

**Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en
niños y adolescentes**



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Manuscrito Recepcional

Seminario de Titulación En Procesos en Desarrollo Humano y
Educativos

**“Técnicas conductuales para aumentar la motivación
escolar en niños y adolescentes.”**

Reporte de investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Espino Hernández Rosalba

Director:

Lic. Gustavo Montalvo Martínez

Dictaminadora:

Mtra. Claudia Elisa Canto Maya

Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México

Junio 2017





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicatoria

Esta investigación es dedicada a todos los profesores, padres de familia y cualquier persona que tenga contacto con estudiantes de cualquier edad que desee conocer como motivarlos.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Agradecimientos

En primer lugar a Dios, quien me ha mantenido firme en mis convicciones; a mi esposo que me ha apoyado en este proyecto, dándome parte del tiempo que debo dedicar a él; debo agradecer a mis hijas a cada una de ellas, porque se tomaron el tiempo para revisar y leer, dándome ánimos y consejos sobre la ortografía, la cual dominan muy bien; y a mi madre que aún en su vejez sigue con esa fortaleza, recordando el gran trabajo que realizó para sacarme adelante en mi juventud y que ha sido siempre un estímulo para no desmayar; a todos mis maestros por su comprensión y sus aportaciones para mi aprendizaje; así como a los compañeros que fueron pacientes para trabajar conmigo; a las personas que participaron en mis prácticas apoyando a una universitaria para dar culminación a una carrera. A todos ellos les dedico este trabajo.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Frases de grandes hombres

"Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: **la voluntad**".

Albert Einstein (1879-1955) Científico alemán nacionalizado estadounidense.

Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.

Albert Einstein (1879-1955) Científico alemán nacionalizado estadounidense.

¡Estudia! No para saber una cosa más, sino para saberla mejor.

Séneca (2 AC-65) Filósofo latino.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Resumen:

El siguiente trabajo tiene como objetivo revisar las técnicas conductuales enfocadas en la motivación; sobre todo en el ámbito escolar y tomando en cuenta que es la motivación la que nos mueve a realizar una conducta. Son precisamente algunas de las técnicas conductuales de la psicología clínica, las que se describen para poder usarlas en el ámbito escolar; una de las metas principales es para que los escolares mejoren su rendimiento académico, considerando que para lograrlo es necesario incentivar de alguna manera al estudiante; así que para motivarlos podríamos empezar conociendo los conceptos de la motivación y los tipos que de ella se conocen: la intrínseca y extrínseca. Las técnicas conductuales más comunes y cómo aplicarlas dentro del ámbito escolar; lo cuál sería de gran utilidad para maestros, padres de familia y personas que se encuentren relacionados con estudiantes y tengan el incentivo de motivarlos. Esta investigación pretende dar a conocer algunas de las técnicas conductuales más relevantes y estrategias motivacionales; para estimular a los estudiantes a través de sus profesores y centros escolares con el propósito de que lleguen a tener los estímulos necesarios; a fin de desear crecer en el área académica dentro del contexto escolar, y llegar a la realización de sus metas; reforzando principalmente la motivación intrínseca.

Palabras clave: voluntad, logros, eficacia, curiosidad

Abstract:

The following work aims to review behavioral techniques focused on motivation; Especially in the school environment and taking into account that it is the motivation that moves us to conduct a behavior. It is precisely some of the behavioral techniques of clinical psychology that are described for use in the school setting; One of the main goals is for students to improve their academic performance, considering that to achieve this it is necessary to encourage the student in some way; So to motivate them we could start knowing the concepts of

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

motivation and the types that are known of it: the intrinsic and extrinsic. The most common behavioral techniques and how to apply them within the school environment; Which would be very useful for teachers, parents and people who are related to students and have the incentive to motivate them. This research aims to present some of the most relevant behavioral techniques and motivational strategies; To stimulate the students through their teachers and school centers in order that they get to have the necessary stimuli; In order to be able to grow in the academic area within the school context, and reach the achievement of their goals; Reinforcing mainly the intrinsic motivation.

Keywords: volition, achievements, efficacy, curiosity

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

ÍNDICE

Capítulo 1. Introducción	8
Capítulo 2. Antecedentes	10
2.1 Antecedentes sobre la motivación	10
2.2 Antecedentes del Modelo de la Terapia Cognitivo Conductual	13
Capítulo 3. Objetivos	16
3.1. Objetivo General	16
3.2 Objetivos Específicos	16
Capítulo 4. El Problema	17
4.1 Antecedentes de la Educación en México	17
4.2 Problema a enfrentar en educación: Rendimiento Académico	17
Capítulo 5. Análisis de Literaturas	22
4.1 Comentarios y Análisis de Literaturas Científicas	22
5.2 Comentarios sobre Intervenciones Actuales	23
Capítulo 6. Terapia Cognitivo Conductual	27
6.1 ¿Qué es la terapia cognitivo conductual?	27
6.2. Terapia Cognitiva	28
Capítulo 7. Revisión Técnicas Conductuales	31
7.1. Técnicas operantes para el incremento y mantenimiento de la conducta.	31
7.2 Técnicas operantes para la adquisición de nuevas conductas	33
7.3. Técnicas operantes para la reducción o eliminación de conductas	34
7.4. Técnicas conductuales de modelado	36
7.5. Principales Técnicas conductuales para incrementar las estrategias de afrontamiento frente a situaciones vitales negativas	38
7.6. Técnicas cognitivo conductuales procedentes de otros ámbitos y orientaciones.	40
7.7. Métodos y perspectivas de distintos teóricos, útiles para las técnicas conductuales son:	41
Capítulo 8. Revisión de Investigaciones de Intervención Motivacional con resultados exitosos	44
8.1. Algunas investigaciones respecto a la motivación	44
Conclusiones	51
Referencias	54
Anexos	58

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Capítulo 1. Introducción

Una de las principales metas de la Psicología educativa es llevar a los estudiantes a un rendimiento académico alto; lo que conlleva a pensar en las motivaciones que presentan los estudiantes en un momento dado, qué es lo que los mueve para realizar sus logros. Con base a estas motivaciones realizar una estrategia que logre despertar a los estudiantes a realizar sus metas y evitar un fracaso escolar a corto o largo plazo.

Tanto para Shabot, (2007) como para Gaeta, (2012) la motivación y volición (voluntad) son puntos de suma importancia dentro del aprendizaje; ya que estas son una parte esencial como impulso a la realización de actividades y estrategias, con vías hacia la construcción de conocimiento. La motivación y la voluntad es lo que alienta al educando para aprender y salir adelante en direcciones diferentes, y estas son las responsables del aprendizaje; porque los procesos cognitivos son voluntarios y solo cada uno puede controlarlos. Así que conociendo los motivos que mueven al educando en su rendimiento académico se puede realizar una metodología para mejorar el aprovechamiento en el aula, Rivera (2014).

De igual forma se dice que la motivación influye en la forma de pensar y con ello en la forma de aprender; ya que se puede suponer que las orientaciones motivacionales tendrían distintas consecuencias para el aprendizaje; por lo cual parece probable que el estudiante motivado intrínsecamente seleccione y realice actividades por el interés, curiosidad y desafío que estas le provocan; por lo tanto el alumno motivado está más dispuesto a aplicar un esfuerzo mental significativo en la realización de la actividad, comprometiéndose en esfuerzos más elaborados y en el empleo de estrategias de aprendizaje más efectivas y profundas, Tapia, 1997, citado en Lamas (2008).

Considerando que dentro de la psicología clínica la terapia de conducta ha sido el movimiento más importante de las últimas décadas; esta tiene múltiples procedimientos de intervención para encarar los trastornos conductuales de las

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

personas. Las técnicas conductuales pueden incidir sobre una persona o un grupo de personas al mismo tiempo y algunas de ellas son más de prevención que curativas.

La terapia de conducta contemporánea es una combinación de procedimientos tanto de acciones como verbales, que enfoca solución de problemas; por medio de evaluaciones, intervenciones y sobre todo valoraciones continuas para ver el progreso de la misma. Caballo (1991)

En los siguientes apartados identificaremos los antecedentes de la terapia cognitivo conductual, la educación en México los objetivos del proyecto algunos análisis de investigaciones científicas, así como las técnicas conductuales que nos serán útiles para la motivación tanto intrínseca como extrínseca.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Capítulo 2. Antecedentes

2.1 Antecedentes sobre la motivación

De acuerdo a la historia, el estudio de la motivación surgió de diversas disciplinas dentro de la psicología, Boles (1975); los primeros conceptos que fueron descartados por que no cumplían los requisitos empíricos estos fueron: voluntad, deseos corporales, instinto, y pulsión; los cuales resultaron rechazados por su pocos alcances y comprensión, y se terminó en un gran número de breves teorías; de acuerdo a la evidencia empírica las teorías que promueven la motivación son:

Motivación de logro Elliot 1997; Activación, Berlyne 1967; Atribución, Weiner 1986; Establecimiento de metas, Locke y Latham 2002; Reactancia, Wortman y Brehm 1975; Autodeterminación, Ryan y Deci 2000; Autoeficacia, Bandura 1997; Búsqueda de Sensaciones, Zuckerman 1994; Estrés y Afrontamiento, Lazarus 1991; citadas en Marshal (2010), breves teorías pero esclarecedoras. Por lo que un nuevo paradigma sobre motivación surge durante el siglo XXI, con múltiples teorías; pero con un objetivo bien definido en necesidades, cogniciones, emociones y sucesos externos que interactúan entre sí y son dependientes uno de otro, donde la energía es dirigida por diferentes influencias y niveles; conociendo que el cerebro participa en todos los estados de motivación y emociones, con las sustancias neurotransmisoras, como la dopamina que da una sensación gratificante de recompensa y sobre todo cuando es inesperada esta conduce a una conducta motivada que lleva a una acción, Mogenson et al 1980, citada en Marshal (2010). Otro rasgo son las hormonas como parte de la motivación, emoción y conducta, tales como la testosterona, hidrocortisona y oxitocina.

Además podemos decir que las motivaciones en el área escolar son importantes, ya que la motivación facilita la adaptación y siempre lleva a realizar una conducta. Una definición de acuerdo a Marshall (2010) define la motivación como un proceso que proporciona energía y la dirige hacia una conducta; la energía es la fortaleza y la dirección, significa que todo comportamiento tiene un propósito encaminado hacia una meta en particular. Los procesos capaces de darle energía y dirección a

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

la conducta son las necesidades, cogniciones, emociones y acontecimientos externos. Se determina que las necesidades se encuentran dentro de la persona y son indispensables para conservar la vida (Fisiológicas, psicológicas, y sociales). Las cogniciones son las creencias expectativas y auto concepto. Las emociones son sucesos subjetivos fisiológicos de corta duración que organizan los sentimientos y reaccionan ante una condición ambiental. Los acontecimientos externos son incentivos ambientales que llevan la conducta hacia consecuencias positivas evitando las aversivas. Marshal (2010)

Con respecto a la motivación se describen dos tipos la intrínseca y la extrínseca: la primera es la que se autorregula y donde la persona reflexiona y tiene autodeterminación para llevar a cabo acciones; la segunda o la extrínseca, es dada por incentivos externos sea por consecuencias o recompensas. Furnham, 2004, citado en Tirado et al., (2010), quien además menciona que la motivación intrínseca da mejores resultados; ya que lleva al individuo a tener mayor control de la situación, elevando su autoestima y aumentando su creatividad; está tiene variantes en la intensidad de acuerdo a sus emociones, así que las motivaciones tienen tendencias de aproximación o de evitación con base a la situación que enfrenta y a los objetivos deseados. En la educación la motivación se puede aplicar para promover la participación de los alumnos en clase, desarrollar talentos, permanecer en la escuela, también informar a los maestros como se puede crear un clima motivacional dentro del aula.

Habría que decir también que la motivación intrínseca involucra los propios intereses y capacidades; surge de manera espontánea y de las necesidades psicológicas, a causa de que sienten cada actividad divertida porque es un reto para sí mismos; es muy importante promoverla ya que beneficia de manera importante a las personas, da persistencia, creatividad, comprensión conceptual y bienestar subjetivo. Se intensifica por las necesidades psicológicas cuando estas reciben apoyo por el ambiente y por otras personas. Su aumento incrementa la persistencia.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Acerca de la motivación extrínseca, como su nombre lo indica es incrementada por incentivos externos y consecuentemente éstas pueden ser atractivas y se despierta el deseo de participar en las conductas deseadas; se refleja con el condicionamiento operante, por medio de incentivos; se pueden observar los refuerzos positivos que aumentan la conducta o los negativos que dan una conducta de evitación, así también los castigos que reducen la conducta indeseable. Así que una recompensa extrínseca es lo que se da a cambio de un logro o servicio, y no es lo mismo que un reforzador, ya que este se da en función de una conducta o sea si se reproduce y las recompensas pueden o no incrementar la conducta, de acuerdo a la percepción del individuo. Si nos enfocamos a las causas de una conducta podemos inferir algunas preguntas tales como: ¿Por qué inicia una conducta? ¿Por qué se sostiene? ¿Por qué se dirige al logro de algunas metas, y es contraria a otras? ¿Por qué la conducta cambia de dirección? ¿Por qué cesa la conducta? La respuesta a todas es: la motivación afecta el inicio, la persistencia, el cambio las metas y el comportamiento. En Marshall (2010)

De acuerdo Woolfolk (1995), la motivación es un proceso que cuando se inicia realiza una conducta para el logro de una meta; presenta varias perspectivas para la motivación escolar las cuales se enlistan a continuación:

- La Perspectiva conductual hace mención a las recompensas como calificaciones u otros incentivos.
- La Teoría humanista enfatiza las motivaciones intrínsecas, como las necesidades de autorrealización y enfatiza la necesidad innata de explotar su potencial
- La teoría del aprendizaje social, enfatiza el impacto de las creencias y expectativas individuales.
- Bandura (1993) y su teoría cognoscitiva social menciona la expectativa del individuo de alcanzar una meta y el valor que esa meta representa para él. Por ende el desarrollo escolar tiene una alta relevancia con el desarrollo cognitivo.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

2.2 Antecedentes del Modelo de la Terapia Cognitivo Conductual

El siguiente aspecto trata de las *técnicas conductuales*, considerando que la motivación nos lleva a realizar una *conducta*; por lo que nos ponemos a escudriñar un poco en el origen de la Terapia Conductual que es universal; a partir de los años 50 se inician las técnicas de modificación de la conducta, y estas se realizan tomando en cuenta las bases teóricas del modelo conductual que son:

- El condicionamiento clásico.
- El condicionamiento operante.
- El Aprendizaje observacional (modelaje).

La primera base teórica es el condicionamiento clásico, que se centra en los reflejos animales, y es la principal teoría para explicar las fobias; se basa en el estímulo incondicionado y la respuesta incondicionada; estos trabajos en los que Pavlov fue pionero, los continuó Watson y Rayner. El siguiente es el condicionamiento operante, este se centra en la conducta y las consecuencias de la misma, esto es, si a una conducta se le premia se considera refuerzo positivo; por tanto la conducta se repetirá en la misma circunstancia. Por lo que se pueden usar refuerzos positivos y negativos para modificar la conducta; Thorndike es el principal precursor del condicionamiento operante y Skinner es quien desarrolla la teoría y las consecuencias de la conducta. Y por último el Aprendizaje observacional o Modelaje, que es la observación a otros para aprender una conducta; en esta teoría se muestra que la asociación de estímulos externos y procesos cognitivos internos dan lugar a la conducta.

En la teoría de Skinner del aprendizaje observacional o modelaje podemos enfocar los principios del modelo cognitivo, donde los pensamientos y sensaciones son los más importantes; así como las actividades cognitivas, tales como creencias personales, actitudes, expectativas personales, etc.

Dicho brevemente se entiende como *Terapia Cognitivo Conductual* al tratamiento psicoterapéutico para que el paciente pueda tener un cambio de comportamiento a través del entendimiento de sus pensamientos y sentimientos. De esta manera la

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Terapia Cognitivo Conductual puede ayudar a entender problemas complejos; haciendo ver cómo están afectando el comportamiento ante hechos, situaciones o problemas difíciles. *Royal College of psychiatrics (2009)*

Los fundamentos teóricos conductuales que sirvieron de base para el desarrollo de la *Terapia Cognitivo Conductual* fueron: la reflexología; las leyes del condicionamiento clásico; el conexionismo de Thorndike; el conductismo de Watson, Hull, Guthrie, Mowrer y Tolman; la contribución de Skinner y el análisis experimental de la conducta.

En el transcurso del siglo XIX y XX se ha hecho patente la necesidad del manejo de pacientes con problemas emocionales, con *Terapia Cognitivo Conductual*, los cuales con el cambio sociocultural y económico se han agudizado.

Los procesos cognitivos se consideran relevantes y determinantes del comportamiento (Knapp y Beck 2008); Beck quien llevó a cabo diferentes investigaciones de la terapia de conducta evidenció la existencia cognitiva negativista y formuló su modelo de depresión con un tratamiento estructurado con diversas técnicas conductuales. Ruiz (2012)

Indiscutiblemente desde que Charles Darwin habló sobre la evolución de las especies, se inició un gran movimiento para investigar el por qué los cambios de la conducta humana y cómo solucionar algunos problemas que surgían; se empezó haciendo investigación en animales, y algunos fisiólogos como Sechenov, que se empeñó en hacer de la psicología una ciencia basada en la comprobación de hechos. De esta manera muchos psicólogos, en diferentes lugares iniciaron su investigación, coincidiendo algunos en la forma de tratamiento sin haber estado en comunicación; estas investigaciones fueron dando los acontecimientos más relevantes sobre las técnicas de tratamiento para modificar la conducta humana; de los cuales hoy en día son ya algunos de ellos utilizados para el manejo de pacientes, tales como el condicionamiento directo y la imitación social, de Jones que le dieron mejores resultados en su trato con pacientes.

También otros métodos utilizados fueron: el de Burham, de consecuencias positivas; el condicionamiento clásico de Rubenstein; el condicionamiento verbal;

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

la inhibición recíproca; la graduación de tareas; la práctica negativa hasta llegar al condicionamiento operante de Skinner; todos ellos de alguna manera han contribuido a buscar nuevas formas de modificar la conducta humana y han sido de gran ayuda para los pacientes que de esa forma han logrado la salud con algunos de estos métodos. Por lo que se considera valioso conocer la historia de los métodos operantes en este documento; sobre la que se fundamenta la modificación de la conducta humana. Kazdin (1983).

Algunas de las principales técnicas basadas en el condicionamiento operante fueron llevadas a cabo primeramente por Thorndike, quien estaba interesado también con el ámbito escolar y llevó a cabo estudios con humanos; en un intento de determinar cómo podía aplicarse la ley del efecto, para mejorar el sistema educativo y llegó a la conclusión de que los acontecimientos desagradables no debilitan la conexión entre un estímulo y una respuesta; por el contrario hacen que la respuesta se vuelva variable lo que da a la nueva respuesta una oportunidad de ser recompensada, Thorndike, 1913, citado en Caballo (1991)

Watson el fundador del conductismo menciona que el aprendizaje no tiene lugar como resultado de ideas que se asocian en la mente, sino que es un cambio en la conducta; por lo que eligió el reflejo condicionado de Pavlov como unidad de conducta aprendida y hace mención de que todo aprendizaje es explicable por los principios del condicionamiento estudiado por Pavlov.

Skinner (1935), fue el primero en distinguir un condicionamiento basado en recompensas; menciona el condicionamiento respondiente y el operante al cual define como una respuesta que es mantenida por sus consecuencias, afirmando que nuestra conducta social es mayormente operante; a estos dos condicionamientos, Hilgard y Marquis nombraron como el clásico o instrumental. Skinner aplicó su teoría en la educación y diseñó máquinas de enseñar programadas. Caballo (1991)

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Capítulo 3. Objetivos

3.1. Objetivo General

De acuerdo a lo presentado y para dar a conocer las principales técnicas conductuales que pueden ayudar a incentivar y motivar a los escolares, basados en cambios de conducta para un mejor proceso de enseñanza aprendizaje en los niños y adolescentes principalmente de primaria y secundaria.

El objetivo General de esta investigación es:

- *Examinar las principales técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes, mediante una revisión teórica.*

3.2 Objetivos Específicos

- *Identificar los factores que influyen en la motivación del alumno.*
- *Describir las técnicas conductuales para aumentar la motivación del alumno.*

De manera que sabemos que dentro del aula hay interacción de estudiantes y docentes, cuya finalidad es enseñanza-aprendizaje llevados de manera eficaz, en donde ambos estudiantes y profesores tienen expectativas diferentes pero ambas tienen un fin común: enseñar y aprender; para esto se pueden establecer pautas de manejo conductual, donde se les enseñe de manera positiva y constructiva hasta que la conducta se convierta en parte de su rutina de trabajo, de modo que este trabajo pretende analizar el manejo de técnicas conductuales para la motivación dentro del aula para mejorar los proyectos educativos de la misma.

Las técnicas conductuales son el objetivo general de esta investigación, y éstas sirven para modificar la conducta en el área de la motivación en los escolares.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Capítulo 4. El Problema

4.1 Antecedentes de la Educación en México

Con respecto a la educación en México de acuerdo a la OCDE (La Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico), que promueve el desarrollo económico y el bienestar social de personas en todo el mundo, menciona los resultados de México de la Evaluación PISA del 2012 en matemáticas, lectura y ciencias en jóvenes de 15 años, los resultados obtenidos: el 55% de los alumnos mexicanos no alcanzó el nivel de competencias básicas en matemáticas; en lectura el 41%; y el 47% en ciencias. La diferencia en el índice de calidad de los recursos educativos entre escuelas es la más alta; reflejando altos niveles de desigualdad en la distribución de recursos educativos en el país, por lo que mejorar la cobertura escolar es una prioridad de las políticas educativas; de acuerdo a este estudio el desafío es acelerar los ritmos de mejoramiento experimentados en los resultados educativos, aumentar el número de alumnos en los niveles básicos de competencias y promover la calidad académica. Programa para la evaluación internacional de alumnos. PISA (2012)

Lo dicho hasta aquí supone que se pueden utilizar algunas técnicas conductuales para mejorar la motivación a nivel escolar; esto puede ser posible conociendo más sobre la motivación y que técnicas conductuales aplicar en la educación; de manera que los profesores y padres de familia las conozcan lo cual les sería de gran utilidad para motivar e incentivar la educación de los estudiantes.

Es probable que la motivación y las técnicas conductuales reactiven a los estudiantes a mejorar su formación académica; con el objetivo de generar un cambio y como resultado estudiantes que culminen una carrera.

4.2 Problema a enfrentar en educación: Rendimiento Académico

El problema que podemos dilucidar es que a partir de la década de los 90 se viene impulsando un desplazamiento de las evaluaciones basadas casi exclusivamente en principios psicométricos, y otros centrados en una evaluación basada en la

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

explicación de los criterios, enfocada en los procesos, orientada al aprendizaje, de carácter colaborativo y preocupada también por los principales aprendizajes a través de tareas auténticas y con posibilidad de retroalimentación eficaz; que suponga posibilidad de cambio o avance, Boud & Falchikov (2007). Y cuando se observa la evolución del sistema educativo en México en los últimos cuarenta años se puede identificar que promueven diversas reformas educativas. Por ejemplo las condiciones que actualmente predominan en la universidad, se caracterizan por ser muy tradicionales; en el sentido de equiparar la evaluación con calificación, de estar dirigida por el profesor y por la escasa presencia de retroalimentación Ibarra y Rodríguez (2010). Aunque es difícil reconocer nuestra realidad tenemos una escuela creada en el siglo XIX, profesorado del siglo XX y alumnado del siglo XXI; esto como sociedad inmersa en una época de cambios, nos debe llevar a desarrollar nuevas técnicas de desarrollo educativo. En MEC (2007).

Lo cierto es que el cambio es imperativo, lo cual determina que el trabajo cotidiano en las aulas sea diferente; creando rutinas diferentes a lo establecido, incorporando nuevos modelos, conceptos y formas de trabajo. La pregunta obligada es ¿qué técnicas se necesitarían para que las personas pudiesen alcanzar una vida de éxito y que funcionen mejor para la sociedad?

Como resultado debido al temor al fracaso los estudiantes tratan de excusarse para no seguir adelante con sus metas de estudio; emplean excusas tales como demora en la realización de una tarea, estudiar por la noche antes del examen, no hacer la tarea, copiar en los exámenes, buscar tareas fáciles, lo que los lleva a un aprendizaje deteriorado con falta de técnicas de estudio bien establecidas.

De manera que algunas investigaciones se han desarrollado en diferentes grados educativos con la finalidad de mejorar los niveles académicos.

De donde resulta que una de las variables a enfrentar es el rendimiento académico, como mejorarlo y que factores influyen en él; de acuerdo a Jiménez (2000) quien da una definición de rendimiento académico que dice: “nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

y nivel académico”; con esto se entiende que el nivel de conocimientos académicos se examina por medio de los procesos de evaluación, lo que no siempre nos lleva a un avance en la calidad educativa. Dos razones por las que se afirma que los procesos de evaluación no son para mejorar señalan:

“1) uno de los problemas sociales, y no sólo académicos, que están ocupando a los responsables políticos, profesionales de la educación, padres y madres de alumnos, y a la ciudadanía, en general, es la consecución de un sistema educativo efectivo y eficaz que proporcione a los alumnos el marco idóneo donde desarrollar sus potencialidades; 2) por otro lado, el indicador del nivel educativo adquirido, en este estado y en la práctica totalidad de los países desarrollados y en vías de desarrollo ha sido, sigue y probablemente seguirán siendo las calificaciones escolares. A su vez, éstas son reflejo de las evaluaciones y/o exámenes donde el alumno ha de demostrar sus conocimientos sobre las distintas áreas o materias que el sistema considera necesarias y suficientes para su desarrollo como miembro activo de la sociedad” Cascón, 2000: pp. 1–11. Citado en Edel (2003).

En consecuencia se infiere que los procesos de evaluación como *motivación extrínseca* para adquirir una calificación no han sido suficientes para mantener motivados a los estudiantes. En cambio se requiere una compleja gama de actividades que lleve a los estudiantes a sentirse motivados para llegar a tener un buen rendimiento académico que se refleje en sus calificaciones.

En efecto se puede constatar que la falta de motivación en los estudiantes es marcada por el bajo rendimiento académico en casi toda América Latina; en el caso de México en la evaluación PISA 2012 donde los resultados obtenidos fueron del 55%, 41% y 47% en matemáticas, lectura y ciencias respectivamente; por esta razón es que se debe dar importancia a la motivación con el fin de hacer efectivo el proceso de enseñanza-aprendizaje; el dar a conocer el porqué de la importancia del conocimiento es una parte básica para despertar el interés a los estudiantes.

Se examinó un estudio reciente sobre los estudiantes secundarios titulado ‘Crosscultural attribution of academic performance: a study among Argentina, Brazil and México’ (Omar y Colbs., 2002) para explicar el éxito o fracaso escolar

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

en los estudiantes secundarios; por lo que se solicitó a los alumnos en este estudio, mencionar diez causas que mejoran su rendimiento escolar y se comprobó que los alumnos de los 3 países, consideraron que el motivo de su rendimiento escolar fue el esfuerzo, la inteligencia y la capacidad como causas internas estables; las externas fueron la dificultad de la prueba, la ayuda de la familia y el juicio de los profesores. Con base en este estudio se pueden seleccionar 3 factores que son la motivación escolar, el autocontrol del alumno y las habilidades sociales. Edel (2003)

Podemos condensar lo dicho hasta aquí, que dentro del aula hay interacción de estudiantes y docentes donde la finalidad es la enseñanza-aprendizaje de manera eficaz y en donde ambos, estudiantes y profesores tienen expectativas diferentes, pero todas llevan a una meta, donde las expectativas de ambos docente y estudiante se cumplan; por lo que para llegar a esta situación es necesario establecer pautas de manejo conductual, donde se les enseñe de manera positiva y constructiva hasta que la conducta se convierta en parte de su rutina de trabajo; por lo cual este trabajo pretende analizar el manejo de técnicas conductuales y estrategias motivacionales dentro del aula para mejorar los proyectos educativos de la misma.

Con esto quiero decir que se puede lograr con las teorías conductuales como el condicionamiento clásico, el verbal, la inhibición recíproca, la graduación de tareas, el condicionamiento operante, el modelaje, y otras que veremos adelante junto al modelo cognitivo; para mejorar la motivación ayudados por la terapia cognitivo conductual que ha sido de gran ayuda en problemas de conducta en el ser humano. Así como Thorndike, quien enfocó en la educación, logro mejorar el sistema educativo con la ley del efecto, donde un estímulo provoca una respuesta y esta nueva respuesta puede ser recompensada; de esta forma las técnicas conductuales bien aplicadas serán de gran ayuda para estimular a los estudiantes a mejorar su aprovechamiento.

Porque actualmente se puede observar que las recompensas a largo plazo conducen a una conducta que puede tener un efecto negativo hacia la motivación

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

intrínseca que se denomina costo oculto (Lepper y Grenne, 1978) citado en Marshall (2010); ya que la atención de los alumnos se dirige a obtener la recompensa, esto causa distracción en el aprendizaje, interfiere con el desarrollo de autorregulación autónoma, y después ya no tienen el comportamiento deseado si no se les ofrece una recompensa; en otras palabras, los reforzadores disminuyen la motivación intrínseca solo cuando después de la conducta se da una recompensa tangible (dinero, objetos etc.); pero si se usan las recompensas verbales (elogios) no disminuyen la motivación intrínseca. Conviene subrayar que de acuerdo a la teoría de la evaluación cognitiva, que pronostica los efectos que tendría cualquier suceso externo (premios, dinero, incentivos etc.) sobre el control de la motivación, esto afectaría la autonomía y la necesidad de competencia como consecuencia se reduce la motivación intrínseca; lo que no sucede si el suceso extrínseco se da de manera verbal o informativo como los elogios, los cuales como estímulos motivacionales se basan principalmente en la manera de decirlos. Marshall (2010)

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Capítulo 5. Análisis de Literaturas

4.1 Comentarios y Análisis de Literaturas Científicas

Con respecto a la literatura científica sobre el conductismo, Watson uno de los principales fundadores menciona que el aprendizaje no tiene lugar como resultado de ideas que se asocian en la mente, sino que es un cambio en la conducta; por lo que eligió el reflejo condicionado de Pavlov como unidad de conducta aprendida y hace mención de que todo aprendizaje es explicable por los principios del condicionamiento estudiado por Pavlov, Caballo (1991), en esta afirmación se menciona que las ideas no tienen que ver con aprendizaje, esto contradice de manera explícita lo que se dice de la motivación intrínseca ya que está involucra los propios intereses y capacidades, surge de manera espontánea y de las necesidades psicológicas, esto es por lo que los estudiantes sienten cada actividad divertida porque es un reto para sí mismos; es muy importante promoverla ya que beneficia de manera relevante a las personas, da persistencia, creatividad, comprensión conceptual y bienestar subjetivo de acuerdo a Marshall (2010); es notorio que son dos ideas diferentes pero efectivamente la motivación intrínseca surge de cada persona con ideas frescas para promover su aprendizaje.

También B. F. Skinner (1935) fue el primero en distinguir un condicionamiento basado en recompensa; menciona el condicionamiento respondiente y el operante, al cual define como una respuesta que es mantenida por sus consecuencias, afirmando que nuestra conducta social es mayormente operante; a estos dos condicionamientos Hilgard y Marquis nombraron como el clásico o instrumental; Skinner aplicó su teoría en la educación y diseñó máquinas de enseñar programadas, Caballo (1991), las cuales no resultaron muy útiles al paso del tiempo.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

5.2 Comentarios sobre Intervenciones Actuales

En cuanto a algunos otros proyectos como por ejemplo en Martínez, 2013; que relata una propuesta con refuerzo positivo y economía de fichas, para motivar a sus alumnos, quien basando sus propuestas en otros estudios consideró su propuesta didáctica en: tener una actitud favorable, introducir nuevas expectativas, motivación del logro y motivación extrínseca; analizando otros estudios este autor menciona que no se debe reemplazar el refuerzo positivo ya que es una de las mejores estrategias de conducta, genera respeto y mejora la autoestima del alumno así como del profesor; menciona también que los elogios y el reconocimiento son la mejor forma de reforzar la motivación, este autor señala lo que dice Ballesteros 2012 “Toda conducta que recibe un premio tiende a repetirse” Ballesteros, 2012, p.1, en Martínez (2013)

El fundamento teórico que tuvo este autor fue la motivación para estimular el aprendizaje, usando economía de fichas como reforzador conductual-motivacional en el aula, centrándose en la teoría del logro, observando que los alumnos tienen la necesidad del logro y no solo evadir el fracaso. Se basó en estos rasgos:

- a) Motivaciones al logro: buscan solucionar problemas, se esfuerzan en problemas difíciles, su motivación disminuye si lo consiguen rápido, responden mejor con retos altos, y consiguen mejores calificaciones.
- b) Motivados para evitar el fracaso: escogen problemas muy sencillos, se desaniman fácilmente, y responden al aprendizaje fraccionado.

Esta propuesta se llevó a cabo en Palencia con una población de clase media, donde el autor trabajó con el cuarto año de educación primaria en el área de matemáticas; después de realizar observaciones para saber las preferencias de los alumnos, para ver qué clase de incentivos podrían modificar la conducta, observó que tenían gustos muy semejantes como coleccionar pegatinas, pero a mayoría tenían un gusto por los videojuegos, así que se eligió como uno de los refuerzos positivos. Se dio la explicación y un discurso motivador sobre como funcionaria con la clase de matemáticas.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Resultados obtenidos: 20 alumnos de 26 mejoraron, solo cinco no consiguieron todas las fichas. Martínez (2013)

Por todo esto lo que podemos observar en este estudio realizado con éxito, es que solo está enfocado a una materia y un tema, lo cual no es un resultado motivacional intenso para aplicarse en todas las aulas y todas las materias, porque los niños terminan por aburrirse del refuerzo y es necesario estar buscando siempre refuerzos que los motiven lo cual resultaría imposible; estos casos como podemos ver en este estudio realizado, no es lo mejor para la motivación, ya que sería solo para enfocar una conducta mientras se tenga el incentivo y que la meta no se haya logrado, llegada a la meta el incentivo sería inútil. Aunque el autor menciona esta estrategia como una estrategia innovadora, desde mi punto de vista el crear hábitos de estudio para una meta más larga con motivaciones generadas de manera intrínseca, sería mucho más práctico para generar conductas motivacionales de largo plazo.

En otra investigación sobre el rendimiento académico que enfoca la motivación escolar como un factor importante para el mismo, siendo el autor Edel (2003) da el concepto sobre los diferentes tipos de estudiantes de acuerdo a Covington (1984) haciendo mención de:

- a) Los orientados al dominio, con una alta motivación al logro y gran confianza en sí mismos.
- b) Los que aceptan el fracaso, con sentimiento de desesperanza aprendido, que renuncian fácilmente.
- c) Los que evitan el fracaso, solo realizan un poco de esfuerzo para ir superando las pruebas, usando estrategias mínimas o trampas.

Con la finalidad de conocer más sobre el rendimiento académico considera en su investigación factores tales como los socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos, tomando en cuenta que el rendimiento académico se mide en la variable de las calificaciones,

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

y el nivel de inteligencia para evitar el fracaso escolar; por esto seleccionó tres factores importantes, la motivación escolar, el autocontrol del alumno y las habilidades sociales.

Por lo cual tomando en cuenta algunas definiciones sobre el factor motivación escolar que menciona que toda conducta va dirigida hacia una meta de acuerdo a (Alcalay y Antonijevic, 1987: 29-32), lo cual dice *“Este proceso involucra variables tanto cognitivas como afectivas: cognitivas, en cuanto a habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas; afectivas, en tanto comprende elementos como la autovaloración, auto concepto, etc.”* Otra está en Woolfolk (1995) y dice que la motivación es como una recompensa o evento atractivo para originar una conducta, como las calificaciones; además existen otras perspectivas como la humanista, que menciona las fuentes intrínsecas y denomina las necesidades de autorrealización; Bandura con la teoría cognoscitiva, todas estas coinciden que al alumno lo mueve su desarrollo cognitivo, este conocimiento lleva al siguiente factor, el del autocontrol, con las teorías de la atribución del aprendizaje, donde el alumno coloca los resultados obtenidos de acuerdo al éxito escolar; el autor menciona que la inteligencia toma en cuenta las atribuciones que hacen las personas de sí mismas y de los demás, así que menciona varios factores para reeducar a aprender y son:

- La confianza
- La curiosidad
- La intencionalidad
- El control de la acciones
- Relaciones
- Capacidad de comunicar
- Cooperación

Todas estas observaciones llevan al autor a una revisión de las Habilidades Sociales, donde el ambiente escolar, el cuidado de los padres y los compañeros, son de gran influencia para proporcionar madurez y adaptación a la sociedad.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Como resultado se reconoce que las recompensas extrínsecas ayudan pero no cumplen con las expectativas de los estudiantes a largo plazo sino las motivaciones intrínsecas que tienen que ver con las que se mencionan, confianza curiosidad, etc. Edel, (2003)

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Capítulo 6. Terapia Cognitivo Conductual

6.1 ¿Qué es la terapia cognitivo conductual?

Cuando se habla de técnicas conductuales es indispensable hablar sobre la terapia cognitivo conductual, que de acuerdo a Plaud (2001) se define como una aplicación clínica de la ciencia de la psicología; la cual tiene su soporte en los principios y fundamentos validados empíricamente, el principio directriz habla sobre de qué manera los pacientes perciben y estructuran el mundo para saber lo que determina sus emociones y su conducta. Esta terapia trata de ayudar al paciente a darse cuenta de sus cogniciones y cómo estas afectan su conducta; además de los antecedentes revisados. Ruiz (2012). También se mencionan algunas características importantes de la terapia cognitivo conductual, estas son:

- La terapia cognitivo conductual interviene con respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales aprendidas, de las cuales el individuo tienen control sobre ellas.
- Cuenta con técnicas y programas específicos para los diferentes problemas y se aplica en tiempo relativamente corto.
- Se maneja en ámbitos educativos conceptualizando el problema y tratamiento.
- Cuenta con carácter auto evaluador y hace uso del método científico y la validación empírica del tratamiento.
- El objeto del tratamiento es la conducta, la cual se considera como medible y evaluable; esta es aprendida por diferentes factores intervinientes, biológicos y sociales.
- El objetivo es realizar cambios conductuales-cognitivos y emocionales, por medio de la eliminación o modificación de la conducta desadaptada y motivando a conductas que se adapten a una mejor convivencia.
- El uso de las técnicas conductuales es activo con acciones realizadas por los interesados en su medio ambiente natural.
- El tratamiento terapéutico es altamente reconocido y las eventualidades de cada situación se consideran como aprendizajes.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

- Sus bases teóricas fueron la:
- Reflexología y las leyes del condicionamiento clásico.
- Conexionismo de Thorndike.
- El conductismo de Watson y los posteriores desarrollos neoconductistas de Hull, Guthrie, Mowrer y Tolman.
- La contribución de Skinner y el análisis experimental de la conducta.

6.2. Terapia Cognitiva

Como se mencionó en los antecedentes, la terapia cognitiva formulada y desarrollada por Aarón Beck en los sesentas, que cuenta con un conjunto de técnicas de intervención para tratar los problemas emocionales, no se puede dejar de mencionar en este proyecto teórico de investigación de técnicas conductuales; este modelo que hace mención de que los individuos antes de responder emocionalmente, clasifican, interpretan, evalúan y asignan un significado al estímulo en función de sus esquemas cognitivos aprendidos, refiriéndose a los esquemas cognitivos como conceptos que van de lo simple a lo complejo de los conocimientos organizados a de los estímulos ambientales. Una definición de la terapia cognitiva es el procedimiento de intervención estructurado, de tiempo limitado que utiliza como estrategias de intervención fundamentales el razonamiento deductivo y la comprobación de hipótesis, para ayudar a las personas a aprender a identificar y controlar pensamientos disfuncionales. El uso de técnicas conductuales es para conseguir un cambio en las cogniciones y probar que lo que no hacía por no sentirse capaz es porque sus pensamientos influían en sus emociones, motivación y conducta.

Técnicas de intervención de la terapia cognitivo conductual.

- Autobservación: conocer los mecanismos psicológicos que están funcionando. Identificar los lazos entre la cognición, el afecto y la conducta.
- Examinar la evidencia en contra de los pensamientos automáticos y sustituirlos por otros más funcionales.
- Experimentar pensamientos automáticos como prueba.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

- Identificar actitudes disfuncionales basándose en los pensamientos automáticos identificados, lo que hace que se distorsionen las experiencias.
- La entrevista como Instrumento donde las preguntas deben ser precisas y concretas, para provocar retroalimentación. Es importante tener información previa y dejar que el individuo presente su caso como una hipótesis.
- Programación de actividades que es establecer tareas diarias que realizará el paciente jerarquizando estas, tratando que el paciente se perciba capaz de controlar su tiempo y sus actividades; elegir actividades de grado mínimo que proporcionen agrado al individuo lo que lo sensibiliza a un estado de bienestar, para hacerlo el paciente evalúa las actividades en una escala de 0 a 5 puntos de acuerdo a su grado de dominio y agrado de las tareas expuestas.
- Role Playing, este es el ensayo de conducta o modelado del terapeuta, donde no sólo se ensaya la conducta, sino que el paciente comprueba que los pensamientos sobre esa conducta no ocurrirán.
- Técnicas de afrontamiento, estas tratan de modificar los pensamientos disfuncionales, entre las que se encuentran a) técnicas de control de estímulos, estas incluyen reducir estímulos que interfieran con el sueño, ejercicios de relajación, ir a la cama a la misma hora, etc. b) Relajación. c) exposición graduada. d) control de la ventilación o técnicas de hiperventilación, éstas para trastornos de pánico o síntomas de amenazas. e) entrenamiento asertivo, estrategias aprendidas para poner en práctica y manejarse adecuadamente.
- Autoregistros, técnica cognitiva para recoger información inicial del estado emocional del paciente, para conocer las conductas y cuales estímulos las incrementan o disminuyen según el caso.
- Descubrimiento guiado, ayudar al paciente a alcanzar perspectivas que desafíen sus creencias disfuncionales mediante el cuestionamiento socrático; esto es con preguntas abiertas que lleven al paciente a asociar y argumentar por sí mismo sus propios pensamientos.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

A continuación se mencionan algunas de las técnicas conductuales que se analizarán para la motivación escolar tales como el condicionamiento clásico; el verbal; el condicionamiento operante; el modelaje, junto al modelo cognitivo entre otras; los cuales han ayudado a modificar la conducta y podemos estudiar de modo más profundo sobre todo las técnicas para implementar motivación, ayudados por la terapia cognitivo conductual, que ha sido de gran ayuda en problemas de conducta en el ser humano. Cabe señalar que como Thorndike, quien enfocó en la educación, logró mejorar el sistema educativo con la ley del efecto, donde un estímulo provoca una respuesta y esta nueva respuesta puede ser recompensada, Thorndike 1913, en Caballo (1991); también enfocándose en la educación se puede llevar a cabo una aplicación de las técnicas conductuales si éstas se revisan y se dan a conocer más específicamente en el ámbito escolar.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Capítulo 7. Revisión Técnicas Conductuales

7.1. Técnicas operantes para el incremento y mantenimiento de la conducta.

Estas Técnicas están basadas en el condicionamiento operante, que es uno de los pilares básicos de la terapia de conducta, estas técnicas utilizan el reforzador como estímulo que aumenta la probabilidad de una respuesta y el estímulo punitivo que disminuye la probabilidad de una respuesta.

El condicionamiento operante tiene 4 principios importantes:

- Reforzamiento: presentar un estímulo positivo o eliminar uno negativo después de la respuesta esperada para incrementar una conducta.
- Castigo: estímulo aversivo o eliminación de un reforzamiento positivo después de una respuesta, lo que reduce su frecuencia.
- Extinción, dejar de fortalecer una conducta que ha sido reforzada previamente para disminuir su frecuencia.
- Control de estímulos es reforzar una conducta en presencia de un estímulo pero no de otros; esto es con la presencia de un estímulo X se incrementa la respuesta, cuando hay otros estímulos no se da el refuerzo por tanto la respuesta decrece.

Las diferencias de los conceptos refuerzo, reforzamiento y reforzador son:

- *El refuerzo*, es el que estimula el aumento y el cambio de conducta.
- *El reforzamiento*, es el procedimiento mediante el cual las consecuencias producen el aprendizaje por tanto el cambio de conducta.
- *El reforzador* es el estímulo tangible que produce una conducta.

A continuación se describen dos tipos de reforzamiento

1. *Reforzamiento positivo*, este es cuando la conducta es incrementada con un estímulo gratificante al realizarla, este no es lo mismo que una recompensa; la diferencia radica en que para que se hable de reforzamiento es necesario que la conducta se incremente, lo que no pasa necesariamente con las

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

recompensas; para saber distinguir es necesario hacerlo empíricamente, por lo que se debe discriminar qué funciona individualmente en el cambio de las conductas en las personas como reforzador positivo. Existen diferentes tipos de reforzadores:

- a) Reforzadores primarios o incondicionados, estos son los que están asociados a necesidades básicas del ser humano, comida, bebida, etc. Los cuales varían de acuerdo a si la necesidad no está satisfecha.
 - b) Reforzadores secundarios o condicionados, los que no se refuerzan a las necesidades humanas, sino se adquieren por medio de aprendizaje; se pueden asociar con estímulos primarios. A los reforzadores condicionados asociados a varios reforzadores se les llama generalizados, estos son el elogio, el dinero, la aprobación, etc.
 - c) Reforzadores sociales, lo que las personas reciben de otras personas como valoración, reconocimiento, atención; éstos ayudan al mantenimiento de una conducta en adultos y niños, se pueden facilitar verbalmente, por gestos, contacto físico o por escrito. De acuerdo a Splieger y Guevremont 2010, citado en Ruiz (2012), presentan 4 ventajas: 1) Fáciles de administrar, solo se necesita una persona. 2) No cuestan nada económicamente. 3) Se pueden dar inmediatamente después de la conducta requerida. 4) Son refuerzos naturales que se pueden seguir administrando aunque la conducta ya este incrementada.
 - d) Actividades reforzantes, es cualquier actividad que cause placer a una persona, ir al cine, jugar futbol, jugar cartas etc. En esta se puede utilizar el principio de Premack, que es cuando existen dos respuestas probables en una persona; se utiliza la respuesta menos probable de aparecer primero, para que se realice la que es más frecuente como refuerzo de la primera, por ejemplo: asear su recámara antes de salir a jugar fútbol, la de alta probabilidad, jugar al fútbol refuerza la conducta de asear la recámara.
2. *Reforzamiento negativo* es cuando se retira un *estímulo aversivo* inmediatamente después de que surge la conducta con el fin de aumentarla; ejemplo claro de reforzar negativamente una conducta es cuando un niño

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

llora por algún objeto, el *reforzamiento negativo* es darle el objeto lo que reforzaría la conducta de llorar cada vez que se quiere el objeto.

- a) Reforzamiento continuo es el presentar un reforzador cada vez que se presente la conducta objetivo; por ejemplo se quiere establecer la conducta de lavarse las manos antes de comer, se reforzará esa conducta cada vez que el niño lo haga.
- b) Reforzamiento intermitente en este caso el reforzador sólo se administra en algunas ocasiones que la conducta se realiza no en todas.

Estos dos tipos de reforzamiento se utilizan de acuerdo a las respuestas deseadas; el continuo se utiliza principalmente para establecer nuevas conductas y el intermitente para las que solo hay que reforzar, este es más resistente a la extinción.

7.2 Técnicas operantes para la adquisición de nuevas conductas

Entre las técnicas operantes basadas en consecuencias se encuentran el moldeamiento, encadenamiento e instigación/atenuación o desvanecimiento que incrementan, reducen o mantienen una conducta ya existente.

- Moldeamiento es el reforzamiento a pequeños pasos para llegar a una conducta meta. Esta técnica se utiliza para el aprendizaje de competencias, deportes y aprendizajes verbales o intelectuales entre otros, de manera que se siguen estos pasos:
 1. Seleccionar la conducta-meta definida de forma objetiva clara y completa.
 2. Evaluar el nivel de ejecución real.
 3. Seleccionar la conducta inicial que sirve de punto de partida.
 4. Seleccionar los reforzadores a utilizar.
 5. Reforzar las aproximaciones sucesivas.
- Encadenamiento, esta es como una cadena que tiene eslabones, las conductas están compuestas por una secuencia de varias respuestas que siguen un orden, por lo que se trata de encadenar o conectar los distintos eslabones de las conductas simples, éstas adquieren el valor de

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

reforzamiento condicionado hasta llegar a las actividades o conductas complejas. Ejemplos son el aprender a tocar un instrumento, manejar etc.

- Instigación/atenuación se utiliza para enseñar conductas con el empleo de señales, instrucciones, gestos, direcciones, ejemplos y modelos para iniciar una respuesta, a los instigadores se les maneja como estímulos antecedentes (gestos, instrucciones) para que se dé la respuesta.

7.3. Técnicas operantes para la reducción o eliminación de conductas

Estas técnicas se basan en el reforzamiento diferencial de otras conductas, y son:

- Reforzamiento diferencial de conductas incompatibles, se basa en reforzar una conducta que no es compatible con la conducta a eliminar, como por ejemplo si un niño se arranca el pelo o se muerde las uñas, se le pone a dibujar o una actividad que use las dos manos, el reforzamiento es este.
- Reforzamiento diferencial de conductas alternativas: estas son las conductas que compiten con la conducta problema, por ejemplo salir a jugar, leer un libro interesante (alternativa) en lugar de ver TV, o jugar videojuegos que serían las conductas problema.
- Extinción radica en dejar de reforzar una conducta previamente reforzada; para que se lleve a cabo correctamente se deben identificar los reforzadores que mantienen la conducta problema para que dejen de suministrarse. Esta se lleva a cabo de manera gradual y se incrementa cuando se combina con reforzamiento positivo. Útil para eliminar conductas desadaptativas.
- Castigo es el introducir un estímulo aversivo o retirar un estímulo positivo que reduzca la frecuencia de una conducta, este es un método habitual en los adultos hacia los niños, pero mal utilizada puede perder su eficacia, por lo que aplicación debe ser inmediata a la conducta no deseada, asociarla al castigo y que este sea de acuerdo a la infracción cometida.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

El Castigo es una de la técnicas conductuales más usadas ya que reduce la frecuencia futura de una conducta, como se mencionó anteriormente es el introducir un estímulo aversivo o retirar un estímulo positivo que reduzca la frecuencia de una conducta, por su uso constante se darán algunos conceptos más sobre esta técnica.

- *Castigo positivo* es cuando se reduce la frecuencia de una conducta a futuro, cuando después de la conducta se da un estímulo aversivo. Estos estímulos se dividen en dos tipos:
 - a) Estimulo aversivos primarios o incondicionados: estos son el dolor físico, ruidos desagradables, sustancias químicas etc.
 - b) Estímulos aversivos secundarios o condicionados: son los estímulos que se asocian con estímulos aversivos, estos son los gestos, descalificaciones, insultos verbales, poner en vergüenza, etc.

- *Castigo negativo* es cuando se retiran estímulos positivos, y este se divide en dos grupos:
 - a) Tiempo fuera, se basa en quitar los reforzadores positivos después de una conducta inadecuada; un ejemplo es mandar a los niños a su cuarto sin ver TV. Para que surta efecto se debe ser consistente, con una duración razonable, termina hasta que se haya cumplido y solo si hay un comportamiento adecuado en ese tiempo fuera.
 - b) Coste de respuesta, es quitar un reforzador positivo que ya tiene la persona que realiza la mala conducta; un ejemplo claro es cuando un conductor rebasa el límite de velocidad y se le quita su licencia de manejo.

De acuerdo a Azrin y Holz, 1966; Lerman y Vorndran, 2002 el castigo es efectivo desde los años 60 y autores como Wacker, Steege, Northup, Sasso, Berg, Reimers, et al. (1990) en Ruiz (2012) tienen evidencia empírica, que cuando el castigo se aplica combinado con reforzamiento tiene efectos positivos sobre las conductas a eliminar o a incrementar.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

- *Programa de economía de fichas*: Esta técnica consiste en entregar un reforzador generalizado (ficha) después de una conducta deseable o retirarlo cuando es una conducta inadecuada. La ficha tiene la posibilidad de cambiarse por numerosos reforzadores seleccionados del gusto del individuo. Por lo que se deben seleccionar reforzadores que sean gratificantes, manejar bien la demora de la entrega, y este se debe ir retirando de manera que la conducta ya se realice sin el reforzante.

7.4. Técnicas conductuales de modelado

Como se ha visto anteriormente sobre las técnicas de moldeamiento y encadenamiento de conductas, de acuerdo a Bandura 1969, citado en Ruiz (2012), menciona el aprendizaje observacional o vicario, este va en función de la observación y tiene cuatro procesos básicos:

1. Atención: el observador debe estar atento a la conducta relevante del modelo, esto debe hacerse mostrando una conducta que sea de interés al observador para instalar el proceso de aprendizaje.
2. Retención: el observador debe tener capacidad de codificar simbólicamente o verbalmente las imágenes o la información para la adquisición y ejecución de la conducta.
3. Reproducción: es que el observador tenga la capacidad de entender, retener, almacenar, recuperar y reproducir la información y la conducta a realizar.
4. Motivación: para mantener la motivación la persona que actúa debe mostrar las consecuencias que le siguen a la conducta modelada.

El modelado es útil para aprender nuevas conducta; habilidades sociales, cognitivas y motoras; estrategias de afrontamiento, unos ejemplos de éste es el lenguaje en los niños, aprender a bailar, nadar. etc., se utiliza para aprender nuevas conductas, promover e inhibir la realización de conductas de las consecuencias del modelo.

Fases del modelado:

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

- Exposición: se observa la conducta del modelo.
- Adquisición: el observador repite verbalmente la conducta que retuvo del modelado.
- Práctica: El modelo y el observador realizan juntos la conducta.
- Aceptación / ejecución: el paciente realiza la conducta contemplada y el modelo observa como la ejecuta.

Técnica conductual de modelado ABC

Los ABCs de la Terapia racional emotiva de Albert Ellis, que se menciona como una terapia de conducta, no como una técnica conductual para la motivación.

Ellis (1984) propuso el modelo ABC, donde (A) son los acontecimientos activadores (B) son las creencias irracionales y (C) son consecuencias emocionales; la terapia racional emotiva incide en la constante interacción entre (A) y (B), los cuales dan consecuencias (C), conductuales y cognitivas para generar al mismo tiempo una serie de creencias nuevas.

La idea central es distinguir las creencias racionales y las irracionales que contribuyen para el desarrollo de las emociones, conductas y pensamientos adecuados o disfuncionales

El proceso de intervención se lleva a cabo en cinco fases:

1. Evaluación psicopatológica.
2. Evaluación racional emotiva.
3. Insight Racional-Emotivo.
4. Aprendizaje de una base de conocimiento racional.
5. Aprendizaje de una nueva filosofía de vida.

Esta técnica conductual se maneja como una terapia cognitivo conductual y se usa principalmente para eliminar y reducir creencias irracionales, generar nuevas creencias racionales y promover una vida saludable. Se menciona en esta investigación porque es parte de las Técnicas conductuales usadas, pero en general es trabajo de un psicoterapeuta especializado.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

7.5. Principales Técnicas conductuales para incrementar las estrategias de afrontamiento frente a situaciones vitales negativas

Entrenamiento en auto instrucciones, este fue diseñado por Meichenbaum 1969, citado en Ruiz (2012), esta técnica tiene el objetivo de modificar el diálogo interno cuando existe una interferencia en la ejecución de una tarea, ayuda en el autocontrol y atención de niños hiperactivos; en estos sobre todo en donde presentan dificultad para ejecutar tareas. Meichenbaum y Goodman se basaron en las fases de Luria 1961 para enseñar a los niños impulsivos a planificar y pensar antes de actuar, en cinco pasos:

1. Modelado cognitivo, esto lo realiza un adulto en una tarea específica; dándose instrucciones concretas en voz alta, realizando la tarea, si se equivoca, repite la auto instrucción (auto-refuerzo) y corrige, repitiendo cada paso con cuidado y lentamente.
2. Modelado cognitivo participante, el niño hace la tarea y el adulto modelo da la instrucción en voz alta.
3. Auto instrucciones en voz alta, el niño se da las instrucciones en voz alta y realiza la tarea.
4. Desvanecimiento de las instrucciones en voz alta, solo se susurran las auto instrucciones haciendo la área.
5. Auto instrucciones encubiertas, realiza la tarea y se da instrucciones internamente, concentrado en la tarea.

Esta Técnica conductual se ha utilizado en programas de intervención multicomponente, en combinación con otras técnicas de autocontrol.

Terapia de solución de problemas

Solución de problemas implica definir claramente el problema y una lluvia de ideas para resolverlo, examinando ventajas y desventajas y después evaluar su eficacia y volver a intentarlo; lo primero es generar una lista de resultados específicos anticipados de la solución y de los efectos a corto, mediano y largo plazo, y las

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

consecuencias tanto personales como sociales, de manera positiva y negativa. Es necesario que se sientan capaces de alcanzar el objetivo.

Esta terapia es la que identifica soluciones eficaces para problemas cotidianos, utilizando actitudes, destrezas y habilidades (cognitivas, conductuales y emocionales), todas estas usadas de manera flexible de acuerdo al entorno. Esta Técnica se adapta a cada paciente y el entrenamiento se ajusta al paciente, observando siempre los resultados y los síntomas, se puede realizar individualmente, o en grupo.

En la actualidad, de acuerdo a D'Zurilla y Nezu 2010, en Ruiz (2012), definen los conceptos de la terapia de solución de problemas y son:

- Solución de problemas: se define como terapia cognitivo conductual para identificar soluciones efectivas a problemas específicos de cada día; esta es una terapia consciente, racional y exige esfuerzo para mejorar cualquier problema. Puede ser individual, de pareja o de grupo.
- Problema: es la inestabilidad o trastorno de las demandas de adaptación y no tener una respuesta para enfrentar estas situaciones. Este puede ser un hecho aislado o hechos repetitivos.
- Solución: es la respuesta a una situación específica de manera creativa que cambia la situación e incrementa las consecuencias y emociones positivas.
- Puesta en práctica de la solución: es implementar la solución en base a las soluciones elegidas, empezar con que la más se apegue a terminar el conflicto y llegar a resultados positivos.
- Competencia social: es producir respuestas adaptativas y tolerantes para el afrontamiento en situaciones sociales.

Esta terapia pretende dar estrategias para cambiar la orientación negativa hacia una positiva, con análisis, y confrontar el problema en vez de evitarlo.

Fases de solución de problema:

- Definición y formulación del problema: aquí se debe buscar información relevante del problema en cuestión, sin dejar ningún hecho fuera del

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

informe. Es importante que se informen hechos, no interpretación de los mismos.

- Generación de alternativas de solución: es dar estrategias múltiples para llegar a una resolución, y escoger la que sea más útil de aplicación inmediata
- Toma de decisiones: esto se hace tomando en cuenta las consecuencias positivas y negativas de cada una de las soluciones dadas, valorando en una escala del 1 al 10 y tomando en cuenta estas preguntas: ¿La idea es práctica y se puede llevar a cabo? ¿Es realista? o ¿Es muy costosa? ¿Cuánto tiempo requiere? ¿Puede ser implementada por ti o requiere que otras personas se impliquen? ¿Las consecuencias que se anticipan de su puesta en práctica, llevan a resolver el problema?
- Implementación de la solución y evaluación de los resultados: es aplicar la solución siguiendo los pasos y recursos al alcance, teniendo ya el plan de acción bien diseñado; si hay buenos resultados, seguir con el plan diseñado, si hay alguna variante hacia la negatividad revisar el proceso y ajustarlo.

7.6. Técnicas cognitivo conductuales procedentes de otros ámbitos y orientaciones.

Entrenamiento en reversión del hábito, creado por Azrin y Nunn (1973), este trata los hábitos nerviosos y tics principalmente.

Su procedimiento es:

- Revisión de la inconveniencia del hábito: identificar de qué manera interfiere el hábito en la vida de la persona.
- Entrenamiento en conciencia del hábito: hacer notar a la persona la cadena de acontecimientos que lleva el hábito.
- Entrenamiento en una respuesta que compita con el hábito: buscar dos conductas incompatibles con el hábito para reemplazarlo.
- Apoyo social: asistencias de personas cercanas.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

- Generalización del procedimiento: repasar el procedimiento e imaginar resultados positivos con el fin de ayudar a la persona en necesidad.

7.7. Métodos y perspectivas de distintos teóricos, útiles para las técnicas conductuales son:

- Julian Rotter (1954) contribuyó a la teoría del aprendizaje social, aportando enfoque sobre la terapia, desarrollando un modelo de cómo la gente regula su conducta en función de los valores y expectativas sobre una acción determinada. Por tanto no es la recompensa lo que determina la conducta sino el valor que la persona atribuye a ese logro. Rotter introdujo también el concepto de control interno y control externo; que se explica de esta forma: hay individuos que tienen expectativas bajo el control interno por lo que se sienten seguros de llevarlas a cabo y otros que sienten que sus expectativas están siendo controladas fuera de ellos mismos, como el ambiente este es el control externo, por lo que algunos individuos tienen ambas pero una es mayor que la otra de acuerdo a sus expectativas.
- Bandura (1977) tomó el concepto de valoración personal, esto es la probabilidad de que la persona pueda realizar la respuesta esperada (autoeficacia); de esta manera la eficacia es lo que la persona conoce como el poder de acercarse a su objetivo o realizar un gran hecho. La eficacia es un concepto sinónimo de expectativas.
- Walter Mischel (1968) su principal aportación se centra en la capacidad de demorar la gratificación, con estrategias como la distracción, esto es transformar las imágenes mentalmente del objetivo deseado, las cuales se adquieren conforme los niños maduran.
- Métodos de autocontrol George Kelly (1955) fue uno de los primeros teóricos en centrarse en esta perspectiva; este método es un grupo de técnicas y estrategias con ciertos propósitos. El autocontrol se refiere a procedimientos de terapia cuyo objetivo es enseñar a la persona estrategias para controlar o modificar su propia conducta a través de distintas situaciones, con el propósito de alcanzar metas a largo plazo, Caballo

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

(1991); en esta técnica el terapeuta colabora como profesor, instruyendo al alumno por medio de estrategias en su cambio de conducta, estos cambios son centrados en su ambiente natural y en general son tareas para casa y las estrategias son entre la persona y la situación, las cuales son en su mayor parte cognitivas, y es útil principalmente para las personas que quieren conseguir metas de largo plazo, en las conductas tales como demora de la gratificación, resistencia a la tentación y la persistencia frente a la adversidad. Con esta técnica se reducen las influencias de recompensa y castigos del ambiente inmediato para lograr el objetivo a futuro.

Y por último la perspectiva teórica de Kanfer (1970-1977) quien centra su atención en las estrategias empleadas por las personas que quieren cambiar su conducta en oposición a las influencias externas, fijándose objetivos a largo plazo. Esta tiene varias etapas que son:

- El autorregistro, la persona al registrar su conducta se empieza a dar cuenta de la misma, registrando está de forma sistemática lo cual le da al individuo el sentirse agente y colaborador del cambio. Para realizar este autorregistro es necesario saber que conducta queremos registrar, y sus antecedentes para descubrir asociaciones y generar hipótesis para la terapia; la conducta se debe evaluar desde diferentes dimensiones tales como frecuencia, duración, intensidad, calidad etc. También se debe considerar las consecuencias producidas por la conducta; se puede usar como estrategia de intervención ya que al estar registrando las conductas puede presentar un efecto reactivo, lo que hace que las conductas no deseadas disminuyan y las deseadas aumenten. Para llevarlo a cabo se debe realizar el planteamiento de metas y buscar un objetivo realista y definido por el mismo paciente, uno de los objetivos que se trabajan mejor son las conductas para aumentar y que estén bajo el control del individuo e ir avanzando poco a poco; la finalidad es disminuir la ansiedad hacia el fracaso, así los objetivos más amplios se pueden descomponer en objetivos pequeños e irlos graduando de acuerdo a los logros alcanzados

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

- La Autoevaluación: comparar su conducta con otra perteneciente a otro patrón formal que puede ser formal, informal, laxa o estricta; conduce a un juicio con componente afectivo por lo que se plantea la autoevaluación de acuerdo a las metas que el propio individuo se impone, esto conduce a tener un patrón por debajo de esas metas para terminar en una autoevaluación positiva, en esta se considera la autoeficacia que es una autoevaluación positiva que refuerza la conducta porque una autoevaluación negativa disminuye los esfuerzos posteriores; una forma importante de auto recompensa son las imágenes positivas reforzantes o una recompensa real que se haga a sí mismo el individuo después de llegar a un objetivo. La autoeficacia va dirigida hacia el afrontamiento y la solución de problemas con expectativas influidas por 4 factores estos son: la actuación real, la experiencia vicaria, la persuasión verbal, los estados fisiológicos; pero cualquier enfoque de terapia para la adquisición de habilidades mejora la eficacia para manejar situaciones, dentro los factores influyentes está la persuasión verbal, como dar ánimo, instrucciones y consejos aumentan la eficacia. Por tanto el autorrefuerzo se refiere a las consecuencias del proceso de autoevaluación, y es manifiesto o encubierto, esto es darse un estímulo físico que sería el manifiesto o encubierto con un pensamiento positivo o lo mismo es para el autocastigo.
- El autorrefuerzo se puede usar también como técnica de autocontrol el cual mejora la adherencia al tratamiento y puede modificar los hábitos o adquirir los mismos. Caballo (1991).

Todas estas técnicas de terapia de conducta pueden ser útiles para motivar a los escolares y donde el psicólogo educacional puede complementarlas con estrategias motivacionales.

Hasta aquí una revisión de algunas de las técnicas cognitivo conductuales que podrían ser de utilidad para la motivación escolar, aunque no son todas las conocidas, hay muchas otras, y hago mención que incluso en algunas que aquí cito, sería necesario consultar a un terapeuta para su mejor aplicación; esta revisión fue documentada de los manuales de Caballo (1991) y Ruiz (2012).

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Capítulo 8. Revisión de Investigaciones de Intervención Motivacional con resultados exitosos

8.1. Algunas investigaciones respecto a la motivación

En Veiga, García, Reeve, Wentzel, García (2015) se menciona que la motivación académica y el autoconcepto son importantes para que el estudiante se adapte al contexto escolar, los cuales pueden tener cambios radicales durante la adolescencia de acuerdo a (Eccles et al., 1993; Ryan, 2001); se ha observado que la motivación académica se relaciona con un alto autoconcepto y una alta autoestima en los estudiantes, la motivación disminuye cuando los estudiantes se ven devaluados ante sus compañeros, sin importar la influencia familiar (Janosz, Archambault, Morizot, y Pagan, 2008; Li, Lynch, Calvin, Liu, y Lerner, 2011; Ryan, 2001). También se analizan los grados de motivación durante la adolescencia temprana con niveles bajos y alto de autoconcepto incluyendo cuatro dimensiones de motivación: cognitiva, afectiva, conductual e implicación personal, con 685 participantes de los cursos 6° y 7° de diferentes centros públicos de estudio de 4 ciudades de Portugal.

Para este estudio se tuvo la aprobación de los padres que asistieron a una de las clases donde se aplicó el cuestionario, éste fue contestado individualmente y se anulaban los que contestaron con inconsistencias. Los instrumentos utilizados fueron: el SES, Veiga, 2013, en éste cada escala de respuesta se midió con 6 puntos, 1 completamente en desacuerdo y 6 completamente de acuerdo; el otro instrumento es el de la escala de autoconcepto para niños de Piers-Harris (PHCSCS, Piers y Herzberg, 2002); también se aplicó para el análisis factorial de la varianza (MANOVA) en las cuatro dimensiones. Después del estudio y de acuerdo a sus resultados se llegó a la conclusión de que los adolescentes con mayor autoconcepto siempre registraron un grado mayor de motivación académica cognitiva, afectiva conductual e implicación personal que los adolescentes con bajo autoconcepto. Los adolescentes tempranos clasificaron con mayor motivación cognitiva que los adolescentes medios e igual en su motivación conductual,

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

afectiva e implicación personal lo que confirma que la adolescencia es un periodo crítico para la motivación académica del estudiante.

Lo que en este estudio se pudo comprobar específicamente es que los adolescentes medios con autoconcepto alto tenían el mismo bajo grado de motivación cognitiva e implicación personal que los adolescentes tempranos y medios con un autoconcepto bajo. Por lo que el autoconcepto fue una ventaja en la motivación de los adolescentes tempranos pero ninguna para la motivación en los adolescentes medios; este estudio confirma lo antes dicho, la adolescencia es un periodo crítico para la motivación, y la influencia de sus iguales es importante en este periodo.

De Chamrs 1976-1984 citado en Alonso (1982), desarrolló un proyecto para motivar a adolescentes de 12 a 14 años que fue aplicado con éxito durante 2 años, el indicador más importante fue el logro académico, se aplicó el "Iowa Test of Basic Skill" antes del entrenamiento, después del primer año y al finalizar el segundo año, y se consiguió mejorar la motivación y su rendimiento; el proyecto fue mostrar en forma práctica a un grupo de alumnos de raza negra las repercusiones de sentirse autónomo o marioneta; y se les ayudó a los maestros a desarrollar su propio programa para motivar a adolescentes con tareas para desarrollar conciencia (Anexo tabla 1) tareas utilizadas en proyecto Carnegie. Tomando en cuenta que la enseñanza de las estrategias y habilidades permiten la autorregulación del aprendizaje.

En este proyecto se le dio importancia a la Autonomía y control de la propia conducta, consiguieron el éxito de esta manera: ofreciendo alternativas en clase para el alumno; tomando conciencia de sus motivaciones, su necesidad de autonomía, el significado de aprender y sus metas a lograr.

Todo esto es posible ayudando al alumno a modificar las condiciones de trabajo y que considere lo que realmente quiere para sí mismo. Para esto hay una serie de determinantes para que los estudiantes afronten con interés el aprendizaje escolar así como para los que les resulte una dificultad difícil de enfrentar, o a los que el aprendizaje escolar les resulta una carga, es necesario empezar por interesarlos

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

con realización de metas, las cuales deben ser de acuerdo a la edad, a las experiencias escolares y al contexto sociocultural del escolar; por ello se exploran diferentes tipos de metas (Anexo tabla 2) y algunos métodos conductuales para modificar la conducta escolar (Anexo tablas 3 y 4) de acuerdo a varios autores, Alonso (1992).

Otro rubro de impacto para la motivación son las emociones, de acuerdo a Pekrum (1992) citado en Anaya 2010, donde se mencionan las emociones positivas de una tarea, las cuales llevan a un aumento del rendimiento mientras estas se disfruten, con una expectativa de ejecución lo cual influye positivamente en la motivación. Las emociones negativas de la tarea son el aburrimiento y la ansiedad; lo que reduce de manera amplia la motivación intrínseca y que disminuye incluso con una motivación extrínseca alta, de esta manera las emociones influyen en el aprendizaje de los estudiantes.

En Anaya (2010), se mencionan algunas recomendaciones para lograr la motivación del aprendizaje en los alumnos, de acuerdo a Stipek, 1988. Estas son:

- Establecer objetivos claros de cada asignatura.
- Aplicación de la enseñanza y aprendizaje por cuenta propia.
- Entusiasmar al alumno por parte del docente.
- Imagen positiva del docente, ser un ejemplo aplicando sus conocimientos en sí mismo, debe modelar lo que es tener conocimiento.
- Procurar las necesidades primarias de los alumnos.
- Propiciar curiosidad con anécdotas, experiencias etc.
- Buena comunicación con los alumnos.
- Compartir responsabilidades en cuanto al aprendizaje, hacer que el alumno aprenda.
- Visitas a centros de investigación, para que el alumno vea el mundo real, videos etc.

También es necesario conocer las expectativas motivacionales de los alumnos. Por lo que los motivadores extrínsecos como premios y castigos se deben manejar

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

con mucho cuidado y no como motivadores sino como una consecuencia objetiva del buen desempeño. Evitar calificaciones con el fin de comparar a los alumnos, porque eso margina y crea elitismo; lo mejor para la evaluación es mejorar y corregir errores con retroalimentación, esto es motivante para el alumno. Anaya (2010)

Se debe agregar que para tener a un alumno motivado se utiliza la autoeficacia y una de las maneras para activar la necesidad psicológica de eficacia es la competencia; ésta refleja un deseo de ejercer las capacidades y habilidades con la finalidad de dominar desafíos (Deci y Ryan, 1985b; White.1959). Esta necesidad psicológica de competencia crea un gran interés como desafíos y satisface muchas de las necesidades del alumno ya que le ofrece oportunidades para desarrollarse y crecer; la cual se retroalimenta con la percepción del progreso con una gran influencia del involucramiento, esto es tener lazos cercanos con otras personas con vínculos afectivos y emocionales cercanos.

También se ha detectado que una de las principales motivaciones de los individuos es el temor a la vergüenza y al fracaso, ya que esto perjudica su autoestima; para evitar el fracaso los alumnos elevan su motivación y adoptan metas de desempeño-evitación para evitar la vergüenza con la consecutiva insatisfacción, con un interés disminuido por no sentirse bien psicológicamente; esto se puede mejorar cambiando las metas de desempeño-evitación en metas de desempeño-aproximación (dominio) basadas en metas de logro de acuerdo a lo que el estudiante domina, implementado el esfuerzo.

Además enfocados en la fase de metas para la motivación surge la perspectiva cognitiva de la motivación que son los pensamientos y creencias de una persona, una meta es cualquier cosa que el individuo se esfuerza en lograr (Locke, 1996), en estos casos los planes son altamente funcionales, los planes funcionan de acuerdo a las representaciones mentales ideales de sucesos; por lo cual al comparar el presente con el ideal, adaptando la conducta para reducir lo que no agrada es parte de la vida diaria. Los planes pueden ajustarse en cualquier momento y por tanto modificar la conducta evitando las discrepancias, esto da

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

lugar a consecuencias motivacionales, y funciona así: para ejercer la motivación crear una discrepancia del presente y el ideal, de acuerdo a Bandura 1990, citado en Anaya (2010)

Otro rasgo importante es que las personas tienen mejor desempeño cuando tienen metas, si las metas aumentan en dificultad la persona se tiene que esforzar más de acuerdo a la meta impuesta, cuanto más específicas y difícil es la meta causa mayor atención, por tanto mejor desempeño y atención; informar del progreso de la misma es promover la realimentación para mantener la conducta motivacional y emocional.

Es muy importante establecer metas de corto plazo las cuales se consideran como objetivos específicos conductuales y las metas a largo plazo se pueden considerar como estructuras cognitivas de desarrollo; porque la insatisfacción y la satisfacción tienen propiedades motivacionales y los incentivos como el dinero, reconocimiento público o las becas sólo ayudan de manera positiva a aceptar las metas, pero es mayor la aceptación cuando se establecen por la persona misma o por personas confiables. Las dificultades que limitan la utilidad de las metas son el estrés, el fracaso de arriesgar la creatividad y la motivación intrínseca. No sólo se puede ver que las metas nos llevan a la expectativa, la cual es importante y predice subjetivamente la probabilidad para que suceda un acontecimiento o suceso; sino que las expectativas de eficacia y resultado dan intensidad a la motivación.

Tenemos cuatro tipos de expectativas estas son:

- 1) La expectativa de eficacia: es considerar la capacidad para hacer o ejecutar una acción. ¿Puedo hacerlo? Sería la pregunta.
- 2) La expectativa de resultado: es discernir si la acción determinada que se ha llevado a cabo dará un resultado particular. ¿Lo que haga funcionará? Sería la pregunta.
- 3) Las expectativas de control que fomentan la reactancia o motivación.
- 4) Las expectativas de falta de control fomentan el desamparo o la desmotivación.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Las expectativas de eficacia y de resultado deben ser altas para que la conducta adquiera energía y pueda llegar a la realización de la meta.

Después de hablar de expectativas considero muy importante en cuanto a motivar a los estudiantes hablar de la autoeficacia y surge la pregunta: ¿Qué significa la autoeficacia? La autoeficacia es improvisar actividades para mejorar la capacidad de desempeño, ésta se pone a prueba cuando surgen circunstancias que se salen de control, y se realizan actos para salir adelante. Así que cuando las personas tienen un alto concepto de autoeficacia enfrentan los retos con mayor interés y entusiasmo; lo opuesto sucede a las personas con un débil sentido de eficacia observan más sus deficiencias y sólo ven los obstáculos con pesimismo, de acuerdo a Bandura, 1986, citado en Anaya (2010)

Para fomentar la autoeficacia existen algunas maneras, por ejemplo: recordar eventos donde se tuvieron logros en el pasado; observar a otros que realicen la conducta con habilidad; persuasión verbal de alguien confiable que convenza y dé ánimo, porque de lo contrario se reduce la autoeficacia.

Otro factor importante para la motivación es también el autoconcepto, el cual motiva y dirige la conducta, porque es una forma en que los alumnos se identifican de manera personal; es importante que los alumnos desarrollen su propia personalidad y puedan desarrollar un alto concepto de sí mismos.

Actualmente se observa que la falta de motivación es un factor de gran influencia en las aulas educativas, ya que es donde ocurre el proceso enseñanza-aprendizaje; podemos observar la falta de expectativas de éxito, falta de incentivos para el estudio, aburrimiento crónico, apatía escolar, decepción constante, escaso rendimiento, etc. (Ames y Ames 1984) citado en Anaya (2010). La motivación se puede estimular a través del modelado; la comunicación de expectativas y la instrucción directa por padres, maestros o tutores, con el aprendizaje autorregulado el cual es una forma de mantener la motivación al enseñar como modificar sus prácticas de aprendizaje específicamente de manera metacognitiva y conductualmente para que ellos participen de su propio proceso de aprendizaje,

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

donde los mismos estudiantes planifican, organizan y se autoevalúan por medio de estrategias específicas para alcanzar metas académicas.

Tenemos también tres tipos de acciones conductuales para reactivar la motivación:

- La auto observación: es el seguimiento de la actuación hacia la meta por cada estudiante y presenta procesos mediáticos como autoeficacia, autoestima, planificación cognitiva y factores conductuales (Schunk. 1983:1989).
- La autoevaluación o auto juicio: es la comparación que hacen los estudiantes por medio de canon o meta (Bandura, 1987: Schunk 1989).
- Las autorreacciones se dividen en: 1) las conductuales que se usan para optimizar sus acciones de aprendizaje; 2) las personales, su nombre lo indica aprendizaje personal y 3) las ambientales, donde se trata de mejorar su entorno de acuerdo a (Schunk, 1989b; Zimmerman y Martínez Pons, 1986) en Bueno, 1993.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Conclusiones

Tomando en cuenta que contamos con dos tipos de motivación la intrínseca y extrínseca, de las cuales se han hablado en el contexto de este documento; podemos notar que cuando los alumnos tienen que realizar tareas complejas, si están motivados intrínsecamente realizan la tarea sin problemas usando la lógica y análisis alternativos, lo que no pasa con los alumnos motivados extrínsecamente que solo hacen lo indispensable para terminar la tarea.

Otro rasgo que podemos observar son las características de alumnos que no tienen motivación intrínseca, porque presentan las condiciones siguientes: no tienen propósito alguno para estudiar, desean que el maestro o tutor les de toda la información necesaria para estudiar, desean una calificación alta sin mucho esfuerzo.

Hay que mencionar además otro de los problemas con que se enfrenta el nivel educativo es que los maestros motivan a los alumnos extrínsecamente, éstos son los que exigen las mayores calificaciones; con muchas reglas; no evalúan el desempeño dando retroalimentación, sino que solo se interesan en los alumnos de mayor rendimiento; su interés está en terminar el curso sin comprobar el aprendizaje adquirido de todos; suele ser el maestro quien esta desmotivado para enseñar.

Ya que dentro del entorno escolar el interés del maestro debería ser que los alumnos estén motivados a aprender por sí mismos; sin embargo a la mayoría del alumnado solo les interesa aprobar el curso con buena calificación y con el menor esfuerzo posible; esto representa un gran reto para los maestros, por lo que para lograr la motivación en los alumnos se recomienda el modelo motivacional de Pintrich, (anexo tabla 5) Modelo de autorregulación de Pintrich. El modelo de Pintrich que se describe en cuatro fases, con funciones específicas cada una. En esta tabla se menciona la motivación como un constructo psicológico que explica un comportamiento voluntario e interactúa recíprocamente en tres componentes:

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

1. El contexto de la clase.
2. Los sentimientos y creencias de los alumnos sobre su propia motivación.
3. Los comportamientos observables de los alumnos.

Los dos primeros determinan el comportamiento (3) y estos reflejan el nivel de motivación tales como:

1. Hacer elecciones entre alternativas.
2. Estar activo e involucrado en las tareas.
3. Persistencia en las tareas.

Más aún se pueden usar las estrategias motivacionales dirigidas hacia la construcción de sus objetivos, los cuales les llevarán a las metas de corto, mediano y largo plazo utilizando el aprendizaje autorregulado, organizando las clases de tal forma que los incentivos extrínsecos sean los menores y reforzando la motivación intrínseca; fomentando en los alumnos la curiosidad interna de conocimiento, reforzando las características individuales; incentivando la genialidad de cada escolar con los elogios bien direccionados sin conducirlos a la competencia sino a disfrutar el aprendizaje; llevándolos a la expectativa de la realización de sus metas de corto, mediano y largo plazo. Esto es posible si en el inicio de las clases se provoca en el alumnado una curiosidad a lo que son y que quieren ser en el futuro, respetando sus opiniones y enfocándolos en sus objetivos realistas para llegar a la realización de sus metas, respetando siempre su individualidad. Cuando un estudiante se ha convencido que puede realizar una tarea, la motivación intrínseca será alta y podrá llevarla a cabo, otra manera de incentivar la motivación es no manejar las calificaciones como metas a llegar sino el aprendizaje en sí con preguntas como ¿para qué me va a servir tener este conocimiento? ¿Será útil en el futuro? ¿Lo puedo aplicar en áreas de trabajo? Etc. aceptar lluvias de ideas al respecto, y al iniciar un nuevo conocimiento informarles que ese conocimiento será cada vez más profundizado en la medida que avancen en sus ciclos escolares, esto creará expectativas y curiosidad para el siguiente ciclo.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Para generar motivación puede ser útil no usar las calificaciones como un incentivo para llegar al aprendizaje; sino usar métodos como el elogio y provocar curiosidad respecto al conocimiento.

Asimismo las técnicas de la terapia cognitivo conductual pueden ser útiles para intervenir en el alumnado y cambiar las cogniciones; esto es hacer sentir al estudiante capaz al convencerse que un cambio en sus hábitos de conducta lo conduce a realizar sus objetivos planteados; esto siempre y cuando al inicio de cada curso se formulen metas y objetivos de corto plazo, los cuales se pueden ir alcanzando y de esa forma continuar para llegar a finalizar el curso, este logro cumplido los llevaría a la meta formulada de largo plazo. Así que la autoobservación, los autorregistros, el programar actividades, el Role Playing y las técnicas de afrontamiento, bien aplicadas pueden ayudar de manera activa a motivar a los alumnos intrínsecamente; sin que la calificación sea su enfoque final sino su aprendizaje.

También el uso de técnicas operantes como el moldeamiento, encadenamiento, instigación, etc., pueden resultar útiles para los alumnos que se consideran en algunas escuelas como “chicos difíciles”, donde los padres a veces ya no saben qué hacer; el objetivo de esta investigación es darles a conocer que existen éstas y otras técnicas que se pueden utilizar; para que con la ayuda de maestros, padres y un auxiliar de la psicología, puedan sacar adelante a estos chicos y lograr que les guste asistir al colegio; no por el incentivo de la calificación, sino por el interés de aprender nuevos conocimientos.

Recomiendo este documental sobre la educación: “La educación prohibida”, (2012), Germán Doin y Juan Vautista.

Una historia en la que podemos conocer el panorama educativo actual: aprendizaje de memoria, obsolescencia del contexto escolar, falta de motivación entre los alumnos y la manera en la que se disuelve el ambiente en un aula. Un documental que nos invita a reflexionar sobre las prácticas educativas actuales y la paradoja: ¿las escuelas educan para el futuro?

<https://youtu.be/-1Y9OqSJKCc>

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Referencias

- Alonso T. J. (1992). Motivar en la adolescencia: teoría, evaluación e intervención. Facultad de Psicología. Instituto de Ciencias de la Educación. Universidad Autónoma de Madrid. España. Anaya, D. A.,
- Anaya, H. C. (2010). ¿Motivar para aprobar o para aprender? Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes. Tecnología. Ciencia Ed. (IMIQ) vol. 25
- Boud, D. & Falchikov, N. (2007). Rethinking Assessment in Higher Education: Learning for the Longer Term. London: Routledge. Recuperado de: https://books.google.com.mx/books?id=GJt9AgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false
- Bueno, A. J. A. (1993). La motivación en los alumnos de bajo rendimiento académico: desarrollo y programas de intervención. Editorial de la Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Madrid
- Caballo, V. E. (1991). Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de conducta. Manuales Psicología. Siglo veintiuno de España Editores, S. A. Recuperado de: <http://diskokosmiko.mx/MIA16/libros-variados-23451/caballo-vicente-e-manual-de-tecnicas-de-terapia-y-modificacion-de-conducta-4ed,327926.pdf>
- Edel, N. R. (2003). El rendimiento Académico: Concepto, Investigación y Desarrollo. Revista Electrónica Iberoamericana sobre calidad y eficacia y cambio en educación. Vol. 1 No. 2

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

- Furnham, A. (2004). *Psicología organizacional: El comportamiento del individuo en las organizaciones*, Ed. Alfaomega, México. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=4765481&pid=S0185-2760201200030000300012&lng=es
- Gaeta, M. & Teruel, M. (2012). Aspectos Motivacionales, Volitivos y Metacognitivos del Aprendizaje Autorregulado. Recuperado de http://www.investigacionpsicopedagogica.com/revista/articulos/26/esp/annol/Art_26_640.pdf
- Ibarra, M. S. & Rodríguez, G. (2010). Aproximación al discurso dominante sobre la evaluación del aprendizaje en la universidad. *Educación*, 351, pp: 385-407. Recuperado de http://www.revistaeducacion.educacion.es/re351/re351_16.pdf
- Kazdin (1983). *Historia de la Modificación de Conducta*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Cap.3, 5
- Lamas, H. (2008). *Aprendizaje Autoregulado, Motivación y Rendimiento Académico*. Sociedad Peruana de Resiliencia. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a03v14n14.pdf>
- Marshall, R. J. (2010). *Motivación y Emoción*. University of Iowa. McGrawHill. Educación. México
- Martínez C. S. (2013). *El refuerzo Positivo como Estrategia Motivacional en el Aula de Educación Primaria Propuesta Didáctica*. Escuela Universitaria de Educación. Universidad de Valladolid.
- Ministerio de Educación y Ciencia (MEC). (2007). *El desarrollo de competencias docentes en la formación del profesorado*. Secretaría General de Educación. Instituto Superior de Formación de Profesorado. Secretaría General Técnica. Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?id=72e3H-BAEREC&printsec=frontcover&dq=desarrollo+de+competencias&hl=>

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

es-

419&sa=X&ei=GfLxVPctEoizogSmmoDwDw&ved=0CCAQ6AEwAQ#v=onepage&q=desarrollo%20de%20competencias&f=false

Programa para la evaluación internacional de alumnos (PISA) (2012). Resultados. OCDE Recuperado de: http://www.oecd.org/centrodemexico/medios/Mexico%20Country%20Note_SPANISH_final%20GR1_EGcomments_02_12_2013%20final.pdf

Rivera, M. G. (2014). La motivación del alumno y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de Bachillerato Técnico en Salud comunitaria del instituto República Federal de México de Comayagüela, MDC., Tesis para obtener el título de master en investigación educativa. Tegucigalpa, MCD.

Royal College of Psychiatrists. (2009) La Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Recuperado de: <http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf>

Ruiz, Ma. A., Díaz, G. M. I., Villalobos, C. A. (2012) Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. Biblioteca de Psicología. Desclee de Brouwer, S. A. Henao Bilbao.

Shabot, T. (2007). Programa de formación Docente en Estrategias de Motivación Para Estimular el Aprendizaje Significativo (Tesis de Licenciatura) Universidad Pedagógica Nacional, México, D. F.

Tirado, F., Martínez, M., Covarrubias, P., López Miguel, Quesada, R., Olmos, A., Díaz–Barriga F. (2010). Psicología educativa para afrontar los desafíos del siglo XXI, McGraw Hill, México. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=4765504&pid=S0185-2760201200030000300024&lng=es

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Veiga, H. F., García F., Reeve J. M., Wentzel K. García O. (2015). Cuando se pierde la motivación escolar de los adolescentes con mejor autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica*, vol. 20, núm. 2, 2015, pp. 305-320 Universidad del País Vasco. España.

Woolfolk, A. (1995). *Psicología Educativa*. México: Prentice Hall Hispanoamericana, S.A.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Anexos

Tabla1. Tareas utilizadas en el proyecto Carnegie

EJEMPLOS DE TAREAS UTILIZADAS EN EL PROYECTO CARNEGIE
<p>A) EJEMPLO DE TAREAS UTILIZADAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LOS MAESTROS.</p> <p>1. ¿Quién soy yo? Se pidió a cada sujeto que escribiera una historia sobre él mismo, historia que se discutió después en grupo en términos de las metas, valores, estilos de vida, hobbies, conflictos que reflejaba, etc.</p> <p>Las cuestiones de fondo a las que debía dar respuesta tal discusión tenían que ver con el conocimiento de las propias motivaciones y de las de los otros, ya que sólo cuando se sabe realmente lo que se quiere, puede uno actuar para conseguirlo sin sentirse coaccionado.</p> <p>2. Juego de la anilla. Consistía en lo siguiente: los sujetos, primero aisladamente, luego en grupo y, después, incluso pagando dinero, tenían que lanzar una anilla y meterla en un pivote. Podían elegir el nivel de dificultad de la tarea -la distancia desde la que lanzaban- que quisiesen. Posteriormente se establecía una discusión sobre las metas que habían escogido, el papel atribuido a la habilidad y a la suerte, etc.</p> <p>El objetivo de esta tarea era mostrar cómo nuestra motivación varía en determinadas condiciones - que se persiga aprender, quedar bien, evitar perder dinero, etc.- como base para pensar que algo parecido ocurre también en los niños.</p> <p>3. Juego de construcción de bloques. Por parejas, uno construía una torre con bloques durante un minuto y otro asumía el papel de padre o maestro. Entre los que desempeñaban este último rol, unos actuaban "dominando" y otros "ayudando" mediante elogios y sugerencias.</p> <p>Posteriormente se establecía una discusión sobre las reacciones afectivas positivas y negativas experimentadas.</p> <p>El objetivo de esta tarea era mostrar bajo qué condiciones la ayuda tenía efectos positivos y bajo qué otras condiciones tenían, por el contrario, efectos negativos.</p> <p>4. Juego de guiar a un ciego. Tras vendar a un participante la vista, se trataba de que otro le ayudase a reconocer la habitación y el espacio por donde debía moverse. Posteriormente se establecía una discusión sobre las reacciones afectivas positivas y negativas experimentadas.</p> <p>El objetivo de esta tarea era mostrar bajo qué condiciones la ayuda tenía efectos positivos y bajo cuáles tenía efectos negativos.</p>
<p>B) EJEMPLOS DE TAREAS EMPLEADAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LOS ALUMNOS.</p> <p>b.1. Para mejorar el auto concepto.</p> <p>Supuesto básico: Se considera que uno sólo puede ser realmente autónomo -y desde su autonomía, producir cambios en su conducta-, si:</p> <p>- Se conoce bien a sí mismo.</p>

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

- Es sensible ante los otros y no les impide con su comportamiento ser también autónomos

Técnicas utilizadas con este objetivo:

1. La técnica del "yo real".

Tiene como objetivo ayudar a pensar en los deseos, motivos y raíces de la conducta. Bajo el lema general de responder a la cuestión "¿Quién soy yo?", los alumnos van realizando una serie de redacciones que se discuten en clase sobre los temas siguientes:

- Si yo tuviera tres deseos.
- La familia perfecta.
- Soy diferente.
- ¿Qué me hace enfadar?
- Mi mayor éxito.
- Cuando estoy desanimado, yo...
- ¿Por qué esforzarme?
- El fracaso también enseña cosas.
- La persona que quiero ser.

2. Desde el punto de vista de...

Esta actividad tiene como objetivo facilitar que los alumnos vean las cosas desde el punto de vista de los demás. Los alumnos van realizando una serie de redacciones que discuten en clase sobre los temas siguientes:

- Cuando un chico no se une a las actividades de un grupo es porque... (Se pide que se complete la frase de tantas formas como sea posible).
- Algunas veces él/ella desearía que...
- Cuando la gente está indefensa...
- Escribe una historia como crees que la contaría...
- En qué se parecen y en qué se diferencian las personas que conozco.

b.2. Para mejorar la motivación de logro.

El objetivo es conseguir motivar al alumno hacia el logro sin que ello suponga orientarle a competir con otros, sino sólo orientándole a superarse a sí mismo. Para ello se busca de modo directo conseguir un cambio en la forma de pensar sobre el logro, enseñando a utilizar con más precisión el lenguaje.

La tarea fundamental que se emplea con este fin es escribir ensayos dentro de un esquema predeterminado, ensayos que luego se discuten con los alumnos. Para ello se dice: "Durante la semana vais a pensar en una historia que escribiréis el viernes. Se trata de una historia en la que el personaje declara..." (y se varía la indicación cada semana).

- ...que quiere tener éxito en algo.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

- ...qué es lo que va a hacer para intentar tener éxito.
- ...que pide ayuda para hacer algo.
- ...un defecto personal que le puede bloquear.
- ...un obstáculo externo que le puede bloquear.
- ...cuáles son sus expectativas de éxito.
- ...cuáles son sus temores respecto al fracaso.
- ...que está satisfecho con sus éxitos.
- ...que está insatisfecho con sus fracasos.

b.3. Para desarrollar una concepción adecuada de lo que es "autonomía".

Se construyó un manual con 25 ejercicios, cada uno de los cuales se debía de realizar un día de la semana durante un período de 25 semanas. El objetivo fundamental de los mismos era ayudar a los alumnos a conocer sus metas y a esforzarse de modo efectivo por conseguirlas. Algunos de

estos ejercicios, que suponen observar y escribir sobre el tema que se indica, eran:

1. Mis metas en la vida.
2. Debemos conocernos a nosotros mismos.
3. Mis metas hoy.
4. Comprobar los progresos (sobre mis metas de ayer).
5. Mis metas para el fin de semana.
6. Comprobar los progresos (sobre las metas para el fin de semana).
7. Cómo ser autónomo (se describen las características de la persona que actúa con autonomía, sobre las que el alumno debe pensar).
8. Es bueno ser autónomo.
9. Buscar un modelo de persona autónoma.
10. Actuar autónomamente durante el fin de semana.
11. Comprobar los progresos.
12. Tratar a los otros como marionetas (ejercicio semejante al juego de construcción con bloques utilizado con los maestros).
13. La experiencia de ser una marioneta.
14. Tratar a los otros como autónomos (ejercicio semejante al juego de construcción con bloques utilizado con los maestros).
15. La experiencia de ser autónomo.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Tabla 2. Metas que orienta a la actividad escolar.

Metas que orientan a la actividad escolar		
Metas		Acciones
Relacionadas con la tarea	Incrementar la propia competencia Disfrutar la tarea al poder dominarla.	Motivarlos intrínsecamente, aprender con actividades novedosas
Relacionadas con la posibilidad de elegir	Hacer la tarea elegida.	Elegir como hacer la tarea, sentir que es su tarea.
Relacionadas con la autoestima	Evaluación positiva de la propia competencias	Experimentar el ser mejor o igual que los demás, evitar la vergüenza o humillación
Metas sociales	Ser aceptado socialmente	Aprobación de los padres, profesores, adultos importantes para ellos y por sus compañeros. Evitar el rechazo
Metas externas	Conseguir recompensas.	Ganar Premios, y logros académicos

Tabla 3. Métodos para modificación de conducta escolar

Métodos para modificación de conducta Escolar.	
Métodos de refuerzo conductual	
Tipos	Acciones
Refuerzo positivo	Hacer o decir algo agradable sobre la conducta a reforzar.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Refuerzo negativo	Quitar un estímulo desagradable para que se dé la conducta deseada
Refuerzo positivo vicario	El reforzar una conducta de un alumno refuerza por observación la de los otros, asociando la conducta con el refuerzo aplicado.
Refuerzo negativo vicario	Actúa igual que el positivo vicario pero con el refuerzo negativo.

Tabla 4. Métodos para modificación de conducta escolar

Métodos para modificación de conducta Escolar.	
Métodos para la supresión de conductas	
Tipos	Acciones
Extinción	Suprimir los refuerzos que hace que se dé la conducta, por ejemplo no prestar atención a cierta conducta la suprime.
Refuerzo de conductas incompatibles	Conductas incompatibles que se quieren eliminar con ciertos reforzadores.
Castigo	Aplicar un castigo para suprimir una conducta, no es muy recomendable porque no es duradero.

Técnicas conductuales para aumentar la motivación escolar en niños y adolescentes

Tabla 5. Modelo de autorregulación de Pintrich (2000)

Fases	Cognición	Motivación /afecto	Conducta	Contexto
Pensamiento previo	Establecimiento de metas. Contenido previo Activación de conocimiento Activación de conocimiento metacognitivo	Adopción de orientación a metas Juicios de eficacia. Percepciones de dificultad de la tarea, o de facilidad en el aprendizaje Activación del valor de la tarea Activación del interés	Planeación de tiempo y esfuerzo Planeación de la auto observación de la conducta	Percepciones de la tarea Percepciones del contexto
Monitoreo	Conciencia metacognitiva y monitoreo de la cognición	Conciencia y monitoreo de la motivación y el afecto	Conciencia y monitoreo del esfuerzo, uso del tiempo, necesidad de ayuda Auto observación de la conducta	Monitoreo, cambio en las condiciones del contexto y la tarea
Control	Selección y adaptación de estrategias cognitivas para aprendizaje y pensamiento	Selección y adaptación de estrategias para manejar la motivación y el afecto	Incremento / decremento en el esfuerzo Persistir, rendirse Pedir ayuda	Cambio o renegociación de la tarea Cambiar o dejar el contexto
Reacción y reflexión	Juicios cognitivos Atribuciones	Reacciones afectivas Atribuciones	Conducta de elección	Evaluación de la tarea Evaluación del contexto