

# CUESTIONARIO DE MOTIVACIÓN



Para cada enunciado, circula la puntuación en la columna que mejor te describa.  
Por favor responde las preguntas con completa sinceridad (en lugar de como crees que debería ser),  
y no te preocupes si algunas preguntas parecen dirigirse en la "dirección equivocada".

Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Muy a menudo
1	2	3	4	5

Confío en mi capacidad para lograr los objetivos que me propongo	1	2	3	4	5
Pongo el máximo esfuerzo en las tareas relacionadas con mis objetivos académicos	1	2	3	4	5
Establezco metas diarias, semanales y semestrales relacionadas a mi éxito académico	1	2	3	4	5
Pienso que establecer metas es algo positivo	1	2	3	4	5
Utilizo recompensas y consecuencias para mantenerme enfocado	1	2	3	4	5
Creo que el éxito se gana y no es el resultado de la suerte	1	2	3	4	5
No me preocupan las fechas de entrega	1	2	3	4	5
No me siento desalentado por los contratiempos o retrocesos	1	2	3	4	5
Establezco metas que son moderadamente difíciles y aumento su dificultad a medida que las alcanzo	1	2	3	4	5
Reviso regularmente mis metas y planes a largo plazo respecto al éxito profesional deseado	1	2	3	4	5
Me veo a mí mismo como una persona creativa	1	2	3	4	5
Sé las razones exactas por las que asisto a la universidad	1	2	3	4	5
Estoy familiarizado con la mayoría de los recursos que ofrece el centro universitario y los uso regularmente	1	2	3	4	5
Confío en mis habilidades para resolver problemas	1	2	3	4	5
Me coloco en entornos motivacionales y de apoyo	1	2	3	4	5

## CALIFICACIÓN

**67-75 Alto** - Haces un esfuerzo consciente para mantenerte motivado, y dedicas mucho tiempo y esfuerzo a establecer metas y actuar para lograr esas metas. Atesora esto, y ten en cuenta que, ¡no todos están tan motivados como tú!

**39- 66 Moderado** - Te va bien con tu motivación, pero para lograr lo que quieres, trata de aumentar los factores de motivación en algunas áreas de tu vida. Elige uno de los enunciados en los que obtuviste un 1 o 2 y haz un plan para mejorar en esa área.

**0-38 Bajo** - Es posible que estés permitiendo que tus dudas y temores personales te impidan tener éxito. Rompe este patrón dañino y comienza a creer en ti mismo de nuevo; la motivación se puede aprender y moldear. Asiste con tu tutor académico y desarrolla un plan para aumentar tu motivación.



Comparte,  
¿qué es lo que te motiva ir a la  
universidad?