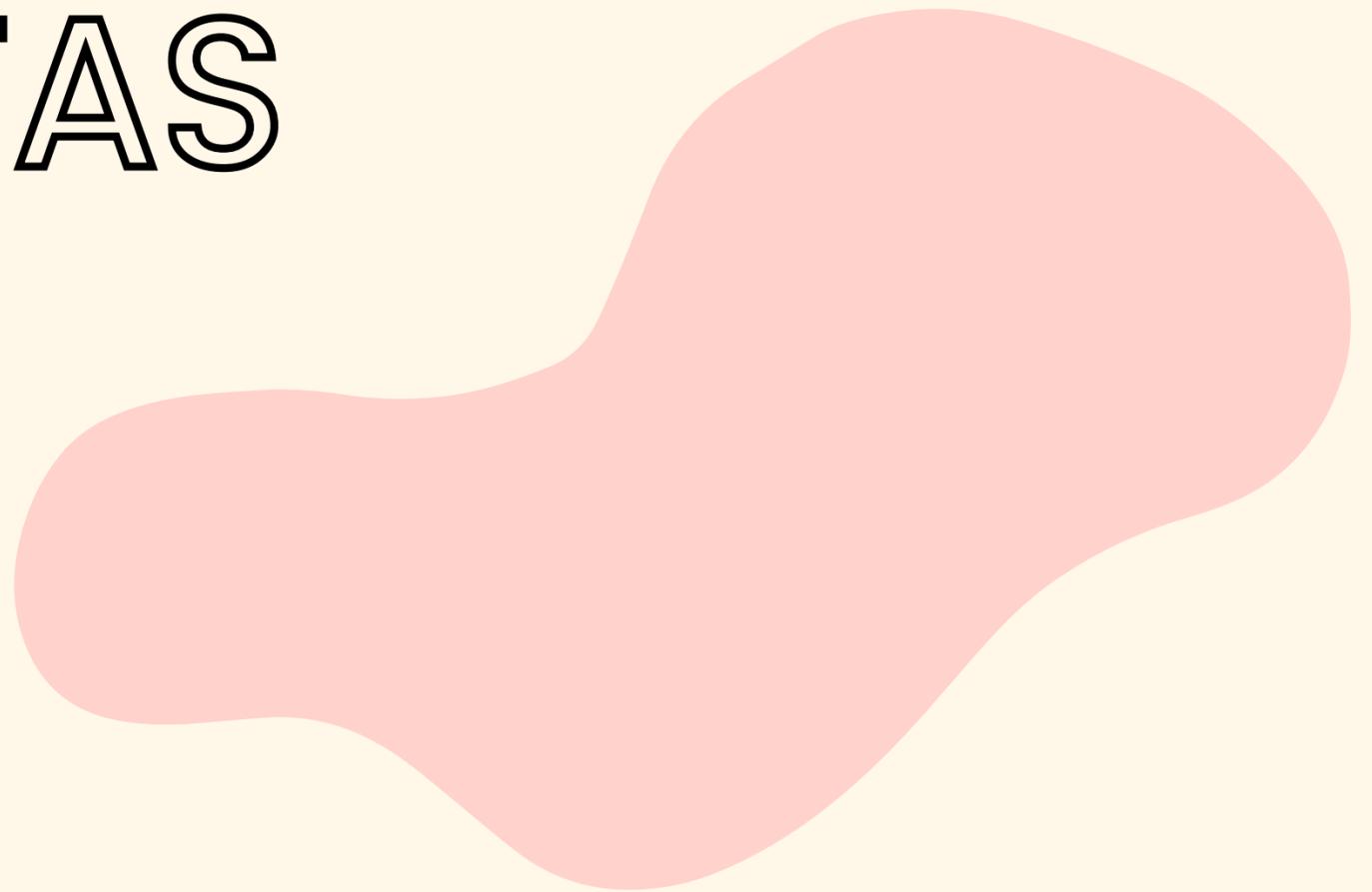


# METAS



# ***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).