



UNIVERSIDAD JUÁREZ AUTÓNOMA DE TABASCO

DIVISIÓN ACADÉMICA DE CIENCIAS ECONÓMICO
ADMINISTRATIVAS



LA MOTIVACIÓN EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

EQUIPO:

IVON LÓPEZ DE JESÚS

PALOMA LÁZARO MAGAÑA

MARIANGEL PAEZ AGUILAR

NAYELI RODRÍGUEZ GARCÍA

PAMELA RODRÍGUEZ LÓPEZ

MARÍA JOSÉ GRANIEL HERNÁNDEZ

DIEGO ALBERTO SÁNCHEZ VILLAMIL

HAYDÉ PAULINA AGUIRRE ASCENCIO

SHAILA PAOLA CONCEPCIÓN JIMÉMENEZ

NANCY GUADALUPE VASCONCELOS LEÓN

FÁTIMA AMAYRANY CORNELIO VICTORIANO

GRUPO: CLM

MTRA.DEYANIRA CAMACHO JAVIER

2 DE MAYO DE 2025

Índice

Introducción.....	1
I. La motivación.....	2
Características	2
Tipos	3
Intrínseca.....	3
Extrínseca	3
II. La motivación en la educación.....	4
A. La motivación en el aula.....	5
B. Cómo se motiva un estudiante.....	5
C. Los premios o recompensas en el aprendizaje.	6
III. METODOLOGIA	8
I. Como se realizó el proyecto (Mural).....	8
II. Resultados y discusión	10
Conclusión	16
Referencias bibliograficas	18

Introducción

La motivación es un proceso psicológico fundamental que impulsa a las personas a iniciar, mantener y dirigir sus conductas hacia la consecución de objetivos específicos. Se trata de una fuerza interna o externa que moviliza la energía y orienta el comportamiento, ya sea en la vida personal, profesional o académica. En este sentido, la motivación cumple un rol esencial en el desarrollo integral del ser humano, ya que actúa como un motor que promueve el aprendizaje, la superación de obstáculos y la realización de metas. A pesar de que no puede observarse directamente, sus efectos se evidencian a través de la conducta, el rendimiento y la perseverancia de los individuos frente a distintas situaciones.

Desde una perspectiva psicológica, la motivación se manifiesta de diversas formas, siendo influenciada por factores emocionales, cognitivos y sociales. Puede originarse internamente (motivación intrínseca), cuando la persona realiza una actividad por el placer o el interés que esta le genera, o externamente (motivación extrínseca), cuando la acción está condicionada por recompensas o presiones externas. Comprender estos tipos de motivación y sus características permite identificar estrategias más efectivas para fomentarla en diferentes contextos, especialmente en el educativo.

En el ámbito escolar, la motivación es un factor determinante en el proceso de enseñanza-aprendizaje. No solo incide en el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también influye directamente en su nivel de compromiso, en su actitud frente al aprendizaje y en su capacidad para enfrentar los desafíos que se les presentan. El entorno escolar, la relación con los docentes, el estilo de enseñanza y las metodologías aplicadas son elementos que inciden notablemente en el desarrollo o la pérdida de motivación. Por ello, resulta de gran importancia analizar cómo puede cultivarse un entorno motivador dentro del aula, así como también comprender las causas que pueden llevar a los estudiantes a perder el interés y la disposición para aprender.

Este trabajo aborda en profundidad los conceptos clave de la motivación, sus características fundamentales, los tipos existentes, y las técnicas que pueden emplearse para fomentarla de manera efectiva. Asimismo, se explora el papel de la motivación en el contexto educativo, destacando la importancia de generar un ambiente seguro, afectivo y participativo en el aula. Finalmente, se reflexiona sobre el valor del trabajo en equipo como una estrategia que no solo potencia el aprendizaje, sino que también fortalece la motivación colectiva, promoviendo una experiencia educativa más significativa y colaborativa.

I. La motivación

Es el motor que nos impulsa a seguir adelante, a enfrentar desafíos y a lograr nuestras metas. Es aquello que nos mantiene activos en la búsqueda de lo que deseamos, ya sea un logro personal, profesional o cualquier otro objetivo que nos propongamos.

Características

Es un fenómeno psicológico interno: No puede medirse u observarse directamente, sino que se estudia a través de los comportamientos que desencadena y de los resultados que se obtienen.

Es compleja: Integra aspectos cognitivos, emocionales y sociales: Por ejemplo, sentirse motivado a estudiar una carrera puede estar impulsado por una aspiración personal o por un mandato familiar.

Es intencional o propositiva: Está orientada a cumplir una meta u objetivo planteado con anterioridad. Por ejemplo, vender más, producir más o aprender un idioma.

Genera conductas activas o persistentes: Implica que se enfoque la energía en dirección a un objetivo. Por ejemplo, entrenar para mejorar el rendimiento deportivo.

Genera autoestima: El planteo de nuevos desafíos y el logro de metas renueva la confianza en uno mismo. Por ejemplo, emprender una nueva actividad puede ayudar a descubrir nuevas fortalezas.

Se retroalimenta: Mueve la conducta en determinada dirección y, al obtener resultados positivos, fortalece el entusiasmo por esa conducta. Por ejemplo, aprender algunas letras motiva a los niños a leer palabras.

Se diferencia de la presión: Es un estímulo positivo, distinto a sentir obligación de hacer algo. Por ejemplo, en un ámbito laboral establecer metas claras y a corto plazo genera una sensación de logro que motiva a esforzarse.

Tipos

Intrínseca: La motivación intrínseca es un tipo de motivación que tiene íntima relación con los estímulos a nivel interno. Por lo tanto, depende de las recompensas que las personas promueven a sí mismas, lo que significa que nace de una voluntad genuina.

De esta forma, son los propios colaboradores quienes buscan maximizar su satisfacción personal por el simple hecho de llevar a cabo sus funciones, independientemente del provecho material del trabajo. Así, este tipo de motivación tiene que ver con la autorrealización.

Características

Tiene como origen a uno mismo.

Los motivadores de este tipo de motivación no necesariamente son monetarios.

Generalmente son intangibles y tienen que ver con la realización personal.

Es eficaz para potenciar a los equipos a entregar cada vez mejores resultados a lo largo del tiempo.

Extrínseca: De los dos tipos de motivación general que existen, la motivación extrínseca es aquella que depende de fuerzas externas. En esta, los comportamientos o acciones están determinados por la búsqueda de recompensas tangibles o intangibles.

Características

Impulsada por factores externos.

Los motivadores de este tipo de motivación pueden ser internos o externos.

Funciona perfecto para el corto y mediano plazo (no así para el largo plazo).

Puede haber recompensas financieras o no.

Ligada al reconocimiento laboral.

Técnicas de la motivación

1. *Establece objetivos*: Una de las estrategias que más se utilizan para mejorar la motivación es el establecimiento de objetivos. En inglés se suele utilizar el acrónimo SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timely*) para recordar esta técnica. Esto significa que el objetivo tiene que ser específico, medible, alcanzable, realista y temporal.
2. *Prioriza*: En el caso de la procrastinación, es necesario realizar primero las tareas que sean más complejas, que requieran mayor tiempo, sean urgentes o directamente sean menos agradables. Esto permite que no estés dejando estas tareas para más adelante y puedas ser más productivo a lo largo del día.
3. *Pequeños pasos*: Separa las tareas o actividades que tengas que realizar en pequeños pasos para llegar a finalizar la tarea. Puedes, por ejemplo, descansar cada 30 o 45 minutos para retomarlo después. También puedes pensar en qué pasos tienes que seguir para conseguir la tarea que te has propuesto. Esto permitirá que tengas la sensación de que vas avanzando y acercándote a tu objetivo.
4. *Utiliza incentivos*: Junto con la estrategia anterior, puedes marcarte pequeñas «recompensas» cuando consigas uno de estos pasos. Por ejemplo, tómate una pequeña pausa para tomarte un café y cuando consigas el objetivo final, ves a ver una película al cine con tus amigos.
5. *Modifica el pensamiento*: El cómo pienses sobre ti mismo y sobre tu capacidad para conseguir los objetivos también marcará tu capacidad para alcanzarlos. Si, por ejemplo, no crees en que lo vas a conseguir y piensas «sabía que no lo iba a conseguir», acabará afectando a tu autoeficacia y confianza en ti mismo.

II. La motivación en la educación

La motivación es un factor fundamental en el proceso educativo. Se refiere al impulso interno o externo que orienta el comportamiento de los estudiantes hacia la realización de tareas académicas, logrando así un rendimiento óptimo y una experiencia de aprendizaje significativa. La motivación no solo influye en el desempeño académico, sino también en la actitud de los estudiantes hacia el aprendizaje, el esfuerzo y la persistencia frente a desafíos.

Existen dos tipos fundamentales de motivación: intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca se refiere a la realización de una actividad por el placer y la satisfacción personal que genera, mientras que la motivación extrínseca se basa en recompensas externas o en evitar consecuencias negativas.

A. La motivación en el aula.

- *Enseñanza Participativa:* Fomentar la participación de los estudiantes, alentando preguntas y discusiones, puede aumentar la motivación. Los estudiantes se sienten más comprometidos cuando su voz es escuchada y tienen un rol activo en su proceso de aprendizaje.
- *Diversificación de las Estrategias de Enseñanza:* Los métodos de enseñanza variados, que incluyen actividades prácticas, el uso de tecnología, y el aprendizaje basado en proyectos, hacen que el contenido sea más atractivo y relevante para los estudiantes.
- *Retroalimentación Constructiva:* La retroalimentación positiva y constructiva permite que los estudiantes comprendan su progreso, lo que aumenta su motivación. Es importante que los estudiantes sientan que sus esfuerzos son reconocidos y que pueden mejorar continuamente.
- *Ambiente Afectivo y Seguro:* Los estudiantes se motivan más cuando se sienten emocionalmente seguros. Un ambiente que promueve la colaboración, el respeto mutuo y el apoyo emocional contribuye significativamente a la motivación.

B. Cómo se motiva un estudiante.

- *Fomentar la Autonomía:* Según la teoría de la **autodeterminación**, los estudiantes se sienten más motivados cuando tienen control sobre su aprendizaje. Permitirles tomar decisiones, elegir proyectos o tareas, y tener un sentido de propiedad sobre su educación puede aumentar la motivación intrínseca (Deci & Ryan, 1985).
- *Metas Claras y Realistas:* Los estudiantes necesitan tener metas claras para orientarse. Según la teoría del establecimiento de metas de Locke y Latham (1990), las metas claras y desafiantes pero alcanzables aumentan la motivación, ya que proporcionan una dirección específica y un propósito para el esfuerzo.
- *Relaciones Positivas con los Docentes:* Los estudiantes motivados son aquellos que sienten apoyo emocional y académico. La conexión entre los docentes y los estudiantes es clave para el desarrollo de la motivación, ya que la interacción positiva con los maestros fomenta la confianza y el interés por el aprendizaje.

Desarrollo de Competencias: La percepción de competencia y éxito en las tareas académicas es esencial para mantener la motivación. Cuando los estudiantes experimentan éxito, se sienten más capaces y motivados a seguir aprendiendo.

C. Los premios o recompensas en el aprendizaje.

- *Recompensas Extrínsecas:* Las recompensas extrínsecas (por ejemplo, calificaciones, premios, reconocimientos) son útiles para fomentar el esfuerzo inicial y motivar a los estudiantes a realizar tareas que de otra manera podrían no disfrutar. Sin embargo, el uso excesivo de recompensas extrínsecas puede disminuir la motivación intrínseca si los estudiantes se enfocan más en obtener recompensas que en disfrutar del proceso de aprendizaje (Deci, Koestner, & Ryan, 1999).
- *Recompensas y Motivación Intrínseca:* Aunque las recompensas pueden ser útiles a corto plazo, la motivación intrínseca (el deseo de aprender por el propio valor del aprendizaje) es más duradera. Según la teoría de la

autodeterminación, las recompensas deben ser diseñadas para apoyar la autonomía y no para controlar el comportamiento de los estudiantes (Deci & Ryan, 1985).

- *Premios como Refuerzo Positivo*: Usados con moderación, los premios pueden reforzar los logros y comportamientos positivos sin que estos disminuyan el disfrute y el compromiso con el aprendizaje.

A. Las principales causas por las que se pierde la motivación en la escuela.

- *Falta de Autonomía*: Cuando los estudiantes sienten que no tienen control sobre sus decisiones de aprendizaje, la motivación puede decaer. Los enfoques educativos que no permiten la participación del estudiante en su propio proceso de aprendizaje pueden generar desinterés y desmotivación (Deci & Ryan, 1985).
- *Ambiente Escolar Negativo*: La presencia de factores como el acoso escolar, la falta de apoyo emocional o un ambiente de aprendizaje estresante puede llevar a los estudiantes a desconectarse emocionalmente de la escuela. Un ambiente negativo puede causar ansiedad y una actitud negativa hacia el aprendizaje (Wentzel, 1997).
- *Falta de Conexión con el Contenido*: Cuando los estudiantes no perciben relevancia en lo que están aprendiendo, pueden perder la motivación. La desconexión entre el contenido del curso y los intereses personales de los estudiantes puede generar desinterés (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008).
- *Fracaso y Falta de Éxito*: La falta de éxito repetido en las tareas académicas puede disminuir la confianza de los estudiantes y, por lo tanto, su motivación. Los estudiantes que sienten que no tienen éxito, a pesar de sus esfuerzos, pueden rendirse y perder el interés (Bandura, 1986).
- *Falta de Apoyo Social*: El aislamiento social o la falta de apoyo de sus compañeros y maestros puede ser un factor desmotivador. Los estudiantes

que no se sienten apoyados o aceptados en su comunidad escolar pueden experimentar desinterés y desesperanza.

III. METODOLOGIA

I. Como se realizó el proyecto (Mural)

En la muestra académica a nosotros nos tocó presentar un mural llamado “Tu motivación” el cual fue diseñado por todas las personas que conforman el equipo, con el objetivo de que los alumnos escribieran en una hoja con forma de corazón lo que los motiva y pegarlo en el mural.

Para realizar el mural lo primero que hicimos fue buscar imágenes de murales para darnos una idea del diseño que usaríamos, ya que encontramos uno empezamos a dividirnos los materiales que se ocuparían, los cuales fueron coroplas, flores artificiales, foami y hojas.



Posteriormente nos pusimos de acuerdo para empezar, la realización se llevó a cabo de maneras diferentes ya que todos participamos, unas personas realizaron

las letras para el título, mientras otras pegaban las flores en el coroplas, y los demás recortaron los corazones donde las personas escribirían su motivación.

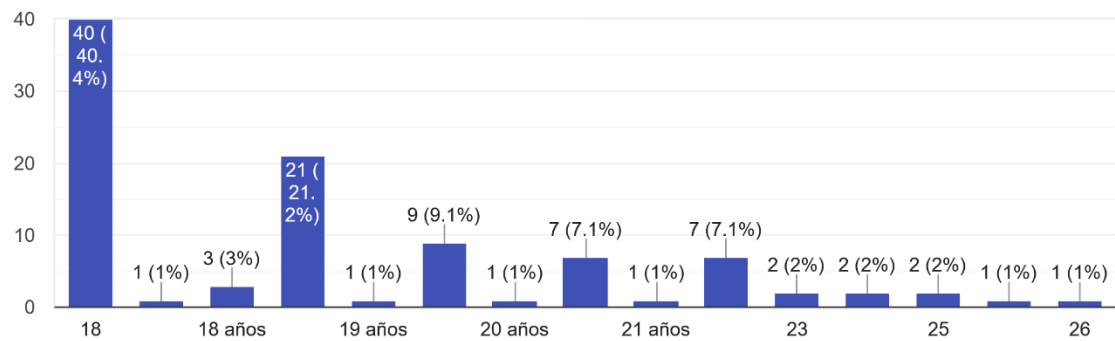
Cuando este quedó listo fue llevado a la universidad y fue expuesto frente a toda la comunidad estudiantil, los resultados fueron muy buenos ya que las personas se acercaban a escribir lo que los motivaba, y el equipo repartió papeles a alumnos para que se animaran a participar en la actividad, sin duda fue una buena actividad en equipo, y fue muy satisfactorio el resultado de ver el mural lleno de motivaciones.



II. Resultados y discusión

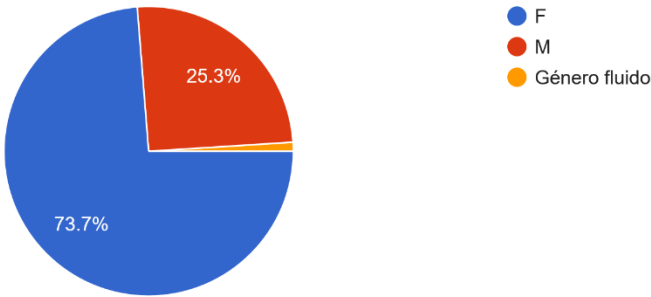
Edad

99 respuestas



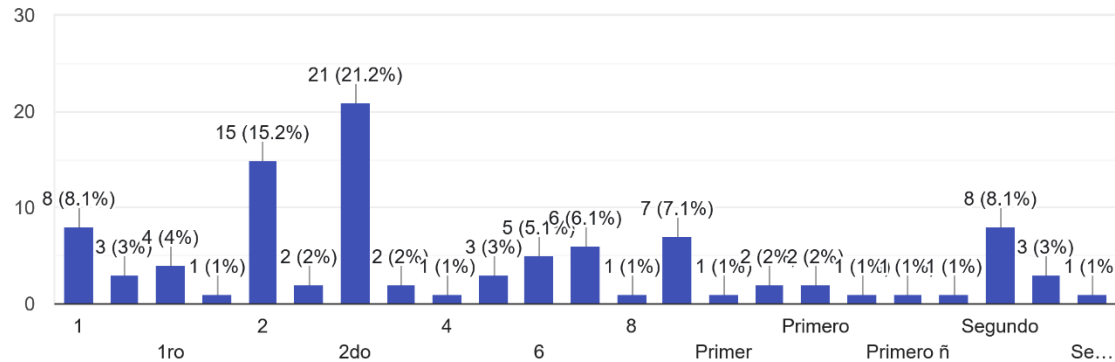
Género

99 respuestas



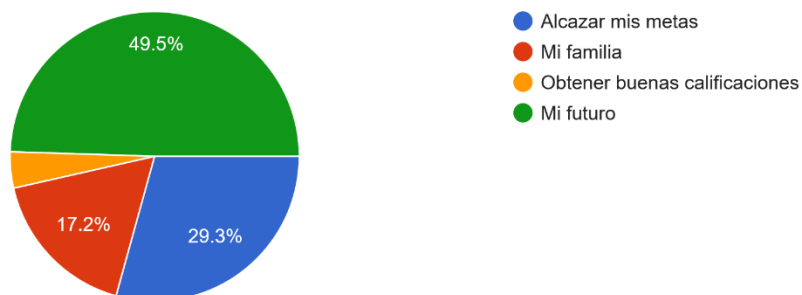
Semestre

99 respuestas



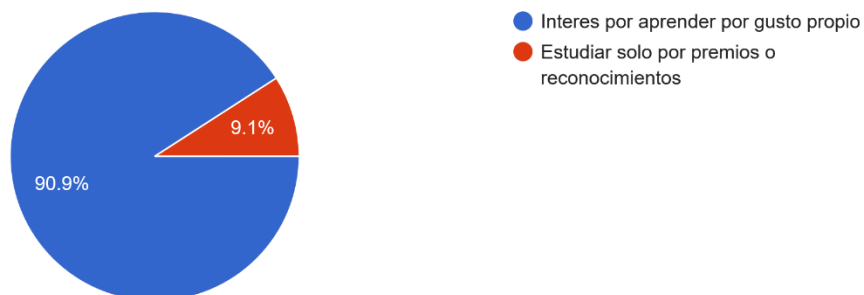
¿Cuáles son las principales razones que te motivan a estudiar?

99 respuestas



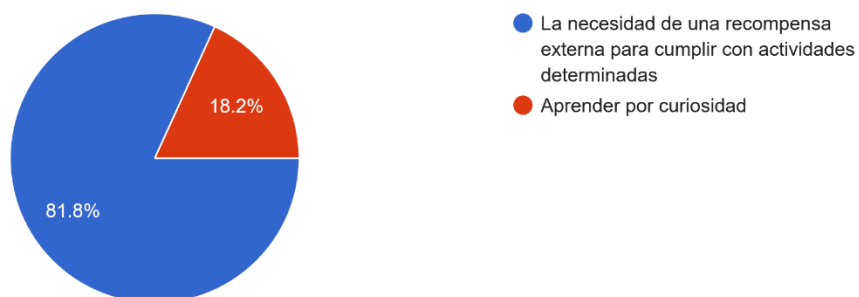
¿Qué es la motivación intrínseca?

99 respuestas



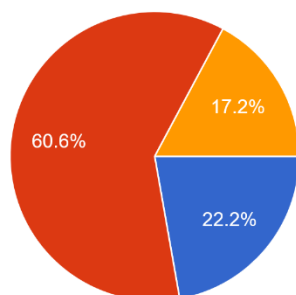
¿Qué es la motivación extrínseca?

99 respuestas



¿Tienes claros tus hábitos de estudio?

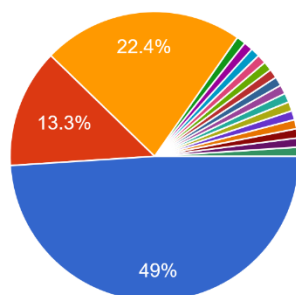
99 respuestas



- Si, tengo rutina organizada
- A veces, pero no siempre la sigo
- No, estudio solo cuando es necesario

¿Qué hace que te sientas entusiasmado de despertarte cada día?

98 respuestas

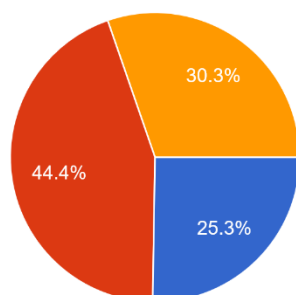


- Aprender cosas nuevas
- Ver a mis amigos
- Cumplir con mis responsabilidades
- Saber que todo va a mejorar en algún...
- Mis mascotas y mis padres.
- Aprender y cumplir mi propósito
- Mis mascotas y a mis papás.
- La verdad nose desde hace tiempo no...

▲ 1/3 ▼

¿Qué te motiva a estudiar?

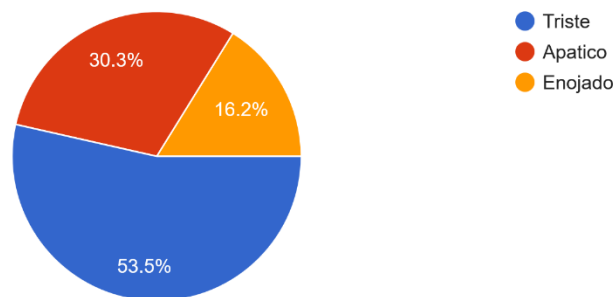
99 respuestas



- Mi familia
- Mis metas y sueños
- Mi futuro

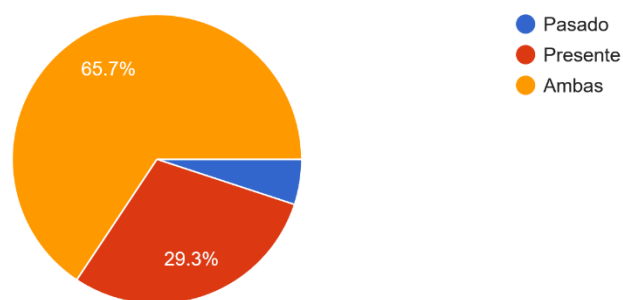
¿Cuál es tu actitud de desmotivación?

99 respuestas



¿En qué piensas más, las cosas que has logrado, o si serás suficiente para el futuro?

99 respuestas



Al analizar las respuestas abiertas a la pregunta “¿Qué significa la motivación para ti en el ámbito escolar?”, se identificaron patrones comunes como: Iniciativa personal para lograr objetivos, deseo de aprender y superarse e Impulso interno para cumplir responsabilidades.

Esto refleja una interpretación mayoritariamente orientada hacia el crecimiento personal y el compromiso académico, mostrando una actitud positiva hacia la educación.

Factores que Motivan a Estudiar

Los principales factores mencionados por los estudiantes como razones para estudiar fueron: “Mi futuro” (respuesta más frecuente), metas personales y sueños, obtener buenas calificaciones.

Se evidencia que la mayoría de los estudiantes están motivados por **objetivos a largo plazo** y un sentido de propósito profesional.

Comprensión de la Motivación Intrínseca y Extrínseca

En cuanto al conocimiento teórico sobre la motivación, la mayoría identificó correctamente la motivación intrínseca como el interés personal o el gusto por aprender.

La motivación extrínseca fue relacionada principalmente con recompensas externas (reconocimientos, calificaciones, etc.).

Aunque la mayoría mostró comprensión conceptual, algunas respuestas revelaron confusión o inversión de los conceptos, lo que sugiere áreas de mejora en la formación teórica sobre el tema.

Estrés Académico

Las respuestas sobre la presión académica indicaron que los principales estresores son la Carga excesiva de tareas y exámenes, proyectos acumulativos y falta de claridad vocacional.

Esto sugiere que la sobrecarga académica y la planificación deficiente afectan negativamente la salud mental y la motivación del alumnado.

Hábitos de Estudio

En relación con los hábitos de estudio: la minoría afirmó tener una rutina organizada, la mayoría reportó hábitos intermitentes o poco estructurados y algunos solo estudian “cuando es necesario”.

Este resultado evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de estudio autónomo.

Motivación Diaria y Estado Emocional

A la pregunta sobre qué los motiva diariamente, los estudiantes respondieron:

- Aprender cosas nuevas.
- La esperanza de un futuro mejor.
- Cumplir con sus responsabilidades.

Respecto a la desmotivación, se señalaron sentimientos de tristeza y apatía, lo cual podría estar vinculado al estrés académico y a la incertidumbre sobre el futuro. Además, muchos estudiantes indicaron que piensan tanto en sus logros pasados como en si serán suficientes para el futuro, lo que evidencia una reflexión constante entre el presente y las expectativas.

Los datos reflejan que los estudiantes poseen una concepción clara y positiva de la motivación, motivados principalmente por sus metas personales y su futuro profesional. Sin embargo, enfrentan obstáculos como la sobrecarga académica, hábitos de estudio inestables y preocupaciones emocionales relacionadas con el rendimiento y la autosuficiencia. Estos hallazgos pueden orientar intervenciones pedagógicas y psicológicas que fomenten el desarrollo de estrategias motivacionales efectivas, así como el acompañamiento emocional y académico.

Conclusión

A partir de los resultados obtenidos en los cuestionarios y entrevistas, se observó que muchos estudiantes tienden a confundir la motivación con la inspiración, creyendo que estar motivado implica siempre sentirse animado, con energía o de buen humor. Sin embargo, aprendimos que la motivación es una fuerza más profunda y constante, que impulsa a una persona a actuar con dirección y propósito, incluso en los momentos en que no hay entusiasmo inmediato.

Un dato muy significativo fue que, cuando se les preguntaba directamente qué los motivaba, la mayoría de los entrevistados se quedaban pensando. Esto refleja que, aunque los estudiantes sí actúan motivados en su día a día, no siempre son plenamente conscientes de cuál es su verdadera fuente de impulso.

La mayoría tiene una motivación extrínseca, es decir, influenciada por factores externos como su familia, amigos, expectativas sociales o recompensas. Sin embargo, pocos lograban identificarla claramente como motivación externa, lo que demuestra la falta de interiorización del concepto. También se observó un grupo de estudiantes que sí actúan desde una motivación intrínseca. Este grupo se caracteriza por tener metas personales bien definidas, como superarse, lograr un mejor futuro o desarrollarse profesionalmente. Ellos comprenden que su esfuerzo nace de un compromiso con su propio crecimiento, y aunque son menos, representan un ejemplo valioso de cómo una motivación interna bien definida puede sostener el esfuerzo a largo plazo.

Lo que aprendimos de este tema es que tener motivación no es suficiente: es necesario conocerla, identificar su origen y comprender cómo influye en nuestras decisiones y comportamientos. Cuando una persona no sabe de dónde viene su motivación, es más fácil que se desoriente o pierda constancia ante los obstáculos. En conclusión, este trabajo dejó claro que aunque los estudiantes sí están motivados, muchos aún no entienden del todo qué es la motivación ni de dónde proviene. Aun así, el simple hecho de quedarse pensando ante esa pregunta demuestra que hay interés por conocerse mejor.

Como equipo, comprendimos que la motivación es mucho más profunda de lo que parece a simple vista. Al realizar las entrevistas y cuestionarios, nos dimos cuenta de que muchas personas actúan con motivación en su vida diaria, pero no siempre son conscientes de qué los impulsa ni de dónde viene esa fuerza. También descubrimos que es común confundir la motivación con la inspiración, cuando en realidad son cosas distintas: la motivación se mantiene con el tiempo, incluso cuando no hay entusiasmo.

Durante el trabajo, notamos que cada persona tiene razones distintas para seguir adelante, y que aunque muchas veces esas razones están relacionadas con el futuro o con seres queridos, no siempre se identifican claramente como motivación. Esta experiencia nos ayudó a ver con mayor claridad cómo se manifiesta la motivación en cada quien, y por qué es importante aprender a reconocerla.

Entendimos que reconocer lo que nos motiva no solo mejora nuestro rendimiento académico, sino también nuestra conexión personal con lo que hacemos.

Una manera efectiva de mejorar la motivación en los estudiantes universitarios es fomentar espacios de reflexión personal y emocional dentro del entorno académico. Muchas veces se nos exige rendimiento, constancia y resultados, pero no se nos enseña a identificar qué nos impulsa o cómo sostenernos emocionalmente cuando la inspiración falta. Por eso, sería valioso que desde las propias materias o tutorías se promuevan actividades breves pero significativas donde los alumnos puedan explorar sus metas, reconocer si su motivación es interna o externa, y reflexionar sobre su propósito personal.

Referencias bibliograficas

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Crehana. (2023). Tipos de motivación: ¿cuáles son para maximizar el potencial de tu equipo?. <https://www.crehana.com/blog/reclutamiento-contratacion/tipos-de-motivacion/>.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). *A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation*. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627–668. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627>

ENCICLOPEDIA HUMANIDADES. (s,f.). Motivación. <https://humanidades.com/motivacion>.

Economipedia. (2024). Motivación: que es y que tipos hay. <https://economipedia.com/definiciones/motivacion-2.html>.

Psicólogos animae. (2023). Cómo aumentar la motivación. <https://psicologosanimae.com/como-aumentar-la-motivacion/>.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall.

Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation and learning: Theory, research, and applications*. Pearson.

Wentzel, K. R. (1997). *Student motivation in middle school: The role of perceived pedagogical caring*. *Journal of Educational Psychology*, 89(3), 411–419. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.89.3.411>