo, estructurado con un tiempo establecido, que permite el tratamiento de muchas de las alteraciones de la psique, que pueden desarrollarse como depresión, ansiedad, fobias y todo tipo de problema que estén ligados al dolor o a ideas irracionales. Estos autores proponen que toda la información y conocimiento adquirido a través de las vivencias personales y los efectos que se tengan en la persona, son determinados en una mayoría por la manera de percibir y estructurar la realidad del mundo en que se vive. Las cogniciones que son las creencias o ideas en el nivel de conciencia están basadas en los supuestos o esquemas que se forman con experiencias del pasado.

Este modelo terapéutico está enfocado en lograr reconocer y, sobre todo, cambiar los conceptos que estén distorsionados, así como los esquemas mentales que se pueden llegar a generar a través de esto. Intenta favorecer al apoyo del consultante con nuevos pensamientos y comportamientos que estén más cerca de la realidad, del entorno y que permitan una mejor adaptación al ambiente y a situaciones que se lleguen a considerar un problema; esto conlleva a que los síntomas patológicos presentes disminuyan hasta ser eliminados por completo ya que las creencias y supuestos desadaptativos de cada individuo se podrán reevaluar y se crearán límites entre lo que pueda ser un inconveniente en el diario vivir.

### **1.1.2. Características de la terapia cognitiva**

Beck, Shaw, Emery y Rush (2010) mencionan que este modelo de psicoterapia a diferencia del tradicional contiene dos aspectos nuevos e importantes, la primera es la estructura formal utilizada en las intervenciones psicológicas y la segunda es darle mayor énfasis y centralizar el trabajo en el tipo de situación en la cual, una persona puede padecer problemas significativos para el desarrollo adecuado dentro del ambiente; es decir, intenta ir hacia el presente y concentrar el trabajo en los supuestos y creencias irracionales de cada individuo y abordar los problemas desde el aquí y ahora; a diferencia de muchas otras corrientes que tienden a encaminar la terapia hacia situaciones del pasado que pudieron provocar un cambio significativo en la percepción del mundo.

Otra de las características significativas de esta modelo es el empirismo colaborativo y consiste que el terapeuta esté en constante interacción de forma intencionada con el paciente, a diferencia de otras terapias existentes de la psicología. En este modelo de psicoterapia primero se debe estructurar las sesiones e involucrar de forma activa al consultante. En ocasiones la participación terapéutica de los individuos, pueden estar limitadas debido a los bloqueos o circunstancias por las que estos atraviesen, por ello el psicólogo se encarga de encaminar el transcurso de las intervenciones de forma que favorezca la organización de la conducta y sobre todo de los pensamientos o esquemas mentales.

Tal como se menciona con anterioridad, una de las características que diferencia la terapia cognitiva con la psicoanalítica es que esta intenta prestar la menor atención a las experiencias que una persona tenga sobre la infancia, el único motivo por el cual lo puede llevar a cabo es para clarificar algunos hechos de la actualidad, por lo cual, no interpreta ningún tipo de factor o elemento inconsciente ya que es sabido por todo terapeuta, que esta parte del ser humano es producto de las vivencias en la niñez. Por eso es necesario que todo terapeuta cognitivo tenga como característica esencial la inclusión activa y constante de los consultantes, para poder explorar adecuadamente las costumbres y prácticas de este y así poder programar diversas actividades y tareas para el hogar, que faciliten el aprendizaje de herramientas óptimas para la vida.

Por último, otra de las características importantes de este modelo, es resaltar la investigación empírica, la cual está basada en la experimentación de aspectos relacionados a sentimientos, deseos, aspiraciones y comportamientos, así mismo, la observación que permita evidenciar creencias o hipótesis obtenidas acerca de un determinado suceso, que hará al terapeuta proporcionar herramientas al consultante para que este genere nuevas ideas y creencias positivas, con esto ser consciente de la validez que tenían las antiguas cogniciones, en comparación con las nuevas y posibilitar la creación de otros puntos de vista acerca de los constructos negativos, así como mayor apertura cognitiva para afrontar los momentos de dificultad en la vida.

### **1.1.3. Elementos básicos de la terapia cognitiva**

Biglieri y Vetere (2011) proponen algunos de los elementos básicos que debe tener la terapia cognitiva para poder entenderla lo mejor posible, comprender la visión particular de ésta para la aplicación en los procesos psicoterapéuticos y lograr los cambios necesarios con los pacientes a tratar. Las bases que fueron utilizadas para expresar algunos de los aspectos van relacionadas a los orígenes que pueden atribuírsele al modelo cognitivo, es decir, a los estudios filosóficos occidentales y orientales. A continuación, se mencionan dichos elementos:

a) Esquemas: para la terapia cognitiva el término de esquemas se refiere al momento que se le agrega un significado o conceptualización a un nuevo aprendizaje; este se basa en teorías como las de George Kelly acerca de los constructos personales, en la cual cada uno es el responsable de crear activamente la realidad de las ideas, así como la diferenciación entre cada ser humano, que depende del contenido que le agregue a los constructos mentales y el grado de permeabilidad que se tenga para lograr modificar o añadir nuevas enseñanzas. Vetere (2011) los define como estructuras del pensamiento en donde la información es partícipe para adscribir una significación que destaque, alcance formar una visión del mundo, de sí mismo de forma adecuada y estable ya que todo esto no es más que darle un sentido a toda experiencia vital, que se puede formar desde los primeros años de la infancia, aunque no necesariamente sucede así siempre. Existen diferentes tipos de esquemas, existen los que van según sus funciones como los esquemas cognitivos conceptuales, afectivos, motivacionales, instrumentales y de control.

b) Creencias intermedias: los esquemas cognitivos están formados principalmente por las creencias nucleares y son los enunciados absolutos y globales que una persona tiene sobre sí misma, los demás y el resto del mundo. Estos tienden a ser afirmaciones incondicionales, van sobre la identidad personal y el entorno en general, de los cuales se espera que sean lo más estables posibles. Existen también esquemas disfuncionales, estos tienden a ser totalmente inflexibles y mucho más rígidos, esto hace a las modificaciones o cambios más susceptibles; favorece a la formación de paradigmas que filtran toda la información que repercute y mantiene las contradicciones en la persona. De esta surgen las creencias intermedias o también llamados supuestos implícitos que son las proposiciones condicionales, las reglas o actitudes, en donde el tema a expresarse en las nucleares se ve aplicada en situaciones concretas, es la forma en como estas son operacionalizadas. En ocasiones toman la norma del tipo si, como es el caso de *“si como grasa, entonces es seguro que me pondré obeso”* o en enunciados condicionados, por ejemplo, *“debería de sentirme bien conmigo mismo siempre”*. Todo esto permite identificar como el paciente considera las situaciones cotidianas, incluso observar el comportamiento para establecer ciertos límites que permitan una mejor interpretación de cada acontecimiento.

c) Pensamientos automáticos: estos representan la interpretación de forma singular de cada una de las vivencias y se obtienen con forme se tiene una interacción con el entorno que rodea, se activan los esquemas que se encargan que la nueva información sea procesada de una u otra forma. Para esto, cada uno de los datos y aprendizajes que se tengan guardados son comprendidos sobre las reglas que las mismas creencias han generado, lo que resulta en el producto del pensamiento que se tuvo al inicio. Estos esquemas pueden darse de forma verbal o en imagen y siempre serán particulares uno de otro, son totalmente inconscientes e involuntarios por lo que no se atribuye a un deseo del individuo que estos aparezcan, esto los hace muy momentáneos y breves dentro de la consciencia, al final termina en ser algo pasajero que se ubica lejos del centro de atención del análisis mental.

Estos tienden a ser vividos de una forma en la cual son un reflejo de la realidad, lo que hace que las personas le den un gran valor de veracidad e incluso considerarlo como enunciaciones afirmativas que deben suceder tal y como lo imaginan. Los pensamientos automáticos se

relacionan a las reacciones de las emociones que se dan de forma intensa y que van acompañadas con la manera de interpretar, es decir, si la creencia que se tiene es de miedo por alguna catástrofe determinada, la respuesta emocional, comportamental y fisiológica será en base a este temor existente ya que estas siempre van a depender primero de la idea. Se menciona que la interdependencia de estos factores son los pensamientos, la conducta y la emoción, estas tres distintas áreas pueden ubicarse en el orden que cada autor desee otorgarles ya que no existe parentesco lineal entre los mismos lo que permite una influencia mutua.

- d) Proceso disfuncional de la información: esto se define como las estructuras, procesos y productos que están involucrados en la forma de representar los significados que vienen a través de la información sensorial contenida de lo exterior, lo que permite que esto vaya dirigido en un mismo sentido. Es sabido que la mayoría de estos procesos están sesgados, por lo que se debe tener en cuenta no solo lo que una persona piensa, sino también la forma y el cómo lo hace, es decir, la manera de procesar la información. Algunas de las disfuncionalidades del procesamiento según Biglieri y Vetere (2011) son, la lectura de mente, predicción del futuro, pensamiento catastrófico, etiquetar, generalizar de forma excesiva, pensamientos dicotómicos, sesgo de confirmación, racionamiento emocional, personalización, abstracción selectiva, inferencia arbitraria, maximización y minimización.
- e) Las emociones: como se mencionó con anterioridad, las emociones están relacionadas tanto con los pensamientos y las respuestas conductuales, lo que deja ver que estas van a determinar una influencia notable en cuanto a la manera de cómo se comprenden los escenarios y experiencias, las motivaciones y la toma de decisiones de la persona, al momento de ser generadas, terminan por ser el medio para actuar y enfrentar dicha situaciones. Muchas de las respuestas en cuanto al sentir del individuo, surgen de forma involuntaria lo que comprueba que están ligadas a los procesos automáticos. Las emociones son fundamentales e indispensables para lograr cambios comportamentales y cognitivos acerca de un determinado proceso que ocasione problemas o alteraciones y que aquejen al ser humano.

#### 1.1.4. Principales esquemas de la terapia cognitiva

Gabalda (2011) menciona los cinco principales esquemas de la terapia cognitiva que favorece la comprensión de aspectos relacionados a la personalidad que los individuos poseen; explica la forma en la cual la persona se expresa para entender los sesgos sistemáticos que pueden aparecer en terapia, así mismo los procesos de información de las emociones que pueden ser normales o anormales. A continuación, se detallan los principales.

- Esquema de tipo cognitivo-conceptual: estos intentan determinar, recobrar, guardar y darle una interpretación a toda información obtenida.
- Esquema afectivo: se centra en la percepción que pueden tener los estados emocionales, sentimentales y sus respectivas composiciones.
- Esquema fisiológico: intenta simbolizar las funciones y todos los procesos somáticos que puedan ser catalogados como relevantes, importantes y significativos en el organismo del consultante.
- Esquema conductual: este tiene ciertos códigos de respuesta y programas para llevar a cabo cambios en el comportamiento que permita que se desarrollen nuevas conductas en el individuo.
- Esquema motivacional: están implicados en los comportamientos primarios y estrategias enfocadas en lograr las metas, logros y objetivos personales.

Gabalda (2011) tomó la definición de Beck (1999, p. 88) *“un clúster específico de esquemas interrelacionados, de tipo cognitivo, conceptual, afectivo, fisiológico, conductual y motivacional para manejar las exigencias concretas que se hacen sobre el organismo”*. De estos mismos esquemas existen algunos subsistemas o como también se les llama, *modos*, que permite organizarlos de una forma que resulte más concreta a la realidad y de mayor facilidad para la identificación.

La clasificación de estos modos se da en tres niveles, los primarios, como autopreservación, procreación, seguridad, de amenaza, pérdida, victimización y auto engrandecimiento, lo que tiende a generar los trastornos o problemas patológicos. El siguiente es el constructivo, estos son

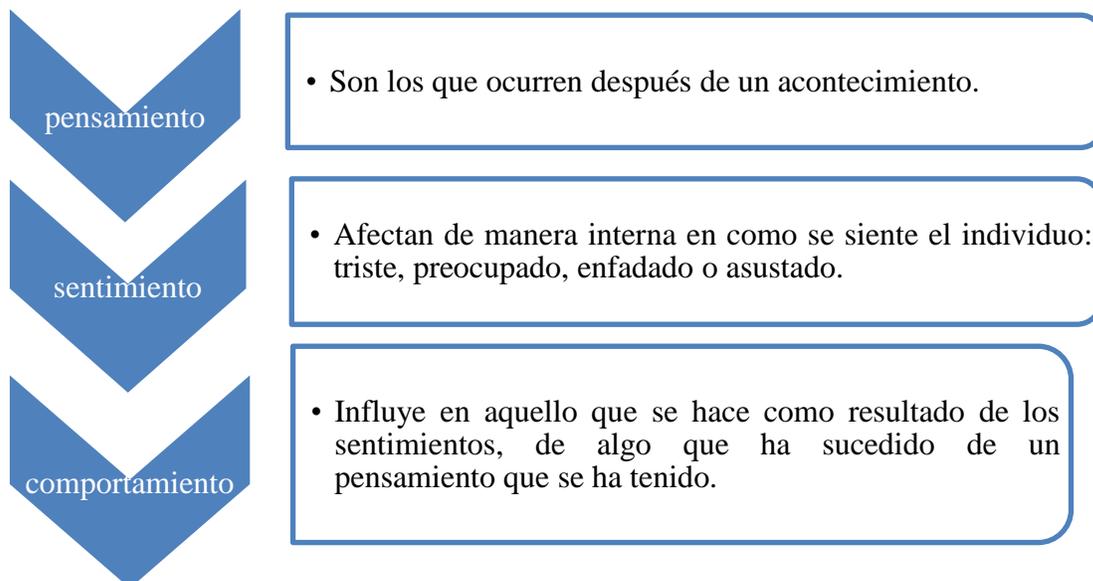
adquiridos o formados por medio de cada una de las experiencias que son vitales para la persona, puede ejemplificarse a través de las relaciones con los otros, logros y el trabajo, la necesidad de adaptación al cambio y cómo solventarlo, independencia, capacidad para la intimidad y el romance. Por último, están los modos menores, enfocado en las actividades prosaicas, más enfocadas a lo material, tales como conducir un vehículo, hacer ejercicio, charlar, leer, entre muchas otras más.

### 1.1.5. Descomponer los problemas para entenderlos, el método de la terapia cognitiva

Morrison, Renton, French y Bentall (2013) mencionan que todos los problemas están determinados por diferentes factores. Las reacciones al ubicarlas frente a cualquiera de los acontecimientos promoverán que el entorno del individuo se verá alterado e inquieto; los cambios en el medio ambiente pueden provocar modificaciones en la manera de pensar ante el mundo. Entre estos factores existe una relación recíproca, es decir que una afecta influye en la otra tal y como lo hace ésta en ella misma. Al existir un acontecimiento que desencadena sentimientos negativos suele dar lugar a una secuencia que se describe en el cuadro a continuación.

**Tabla Núm. 1**

#### **Secuencia de sentimientos negativos**



Fuente: elaboración propia, con base en Morrison, Renton, French y Bentall (2013)

La terapia cognitiva implica la exploración de los vínculos entre los acontecimientos, pensamientos, sentimientos y conductas, para comprobar si estas relaciones son susceptibles de ser modificadas de algún modo que ayude a reducir el sufrimiento y mejore la calidad de vida. El principio general de la forma de pensar del ser humano de acuerdo con los acontecimientos o a una experiencia influye en lo que se siente (estado de ánimo) y cómo se actúa (comportamiento); a su vez esto puede afectar el entorno y puede hacer que se renuncie a salir de casa o se pierda el contacto con las amistades, de esta manera se reduce la cantidad de personas alrededor que podrían ayudar a afrontar las dificultades.

### **1.1.6. La terapia cognitiva y el trabajo con jóvenes**

Kendall (2018) menciona que existen diversos tratamientos para niños y adolescentes que son efectivos si se toman en consideración los factores del desarrollo del individuo, por lo cual propone cinco aspectos importantes a tratar y trabajar los cuales son: tratamiento inicial, estilo o método para la edad adecuada, diferencia de los niveles cognitivos, emocional y entendimiento social, rol de los padres y el último es el estilo propio del terapeuta, que influirán en gran medida en el trabajo que se tendrá si se utiliza la terapia cognitiva en jóvenes; estos aspectos se detallan a continuación.

a) Tratamiento inicial: para los niños y adolescentes tener una relación con un adulto puede ser de poco agrado, por lo cual iniciar un proceso psicológico por cuenta propia es aún más difícil, normalmente esto se da debido a que los padres, tutores, médicos, profesores u otros, lo piden. Por ello es indispensable reconocer que estos no están ansiosos de ir y platicar acerca de problemas o siquiera, estar envueltos en el proceso terapéutico, por lo cual es importante motivar al joven para volver a asistir a la segunda sesión ya que será crucial con el éxito de la terapia. Para esto se puede hacer lo siguiente, crear una meta en la primera sesión, establecer un rapport adecuado a través de actividades como platicar acerca de algún tema de interés, moda, sobre internet, algo que le guste, videojuegos, hobbies o programas de televisión, enseñarle la clínica antes de empezar o hacer algo que el mismo chico o chica escoja, es importante también, que a pesar de la presencia de la familia en la sesión, no se debe focalizar la atención en el adolescente como si este fuese el problema ya que estos no quieren ser

criticados o culpados por lo que sucede, hay que otorgarle importancia a los pensamientos y sentimientos que expresa y así intentar alcanzar los cambios que sean necesarios.

- b) Edad adecuada del adolescente: actividades apropiadas de entretenimiento pueden ser efectivas en esta edad para que favorezcan la implementación de la terapia cognitiva y reforzar la relación entre el consultante y el psicólogo que permita un mejor aprendizaje de lo que se quiere enseñar. Algunas de las cosas que se pueden realizar para lograr esto son los juegos de roles, de mesa, arte y música ya que a través de las canciones se puede expresar y cualquier otra alternativa útil para el establecimiento adecuado del rapport.
- c) Niveles de cognición, emociones y entendimiento social: para empezar es necesario comprender que los niños o adolescentes en una gran mayoría aún no tienen el nivel de madurez cognitivo, emocional y social, por lo cual no es factible y recomendable que se utilicen los mismos mecanismos que se usan con adultos, por ejemplo, los términos como pensamientos racionales o irracionales pueden estar lejos de su vocabulario de este, sin embargo, sí es posible lograr adaptar terminología y técnicas, en este caso, enseñar acerca de pensamientos útiles, de ayuda y pensamientos que no lo son, ideas que promuevan la alegría, tristeza u otro estado de ánimo y favorezca el afrontamiento de dificultades o situaciones que alteren el temperamento, así como dar a conocer los sucesos que pueden repercutir de manera positiva o negativa y de esa forma evitar aquellos que no traen consecuencias buenas y hacer consciente que existirán “subidas y bajadas”, momentos de desconsuelo y enojo, que pueden considerarse un problema pero que será temporal, siempre y cuando se le dé la atención profesional necesaria para que estos sean abordados y superados.
- d) Rol de los padres: los adolescentes y los niños no son independientes en la mayoría, a excepción de casos específicos, por lo cual es indispensable considerar el rol de los progenitores en el tratamiento. En algunas ocasiones, los padres actúan como consultantes, al proveer información de la sintomatología, como colaboradores, al llevar al paciente a terapia y apoyar con las técnicas enseñadas o como co - pacientes para el tratamiento de sí mismos. Es necesario que esta ayuda vaya de acuerdo a la edad de la chica o chico, a los niños les favorece mucho que un adulto con quien se sienta seguro, acompañe en todo el proceso terapéutico, lo

que hará que tenga más beneficio personal, pero, para la mayoría de adolescentes, lograr aprendizajes y completar las metas requeridas serán más fáciles si se realiza lejos de los padres o tutores y son estos quienes logran hacerlo todo, ya que esto motivará y logrará en los sujetos la satisfacción de percibir la capacidad de llevar a cabo cualquier tarea que a este se le otorgue por sí mismo ya sea en el hogar o en el rol de estudiante.

e) Estilo del terapeuta: el terapeuta que trabaja con adolescentes y niños debe saber que en ocasiones llegará a utilizar muchos métodos y maneras de abordar la sintomatología de este. Se trabaja en conjunto con el consultante y con los padres, aunque en ocasiones puede haber más personas que resulten favorables para lograr las metas y objetivos planteados. Es indispensable que el psicólogo intente que el paciente lo vea como un entrenador, el cual le enseña, provee e instruye con herramientas de afrontamiento, útiles para la vida cotidiana, así como también hacer conciencia acerca de la familia y lo indispensable que esta resultará ser para mejorar de forma personal a lo largo de toda la vida.

### **1.1.7. Principales técnicas de la terapia cognitiva**

Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) establecen que las técnicas cognitivas se centran en la modificación de pensamientos, creencias e ideas, lo que permite que también se alcance un cambio a nivel conductual, mediante el aprendizaje de nuevas formas de pensar y actuar, que lleguen a ser más adaptativas a los diversos contextos en los cuales se desarrolle. Estas hacen énfasis en el presente, en el aquí y el ahora, aunque su objetivo es la adquisición de hábitos y habilidades que proporcionen mayor bienestar, calidad de vida y que perduren en el tiempo, a pesar de que sean expuestas a situaciones negativas para la persona. A continuación, se explican algunas de las técnicas cognitivas.

a) Técnicas cognitivas: estas técnicas se consideran herramientas que permiten realizar al paciente experimentos de prueba y error mediante los cuales pueda garantizar la validez de sus creencias. El hecho de hacer cosas que antes no hacía, porque creía que no podía o no era capaz, le permite descubrir cómo algunos pensamientos influyen negativamente en cada una de las emociones, motivación y conducta que este llegue a tener por lo cual llega a ser

indispensable el desarrollo de técnicas que cambien esas ideas negativas por otras positivas. Dentro de las técnicas se encuentran las siguientes.

- Programación y registro de actividades: la programación y el registro de actividades diarias sirven, para poner a prueba la creencia de que no se puede hacer nada. Las actividades realizadas, por pequeñas que estas sean, permiten al terapeuta tener una base para contradecir cada una de las creencias que sean consideradas como una incapacidad absoluta para la persona; al mismo tiempo, al realizar una programación de las actividades se procura elegir aquellas que, aunque sea en grado mínimo, proporcionen algún tipo de agrado al cliente y sea fácil de reconocer en este. La satisfacción asociada a actividades concretas estabiliza al paciente hacia sentimientos de bienestar, esto permite contrarrestar las creencias y sentimientos negativos acerca que es incapaz de experimentar satisfacción, alegría, felicidad y bienestar personal e incrementa la probabilidad de llevar a cabo nuevamente las tareas que le permiten tener mejores emociones e ideas de sí mismo. A continuación, se presenta un cuadro como ejemplo acerca del registro diario de los pensamientos distorsionados que una persona puede tener acerca de los constructos, creencias, ideas y el contexto que en ocasiones se llega a perturbar y percibir un poco más alterado de lo que coloquialmente es conocido; así como la reacción que estos provocan a nivel interno.

**Tabla Núm. 2.**

**Registro diario de pensamientos distorsionados**

Fecha y hora	Situación	Emociones	Pensamientos automáticos	Respuestas racionales	Resultados
Lunes a las 9.00	Estoy en la calle y veo a un perro y se pone a ladrar	Ansiedad (70%)	Ladra porque se ha enfadado y me quiere morder	Que un perro ladre no necesariamente significa que esté enfadado y quiera morder (60%)	Credibilidad de que el perro ladra porque tiene el deseo de morder (30%) Grado de ansiedad (20%)

Fuente: con base en Ruiz, Díaz y Villalobos (2012), p. 388

- **Role-playing:** esta técnica presta una especial atención a los pensamientos automáticos de los pacientes. La aplicación se da mediante ensayo de conducta, modelado con el terapeuta o con otros miembros del entorno que presencien la terapia. Se trata de realizar experimentos en los que comprueba o contradice las suposiciones planteadas en relación con las creencias ante una acción o interacción determinada. Esta técnica no sólo sirve para ensayar la conducta a realizar, sino también para que compruebe que los pensamientos sobre lo que va a ocurrir no son necesariamente verdad, puesto que existen alternativas diferentes a las que se ha pensado y también en las que otras personas del entorno pudo haber llegado a creer, esto permite que se sitúe en el personaje de otro individuo del entorno cotidiano lo que favorecerá la comprensión más general y globalizada acerca de la actual situación por la que busca recibir la terapia psicológica.

b) **Técnicas de afrontamiento:** Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) mencionan que estas se enfocan en el ajuste que realiza cada individuo en la personalidad, como un esquema que se ha aprendido, fundamentalmente durante la niñez, y que se activa cuando la persona se encuentra ante situaciones que le resulten estresantes o frustrantes. El objetivo de este tipo de técnicas es modificar los pensamientos disfuncionales que el paciente tenga, esta cuenta con diferentes categorías las cuales son las siguientes.

- **Técnicas de control de estímulos:** se utilizan para aliviar las dificultades, sobre todo las relacionadas al sueño – vigilia que suelen padecer los individuos; trata de reducir los estímulos que interfieren en la capacidad de concentración en algo específico, incrementa los pensamientos que induce a la realización de una acción específica y lograr que se lleve a cabo con facilidad.

- **Relajación:** es útil para reducir la ansiedad que interfiere en el afrontamiento adecuado de una situación particular, a través de diversas formas de respiraciones y la meditación, para esto puede utilizarse algún otro medio que favorezca, como la música y posiciones cómodas para el individuo como las de yoga.

- **Exposición graduada:** para afrontar las situaciones temidas o evitadas, fundamentalmente en pacientes con problemas sobre algún trastorno de ansiedad. La exposición se puede realizar a través de la técnica de desensibilización sistemática en la imaginación, o exposición en vivo, al

establecer previamente la jerarquía de situaciones según el nivel de dificultad que se llegue a presentar.

- Entrenamiento asertivo: este tipo de entrenamiento permite que se llegue a poner en práctica las estrategias entrenadas para manejarse adecuadamente en situaciones o ante personas que producen ansiedad. Incluye ser capaz de decir “no”, expresar opiniones, realizar preguntas o pedir ayuda, así como evitar la agresividad verbal que en ocasiones sin ser consciente del todo el individuo llega a expresar.

c) Técnicas emotivas: se utilizan inicialmente por el terapeuta durante las sesiones, y en estas se entrena al paciente para que las utilice en un medio natural en el momento que perciba que la emoción es demasiado elevada y necesite controlarla o reducirla. *Beck* menciona algunas técnicas de las que pueden ser útiles para este tiempo de afrontamiento desde el área psicoterapéutica con diferentes tipos de pacientes.

- Inducción de cólera controlada: se trata de señalar aspectos de la experiencia o la situación que puedan provocar cierto enfado con la vida, personas o situaciones. El sentimiento de enfado es útil para reducir la tristeza que la persona siente en un momento determinado si esta es controlada y no se sale de control.

- Hablar de forma limitada de los sentimientos: este es otro procedimiento para reducir el estado de ánimo triste ya que se procura no hablar permanentemente de los sentimientos negativos existentes con las personas del alrededor, puesto que la expresión continua y repetitiva del malestar hace que el sentir en el individuo se mantenga o incluso llegue a aumentar y con esto el recuerdo que provoca la expresión verbal y también física que tiende a ser constante.

- Evitar verbalizaciones internas catastrofistas: de incapacidad del tipo *no puedo soportar más tanto sufrimiento*, ayuda a aliviar la tristeza, dado que este tipo de verbalizaciones negativas incrementa la percepción de incapacidad y catastrofismo. El paciente debe de intentar sustituir estos comentarios por otros que resalten la fortaleza personal e interna para soportar el sufrimiento y que le permita incrementar la tolerancia para afrontar frustración, actitudes negativas y dolor.

- Análisis de responsabilidad: para reducir los sentimientos de culpa frecuentes en los pacientes, es conveniente analizar con todo detalle las razones que da este para sentir

responsabilidad de la conducta de otros. También se deben analizar los patrones que tienden a ser arbitrarios e idiosincrásicos lo que le hacen sentir que hace las cosas mal o que le llevan a considerarse culpable por determinados pensamientos y deseos. Con ello se pretende buscar evidencia que permita al consultante recopilar información que le resulte más objetiva sobre cada una de las razones que le llevan a experimentar sentimientos negativos y que se encuentra en un constante error.

- Los procedimientos y técnicas utilizadas y entrenadas durante las sesiones para reducir los síntomas pueden ser programados y también llegar a considerarse como pequeñas tareas a realizar en casa, para que los consultantes practiquen entre sesiones y reduzcan el malestar.

- Inducción de autocompasión: se utiliza excepcionalmente con algunas personas cuando no pueden llorar y necesitan hacerlo.

**Tabla Núm. 3**  
**Inducción de autocompasión**

<b>Tarea para el paciente</b>	<b>Finalidad de la tarea</b>
Pedir al paciente que describa detalladamente los sentimientos negativos.	Esto suele ser suficiente para desencadenar el llanto y provocar autocompasión.
Descripción por el terapeuta de la historia de otra persona con problemas parecidos a los del paciente, con la mayor emoción posible.	La identificación lleva a convertir la compasión que se tiene por el otro en autocompasión y desahogar la tristeza contenida.
El terapeuta puede hacer role-playing y asumir el papel del paciente y verbaliza, con emoción, sentimientos de autocompasión para movilizar los del consultante.	Ayuda a hacer conscientes las emociones del paciente.
El terapeuta puede proporcionar la información personal relacionada con sentimientos relacionados a la autocompasión, debido a experiencias o vivencias parecidas a las que experimente el cliente.	Para provocar la propia autocompasión.

Fuente: elaboración propia, con base en Ruiz, Díaz y Villalobos (2012)

## **1.2. Motivación**

### **1.2.1. Definición**

Jimenez (2017) expresa que es común utilizar la motivación en el lenguaje de las personas por lo cual, suele aparecer en las conversaciones cotidianas y la define como el conjunto de mecanismos que activan de forma directa algunos de los circuitos internos que facilita así la conducta, es decir, son todos esos elementos que hacen a cada individuo desear, actuar y decidir llevar a cabo algunas de las cosas que este desee, todo esto se refiere al impulso del comportamiento del ser humano. También menciona que existen algunos términos que están ligados a la motivación lo que termina por complementar la personalidad, otorga mayor sentido y provee mejor comprensión del significado hacia el compromiso, rendimiento, implicación, optimismo, voluntad, satisfacción y bienestar personal. Al integrar estos aspectos a la motivación, permitirá que quien intente darle un juicio le sea más fácil entender y aplicar en la vida diaria.

Miralles y Cima (2010) definen motivación a los estímulos que determinan como los individuos se comportan de una u otra forma y esto es sinónimo junto con los términos de motivos e intereses, que se basa tal y como lo especifica la Real Academia Española de la Lengua. Los autores mencionan que, en cierta manera, es una elección que cada persona realiza de forma deliberada, intencionada y sobre todo consciente y es así como se predispone a actuar de modo específico y determinado hacia conseguir algún objetivo o meta que se desee y por lo cual se necesite voluntad y compromiso.

Para los jóvenes estudiantes esto se refiere al suministro de todo tipo de herramientas para que se lleve a cabo acciones que tengan implícitas un deseo, empeño e interés propio mayor al que se tiene con normalidad y así lograr lo que se plantea previamente; en este caso sería la obtención de la mejor calificación posible lo que le proporcionará una satisfacción personal, si a esto se le suman los objetivos escolares y personales que con normalidad se requieren sobre la motivación para alcanzarlos.

### 1.2.2. Tipos de motivación

Murillo (2018) menciona que la palabra motivación proviene del latín *motivus* o *motus* que al traducirlo al idioma español quiere decir “la causa del movimiento”. En este principio dice que a través de este se alcanza el efecto deseado por la persona que lo aplica, pero también es necesario que se tenga en cuenta que necesita ciertos estímulos que sirven para impulsar el comportamiento enfocado hacia el objetivo. Para esto es indispensable que todo ser humano logre enfocar cada uno de los pensamientos hacia el fin deseado y así esto sirva a favor y no se vuelva en frustración al no obtener lo esperado. Desde la psicología se proponen dos tipos importantes que son la motivación intrínseca y extrínseca, aunque también menciona la deportiva, laboral y personal; a continuación, se detallan cada una de estas.

- a) Motivación intrínseca: este tipo de motivación es definida como la encargada de llevar a cabo todas las actividades que las personas hacen sin alguna explicación, más que por el simple hecho de ejecutarlas, es decir, que estas se llegan a realizar por gusto, porque hacen que el individuo se sienta bien, ya que genera comodidad e incluso provocan placer. Esta nace del interior de cada ser humano como un deseo innato que le impulsa a actuar. Algunos de estos ejemplos pueden ser el bailar, cantar, ejecutar algún instrumento musical o cualquier cosa que se lleve a cabo de forma personal, sin que exista la influencia de alguna situación de fuera.
  
- b) Motivación extrínseca: esta va totalmente enfocada a toda actividad que se lleva a cabo por causa de algún estímulo que es determinado y viene de alguien o algo ajeno a la misma persona. En ocasiones este tipo de comportamientos se ven vinculados a diversas situaciones que están ligadas a una aceptación social, algunos ejemplos pueden ser el alcanzar una cantidad de dinero necesaria para la cual se trabajará mucho y así estar dentro de la lista de personas con una economía alta; lograr el cuerpo tonificado para recibir la admiración de terceros, recibir el regalo de los progenitores por las buenas calificaciones, entre otros. Así mismo se llega a atribuir ese tipo de motivación al intentar obtener una recompensa específica o evitar sufrir algún castigo impuesto.

- c) Motivación deportiva / laboral: dentro de la motivación deportiva, se encuentran todos y cada uno de los elementos que permiten incrementar los altos niveles físicos, las exigencias correspondientes y la resistencia al cansancio que cada uno de los diferentes deportes requieren, para que estos se lleven a cabo de la mejor forma; esto permite que el atleta tenga la capacidad de poner en marcha cada parte del cuerpo para lograr el objetivo. La motivación laboral se centra en lograr que cada persona pueda alcanzar un nivel alto de producción laboral y eficiencia, esto se facilita si se proponen estímulos dentro del ámbito profesional, como lo pueden ser, los aumentos de salarios, reconocimientos dentro del trabajo, ascensos de puesto, capacitaciones y mayor preparación, días de entretenimiento y de descanso, donde los colaboradores sientan mayor deseo de realizar lo que les corresponde en el área de productividad.
- d) Motivación personal: esta va ligada a lograr la autorrealización propia, que fue propuesta en la teoría de las jerarquías de las necesidades humanas de la pirámide de Máslow, ya que provoca que cada ser humano tenga ese sentimiento que le mueva a impulsar y conseguir cada una de las metas o prioridades que harán encaminar la vida hacia más plenitud. La mayoría de las veces, tener este tipo de motivación, para cada individuo, es de mucha ayuda a encaminar los pensamientos y sobre todo los comportamientos en una forma positiva hacia los objetivos implícitos. Lo contrario a realizar estas acciones termina por provocar indiferencia en la persona, que en ocasiones provoca que se estanque en las áreas personales.

### **1.2.2. El marco mental de la motivación**

Galperin (2017) menciona que la motivación si se logra identificar, conocer y utilizar como medio adecuado para la realización de cualquier situación u objetivo, trazada por alguna persona, puede llegar a ser de mucha utilidad, sin embargo, si no es así, podría ser un obstáculo. Por lo cual se intenta dar a conocer y explicar cómo funciona en ocasiones dentro del pensamiento humano, a través de los siguientes puntos.

- a) Las tres partes de una actividad prevista: esta se divide en tres aspectos: realizar las acciones necesarias para comenzar una tarea, desarrollar esta y la última, las consecuencias que esta

conlleva; están muy relacionados entre sí debido a la gran capacidad que tiene el ser humano de poder crear una anticipada representación mental de alguna experiencia futura real, todos estos pensamientos se dan en mayor nivel, cada vez que la persona tiene una vivencia similar o que pueda asociarse a la que supone que se llevará a cabo, así se logrará alcanzar mayor concordancia con la realidad debido a cómo se piensa de forma inconsciente y prevista. En el caso que no se tenga ningún acercamiento previo se verá limitada la imaginación y sobre todo estará alejada de lo que probablemente puede suceder en la situación futura. A continuación, se detallan las tres partes de una actividad prevista.

- El comienzo de la tarea: este es el primer esfuerzo que se lleva a cabo al iniciar la misma y es traído hasta esta para empezar, la mayoría de las veces provoca cierto nivel de incomodidad y desgaste personal.
- La tarea en sí misma: esto tiene mucho que ver en cuanto al nivel de satisfacción o desagrado que la persona experimenta al realizar la actividad o cómo esta lo interpreta, si no se tiene ningún acercamiento previo puede provocar una mayor molestia debido a la sensación de espera y desconocimiento de lo que podría llegar a suceder.
- Las consecuencias: se trata solo de las respuestas emocionales que se llegan a experimentar, en muchos casos se da un nivel de excitación interna, alivio, deseo de repetirlo nuevamente, placer o en un caso negativo todo lo contrario a esto.

b) Motivación para continuar la actividad actual vs comenzar una nueva actividad: cuando se inicia una nueva actividad, es probable que se deje de realizar otra que provoque goce y sea de mayor comodidad, por lo cual es importante que se evalúe cuál de las dos le provoca un mayor grado de placer, sobre todo, que proporcione mayor bienestar personal. Por eso es importante identificar el incentivo que la nueva tarea produzca sobre la anterior ya establecida, esto, junto con los tres aspectos de la tarea prevista y al comparar el disfrute que se obtenga, permitirá que la persona sea capaz de dejar o no la tarea antigua y quedarse solamente con la actual.

c) La fuerza de voluntad: esto provoca que la persona pueda mantener firmeza y afrontar cualquier situación en la cual se dificulte seguir adelante y dejar una actividad que no sea beneficiosa, sobre todo, hacer propia una nueva, que le proporcione el bienestar necesario que

buscaba. Muchas personas tienen mayor aptitud que otras para desarrollar la fuerza de voluntad, aunque también esto puede verse influenciado por algo ajeno, por ejemplo, por el temor a que se recrimine, castigue o juzgue o por obtener una recompensa deseada.

#### **1.2.4. El cerebro motivado y las emociones**

Reeve (2010) menciona que el cerebro se encarga no solo de funciones cognitivas, intelectuales, del anclaje de nuevos conocimientos e información, decidir y la resolución de conflictos, sino que también es el eje y centro de las emociones, así como de la motivación ya que este es el que se encarga de provocar cada una de las necesidades, deseos de placer y satisfacción personal, es decir, que aparte de todo lo ya mencionado, tiene como labor propiciar en el sujeto el deseo de impulsos para llevar a cabo o no, alguna situación específica y el estado de ánimo que esto provoca mientras se busca realizarla; ello afirma que los estados emocionales y de motivación implican la participación del cerebro, ya que no se puede alcanzar sin tener una intervención mental antes.

Lograr una estimulación en alguna de las estructuras que posee el cerebro ocasiona que se creen estados de estimulación en el sujeto. Es decir, si una parte específica es excitada, como lo puede ser el hipotálamo, ocasionará que el individuo tenga mayor nivel de hambre, más apetito, esto provoca una emoción, lo que motivará a la persona a moverse y buscar algo que este pueda comer, que le permita saciar esa necesidad determinada. Esto puede darse también debido a algún daño específico en la estructura del cerebro, ya sea por alguna lesión, daño por accidentes o cirugías que se lleguen a realizar en este, así, se verá disminuida la capacidad de crear o experimentar algunos de los estados directamente ligados a la motivación que tenga el ser humano.

Este autor propone que la motivación se ve determinada por las emociones y estas por la segregación de neurotransmisores que se lleguen a dar en el Sistema Nervioso Central del ser humano. Por lo tanto, dice que el daño, alteración, disminución o incluso el aumento o estimulación de los transmisores neuronales, puede provocar disminuir o incrementar los estados de motivación de la persona; por tanto, promueve que una correcta funcionalidad del cerebro

permitirá que cada individuo tenga una adecuada homeostasis y así se ocasionan no solo los estados encaminados hacia conseguir lo que se desea, sino la satisfacción y el placer que esto puede provocar al conseguir lo planteado previamente.

### **1.2.5. Los tres pilares de la motivación: impulso, incentivo y homeostasis**

Aguado (2014) menciona estos tres pilares al basar los primeros dos en los fundamentos de la motivación, que propone que viene a ser influenciada por factores tanto externos, que determinan los internos, llamados también impulso e incentivo y a raíz de esto, fue propuesta la homeostasis, como un aspecto importante para entender cómo funcionan los sistemas motivacionales regulatorios. Estos conceptos permitirán crear uno nuevo mucho más básico para organizar y entender la dinámica de la motivación de una forma biológica. A continuación, se detallan los tres pilares de la motivación.

a) Impulso: se concibe como un estado de impulso o también llamado *drive*, dentro del concepto se puede mencionar algunas de las necesidades fisiológicas más comunes, por ejemplo, beber agua, comer, moverse, entre otras. Estas llegan a provocar una activación general, aunque también genera algunos estímulos internos determinados en los sujetos, como la resequead en los labios, dolor estomacal por la falta de comida, falta de energía y muchas más. Por eso se dice que los impulsos no son más que actividades neuronales que encaminan una conducta hacia un punto fijo; el hambre, sed y otras de las necesidades básicas son combustible para llevar a los hechos comportamientos y así saciar lo que se desea.

Si un comportamiento es llevado a cabo al existir un estado de impulso y es acompañado de un reforzador adecuado provocará que se satisfaga la necesidad, motivo por el cual ésta será reducida; esto provocará que se vuelva una fijación, por lo que la probabilidad que esta acción vuelva a repetirse será muchísimo mayor de lo normal. A través de investigaciones se ha establecido que los estados de impulso no tienen ninguna consecuencia relacionada a la energía en los individuos, lo que hacen es que dan una mayor predisposición y motivación para que se ejecute la acción esperada. Por último, dice *el comportamiento es frecuentemente*

*motivado y mantenido por otras causas* y es así como se logra dar a conocer el término incentivo.

- b) Incentivo: Aguado (2014) menciona que *lo que llega a reforzar una conducta motivada es, en muchos casos, la experiencia subjetiva e inmediata del placer producido por las propiedades sensoriales de los reforzadores*. Los reforzadores que la persona obtendrá por llevar a cabo una acción es lo que permitirá que se mantenga con la motivación alta, esto proporcionará y activará el deseo de realizarla nuevamente, pero en ocasiones, es el mismo sujeto, de forma automática e inconsciente quien atribuye un gran valor a lo que realiza, con esto promueve la repetición, debido que puede catalogarla como una necesidad básica o biológica que debe satisfacer. Hay que tener claro que esto no es efectivo en todos los casos ya que habrá ocasiones en las cuales, por más beneficio que se tenga, no se logrará que la persona mantenga el comportamiento y, sobre todo, el deseo de hacer la labor específica a largo plazo.

Existe el concepto de aprendizaje de incentivo, puede llegar a entenderse de varias maneras, pero, comúnmente hay dos procesos de aprendizaje, el primero que basa toda la información adquirida, se asocia con las propiedades sensoriales de los estímulos, con los resultados que obtenga y la segunda basada en la expectativa o motivación de incentivo que está fundamentada en la expectativa o anticipación de las propiedades afectivas.

- c) Homeostasis: la homeostasis quiere decir la estabilidad que se logra forma interna a través de sucesos fisiológicos regulatorios, estos pueden ser la temperatura, el volumen y concentración de los fluidos del organismo o el nivel de glucosa en sangre, también se le conoce como la motivación regulatoria. Estas actividades no necesariamente deben ser del área fisiológica, sino que también pueden ser conductuales. El punto de referencia o estado preferido del sistema se refiere al rango en el cual los niveles de medida del sistema de control motivacional pueden variar. De forma clásica se dice que este desequilibrio es el principio del impulso de los estados emocionales, ya que, si una persona tiene sed orgánicamente sufre un pequeño cambio, lo que produce llevar a cabo un conjunto de actitudes y comportamientos para conseguir el agua necesaria y así satisfacer las necesidades para volver al estado de homeostasis inicial.

### **1.2.6. La motivación en estudiantes**

Gallardo y Camacho (2016) para todo estudiante la motivación es uno de los factores que más llega a favorecer ya que, permitirá que realice las actividades que el profesor le otorgue, dentro o fuera del salón de clase. En el ámbito escolar es fundamental conocer sobre la motivación cognitivo-social (motivación de logro y establecer metas), la intrínseca y la extrínseca, tal como se mencionó anteriormente con Murillo (2018). Aunque en este ámbito se intenta centrar todo en la primera área, enfocado a la motivación cognitiva – social y de rendimiento.

Dentro del ambiente escolar un estudiante se puede ver afectado grandemente a causa de las relaciones, vínculos y comunicaciones que este tenga con las demás personas que le rodean en cada ámbito, estos pueden darse ya sea de forma natural o simplemente obtenidos; todos los factores mencionados, terminarán por alterar o modificar el motivo de logro o de rendimiento, es decir, no se tendrá el deseo para llevar a cabo alguna determinada acción o comportamiento que sea del beneficio personal académico del individuo, por el detalle que no existirá motivación alguna para que estos sean realizados.

La motivación por el logro la propuso R. Atkinson a mediados del siglo XX como una teoría general que engloba a la motivación en su totalidad. Esta propone que para lograr que los estudiantes lleven a cabo la acción o el conjunto de estas, que le acerquen más a alcanzar cualquiera de los objetivos académicos propuestos previamente, se deben determinar dos fuerzas específicas, las cuales son totalmente antagónicas y se contraponen una sobre la otra, pero que para todo individuo debe ser de vital importancia, debido que son aspectos de mucha relevancia dentro de la personalidad académica de los alumnos y favorece la estabilidad, las cuales son.

- Deseo de lograrlo
- Deseo de no fracasar

Estudiantes con la fuerza del deseo de lograr lo que se plantean y de alcanzar los objetivos son quienes tienen la motivación de salir adelante siempre ante cualquier situación dentro del área de estudio, tener aptitudes que les lleve a poner a prueba a sí mismos y el conocimiento que han

podido adquirir a lo largo del tiempo de clases, se agrega más esfuerzo de lo que otros hacen, porque es algo que sucede en el interior y lleva a actuar de esa forma, normalmente son más individualistas y actúan dentro de las posibilidades para ser los más competentes posible y obtener el reconocimiento que se busca por parte de los educadores, de padres o tutores que estén a cargo, lo cual, alimenta el deseo de plantear futuras metas y que el nivel de motivación vuelva a ser alto, para llevar a cabo las nuevas actividades que le acerquen al fin establecido.

Por otra parte, está el deseo de no fracasar, también conocido como el miedo hacia la decepción o el deseo de evitar la frustración y el error, sobre todo si se trata de situaciones que estén expuestas a que más personas dentro del área escolar sean testigos de lo que puede llegar a hacer o no, lo que lleva a esquivar por completo este tipo de situaciones. Por lo tanto, las personas que lo sienten tienen la motivación de desenvolverse y presentan comportamientos que les acercan al objetivo planeado y alejan del error solamente si son expuestos a un posible fracaso, lo que les hace actuar en base a este estímulo que surge. Normalmente este tipo de actitud es común de observar en estudiantes que siempre buscan las salidas fáciles, cortas y evaden las competencias de todo tipo, ya que no existe ninguna aspiración interna que les mueva para superarse, en comparación con algunos otros individuos, sin embargo, al ser éste muy sensible al probable fallo personal y académico se tiende a activar e incrementar el deseo de llevar a cabo lo que esté en las capacidades, siempre y cuando sea para no sufrir un error, por más mínimo que este puede ser, sin importar que sea público el reconocimiento de un posible fracaso.

### **1.2.7. Desarrollo de la motivación para jóvenes estudiantes**

Sheldrick (2013) menciona que en la vida de los estudiantes es importante que estos tengan oportunidades desde el hogar que no sean limitadas para explorar y aprender tareas nuevas y sobre todo, que esas nuevas vivencias sean significativas para estos, ello promoverá de forma interna que se logren tener experiencias sociales y personales positivas, sin importar si el deseo de llevar a cabo esa acción fue personal o no, aunque es vital que siempre exista otra persona involucrada, ya sean padres, un familiar o cualquier otro individuo del entorno, que ayude a iniciar con la aspiración de alcanzar y lograr lo que se plantee. Si el adolescente consigue experimentar aspectos desde casa, es muy probable que cuando se llegue a la institución

académica tenga la iniciativa por sí mismo de crear metas, por las cuales luchará y es así como tendrá la capacidad de crear objetivos por los cuales se motive a sí mismo y en llevar a cabo todo acto que le acerque más a la meta establecida.

Dentro de la escuela se debe saber, que a todo estudiante las cosas que le generan estimulación son, el deseo de explorar, construir y accionar. Aunque en ocasiones esto podría tornarse excesivo y tedioso para estos. Si los estudiantes llegan a recibir lecciones normalmente y no se encuentran motivados son los mismos profesores quienes se deben encargar de conseguir esto a través de dinámicas, metas, objetivos, recompensas, castigos o simplemente con palabras que intenten hacer reflexionar a estos y les mueva de manera interna el deseo de llevar a cabo cada una de las actividades que se deben realizar en clase. Los maestros deben estar a la espera de poder encender nuevamente ese deseo de explorar, buscar y conseguir cosas nuevas, de lograr desarrollar la motivación necesaria e indispensable en cada uno de los alumnos, que tengan para así, hacer que estos se interesen por el contenido que se les impartirá, que al fin y al cabo es el verdadero objetivo por el cual se encuentran allí.

Uno de los principales motivos por los cuales los estudiantes empiezan a tener un pensamiento mucho más cerrado, cuadrado y que siempre da vuelta en el mismo círculo y no busca o intenta descubrir nuevas cosas, es debido al tiempo que pasa sentado en el mismo lugar sin movimiento alguno. Los alumnos se encuentran dentro de una clase una gran cantidad de tiempo, sentados en escritorios o mesas mientras escuchan lo que el profesor habla, escribe en pizarra o también en intentar contestar cada una de las hojas de trabajo que se les entrega para que las realicen, normalmente estas tienden a ser muy similares unas con otras, simplemente varían con los cuestionamientos que se deben responder, por lo cual, si esto llegase a modificarse en algún momento, algún estudiante tendrá el deseo de llevar a cabo alguna nueva actividad, experiencia o acción. Esto le podrá proporcionar la motivación interna necesaria para plantear objetivos personales que le acerquen a lograr los que ya se tienen, sean personales o grupales.

Al realizar una pequeña comparación de cómo es la educación para los niños del pre escolar, con adolescentes, de educación media básica, se encuentran diversas diferencias que van desde la metodología de enseñanza – aprendizaje, la manera en cómo se evalúa el conocimiento,

actividades o dinámicas propuestas para estos, materiales que se utilizan y uno de los más importantes aspectos, la retroalimentación que el educador devuelve al alumno, por ejemplo, si un estudiante de kínder realiza una de las tareas propuestas, la maestra tiende a responder con un comentario positivo que promueva el deseo de volver a repetir la acción e incluso llevarlo a otro nivel, es decir, poder mejorarlo, mientras que si realiza alguna tarea alguien que se encuentra en un nivel superior como el primario, básico o diversificado, normalmente ya no se le provee ninguna de estas respuestas óptimas que favorezcan el incremento del deseo a continuar con la realización de actividades similares. Por eso Sheldrick (2013) a través de la siguiente tabla propone algunas acciones que pueden llegar a realizarse dentro del salón de clase facilitar y mejorar la motivación en los estudiantes.

**Tabla Núm. 4.**

**Plan de acción para mejorar el desarrollo de la motivación en los estudiantes dentro del salón de clases**

a)	Estructurar una nueva mecánica de clases y la distribución del tiempo para las actividades escolares.
b)	Reanimar el deseo motivacional intrínseco al otorgar más participación al momento de decidir lo que se trabajará en base a lo establecido para la clase.
c)	Acercar más a los estudiantes, de forma individual para entender cómo comprenden el contexto y lo que sucede en la vida de cada uno.
d)	Proponer distintas formas de evaluar el conocimiento y no solo por la calificación, que solo promueva las comparaciones entre los estudiantes.
e)	Crear un ambiente relajado, abierto y de confianza dentro del salón de clases para motivar a que cada estudiante quiera dar siempre lo mejor de sí.
f)	Proveer retroalimentaciones, correcciones y sugerencias adecuadas que ayuden al estudiante a mejorar el esfuerzo por comprender, aprender y llevar a cabo alguna tarea.
g)	Propiciar un ambiente en el cual los estudiantes quieran participar y aprender.

Fuente: elaboración propia, con base en Sheldrick (2013)

La terapia cognitiva explica las alteraciones que llegan a existir a nivel de la psique a través de diversos aspectos que resultan ser de vital importancia como lo son los pensamientos automáticos, esquemas, emociones y la forma en la cual la información es percibida, procesada, comprendida y almacenada lo que influirá en los constructos e ideas que cualquier ser humano llegue a desarrollar de forma interna y propone diversas técnicas que permiten que estas perturbaciones a nivel mental sean tratadas y resueltas. La motivación es uno de los factores importantes en la vida del ser humano porque permite que este busque los medios para alcanzar los objetivos planteados, es decir, termina por ser el motor por el cual se llevan a cabo los comportamientos encaminados a la obtención de una recompensa afectiva, emocional o material que se desee en cualquiera de aspectos personales de la vida.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente la terapia cognitiva permite que las personas logren cambios y modificaciones en los pensamientos y la manera en cómo estos se vinculan con las emociones, lo que posibilita integrar estas dos áreas y así poder hacer consciente algunos aspectos que antes desconocían; de esta manera se puede tener un mayor alcance de adaptación y facilidad al momento de resolver la mayoría de los problemas o circunstancias que sean necesarias en la vida. A través de esta terapia el individuo puede alcanzar un mejor funcionamiento en cuanto al comportamiento, que es resultado de un incremento de las herramientas cognitivas que cada persona puede poseer o desarrollar. El ser humano puede pasar por muchas adversidades que requieren cierta estabilidad emocional, además de mencionar los pensamientos y acciones para que puedan ser afrontadas correctamente, la terapia cognitiva trata de facilitar este tipo de situaciones ya que permite un incremento en la flexibilidad y, sobre todo, en la capacidad de encontrar soluciones en los momentos que es indispensable.

Uno de los factores más relevantes e importantes es que cada persona actúe para tratar de acercarse lo máximo posible a los objetivos planteados y es la motivación la que trae consigo características que hace que cada individuo se impulse a obrar por satisfacer las necesidades de la vida. Durante la adolescencia, los cambios emocionales son frecuentes y provocan sentimientos de vulnerabilidad ante las situaciones del entorno, lo que en ocasiones desencadena aislamiento o mala conducta y el abandono de actividades o acciones que posibiliten acercarse más a las metas personales que se esperan alcanzar.

El representante de Unicef en Guatemala, señala que las escuelas se toman como espacios donde únicamente se aprende matemática, lenguaje u otras materias básicas dentro del contexto académico y se deja por un lado el desarrollo de capacidades que permitan afrontar los problemas cotidianos, manejar la frustración y sobre todo, encontrar el impulso interno que permita el desarrollo de la motivación que encamine los comportamientos para la obtención de todo tipo de metas personales en los distintos ámbitos de la vida.

El presente estudio es de suma importancia ya que busca proveer a los profesionales de la psicología de herramientas que ayuden a solucionar conflictos, que alimenten la capacidad de resiliencia y el buen manejo de las emociones, ya que si no se tienen estas habilidades se puede terminar por caer en frustraciones perjudiciales para el ser humano, debido a esto, se propone una alternativa para fomentar la motivación a través de la terapia cognitiva que pueda llegar a modificar los pensamientos y los esquemas mentales de tal forma que optimice las creencias cognitivas para una mejor respuesta a nivel comportamental que favorezca y facilite la satisfacción de cada uno, en las distintas áreas de la vida, por lo que surge la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la relación reportada en la literatura científica entre la terapia cognitiva y la motivación en los adolescentes estudiantes?

## **2.1. Objetivos**

### **2.1.1. Objetivo general**

Describir los hallazgos registrados en la literatura científica sobre la relación de la terapia cognitiva en la motivación de adolescentes estudiantes.

### **2.1.2. Objetivos específicos**

- Determinar la influencia de la terapia cognitiva en la motivación.
- Caracterizar el uso de las técnicas cognitivas reportadas en la literatura científica que favorezca la motivación en los adolescentes estudiantes.
- Distinguir las teorías de la motivación desde el enfoque de la terapia cognitiva investigado en la literatura científica.

## **2.2. Variables o elementos de estudio**

- Terapia cognitiva
- Motivación

## **2.3. Definición de variables o elementos de estudio**

### **2.3.1. Definición conceptual de las variables o elementos de estudio**

#### Terapia cognitiva

Lega y Vargas (2017) mencionan que la terapia cognitiva que fue desarrollada por *Aaron Beck*, en la universidad de Pensilvania, en los años sesenta, se puede describir como un modelo estructurado, que es de breve duración y va orientada en el presente, que busca resolver problemas específicos de la actualidad, así como lograr la modificación de las maneras disfuncionales de pensar y de actuar, originalmente se desarrollaba para tratar el trastorno de la depresión, pero en los últimos años se ha adaptado para otros trastornos psicológicos y cualquier aspecto general de la vida que se pueda abordar desde la mente y los procesos de esta; se basa en el modelo cognitivo, que los pensamientos distorsionados y disfuncionales del sujeto influyen en los sentimientos y conductas, este modelo propone que las emociones de las personas y los actos siguientes están influenciados por la percepción que se tiene de estas en algún evento o situación específica de la vida, lo que produce emociones y comportamientos disfuncionales.

#### Motivación

Feldman (2014) menciona que es un factor que dirige y activa los actos de los seres humanos y de otros organismos. Además de enfocarse en los instintos que son patrones de comportamiento innatos determinados biológicamente y no aprendidos, el proceder de los sujetos no puede considerarse instintivo, debido a que buena parte de la variedad y complejidad que existe es aprendida. Está ligada a los impulsos, que es una tensión o excitación interna que activa el quehacer de los individuos para satisfacer una necesidad. Este autor se basa en los incentivos que se derivan del deseo de obtener metas externas valiosas, esto con el fin de poder incitar actividades hacia un fin específico porque se trabaja en conjunto la estimulación. Esto es producto de los pensamientos, expectativas, metas y de las que cogniciones que se manejan.

## **2.4. Alcances y límites**

El estudio se llevó a cabo a través de una revisión literaria sistemática, para relacionar la terapia cognitiva y motivación en adolescentes. Se abarcaron documentos nacionales e internacionales, de países del continente de América, Europa y Asia, en idioma español, inglés y portugués, con no más de diez años de antigüedad.

## **2.5. Aportes**

En el presente estudio se generaran nuevas ideas y conocimientos, que aportan diferentes técnicas para la motivación del adolescente, este será un beneficio para Guatemala, ya que por medio del mismo se pueden crear herramientas para trabajar con jóvenes y mejorar la motivación de los mismos; para la sociedad de Quetzaltenango es de gran beneficio en el desarrollo de los sujetos al hacer frente a las diferentes situaciones que se le presenten en la vida diaria, además de beneficiar en habilidades útiles para la vida y la potencialización de recursos ya existentes; para la Universidad Rafael Landívar en la propuesta de nuevas herramientas de investigación que puedan servir de apoyo a estudiantes, para continuar otros estudios acerca del beneficio de la motivación y del modelo cognitivo; a la facultad de humanidades como un recurso donde se puede verificar la importancia y eficacia del tratamiento y las técnicas abordadas en el proceso de investigación. Para los profesionales y estudiantes de psicología como un precedente de estudio fiable ante estos temas y que el análisis permita comprender la importancia de la terapia y aplicación de esta.

### **III. MATERIAL Y MÉTODO**

#### **3.1. Sujetos**

El estudio se realizó por medio de la literatura científica que permita la operacionalización de variables y objetivos planteados, con la finalidad de describir los hallazgos de la investigación, para relacionar la terapia cognitiva y motivación en adolescentes estudiantes.

#### **3.2. Procedimiento**

- Selección de los temas: de acuerdo con los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: de dos que fueron enviados para la revisión, se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: mediante la realización del perfil de investigación y aprobación correspondiente.
- Investigación de antecedentes: a través de la consulta de revistas, boletines, tesis y la utilización de medios electrónicos, entre otros.
- Elaboración del índice: por medio de las dos variables de estudio.
- Realización del marco teórico: a través de la lectura de libros, enciclopedias y utilización de medios electrónicos.
- Realización del planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática determinada.
- Elaboración del método: por medio de la investigación científica sistemática para desarrollar el tema de la investigación.
- Elaboración del análisis de resultados: se realizaron rutas de investigación por cada una de las variables, para las cuales se utilizaron términos de exclusión e inclusión.
- Discusión: etapa del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio de la literatura científica, cotejo de los antecedentes, el marco teórico y el criterio del investigador.
- Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación: relacionado con los objetivos trazados.
- Referencias: basado en los lineamientos de las normas APA.

### **3.3. Tipo de investigación, diseño y metodología**

Hernández (2014) menciona que las investigaciones exploratorias son útiles al tratar problemas de investigación que no han sido tan estudiados como otros y que resultan ser nuevos dentro del ámbito en el que se ubiquen. Esto surge a raíz de la aparición de dudas frecuentes o aspectos que no se han abordado aún por parte de los investigadores. En ocasiones este tipo de estudios permiten que luego de la realización y obtención de la información que se logró conseguir sobre algún fenómeno desconocido, posibilite que se lleven a cabo otros tipos de exploraciones más completas, proponer hipótesis, temas de estudio relacionados y cualquier aspecto sobre el contexto en el cual se trabaja.

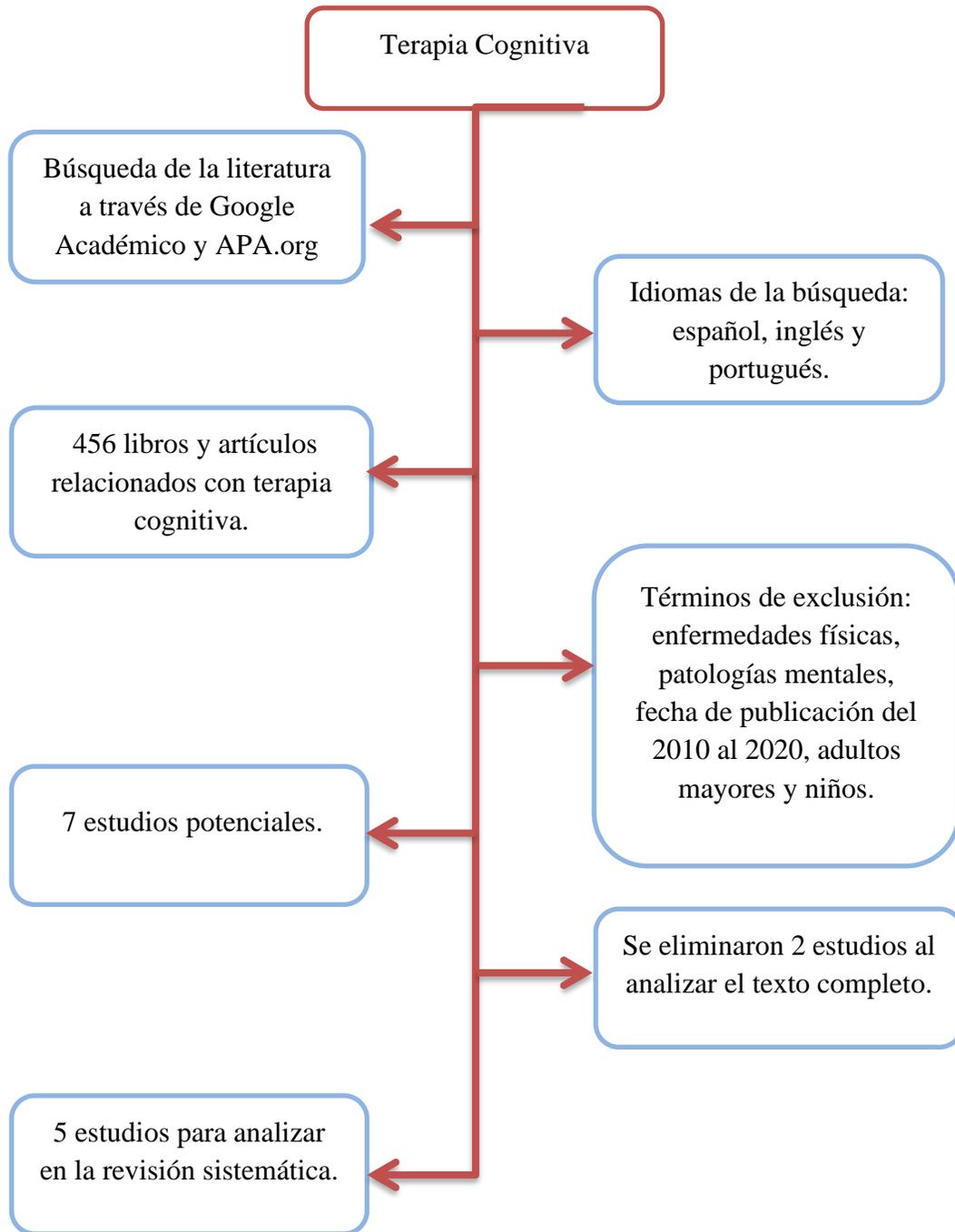
Higuita, Cardona y Ríos (2016) definen la revisión sistemática como el proceso que constituye un método científico para alcanzar la síntesis literaria que se desea con base a los protocolos propuestos específicamente, que se ven explícitos en cada uno de los temas a trabajar que se incluirán, lo cual permitirá a otros investigadores la posibilidad de reproducir esta misma investigación. Este tipo de revisión se enfoca como tal, en lograr identificar sistemáticamente el estudio y así valorar que contengan objetivos y metas similares y que resulten ser del mismo tipo. Al principio esto fue utilizado para examinar los resultados de una manera más formal que permitiera combinar e integrar todos los descubrimientos obtenidos que haga disminuir todo sesgo existente y error que se da aleatoriamente en la literatura que disponen quienes investigan.

Arias (2012) menciona que una investigación descriptiva es la que se basa en poder identificar de la forma más completa posible un hecho específico, algún individuo o grupo de estos, así como comportamientos y fenómenos que pueden suceder dentro de cualquier ámbito de la vida cotidiana de los seres humanos. La profundidad que logra alcanzar este tipo de estudios se llega a categorizar como intermedia y también a clasificar como un estudio de mediación de variables independientes o de tipo correlacional.

#### IV. ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

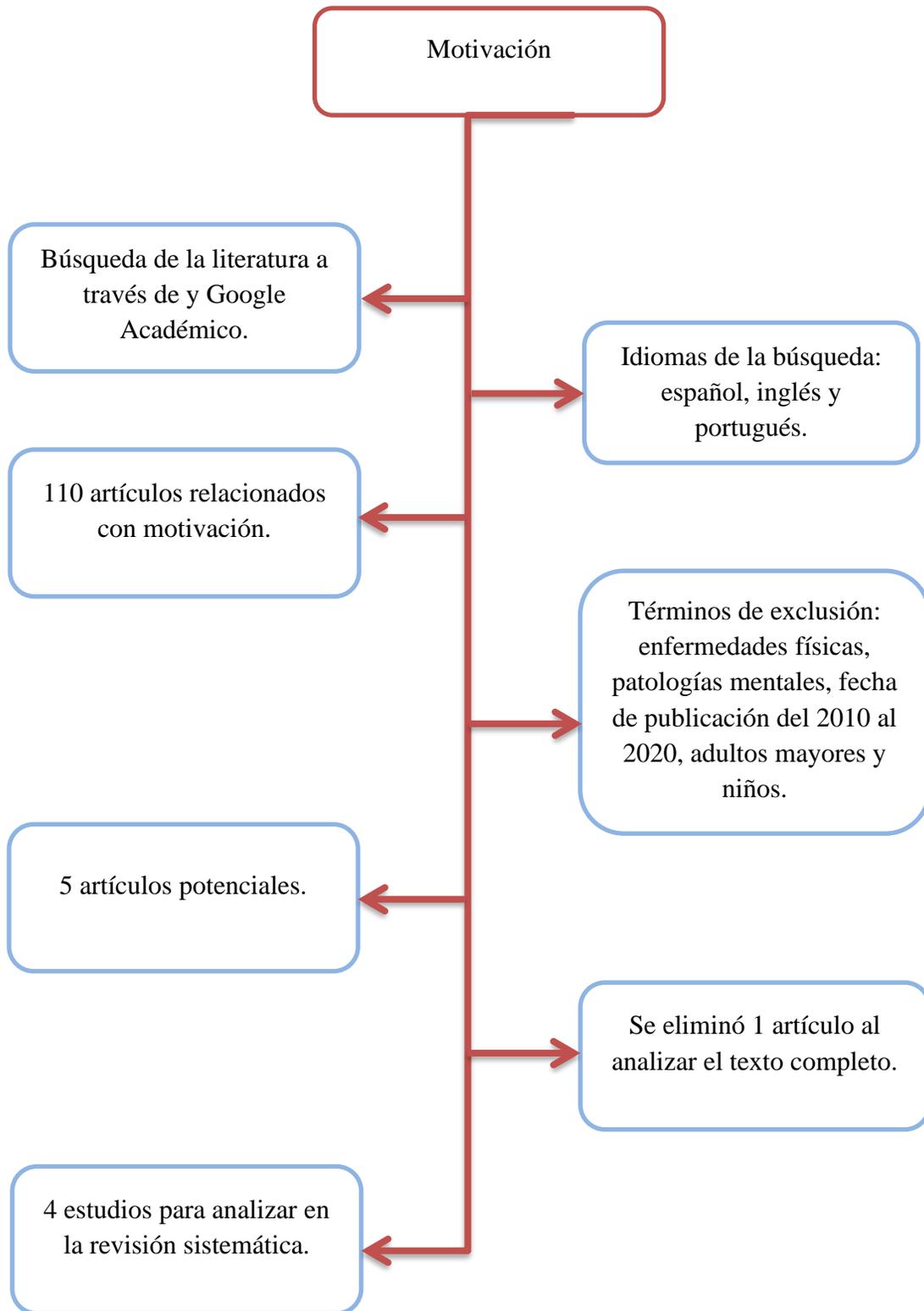
Ruta de investigación de los documentos

Esquema núm. 1



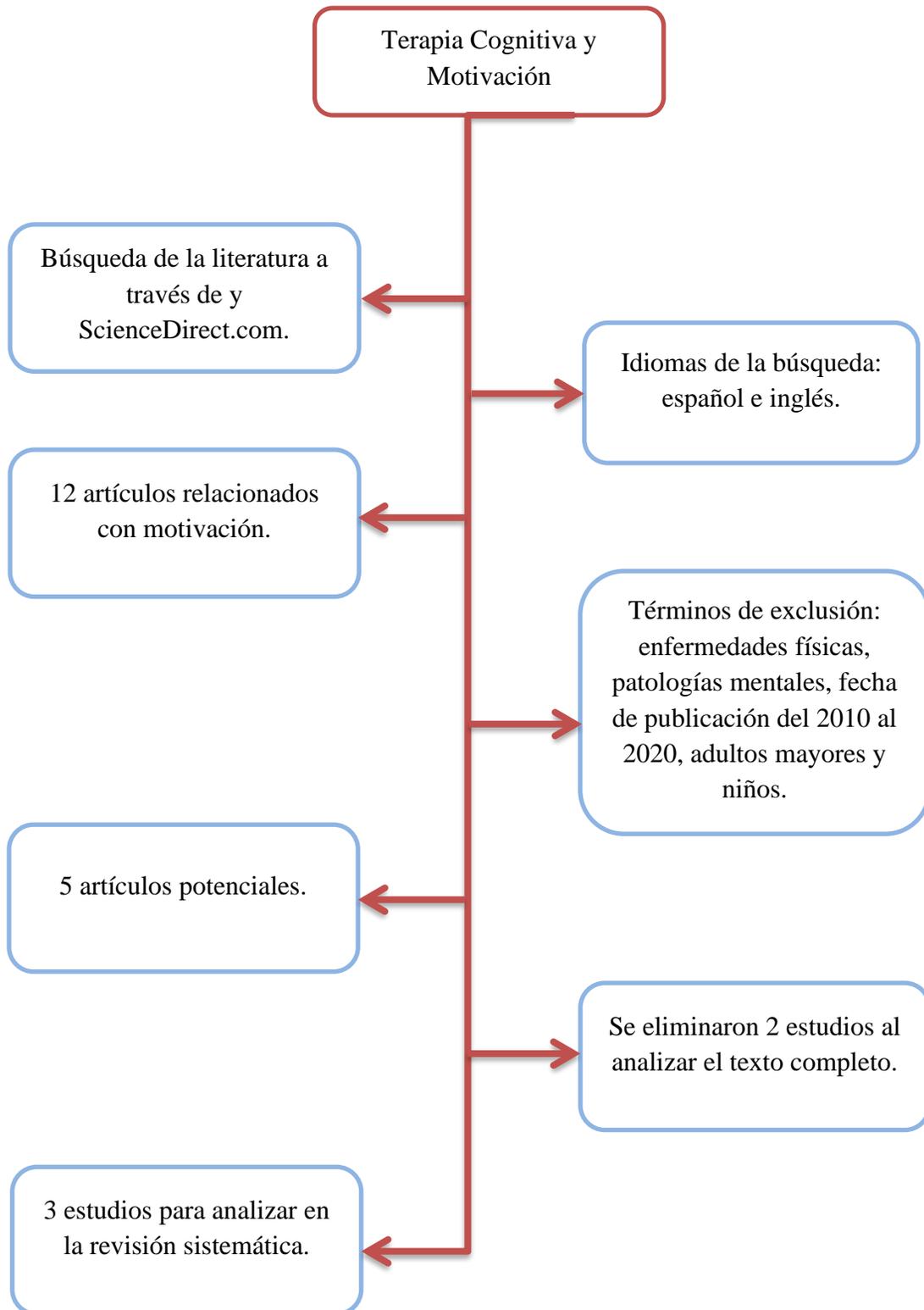
Fuente: elaboración propia (2020).

Esquema núm. 2



Fuente: elaboración propia (2020).

Esquema núm. 3



Fuente: elaboración propia (2020).

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En base a la información obtenida por medio de las búsquedas de contenido se procedió a la realización de un análisis sobre estas investigaciones. Para lo cual se describen los hallazgos registrados en la literatura científica sobre la relación de la terapia cognitiva en la motivación en adolescentes estudiantes; este tipo de modelo psicológico se centra en las interpretaciones que se les atribuye a las diferentes situaciones que se experimentan día con día y cómo esto se estructura en el pensamiento para darle un sentido a la realidad, lo que lleva a actuar de una forma u otra, tal y como lo hace la motivación en el ser humano, esta es la predisposición de realizar diversos comportamientos de forma deliberada e intencionada para conseguir algo deseado.

Dentro de los hallazgos se cita a Tonneau (2011) quien menciona que la terapia cognitiva tiende a ser eficaz al momento que se realizan cambios significativos a nivel interno, debido que se logra tratar desde los estados psicológicos que comprenden a una persona, los cuales son el área conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva; este tipo de modelo permitirá que las modificaciones mentales sean permanentes a pesar que no se aborden los cuatro elementos que lo integran, ya que cada uno termina por ser independiente del otro y permite que los objetivos terapéuticos por el cual se propone este tipo de tratamiento sean alcanzables.

El éxito en la terapia cognitiva se basa en iniciar con el lenguaje, ya que al hablar con otra persona puede llegar a activar los esquemas mentales negativos que este posea y a partir de ello, lograr la apertura para que exista alguna transformación o alteración sobre esas ideas ya sea voluntaria o involuntariamente; a esto lo acompaña el entorno, que hará que el sujeto obtenga con mayor facilidad los cambios cognitivos por más complicados que estos sean de alcanzar. El proceso de modificación mental en la persona implica cambios en la estructura interna psíquica, relacionados al control que este ejerza sobre los constructos que le lleven a comportarse de una forma u otra y también acerca de los estímulos que el ambiente y las palabras llegan a concebir, lo que generará una respuesta conductual esperada.

Uno de los principales objetivos del modelo cognitivo está basado en la reestructuración, que consiste en identificar todas esas representaciones erróneas y distorsionadas del pensamiento que

llevan a la persona a sentirse atrapada en algún momento de la vida o que simplemente no sea consciente de lo que sucede alrededor y llegue a tener alterada la conexión con el contexto donde se ubican de forma no objetiva y fantasiosa; por esto se enfoca en trabajar a través de la identificación de esquemas y constructos equivocados sobre la realidad y con las técnicas terapéuticas se logra crear pensamientos que sean mejores, más válidos y sobre todo, ajustados al ambiente donde se ubican, que ayuden a mejorar el conocimiento del sujeto y le hagan tener una mayor adaptabilidad de cada una de las circunstancias cotidianas a las que se debe enfrentar día con día.

Batlle y González (2015) mencionan que la motivación es uno de los principales aspectos de la vida del ser humano que se desarrolla constantemente a través del tiempo, ya que esta se nutre de todos los aspectos internos, es decir, emociones, pensamientos, constructos, ideas o esquemas mentales, tal y como lo propone la terapia cognitiva, así como de externos, el ambiente en el que se rodea cada sujeto; en este caso al hablar de adolescentes se tomaría como referencia los ambientes en los que comúnmente se desenvuelve, por ejemplo, el hogar, la escuela, el salón de clase, el grupo de amigos, el vecindario y las personas con las que convive a diario. Por esta razón es importante que se logren identificar las razones que influyen en la aparición de los estímulos que lleven a promover los comportamientos para alcanzar los objetivos que se planteen en cualquiera de los ámbitos en los que se involucre.

Para estos autores es el proceso que dirige al ser humano a realizar lo que esté al alcance para obtener alguna recompensa o conseguir las metas sobre alguna actividad específica; para esto es necesario que los objetivos que se tienen en mente lleguen a generar un gran ímpetu y encaminen las acciones de los individuos hacia lo antes planificado. Se relaciona con los métodos que proporcionan dirección y energía a los comportamientos, lo primero implica la existencia de un propósito que conlleve la persistencia e intensidad en el día a día para que se adquieran los logros que se determinaron mientras que el segundo término se refiere a los sucesos que estimulan y hacen surgir la fuerza desde el interior del sujeto, así como la que se adquiere de forma externa, es decir, a través de todo lo que está en el medio ambiente, que provoque que la persona se acerque más hacia las metas que posea.

En un principio se llegó a pensar que la motivación estaba constituida solo por los incentivos y las recompensas que el ser humano podría llegar a obtener con la realización de algún comportamiento en específico, sin embargo, esto se ha cambiado y modificado al agregar diversos conceptos como lo son algunos de los aspectos cognitivos que existen, es decir, los planes, metas, expectativas e intenciones que resultan ser un foco de atención centrado en los estímulos y las respectivas respuestas que estos tengan como parte de la secuencia de cognición – acción. También fueron agregados términos como la voluntad, capacidad humana de poder escoger qué se hace o no con libertad; interés, que se refiere a la utilidad que se busca obtener al llevar a cabo algo en específico; y el deseo, que es la inclinación por conseguir algo por el simple hecho que parezca atractivo o de beneficio personal.

En otro de los hallazgos científicos se puede citar a Wang, Kim y Lee (2014), quienes a través de un estudio realizado con 478 sujetos, repartidos en 62 equipos de trabajo en la Universidad de Seowon, Corea del Sur; plantean la hipótesis que los aspectos cognitivos de las personas se relacionan con la motivación; mencionan que si se logra alcanzar a satisfacer los aspectos cognitivos se desarrollará un estado intrínseco de motivación en el ser humano que encaminará los comportamientos hacia una meta propia pero que también esta se puede compartir con quienes están alrededor. Según estos autores, los líderes de comunidad o en caso de los estudiantes, los profesores tienen un rol importante sobre lograr esa relación adecuada entre los aspectos cognitivos que cada sujeto tiene con la motivación que estos lleguen a poseer, así como la manera en cómo estos logren trascender de forma personal no solo en aspectos académicos sino en cualquiera de las áreas de la vida, tal y como lo propone también Sheldrick (2013) en el desarrollo de la motivación para jóvenes estudiantes, que los tutores son importantes para fomentar el impulso que acerque a los sujetos a los objetivos.

En base al estudio realizado en la Universidad de Seowon, se reconoce que la motivación intrínseca de los individuos es la percepción propia que se tiene de los esquemas y constructos mentales acerca de una tarea en específico, que puede llegar a ser influenciada y reforzada por otros sujetos del entorno exterior a través de los conocimientos compartidos, experiencias vividas y de las creencias que surjan conforme se ejecutan las conductas que se tienen previstas. Durante este proceso los individuos podrían generar una reestructuración interna que hará que

sentimientos de competencia, comodidad y adaptación aparezcan y provoquen una mayor capacidad de afrontar las situaciones de la vida o de llevar a cabo comportamientos que los acerquen más hacia los objetivos que se tengan.

Peguero (2018) interpreta que la terapia cognitiva está relacionada a la motivación en cuanto a los procesos mentales, pensamientos, creencias, ideas y esquemas, ya que ambas se cimientan sobre estos aspectos cognoscitivos del ser humano y a partir de ahí permite que se logren los cambios que la persona desee para la vida, sobre todo cuando este es enfocado dentro del ambiente académico que vivencian la mayoría de adolescentes dentro de la cotidianidad, ya que permite que el estudiante, a pesar de las carencias puede llegar a experimentar dentro del contexto escolar, que van desde el conocimiento, oportunidades, material didáctico y otras más, conseguirá que las metas propias sean replanteadas y encaminadas hacia una finalidad que le brindará la oportunidad de alcanzar una buena satisfacción y realización personal.

Como se plantea durante la adolescencia los seres humanos llegan a experimentar un período que prepara a las personas para afrontar la edad adulta, se puede desarrollar de diversas formas vitales para el progreso personal, los cambios que se observan más allá de la maduración física o sexual que se llega a experimentar, sino que también se centra en la independencia que se desea alcanzar social y económicamente, siempre acompañada del desarrollo de la identidad, la adjudicación de funciones adultas y la capacidad de razonamiento de forma abstracta; aunque durante esta etapa se logran cambios a nivel individual, permite que los sujetos crezcan de forma excepcional y con gran potencial, porque conlleva la aparición de un conjunto de peligros y riesgos influyen al adolescente a lograr cambios voluntarios significativos para la vida.

Por otra parte, uno de los sucesos a nivel cognitivo que las personas atraviesan en la adolescencia son cambios en el pensamiento; es importante que se encuentre la propia identidad que se desea alcanzar, en la cual los mismos jóvenes pueden tener la capacidad personal de evaluar, escoger y decidir por sí mismos sobre las acciones que deban tomar a lo largo de la vida, esto se ve influenciado, tal y como lo propone la autora al mencionar que, en la vida del sujeto es probable llegar a observar la influencia de factores externos e internos, que son todos los que están involucrados en cada una de las emociones, pensamientos, constructos, ideas o esquemas

mentales que forman a la persona internamente y moldean la personalidad que permitirá que por consiguiente, la motivación, la cual ya existe en el ser humano, se incremente de forma natural y sea utilizada como una de las características que permita alcanzar de las metas que el ser humano se proponga.

Según la revisión sistemática llevada a cabo, se puede evidenciar a través de estos últimos dos estudios mencionados que existe una relación entre la terapia cognitiva y la motivación, ya que ambas van enfocadas hacia el desarrollo a nivel del pensamiento de ideas, constructos o también de esquemas, que permiten que los comportamientos de los seres humanos puedan tener una dirección determinada y en la mayoría de los casos brinda la oportunidad de impulsarse a alcanzar metas en concreto, como consecuencia se consigue satisfacción y bienestar en la persona. Con lo anterior se alcanza el objetivo general de la investigación.

El primer objetivo específico del estudio fue determinar la influencia de la terapia cognitiva en la motivación. Avlar, Jensen y Kahn (2015) mencionan que en la vida cotidiana si se alcanza a tener un efecto óptimo y adecuado en cuanto a los cambios y reestructuraciones que se deseen a nivel cognitivo se generará un incremento en la motivación, debido al impacto que esta tiene en el área psíquica de los seres humanos. En la terapia cognitiva es de mucha importancia que se logre interpretar y comprender sobre la motivación y cómo esta llega a tener un vínculo con los procesos mentales a través de los esquemas que se crean.

Además Suri y Gross (2015) los seres humanos comúnmente no llegan a pensar en las decisiones que a futuro brindarán mejores consecuencias, que ayuden a facilitar algunas áreas personales, los autores indican que esto no se concreta debido a que no logran ubicarse en ese punto en el cual la persona encuentre la suficiente motivación para llevar a cabo lo que en algún momento puede ser considerado como importante para la propia vida; en ocasiones esto se da debido a que los estímulos conductuales del medio ambiente no son lo suficientemente relevantes en la persona, por lo cual no existe ningún cambio y por último, se observa esta situación porque los beneficios que los individuos pueden alcanzar no son alguna prioridad en el preciso momento en el cual se es planteado o simplemente porque no los han pensado como trascendental o necesario para sí mismos.

Estos autores lograron comprobar la idea a través de diversos estudios y análisis presentados en la literatura científica investigada, que la motivación necesita de diversos ambientes y contextos acerca de la realidad, que tienden a ser conscientes por los individuos para que estos encaminen los comportamientos en alcanzar cualquiera que sea el objetivo planteado por estos mismos, en ocasiones, cuando se logra el desarrollo de esta variable de estudio, se observa que los procesos cognitivos que rigen la conducta hacia algo en específico, pueden llegar a darse sin alcanzar el nivel de sensatez acerca de las consecuencias positivas o negativas, sino que simplemente sucede porque la atención es desviada hacia este estímulo reciente, sin importar cuál sea y logra que se lleve a cabo este nuevo comportamiento a causa de que la persona lo ubica como algo desconocido y crea internamente el nuevo deseo de conseguirlo.

El tipo de intervención que se necesita según los autores mencionados, resulta ser bastante más simple y fácil de lo que esperaban ya que para lograr encaminar algún tipo de conducta hacia algo en específico, necesitan únicamente proponer las diferentes opciones de las que el individuo tiene para escoger y será a través de los esquemas cognitivos personales como estos evaluarán si se llega a tomar como una opción o no el cambio; lo más común de este ejercicio es que en la primera instancia sí redirijan la atención y realicen el nuevo proceso conductual al que tenían establecido previamente, sin embargo, luego de esta primera experiencia, revalorarán nuevamente si esta debe de ser repetida o no. Esto lo proponen como un ejemplo clásico, normal y saludable acerca de la motivación y cómo llega a desarrollarse cognitivamente, por lo cual permite asociarla con el tipo de terapia cognitiva de esta investigación, porque esta es enfocada a intentar comprender los procesos cognoscitivos que el ser humano se llega a implantar o modificar de forma interna a lo largo de las distintas vivencias que afronta y contextos en los que se desenvuelve.

Britton, Patrick, Wenzel y Williams (2011) mencionan que la autodeterminación que el ser humano posee sirve como un punto de relación en donde la terapia cognitiva logra influir de forma activa en la motivación a través de la energía interna que esta logra generar en la persona, lo que creará que los sujetos tengan el deseo de encaminar todas las acciones requeridas a la realización de un comportamiento en específico que logre un cambio en los sujetos, que resulte significativo y de beneficio propio.

Los autores fundamentaron que la motivación no solo necesita de la autodeterminación, sino que también va acompañada de actitudes importantes como la autonomía, que es la necesidad de sentir que cada ser humano es el propio autor y ejecutor de las decisiones y acciones que se llevan a cabo; competencia, que trata sobre la sensación de creer que se es capaz de alcanzar todos los resultados que se desean; y por último, el parentesco o vínculo que existe con los demás sujetos, que permite sentir la cercanía, apoyo y sobre todo, la comprensión de parte de los otros acerca de lo que se intenta alcanzar en la vida.

Además Navarro (2010) indica que la motivación es el producto que se obtiene por medio de la capacidad que se desarrolla a través de la terapia cognitiva que tiene el ser humano de percibirse como auto eficaz para llevar a cabo habilidades que permitan que se cumpla alguna tarea en particular; el autor encontró en los estudiantes que poseen un esquema mental adecuado y óptimo acerca de la eficiencia personal un aumento significativo en el rendimiento escolar que estos tienen debido a que logran alcanzar los objetivos académicos que se plantean, que se ven impulsadas a través de las diferentes motivaciones, tanto intrínsecas como extrínsecas que poseen.

Para el autor, la motivación logra sufrir una influencia directa y positiva de parte de la terapia cognitiva ya que comúnmente tienen constructos y esquemas mentales sobre el éxito, el desarrollo de habilidades y competencias que impulsen la realización de todo tipo de comportamientos encaminados a la obtención de la satisfacción propia a través de alcanzar lo que se proponen en los diferentes aspectos de la vida. Esta influencia observa que las emociones intervienen de forma eficaz a nivel cognoscitivo con diferentes recursos, así como también la palabra y el contexto social que influye en los aspectos de procesos mentales que permite que se utilicen como estímulos activos que encaminen las conductas de los sujetos hacia la obtención de las metas deseadas. Con lo anterior se alcanza el objetivo específico número uno.

En el objetivo específico número dos que se planteó fue caracterizar el uso de las técnicas cognitivas reportadas en la literatura científica que favorezcan la motivación en adolescentes, para Escudero (2014) este modelo psicoterapéutico está fundamentado en tomar en consideración que todas las personas responden ante cualquier situación que sea de forma física o verbal,

gracias a las creencias que se basan en experiencias que han llegado a presenciar a lo largo de la vida; estos constructos mentales existentes son los que permiten que se logre un acercamiento hacia la realidad y el contexto en el que se desenvuelve el sujeto, así como poder llegar a tener un mejor grado de adaptabilidad de lo que le rodea; el autor también menciona que existen algunas respuestas automáticas que el ser humano no es capaz de analizar pero que al momento de profundizar el verdadero motivo por el cual suceden, se observa que son el producto de los supuestos de la psique que estos tienen almacenados previamente.

El autor propone que este modelo se centra en el uso de todo elemento cognitivo que logre la integración y produzca la realización de comportamientos; existen dos tipos de respuestas, las emocionales y conductuales, para que una de estas dos se pueda llevar a cabo, primero el individuo, clasifica, interpreta, evalúa y por último le asigna o atribuye un significado en función de los supuestos o constructos previos que este tenga en relación al primer estímulo que le provocó tener esa reacción es específico.

Este tipo de terapia tiene como procedimiento la intervención de forma estructurada, con tiempo específico y que utiliza como estrategias de intervención la fundamentación del razonamiento deductivo y la comprobación de ciertas ideas o hipótesis que puedan ser de ayuda para que las personas lleguen a identificar y discrepar entre un pensamiento y otro al intentar enfocarse más en los que sean funcionales para sí mismo.

Este autor propone algunas técnicas desde un enfoque cognitivo para el desarrollo de la motivación, que resultan ser útiles y funcionales para lograr que el individuo obtenga estímulos que logren impulsar la realización de pensamientos, que luego conlleven a comportamientos que propicien un acercamiento a los objetivos o metas personales que se han planteado. A continuación, se plantean dichas técnicas.

- Establecimiento de un sistema de prioridades: esta técnica motiva a la persona a que logre hacer un listado con las metas u objetivos que desea alcanzar conforme a las prioridades que este tenga para la obtención de un beneficio personal. Con esto se intenta que el individuo

logre distinguir e identificar correctamente a nivel cognitivo las situaciones que considere como urgentes o importantes.

- Establecer metas y objetivos personales: esta técnica propone que la persona pueda construir ciertos objetivos que pueda alcanzar poco a poco, para estos se pide que el sujeto establezca metas, que vayan en aumento con forme estos sean alcanzados, para que se lleguen a incrementar en cuanto al nivel de dificultad y compromiso que necesiten para que se consigan.
- Motivación externa: esta técnica propone que el individuo reciba el apoyo social y estímulos del entorno, necesarios que permita encontrar el deseo interno de continuar adelante con los comportamientos que les acerquen a los objetivos planteados, a través de los pensamientos positivos que se llegan a generar por medio de las conductas de las personas que le rodean ya que promueve que los esquemas mentales existentes sigan fortalecidos y promuevan los estímulos y la voluntad interna en el sujeto.
- Creación de hábitos: estos son creados a través de los esquemas mentales existentes, que hacen que se lleven a cabo ciertos comportamientos o no, por lo cual es importante que estos puedan llegar a ser modificados o alterados y le permitan al individuo tener una mayor capacidad de acercarse hacia las metas establecidas al tener un mayor nivel de adaptabilidad al medio ambiente que le rodea.
- Desarrollar una actitud optimista: en la terapia cognitiva la forma de pensar influye en todos los aspectos al momento de comportarse, por lo cual si el individuo posee una actitud optimista ante las situaciones que desea alcanzar le será más fácil tener no solo los estímulos y la voluntad interna para llevar a cabo los actos que necesita, sino también el deseo de que a pesar que sea algo difícil de conseguir, intentará lograrlo debido a la motivación que ha llegado a desarrollar internamente por alcanzar lo propuesto.

Pastene (2013) quien se basa en Marshall Reeve (2011) menciona que el modelo cognitivo propone un gran impulso para la creación de nuevas formas de ver la motivación ya que logró generar los cambios desde la manera mecanicista, es decir, a través de incentivos y recompensas y pasar a un camino más integral que incluye diversos supuestos y constructos internos e intangibles, como lo son los planes, metas o expectativas que comúnmente el ser humano en promedio desarrolla; esto conlleva que se observe un cambio en la atención del sujeto acerca de los estímulos y las respuestas que este genere hacia sobre la cognición – acción.

Existen cuatro principales aspectos que este autor propone para que se llegue a comprender el enfoque cognitivo que son: las metas, planes, la disonancia cognitiva y el auto – concepto que se tiene; por esta razón es que se propone que este modelo de terapia se centra y fundamenta para la motivación en los procesos o pensamientos como determinantes o causales que llevan al sujeto a realizar un comportamiento específico, es decir, relaciona cómo todas las representaciones de la psique que posee el individuo repercute en sí mismo de forma activa en los estados motivacionales que propicien la estimulación y la acción.

Por lo anterior en base a Ruíz, Díaz y Villalobos (2012) se estableció una relación entre las técnicas anteriormente mencionadas y las propuestas por dichos autores, lo cual se detalla a continuación.

- Técnicas cognitivas: dentro de esta categoría se puede ubicar la técnica de programación y registro de actividades, por consiguiente, como una variante de esta técnica que sea enfocada directamente en la motivación se encuentra el establecimiento de metas y objetivos personales. Esto se interpreta así debido a la relación que estas tienen en cuanto a la modificación que llegan a provocar en los niveles cognitivos del individuo.
- Técnicas de afrontamiento: de este tipo de enfoque se tomaron como las dos principales técnicas que son, la del control de estímulos, que puede ser modificada, cambiada y llegar a provocar la creación de hábitos a través de esquemas; así mismo la de exposición graduada, la cual puede tener una alteración enfocada a la motivación y tomarse como otra más llamada motivación externa positiva, es diferente, pero con la misma metodología que se basa en los cambios a nivel de la psique. Se analiza que estas técnicas se pueden relacionar de esa forma, debido que todas van centralizadas hacia el mejoramiento de la capacidad que posee cada sujeto para afrontar y exponerse a cada uno de los estímulos, tanto positivos o negativos que encuentra en el medio ambiente.
- Técnicas emotivas: dentro de esta categoría encontramos la técnica del análisis de la responsabilidad, la cual puede traer consigo una variante, la del establecimiento de un sistema de prioridades, así como la otra técnica de evitar las verbalizaciones internas catastróficas, por la de lograr una actitud positiva. Esto se logra describir a través de la relación que estas

técnicas tienen entre sí y como una conlleva a la otra al tratar algunos aspectos emotivos del ser humano y llegan a afectar de una u otra forma a quienes la practiquen.

Es necesario mencionar que, si se llegase a utilizar en algún tratamiento con cualquier tipo de paciente que padezca alguna patología mental, tendría que verse reformada y readaptada cada una de las técnicas antes propuestas, para que el proceso cognitivo que genera la motivación en las personas sea realmente eficiente.

Estas técnicas cognitivas y las variantes que fueron propuestas permiten describir cómo este modelo psicoterapéutico sí resulta ser favorable para la motivación en los adolescentes, tal y como lo mencionó Pastene (2013), debido a la relación directa en cuanto a los aspectos que estas variables abordan en los niveles de la psique de los sujetos, sobre todo en aspectos como los esquemas mentales, procesos o pensamientos automáticos así como en el auto – concepto, metas y objetivos a nivel personal de cualquier individuo.

Por lo anterior se logra describir cuáles son las técnicas cognitivas que resultan más favorables a la motivación en adolescentes a través del estudio realizado a la literatura científica que se investigó y la información contrastada y analizada que está en el marco teórico. Con esto se alcanza el objetivo específico número dos.

En el objetivo específico número tres que se planteó fue distinguir las teorías de la motivación desde el enfoque de la terapia cognitiva. Vásquez (2015) menciona que todos los sujetos poseen la cualidad de ser considerados animales teóricos, ya que pueden crear diferentes definiciones y suposiciones acerca de las cosas que le rodean, de las personas, así como de sí mismos. Dentro de estas teorías y creencias mentales sobre el funcionamiento del ser humano y cómo se constituye desde la propia concepción, se puede observar la existencia de las ideas que van enfocadas hacia los aspectos que provocan la energía y dan una orientación específica a los comportamientos centrados en la consecución de propósitos. Este nivel de definición presenta a esta variable como un proceso que dirige al individuo hacia las metas u objetivos, las mismas que provocan ímpetu y encaminan la acción. Los motivos se distinguen como primarios o fisiológicos, y secundarios o sociales.

El autor menciona que fue difícil que los enfoques de la psicología cognitiva incluyeran como un objeto de trabajo a la motivación. En los inicios surgieron los procesos básicos de la cognición, los cuales son la memoria, atención y percepción; poco a poco en este estudio se empezó a agregar algunos aspectos sociales y afectivos, así como la proposición de algunas miniteorías por parte de Reeve, las cuales tratan de limitarse y enfocarse, sobre todo, en los fenómenos específicos, es decir, intentan explicar alguno, más no todo el comportamiento del sujeto que se siente motivado.

Actualmente las teorías de la motivación asumen que los mismos individuos son quienes construyen de forma activa los significados de acuerdo con los acontecimientos y cómo estos les generan emociones y pensamientos. Desde el enfoque cognitivo esta es caracterizada porque se centra en las estructuras mentales, creencias y en el procesamiento de la información dentro de la misma teoría.

Existen algunas teorías clásicas acerca de la motivación, como lo es la del logro, que se centra en clasificar las necesidades y contrastarlas de forma empírica para encontrar las razones que explicarían la conducta. Se propusieron tres aspectos importantes, los cuales son, la necesidad de afiliación, de dominancia y de logro, esta última trata de cómo las personas llegan a conseguir las cosas que desean, sobre todo si estas son consideradas como algo difícil de alcanzar. Para poder interferir en los aspectos propuestos dentro de este enfoque, se pueden utilizar múltiples métodos como la observación clínica y algunos reportes introspectivos de los deseos y propósitos.

Curione y Huertas (2015) se enfocaron de forma precisa en el conjunto de teorías centrales que conforman el campo cognitivo del ser humano y esto hace énfasis en algunas de las teorías como la de metas, atribuciones, autodeterminación y autorregulación volitiva, a través de estas propuestas se lograron plantear en concreto algunos ejemplos que permiten vincular la motivación al contexto educativo en el cual se desenvuelven los adolescentes, ya que la relaciona con algunos procesos del aprendizaje que influyen activamente en las herramientas de estudio que los sujetos desarrollan.

Dentro de la motivación surgieron algunos enfoques propuestos desde la psicología cognitiva de las cuales los autores lograron identificar tres teorías importantes, que van dirigidas hacia cómo se llega a trabajar en lograr cambios a través de la psique, las cuales son, la teoría de la motivación intrínseca, de las atribuciones causales y de las metas, las cuales intentan comprender y explicar cómo la motivación se ve influenciada desde los esquemas y constructos internos que una persona puede llegar a desarrollar a lo largo de la vida. Cabe mencionar que una de las bases fundamentales de estas investigaciones y definiciones son los estudiantes, quienes en su mayoría tienden a ser adolescentes o adultos jóvenes.

El primer enfoque que se plantea es la teoría de la motivación intrínseca, esta se centra en la necesidad que tiene todo ser humano en llegar a ser un agente activo que influya en la totalidad de los comportamientos que se llevan a cabo. Dentro de esta teoría surgen tres aspectos que son de suma importancia para comprender el objetivo de lo que se propone, estos conceptos son, competencia, control y causalidad.

Una de las explicaciones que se le atribuye a este enfoque es que las personas van a ejecutar una determinada acción porque es interesante, atractiva y provoca cierto grado de disfrute, es decir, es el placer mismo quien lleva a los individuos a desarrollar dicha actividad. Este tipo de enfoque propone que las tareas se hacen por el valor que estas tienen o por el que les atribuyen. Sin embargo, también propone la motivación extrínseca como una pequeña variante que trata de explicar que los sujetos realizan todo tipo de conductas y comportamientos porque traerá alguna recompensa que sea beneficiosa. Por último, propone un nuevo término, el de la amotivación o también llamada desmotivación, que trata de la ausencia de esta, por lo que el individuo no querrá realizar ningún tipo de actividad, sin importar que sea o no física, porque no existirá ninguna intención de ejecutarla.

Dentro de esta teoría surgen diferentes propuestas, la primera es autonomía y autodeterminación, que va enfocada a todo lo relacionado con la motivación de forma extrínseca e intrínseca, sobre todo en los alumnos estudiantes de alguna lengua extranjera u otra diferente a la que se hablase en el hogar. Esta teoría se enfoca en profundizar acerca de las diferentes orientaciones y formas

de encontrar los estímulos que se llegan a tener dentro del ambiente y del cómo se puede llegar a controlar o manejar el contexto que rodea también.

Sentimientos de competencia es la segunda propuesta existente dentro de la teoría de la motivación intrínseca que se basa en el deseo de ejercer las habilidades personales y así lograr alcanzar las metas que se desee de la mejor forma posible. La idea de competencia aquí no se toma como una capacidad, sino como una sensación de confianza que conlleva efectos en las conductas; la idea que cada ser humano tenga en cuanto a las destrezas particulares le hará escoger las metas personales, el esfuerzo y la persistencia requerida para conseguir lo que se plantea. Este concepto hace énfasis en percibir la sensación de competencia para incrementar la motivación intrínseca del sujeto.

Por último, dentro del apoyo social, el cual le atribuye un rol vital a todo lo que forma el clima afectivo en el que se desenvuelve el individuo en el diario vivir. Propone que todo ser humano necesita percibir respeto por parte de los otros, así como una conexión directa con quienes están alrededor. Los autores mencionan que todo entorno del medio ambiente que propicie seguridad y apoyo facilitará que la motivación intrínseca sea desarrollada adecuadamente; esto es un proceso que ocurrirá a lo largo de toda la vida y no sólo en la infancia o adolescencia de las personas.

La segunda de las teorías es de las atribuciones causales que propone el enfoque cognitivo de éxito, logro, frustración y fracaso que se hace respecto a las experiencias del pasado, logran moldear la disposición que tenga el ser humano hacia la motivación y el desarrollo sobre la misma. A través de esta proposición de estudio se posibilita que los individuos logren encontrar una conexión entre las vivencias del pasado que les sean más significativas con los logros que desean alcanzar en el futuro y así generar un mayor control y comprensión sobre los diferentes acontecimientos que este vive día a día.

Para este enfoque es importante identificar dos perspectivas, la de las personas internalizadoras, que son las que piensan que la mayoría de las recompensas y consecuencias que estas llegan a recibir, tanto positivas como negativas, son explicadas por lo que se realiza, es decir, por el esfuerzo, comportamiento y actos que estos mismos llevaron a cabo, mientras que el segundo de

estos aspectos trata sobre los individuos externalizadores, es decir, que todos los sujetos perciben los refuerzos buenos o malos como algo que está fuera del control interno y lo llegan a asociar y relacionar a aspectos que no pueden ser verificados, algunos intangibles como la suerte, el destino, las buenas vibras, entre otras más, o también a atribuírselo a terceras personas.

Otro de los enfoques de esta teoría se fundamenta en la idea de que todo lo que determina a la motivación y los deseos de alcanzar algo es a causa de las diferentes explicaciones y razones que las personas realizan y se lo atribuyen a cada uno de los resultados que obtienen en cualquiera que sea la actividad que se lleve a cabo, es decir, que hace énfasis en los procesos cognitivos que están involucrados en la interpretación de las distintas experiencias ya sea de éxito o de fracaso, relacionadas a las situaciones que implican un logro para el ser humano.

La última de estas tres teorías es la de las metas, la cual hace énfasis en lo que el individuo puede llegar a establecer e interpretar como una meta prominente y destacada, dentro de las creencias y esquemas internos que este tenga. Mucho del fundamento de esta investigación va relacionada con los estudiantes y cómo estos atribuyen cierta importancia a los objetivos que desean alcanzar, por lo que plantea que se tenga un acercamiento total hacia la realidad, para que le permita adaptar de una manera más congruente y adecuada la finalidad con las necesidades que tenga el sujeto.

La orientación hacia las metas representa el patrón que integra las creencias que llevan a aproximarse, relacionarse e implicarse en las situaciones de logro, así como también en cómo se llega a ejecutar una tarea o acción requerida. Para el enfoque cognitivo esta teoría es un principio básico en el cual los seres humanos organizan las actividades personales y las dirigen hacia algún objeto en específico, estos pueden variar según la cercanía que se tiene para alcanzarlos, por lo que este mismo enfoque menciona que si se trata de algo que se desea alcanzar a corto plazo será generador de más deseo y estímulos internos que provoquen el acercamiento y lucha por conseguirlo.

Dentro de esta teoría surgieron diferentes aspectos importantes, las metas de aprendizaje y las de ejecución o rendimiento; la primera de estas propuestas se centra en la forma en como las

personas incrementan la competencia interna y desean la adquisición de cualquier tipo de conocimiento, potenciar las capacidades personales y aumentar la inteligencia, por lo cual buscarán siempre tareas que sean consideradas un desafío personal; mientras que la segunda de estas planteadas hace énfasis en los resultados que se llegan a obtener y cómo se pueden demostrar los logros de los sujetos.

Se distingue con base en la literatura científica investigada, que dentro de la motivación existen algunas teorías que se han propuesto a lo largo de los años que tienen un enfoque cognitivo debido a las similitudes que estas dos pueden llegar a tener con los aspectos que tratan en los pensamientos, creencias, constructos y en la forma de ver, adaptarse y acercarse a la realidad. Algunas de estas proposiciones intentan explicar cómo se llegan a dar los estímulos que encaminan y les dan una dirección específica a los comportamientos para alcanzar un objetivo o meta en concreto; esto se explica ya sea por factores internos de la persona, el contexto y quienes están presentes en el medio ambiente, por las diferentes recompensas que se tienen, o simplemente por los aprendizajes previos que hacen que los individuos en ocasiones actúen de forma automática. Por lo anterior se alcanza el tercer objetivo específico planteado.

## VI. CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos de la revisión sistemática, se concluye lo siguiente.

- Se determinó dentro de los hallazgos registrados en la literatura científica que existe relación entre la terapia cognitiva y la motivación en adolescentes estudiantes ya que las mismas están implicadas en los procesos mentales, que abarcan los pensamientos, emociones y esquemas, los cuales promueven que exista un impulso interno y autodeterminación, que genere metas a lo largo de la vida de acuerdo con los deseos intrínsecos y extrínsecos de la persona.
- De acuerdo con los diferentes estudios analizados en la literatura científica se determina que al desarrollar los procesos cognitivos se influye de forma positiva en la motivación de los adolescentes estudiantes, ya que al poseer esquemas acerca de las habilidades personales, competencias y sentimientos de autonomía, incrementa la energía interna que encamina a la realización de actitudes de beneficio personal y acerque al individuo a las metas que se deseen de la vida.
- De acuerdo con las técnicas cognitivas como el establecimiento de un sistema de prioridades, de metas, motivación externa, desarrollo de actitud optimista y creación de hábitos favorecen la motivación en los adolescentes estudiantes a través de los diversos cambios en la psique que se consiguen con los distintos abordajes, se caracterizan las áreas cognitivas y emocionales de los sujetos.
- La motivación desde el enfoque de la terapia cognitiva abarca tres propuestas importantes, la motivación intrínseca, se centra en la competencia, control y causalidad; la teoría de las atribuciones, hace énfasis en los procesos cognitivos involucrados en la interpretación de experiencias de éxito o fracaso; y teoría de las metas, integra creencias, logros y acción; de acuerdo a cada una de estas se denota que la motivación posee diversas perspectivas relacionadas a la mente y explica el funcionamiento, los cambios y el porqué de los procesos del pensamiento que influyen de manera activa en los sujetos al buscar los objetivos y metas que se plantean a lo largo de la vida.

## VII. REFERENCIAS

- Aguado, L. (2014). *Emoción, afecto y motivación*. España: Alianza.
- Aldanás, M., Rivero, M., & Garnache, A. (2016). La motivación en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina. *Médica Electrónica*, 910-915.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (6 ed.)*. Caracas : Editorial Episteme.
- Avlar, B., Kahn, J. B., & Jensen, G. (Marzo de 2016). Enhancing motivation can alleviate cognitive deficits. *American Psychological Association*, 576-588. Obtenido de <https://www.apa.org/pubs/highlights/spotlight/issue-60>
- Bakracevic, K., & Licardo, M. (30 de Mayo de 2010). Cómo la cognición, motivación y autoregulación emocional influencia en la actuación escolar en la adolescencia. *Routledge*, 259-268.
- Battle, J., & González, V. (2015). Discurso docente en la interacción profesor-alumno a través de Mahara: Motivaciones y realizaciones. En N. Ibarra, J. Ballester, M. Carrió, & F. Romero, *Retos en la adquisición de las literaturas y de las lenguas en la era digital* (págs. 79-85). Valencia: Universitat Politècnica de València.
- Beck, A. T., & Clark, D. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. España: Desclée de Brouwer.
- Beck, A. T., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión (19 ed.)*. España: Desclée de Brouwer.
- Britton, P., Patrick, H., Wenzel, A., & Williams, G. (2011). Integrating Motivational and Self-Determination Theory with Cognitive Behavioral Therapy . *Cognitive and Behavioral Practice* , 16-27.
- Ceciliano, M., Fera, L., González, J., & Orta, S. (2013). La motivación en los diferentes contextos educativos en alumnado de educación secundaria obligatoria. *Docencia Creativa*, 106-110.
- Cotom, M. (2019). *Logoterapia y motivación*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Rafael Landívar Campus de Quetzaltenango, Facultad de Humanidades.
- Curione, K., & Huertas, J. A. (2015). Teorías cognitivas de la motivación humana . *Manual de psicología cognitiva*, 199-222.

- De León, A. (2016). *Terapia cognitiva conductual como método para mantener la asertividad en adolescentes provenientes de familias desintegradas*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Mariano Gálvez Campus Guatemala, Facultad de Psicología.
- Escudero, M. (2014). Teoría y estrategias de motivación. *Centro de psicología y psiquiatría de Madrid*. Obtenido de <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/motivacion-teoria-y-estrategias/>
- Feldman, R. (2014). *Psicología con aplicaciones de países de habla hispana (10 ed.)*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Fernández, H. (2013). *Lecciones de Psicología Cognitiva*. Argentina: UAI (REUP).
- Gabalda, I. (2011). *Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas: Modelos y técnicas principales*. España: Desclée de Brouwer.
- Gallardo, P., & Camacho, J. (2016). *La motivación y el aprendizaje en educación*. España: Wanceulen .
- Gelperin, R. (2017). *Addiction, Procrastination, and Laziness: A Proactive Guide to the Psychology of Motivation*. Estados Unidos: Roman Gelperin.
- Guzmán, Mendoza, Villarreal, & Peralta. (2018). Estrategias educativas para la motivación de los estudiantes del tercer año de bachillerato en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Ciencia digital, Vol. 2, núm. 1*, 8-18.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación (6 ed.)*. Ciudad de México: McGraw-Hill / Interamericana editores S.A.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (6 ed.)*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández, R., Méndez, S., Mendoza, C., & Cuevas, A. (2017). *Fundamentos de investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Higuera, L., Cardona, J., & Ríos, L. (2016). *Revisiones sistemáticas de la literatura científica*. Bogotá: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia.
- Jiménez, L. (2017). *El poder y la ciencia de la motivación. Cómo cambiar tu vida y vivir mejor gracias a la ciencia de la motivación*. España: Luis Jiménez.
- Kendall, P. (2018). *Cognitive Therapy with children and adolescents: A casebook for clinical practice (3 ed.)*. Estados Unidos: The Guilford Press.

- Lega, L., & Vargas, A. (2017). *Manual práctico Terapia Racional Emotiva Conductual TREC: Materiales y artículos de ayuda psicoterapéutica*. Costa Rica: CETREC.
- Lima, G. (2017). *Metodología*. Guatemala: MACRO.
- Miralles, F., & Cima, M. (2010). *Motivación en el aula y fracaso escolar*. España: CEU Ediciones.
- Monterroso, S. (2016). *Terapia cognitivo-conductual y sociabilidad*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Rafael Landívar Campus Quetzaltenango, Facultad de Humanidades.
- Morrison, A., Renton, J., French, P., & Bentall, R. (2010). *¿Crees que estás loco? Piénsalo dos veces: Recursos para la Terapia Cognitiva de la psicosis*. España: Herder.
- Moscoso, M. (2010). El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, 11-29.
- Murillo, L. (2018). *El poder de la motivación: Guía de autoayuda para tener una actitud positiva, desarrollas disciplina y hábitos para ser feliz*. México: Lia Murillo .
- Navarro, M. (2010). Entre múltiples enfoques cognitivos de motivación, los que se utilizan para explicar la motivación en línea. *Editorial Universdiad Pedagógica Durango*, 88-95.
- Peguero, Z. R. (2018). *Factores que afectan la motivación de los adolescentes en la clase de ELE*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción (5 ed.)*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Rodríguez, O. (2014). Modelos cognitivos formales: Una herramienta para la integración del conocimiento en psicología cognitiva y neurociencia cognitiva. *Actualidades en Psicología*, 79-91.
- Rodriguez, R. (23 de Septiembre de 2014). *Teorías contemporáneas de la motivación*. Obtenido de Desarrollo al éxito: <https://desarrolloalexito.wordpress.com/2014/09/23/teorias-contemporaneas-de-la-motivacion/>
- Ruiz, Á., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. España: Desclée de Brouwer.
- Sheldrick, W. (2013). *Motivating Students: A simple, six step action plan to increase student motivation in your class*. Canadá: Wayne Sheldrick PhD.
- Suri, G., & Gross, J. J. (Agosto de 2015). Changing behavior by increasing motivation. *American Psychological Association*, 864-872. Obtenido de <https://www.apa.org/pubs/highlights/peeps/issue-52>

- Tonneau, F. (2011). Belief modification in Cognitive therapy. *Clínica y salud*, 257-266. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742011000300006&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742011000300006&lng=es&tlng=en).
- Toro, R. (2013). Conducda suicida: Consideraciones prácticas para la implementación de la terapia cognitiva. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 93-102.
- Vásquez, A. (2015). *Manual de introducción a la Psicología Cognitiva*. Montevideo: UdelaR.
- Vetere, G., & Rodríguez, R. (2011). *Manual de terapia cognitiva conductual de los trastornos de ansiedad*. Argentina: Polemos .
- Vicente, Y. (2019). *Motivación e inteligencia emocional* . (Tesis de Licenciatura), Universidad Rafael Landívar Campus Quetzaltenango, Facultad de Humanidades.
- Wang, X.-H., Kim, T.-Y., & Lee, D.-L. (2016). Cognitive diversity and team creativity: Effects of team intrinsic motivation and transformational leadership. *Journal of Business Research*. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbusres.2016.02.026>