Universidad de CUNDINAMARCA | 55 años de vida institucional

¿Qué es la motivación...

y por qué es importante en la UCundinamarca?

La motivación es esa fuerza interna que nos impulsa a actuar, alcanzar metas y perseverar ante los desafíos.

Importancia Universitaria:

- Mejora el rendimiento y el éxito académico.
- Ayuda a superar obstáculos.
- Contribuye al bienestar general y a una experiencia universitaria más positiva.
- Permite cumplir objetivos.

Existen dos tipos de motivaciones ¡Conoce tus motores!

1 Motivación intrínseca

Surge de tu interior. Se basa en el placer, el interés y la satisfacción personal que te genera una actividad.
Ejemplos: Estudiar porque te apasiona un tema, aprender algo nuevo por curiosidad, resolver un problema por el desafío intelectual.

2 Motivación extrínseca

Proviene de factores externos. Se relaciona con recompensas o evitar castigos.
Ejemplos: Estudiar para sacar buenas notas, obtener un título, recibir elogios, evitar reprobar una materia.

¡Ambos tipos de motivaciones son importantes!

Estrategias para potenciar tu motivación universitaria

Establece metas claras y realistas

Específicas:
¿Qué quieres lograr?
Medibles:
¿Cómo sabrás que lo lograste?
Alcanzables:
¿Es posible para ti?
Relevantes:
¿Por qué es importante?
Con plazo:
¿Cuándo lo harás?

Divide tareas grandes

Rompe proyectos o estudios extensos en pasos más pequeños y manejables.
¡Cada pequeño logro es un impulso!

Crea un ambiente de estudio propicio

Busca un lugar tranquilo, organizado y libre de distracciones.

Recompénsate

Celebra tus logros, por pequeños que sean.
Esto refuerza el comportamiento positivo.

Encuentra tu "por qué"

Conecta tus estudios con tus pasiones, tus valores o tus metas a largo plazo. ¿Por qué elegiste esta carrera?

Busca apoyo

Habla con compañeros, Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje o consejeros si te sientes desmotivado. Puede ser muy útil.

Cuida tu bienestar

Dormir bien, comer saludablemente y hacer ejercicio son fundamentales para tener energía y motivación.

Visualiza el éxito

Imagina cómo te sentirás al alcanzar tus metas.