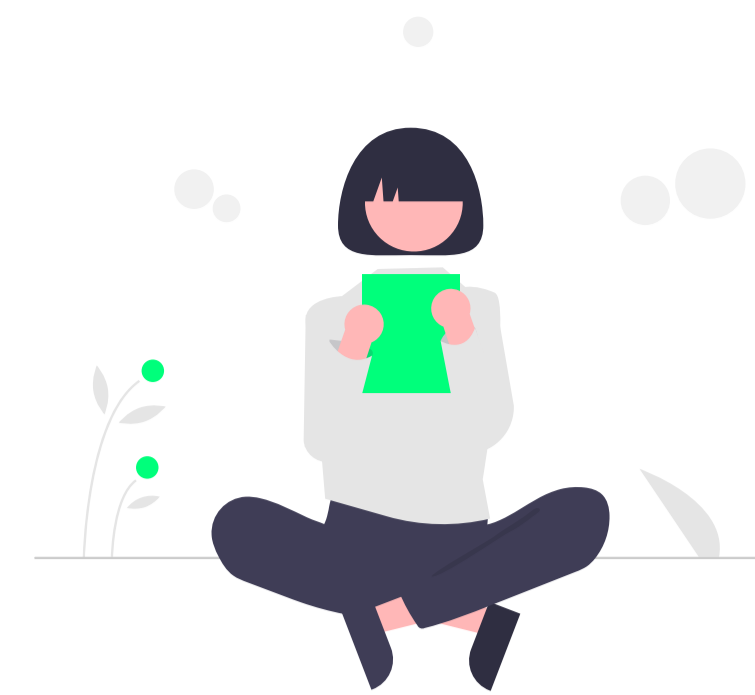


¿Ganas de estudiar?,

Hay algunas actividades que nos resultan más entretenidas o interesantes que otras, por lo cual nos mostramos más motivados para realizar las tareas relacionadas a ello. En el rubro del aprendizaje, la motivación académica se entiende como el grado de implicancia que tiene una persona para realizar tareas relacionadas con el proceso de aprendizaje de alguna asignatura.



La motivación se puede ver influida tanto por factores internos como externos. Los internos son aquellos como la personalidad, temperamento, autoeficacia, mientras que los externos son las condiciones del ambiente, el dominio del profesor, el tipo de actividad. Vinculado a esto, la motivación se puede clasificar como de origen interno como externo. La motivación extrínseca refiere a las recompensas y/o elementos que se obtendrán a raíz del cumplimiento de una actividad, mientras que la motivación intrínseca involucra el placer y/o entusiasmo por la actividad en sí misma.

¿Por qué es importante la motivación?



Tanto la motivación intrínseca como extrínseca son fundamentales para el buen rendimiento académico y para la persistencia en los estudios. La motivación permite entender las elecciones que realizamos y también determinar cómo los factores sociales pueden afectar la voluntad e iniciativa ante ciertas actividades. Además, la motivación también se relaciona con el nivel de bienestar de las personas

¿Cómo podemos aumentar la motivación?



Identificando cuáles son los métodos de aprendizaje que nos gustan y aplicarlos a nuestros procesos de estudio. Quizás para algunas personas es más cómodo estudiar en grupos, o estudiar solo, viendo vídeos o escuchando audios, entre otras alternativas.



Visualizando la meta que buscamos conseguir y evaluando las actividades que esta involucra. Para llegar a esa meta podemos plantearnos metas más pequeñas para así cumplir con el gran objetivo que queremos lograr.



Dividiendo los tiempos, cuando tenemos múltiples intereses. De esa manera una sola actividad no consume todo nuestro tiempo y permite que no disminuya la motivación.

Referencias bibliográficas

Linnenbrink, E. & Pintrich, P. (2002). *Motivation as an enabler for academic success*. School Psychology Review, 31, 313-327.

Pintrich, P. (2003). *A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching context*. Journal of educational psychology, 95, 667-686.

Ratelle, C., Guay, F., Vallerand, R., Larose, S. & Senécal, C. (2007). *Autonomous, controlled, and amotivated types of academic motivation: A person-oriented analysis*. Journal of Educational Psychology, 99, 734-746.