

**INGREDIENTES PARA  
AUTOMOTIVARTE Y LOGRAR  
UN BUEN DESEMPEÑO  
ACADEMICO**

- Alto sentido de autoeficacia y positivismo. Es el convencimiento de que quiero, puedo, tengo la capacidad y voy a trabajar para alcanzar lo que deseo.
- Manejar el fracaso de forma constructiva. Es el persistir aunque encuentres obstáculos; aprender de tus errores buscando la parte positiva de estos.
- Tener una alta autoestima. Es el reconocer que eres la persona más importante en tu vida por lo que requiere el cuidar tu salud física, emocional y trabajar para lograr tus sueños y aspiraciones.
- Fortalecer las destrezas en la toma de decisiones, sentido de responsabilidad, autonomía y autocontrol.
- Desarrollar buenos hábitos de estudio lo cual, además de facilitarte buenas estrategias de aprendizaje, te ayuda a mantenerte concentrado en tus metas. Es imprescindible la buena distribución del tiempo porque te permite atender, no solamente tus responsabilidades académicas, sino también tus aspectos personales, familiares, sociales y culturales. Estos aportarán en tu desarrollo integral como estudiante y en tu autorealización como individuo.

**Sé lo mejor**

Si no puedes ser pino alto y robusto  
Que en la cumbre se baña de esplendor  
No te aflijas por ello, sé un arbusto  
Pero entre los arbustos, sé el mejor.

Si eres césped tan sólo en la pradera  
Embellece el camino con tus flores  
Y si tan solo un pececillo fueres  
Sé el encanto del lago donde mores.

No podemos ser todos capitanes  
Si tan solo hay lugar para titanes  
Hacemos obra al extender la mano.

Si no fueras camino, sé vereda  
Sé una estrella si no fueras sol  
No el ser grande es la gloria verdadera  
Cualquier cosa que seas, sé lo mejor.

**UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO  
RECINTO DE RIO PIEDRAS  
DECANATO DE ESTUDIANTES**

**DEPARTAMENTO DE  
CONSEJERIA PARA EL  
DESARROLLO ESTUDIANTIL**



**MOTIVACION Y  
RENDIMIENTO  
ACADEMICO**

Por: Georgina Bueno  
Trabajadora Social  
Ext. 5683 ó 5684

FEBRERO 2005

## **Motivación**

Es el motor que te inclina a actuar, a realizar tus tareas y a asumir conductas. Es la fuerza que te lleva a realizar proyectos y a alcanzar sueños a corto y a largo plazo. Estás motivado cuando tienes la voluntad de hacer algo, de dedicar el tiempo y el esfuerzo necesarios para lograrlo.

Existe una conexión directa entre aprendizaje y motivación ya que el aprendizaje conlleva un proceso cognitivo y de motivación. Para aprender es necesario tener la capacidad, las destrezas y llevar a cabo las estrategias necesarios para lograrlo; pero también requiere tener el deseo, la voluntad y la disposición para lograrlo, lo cual tiene que ver con la motivación.

## **Componentes de la motivación hacia el rendimiento académico:**

- **Las expectativas**- éstas tienen que ver con tu auto concepto el cual se desarrolla en base a tus propias experiencias y las influencias de personas significativas en tu vida. Es el sentirte o no sentirte capacitado para lograr o realizar tus responsabilidades académicas y personales.
- **Metas** – tienen que ver con el valor que le des al aprendizaje. Éste depende de tus aspiraciones intrínsecas y extrínsecas; el por qué estudias, por superarte, adquirir conocimientos, dominar destrezas y habilidades, sacar buenas calificaciones, complacer a tus padres, ganar más dinero, prestigio, etc.. Tiene que ver si estas metas son específicas, a corto y largo plazo
- **Los Sentimientos** – Es el resultado de tus vivencias y experiencias diarias, de cómo te sientes al momento de realizar tus tareas. Esto apela a tus emociones a tu parte afectiva y requieren de una continua retroalimentación positiva de tu parte. En la medida en que experimentes la satisfacción de tus necesidades básicas y trabajos con los impedimentos para alcanzarlas tu estado de ánimo influirá en tu motivación. De esto depende tu sentido de logro, de fracaso o de éxito. En esto influyen mucho el valor que le des a las opiniones de otras personas.