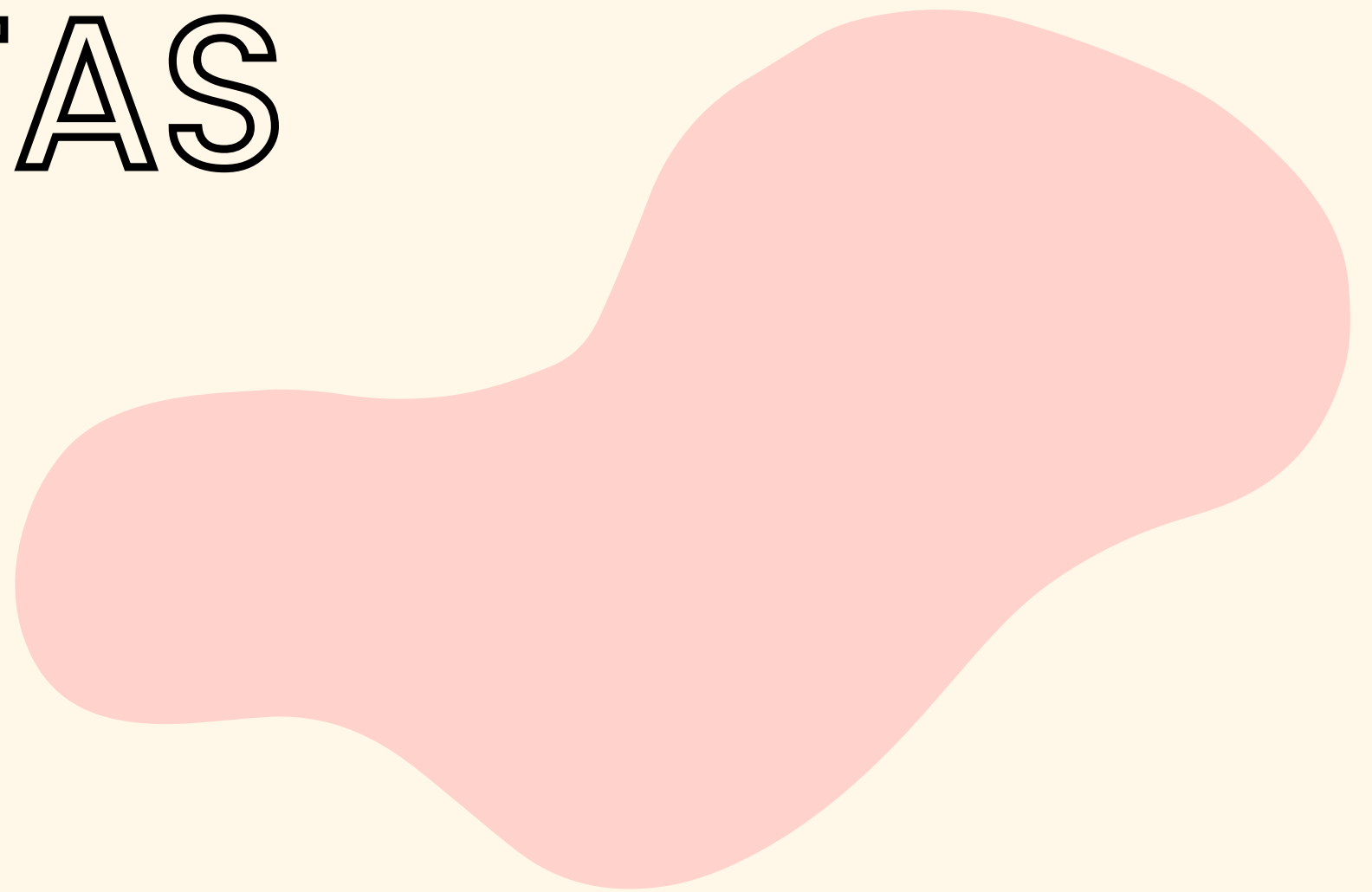
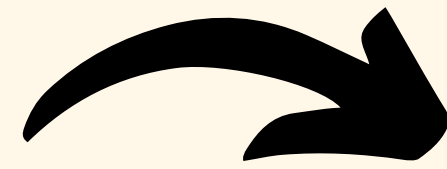


METAS



TEORÍAS MOTIVACIONALES CONTEMPORÁNEAS



se caracterizan por destacar el carácter activo del organismo y se centran en la automotivación.

Un concepto crucial es el de meta:

Los humanos son, por naturaleza, organismos orientados a meta, por lo que la vida de las personas se estructura alrededor de la persecución de objetivos, que son los que aportan significado y propósito en la vida.

CARACTERÍSTICAS DE LAS METAS:

- Las metas **impulsan, seleccionan, dirigen y organizan la conducta.**
 - Además, son **dinámicas**, puesto que se activan o inhiben momentáneamente y se reemplazan por otras metas en función de la situación, es decir, son **sensibles al contexto.**
- Las metas son **variables de diferenciación individual**, dado que hay una gran variedad de ellas y existen diferencias entre los individuos en función de qué metas persiguen, qué estrategias utilizan para alcanzarlas y en el valor que les dan.

DEFINICIÓN DE META:

COMPONENTE COGNITIVO

“una representación cognitiva de un estado futuro deseado con el que el organismo está comprometido y que intenta lograr a través de la acción”.

COMPONENTE AFECTIVO

COMPONENTE CONDUCTUAL

Sólo cuando el organismo se compromete con alguna acción con respecto al estado futuro deseable que tiene representado cognitivamente, podremos hablar de que se ha adoptado una meta.

El grado de compromiso puede variar considerablemente.

ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE METAS:

- METAS DE **ORDEN SUPERIOR O SUPRAORDENADAS**
- METAS DE **ORDEN INFERIOR O SUBORDINADAS**

DIMENSIONES DE LAS METAS:

1. ***IMPORTANCIA-COMPROMISO***
2. ***NIVEL DE DIFICULTAD***
3. ***NIVEL DE ESPECIFICIDAD***
4. ***NIVEL DE ABSTRACCIÓN***
5. ***RANGO TEMPORAL***
6. ***NIVEL DE CONCIENCIA***
7. ***NIVEL DE CONECTIVIDAD-COMPLEJIDAD***
8. ***NIVEL DE CONFLICTO-AMBIVALENCIA***

IMPORTANCIA-COMPROMISO

La importancia de la meta se deriva del valor o relevancia que tiene ésta para la persona.

Una consecuencia es que las metas más importantes se priorizan sobre otras menos importantes.

La importancia está íntimamente ligada con el compromiso, que se podría definir como cuánto un individuo está dispuesto a esforzarse para lograr una meta en concreto, es decir, la persistencia para lograr la meta.

NIVEL DE DIFICULTAD

El nivel de dificultad influye en el plan de acción, de tal manera que en **las metas fáciles la inversión de esfuerzo puede ser suficiente para lograr la meta**, pero en las difíciles es necesario **planificar y desarrollar diferentes estrategias**.

NIVEL DE ESPECIFICIDAD

Las metas difieren en su grado de especificidad, o grado en que se concretan los criterios exactos que deben ser conseguidos.

Ej.: La meta «leer 10 páginas al día del libro de texto» sería una meta con alto grado de especificidad (o bajo de abstracción)

NIVEL DE ABSTRACCIÓN

Las metas más abstractas son más difíciles pues son menos claras, por ello, las metas más específicas se asocian con mejor rendimiento.

RANGO TEMPORAL

El rango temporal en las metas es una dimensión importante, puesto que éstas implican siempre una orientación al futuro.

Las metas más específicas suelen proyectarse por menos tiempo, mientras que las más abstractas implican mayor tiempo.



NIVEL DE CONCIENCIA

En relación al nivel de conciencia, **se mantiene que mientras los motivos, como los de logro, intimidad y poder, estarían por debajo de la conciencia, las metas serían conscientes.**

NIVEL DE CONECTIVIDAD- COMPLEJIDAD

Se refiere tanto al grado de interdependencia entre las metas, como al nivel de integración o cantidad de planes que se asocian con las metas.

- Las metas complejas son las que pueden lograrse de diferentes maneras.
- Cuanto más vinculada esté una meta con las demás, se la considera más compleja, y también tendrá mayor accesibilidad que aquellas que tienen pocas conexiones.

NIVEL DE CONFLICTO- AMBIVALENCIA

El conflicto ocurre cuando la persecución de una meta interfiere la de otra, y puede darse tanto entre metas triviales («comer en un restaurante chino o en un italiano») como entre metas trascendentes («tener o no un hijo»).

El conflicto interfiere la consecución de las metas, puesto que las personas con conflicto dedican más tiempo a rumiar sobre sus metas que a trabajar para conseguirlas.

NIVEL DE CONFLICTO- AMBIVALENCIA

El conflicto incluye dos procesos:

1. La **ambivalencia** sobre el logro de una meta en particular, que se definiría como experimentar simultáneos o rápidos cambios de sentimientos positivos y negativos hacia el mismo objeto o actividad.
2. La **interferencia entre metas.**

Algunas de las teorías actuales de metas más importantes se centran:

Aspiraciones personales

Proyectos personales

Tareas vitales

ASPIRACIONES PERSONALES

Las aspiraciones personales serían patrones coherentes y recurrentes de persecución de metas, que se pueden agrupar por su contenido en categorías temáticas.

Se podría decir que las aspiraciones personales organizan e integran las metas del individuo. Por ejemplo, la aspiración «querer ser un estudiante más organizado» incluye diversas metas, como «ir a la clase», «reunir el material de estudio», «prepararse para los exámenes».

- Una aspiración personal se puede satisfacer mediante diferentes metas.**
- Las aspiraciones personales pueden tener una terminación, pero no suele ser lo más frecuente.**

TAREAS VITALES

Se refiere a la traducción que el individuo hace de las metas en tareas específicas, como por ejemplo «acabar los estudios», en las cuales trabajar en períodos concretos de la vida y en contextos especificados.

- Existen tareas que se persiguen en determinadas etapas del desarrollo o en ciertas culturas que son diferentes a las que se intentan conseguir en otros períodos y contextos específicos. Por ejemplo, «hacer amigos» y «aprobar» son tareas relacionadas con la adolescencia, mientras que «formar una familia» lo es de la edad adulta.**
- Las tareas vitales son más sobresalientes en las transiciones, son menos útiles para describir diferencias individuales y suelen tener una terminación definitiva, como cuando se persigue conseguir «terminar los estudios».**

PROYECTO PERSONAL

Un proyecto personal es una secuencia interrelacionada de acciones personalmente relevantes que tienen como finalidad la consecución de una meta personal.

PROYECTO PERSONAL DE VIDA



Plan a futuro sobre mis metas, sueños, ideales y objetivos a cumplir o alcanzar en un futuro cercano o lejano

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA:

Bermudez Moreno J; Pérez García A.M; Ruiz Caballero J.A; Sanjuan Suárez P; y Rueda Laffond B. (2011). Psicología de la personalidad. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid. Cap 5: La motivación en el sistema de la personalidad (páginas 212 a 225).