

¿QUÉ TAN MOTIVADO Y ORGANIZADO ESTAS PARA CUMPLIR CON TUS METAS ACADÉMICAS?

Lee atentamente y registra el puntaje de la respuesta que mejor te representa:

valor		puntaje
0	No tengo un proyecto de vida muy claro.	
1	Tengo una idea general sobre la carrera en que quiero desempeñarme.	
2	Me organizo diariamente con metas cortas, que me ayudarán a lograr mis objetivos a largo plazo.	
3	Tengo una planificación diaria, semanal, bimestral o semestral que me permita alcanzar el objetivo propuesto.	

valor		puntaje
0	No me siento cómodo aceptando ayuda, aunque me encuentre muy desorientado.	
1	Acepto ayuda, solo cuando me la ofrecen.	
2	Soy activo para buscar ayuda experta cuando siento que estoy estancado en algo.	
3	Estoy familiarizado con la mayoría de los recursos que posee la Universidad y los uso con regularidad sin que esto me genere dependencia de ellos.	

valor		puntaje
0	Tiendo a darme por vencido ante el primer traspie.	
1	Cuando algo no me resulta, me inmovilizo por un momento, pero luego me recupero.	
2	Cuando algo no me resulta bien, tiendo a analizar el evento en vez de culparme a mí mismo o a otros.	
3	Los fracasos me sirven para motivarme a intentarlo otra vez mas, usando nuevas formas o métodos.	

valor		puntaje
0	Mi fantasía sobre el éxito profesional, es pensar en el estilo de “Ricos y Famosos”.	
1	Mi fantasía sobre el éxito profesional y de carrera, se relaciona con detalles prácticos del mundo laboral futuro.	
2	Mi fantasía sobre el éxito profesional y de carrera, incluye pensar sobre pasos prácticos que se pueden ir haciendo día a día.	
3	Mi fantasía sobre el éxito profesional y de carrera, incluye establecer metas a corto, mediano y largo plazo.	

valor		puntaje
0	La mayoría de mis metas son tan altas que casi nunca logro alcanzarlas, o son tan bajas que las alcanzo con muy poco esfuerzo.	
1	Algunas de mis metas son suficientemente difíciles para desafiarme sin hacerme sentir superado por ellas.	
2	La mayoría de mis metas, son moderadamente difíciles.	
3	La mayoría de mis metas son moderadamente difíciles, y aumentan de dificultad a medida que las voy alcanzando.	

****Nota:** Este cuestionario solo quiere ayudar a que te conozcas mejor, en ningún caso pretende hacer un diagnóstico.

Puntaje total:

0

Si no te decides a ponerte en acción ahora ya, las posibilidades de lograr lo que te propones son nulas.



1 a 5

Estas en la etapa temprana de poder lograr tus objetivos. Aún tiene mucho camino por recorrer.



6 a 10

Vas por el camino correcto, sigue trabajando y conseguiras lograr tus metas.



11 a 15

¡Felicitaciones, tu motivación es alta y puedes transformar tus sueños en realidad!



Referencia:

University counseling and consulting services, at University of Minnesota, USA. Disponible en: <http://www.uccs.umn.edu>