

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTURE: AMD CPU FAMILY:64
003  BUILT-IN MEMORY: 511 MB
004  FREE MEMORY: 310 MB
005  MEMORY AVAILABLE: 463 MB
006  MEMORY USED: 50 %
007  IMAGE CACHE LEVELS: 4
008  USE IMAGE CACHE FOR HISTOGRAMS: NO
009  APPLICATION FOLDER: C:\PROGRAM FILES\
010  TEMPORARY FILE PATH: C:\DOC\TEMP\
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37.26 GB, 6.27 GB FREE
014  PRIMARY PLUG-INS FOLDER: C:\FILES\PLUG-INS\
015  ADDITIONAL PLUG-INS FOLDER: C:\FILES\PLUG-INS\
```

COGNICION

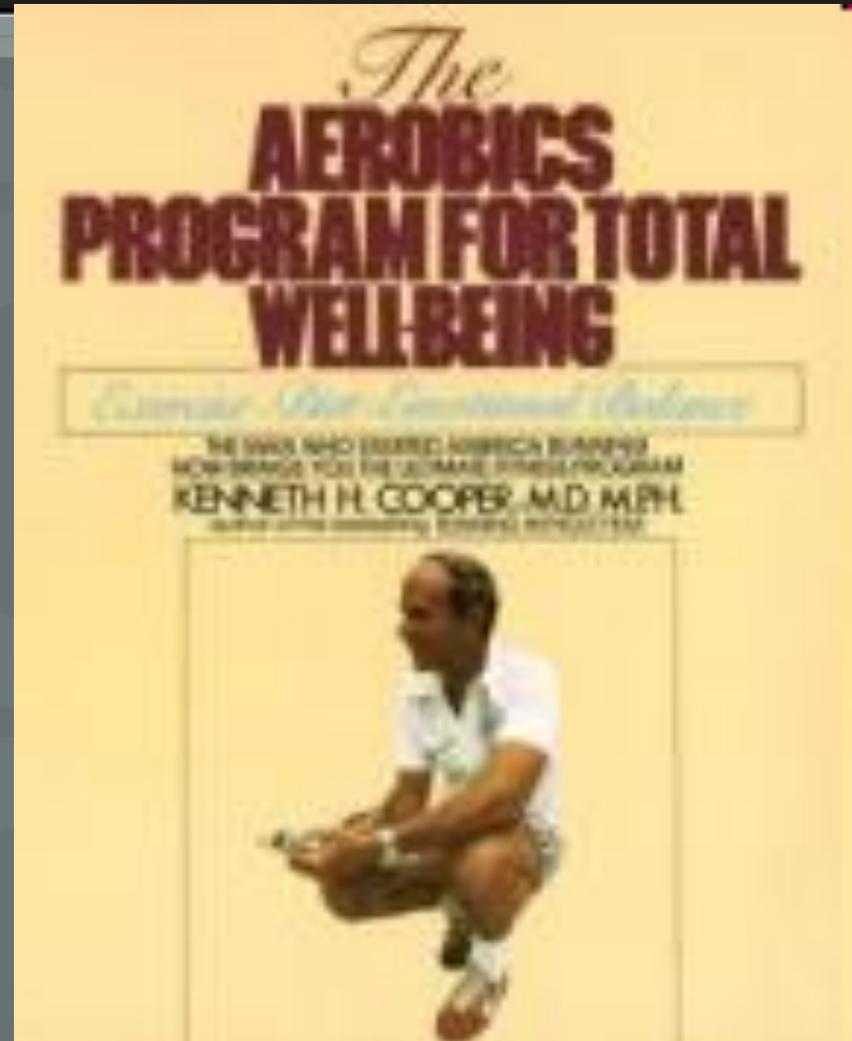
PLANES Y METAS

Curso: Motivación y Emoción
Ileri Rojas

Profesora: Ana Lilia Laureano-Cruces

“Los espejos no mienten”

- ¿cómo?, ¿cuándo? ¿qué?



- Meta: 30 puntos por semana
- Primera semana: 20 puntos fue suficiente
- Luego de un mes: aumenta a 40 puntos

¿por qué? las actitudes mentales como las metas, movilizan el esfuerzo y aumentan la disposición para actividades de largo plazo.

Se examinan los planes y las metas como formas de pensar que tienen propiedades motivacionales

Capaces de energizar y dirigir el comportamiento

Construcción de planes y metas.

Formulación de intenciones para realizar en verdad dichos planes y metas.



Planes y Metas

- Naturaleza de la cognición
- Teóricos pioneros del método cognitivo de la motivación
- Planes
- Metas
- Implicaciones de implementación
- Autocontrol

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-26 GB+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-26 GB+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
```



Naturaleza de la cognición



Una perspectiva de la motivación se enfoca en los procesos mentales como determinantes causales de la acción.

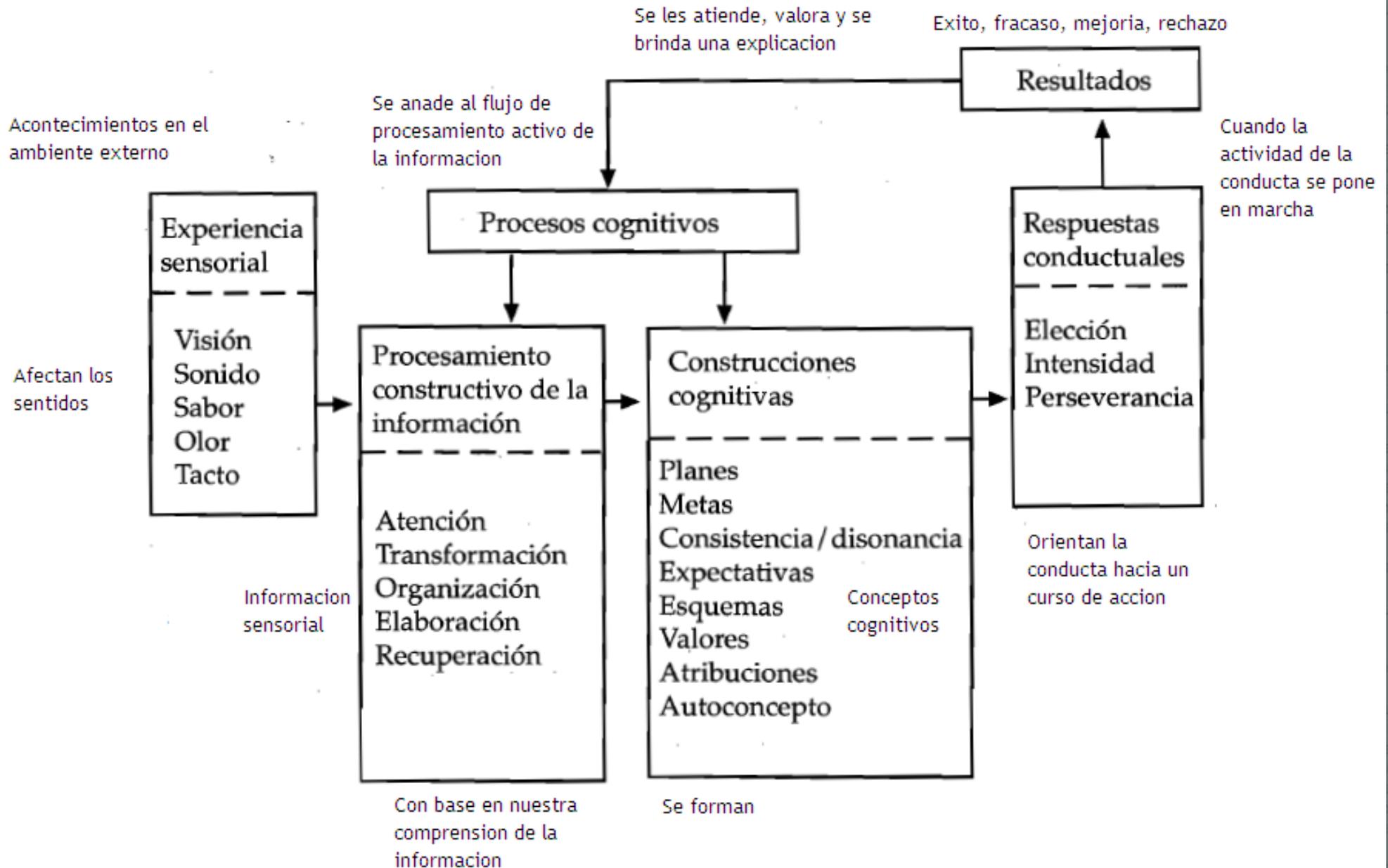
Secuencia: cognición >>> acción

Agentes motivacionales: planes, metas, intenciones de implementación, teorías implícitas, disonancias, valoraciones, esquemas, estimulaciones mentales, expectativas, auto-eficacia, atribuciones, valores y el auto-concepto

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-26 68+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
016  ADDITIONAL PLUG-IN
```

Naturaleza de la cognición

Secuencia de situaciones en la visión cognitiva de la conducta



Naturaleza de la cognición

Preocupaciones de la psicología cognitiva

1. Estudia la manera en que la gente percibe el mundo en el que vive.
Experiencia sensorial afecta el procesamiento de información
2. Estudia como la gente emplea los pensamientos para regular la conducta y su adaptación al ambiente.
Constructos cognitivos afectan la acción.

“Modo en que los pensamientos guían la acción”

Desde el punto de vista motivacional:

Cognición =>



Fuerza que energiza y dirige la acción en forma deliberada

Teóricos pioneros del método cognitivo de la motivación

- Edward Tolman (1925, 1932, 1959)
- El comportamiento estaba dirigido de manera perpetua hacia la meta y que la gente siempre estaba acercándose o evitando los objetos meta.
- Cuando se logra la meta el comportamiento cesa
- La conducta es deliberada
- Términos para propósito y cognición para Tolman fueron demanda y expectativa
- Demandas: surgen de necesidades corporales
- Expectativas: emergen conforme la gente busca objetos que satisfagan la demanda



Teóricos pioneros: aprender camino alrededor del campus



- Aprendió ubicación general de un edificio principal.
- Edificios cerca de dicho edificio (repetición y familiarización con los nuevos entornos).
- Desarrollo mapa cognitivo del campus: distancias y direcciones de ciertas ubicaciones.
- Lo aprendido ocurrió porque surgieron demandas, esto inicio la conducta de búsqueda.
- El propósito impulsa la búsqueda

```
003 VERSION: 5.0
004 ARCHITECTUR
005 BUILT-IN MEMORY: 5
006 FREE MEMORY: 330 M
007 MEMORY AVAILABLE:
008 MEMORY USED: 50 X
009 IMAGE CACHE LEVELS
010 USE IMAGE CACHE F
011 APPLICATION FOLDER
012 TEMPORARY FILE PAT
013 ASYNC I/O DISABLED
014 SCRATCH VOLUME(S):
015 STARTUP: 37-24 58-
016 PRIMARY PLUG-INS F
017 ADDITIONAL PLUG-IN
018 VERSION: 5.0
019 SYSTEM ARCHITECTUR
020 BUILT-IN MEMORY: 5
021 FREE MEMORY: 330 M
022 MEMORY AVAILABLE:
023 MEMORY USED: 50 X
024 IMAGE CACHE LEVELS
025 USE IMAGE CACHE F
026 APPLICATION FOLDER
027 TEMPORARY FILE PAT
028 ASYNC I/O DISABLED
029 SCRATCH VOLUME(S):
030 STARTUP: 37-24 58-
031 PRIMARY PLUG-INS F
032 ADDITIONAL PLUG-IN
```

Teóricos pioneros

Influencia de Tolman en la teoría contemporánea

- Teorías de aprendizaje dominantes eran las concepciones estímulo-respuesta (E-R)
- Invoco eventos mentales como variables intervectoras entre E y R
- Mostró la manera en que las expectativas se adquieren y una vez adquiridas, motivan la conducta.
- Metodo de Tolman de la variable intervectora
- E → Evento cognitivo → R
- Los sucesos mentales (no los estímulos ambientales) motivan la acción

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 K
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 68+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 K
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 68+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
```

Teóricos pioneros

Kurt Lewin (1935)



- Enfoque al individuo como un organismo en busca de metas.
- Necesidades corporales y psicológicas.
- Las necesidades producían intenciones.
- Una vez formulada la intención, permanece, hasta que se satisface.
- Necesidad → intención → tensión → acercamiento/evitación.
- Constructo cognitivo: valencia.
- Valor + o – que los objetos ambientales tienen sobre un individuo.
- Objetos atractivos que reducen tensión: +
- Objetos amenazantes que producen tensión: -

Teóricos pioneros

Dinámicas motivacionales (Intenciones y valencia)



- Ver juguete → necesidad de deseo
- Propicia una intención por acercarse, valencia positiva
- La intención inquieta al niño y provoca impaciencia (estado de tensión)
- Se involucra en una gran actividad cognitiva (expectativas, resolución de problemas), para encontrar un medio que satisfaga su necesidad
- Fuerza motivacional continua hasta que se satisface su necesidad

Teóricos pioneros

Influencia de Lewin en la teoría contemporánea

- Los teóricos tradicionales subrayaron la larga historia del aprendizaje de desarrollo del individuo que creó motivaciones relativamente duraderas (metas a largo plazo).
- Lewin hizo hincapié en las influencias de aquí y ahora, subyacentes a los motivos y conducta contemporáneos y específicos de la situación.
- El estudio de la motivación se expandió para incluir el análisis de otras motivaciones.



Planes



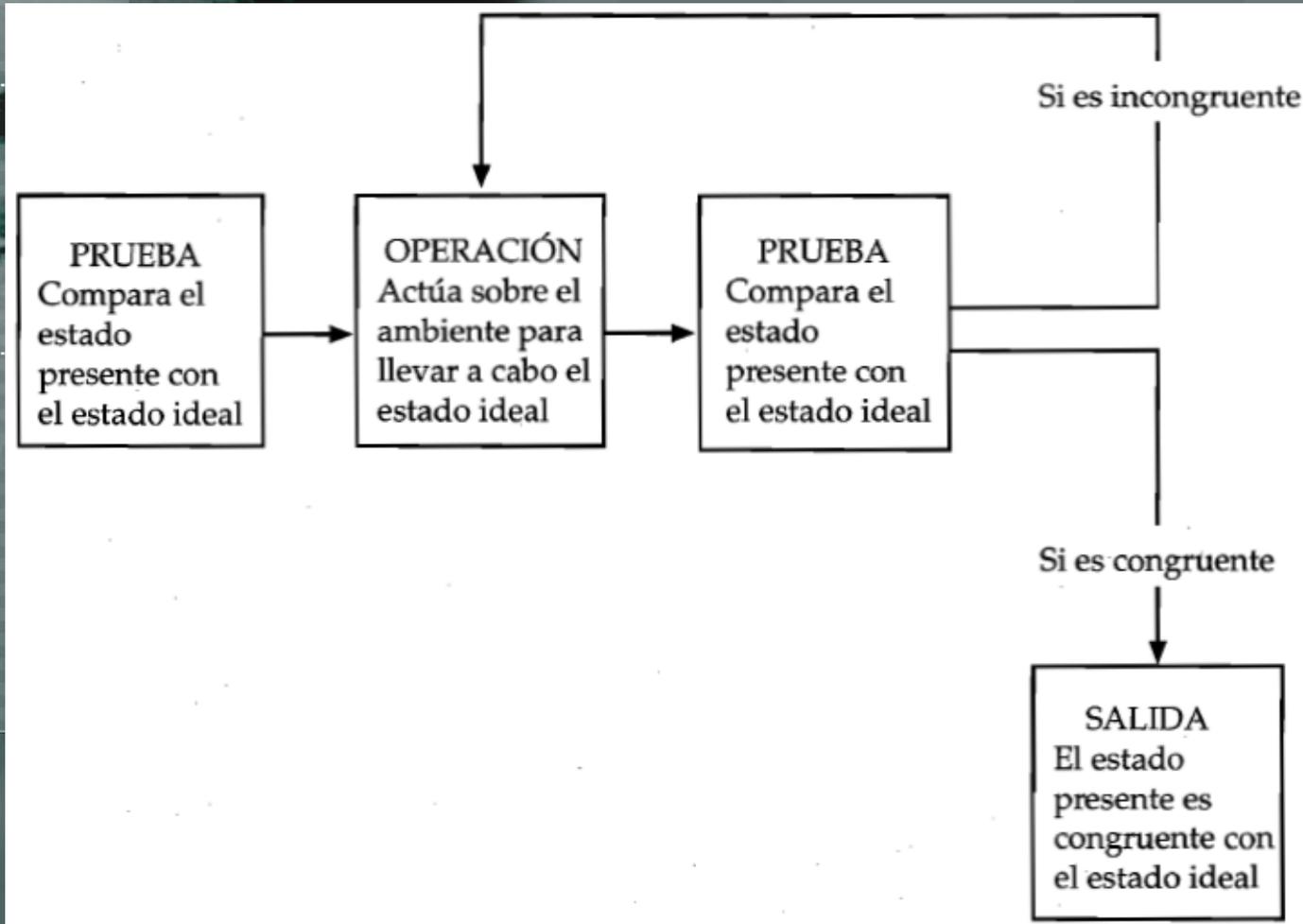
- Estudio contemporáneo de la motivación comenzó con George Miller, Eugene Galanter y Karl Pribram investigaron el modo en que los planes motivan la conducta (1960).
- Representaciones mentales de los estados ideales de su comportamiento, objetos ambientales y acontecimientos.
- Consciencia del estado presente de su conducta, ambiente y acontecimientos.
- Si hay disparidad entre el estado presente y el ideal, existe “incongruencia” → propiedades motivacionales (proporciona energía).
- Si se sufre incongruencia se formula un plan de acción para superarla (proporciona dirección)
- Estado presente → Estado ideal

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 GB+
014  PRIMARY PLUS-INS F
015  ADDITIONAL PLUS-IN
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 GB+
014  PRIMARY PLUS-INS F
015  ADDITIONAL PLUS-IN
```

Planes

MODELO TOTE (Test - Operate – Test - Exit)

- Mecanismo cognitivo mediante el cual el plan energiza y dirige la conducta



PLANES

Motivacion Correctiva

- Investigadores contemporáneos (Campion y Lord, 1982; Carver y Scheier 1981,1982,1990) ya no visualizan los planes como estáticos, fijos y mecánicos.
- Los planes se ajustan y estan sujetos a revision frecuente.
- Al existir incongruencia el plan del individuo tiene tantas probabilidades de cambiar y modificarse como su conducta.
- El humano elige el proceso a seguir
 - a). Actuar para lograr el estado ideal
 - b). Cambiar y revisar un plan ineficaz
- La motivación correctiva desencadena un proceso de toma de decision
 - Cambio de planes
 - Cambio conductual (Incrementar el esfuerzo)
 - Abandonar el plan por completo

Planes

Motivacion Correctiva



Involucra procesos emocionales (Carver y Scheier, 1990)

- Si hay progreso de estados ideales a utilidades iguales con las expectativas se siente poca emoción
- Progreso a estados ideales de modo + lento al esperado, produce emociones negativas (ansiedad, frustración, desesperación)
- Progreso a estados ideales mas rápido de lo esperado, emociones positivas (entusiasmo, esperanza, excitación y alegría)

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 68+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
016  VERSION: 5.0
017  SYSTEM ARCHITECTUR
018  BUILT-IN MEMORY: 8
019  FREE MEMORY: 330 M
020  MEMORY AVAILABLE:
021  MEMORY USED: 50 X
022  LEVELS
023  USE IMAGE CACHE F
024  APPLICATION FOLDER
025  TEMPORARY FILE PAT
026  ASYNC I/O DISABLED
027  SCRATCH VOLUME(S):
028  STARTUP: 37-24 68+
029  PRIMARY PLUG-INS F
030  ADDITIONAL PLUG-IN
```

Planes

Discrepancia



- La idea de incongruencia como principio motivacional tuvo éxito.
- Cuando los psicólogos cognitivos trabajaron con la disparidad entre presente e ideal se concibió a la discrepancia como un constructo motivacional central.
- Estado presente → Estado ideal
- En la discrepancia la persona visualiza posibles circunstancias que son diferentes de las circunstancias presentes.
- La consciencia de la disparidad crea sensación de incongruencia que produce consecuencias motivacionales.
- ¿Cómo estimular la motivación?
- Crear un estado ideal en la mente y provocar una discrepancia entre el estado presente y el ideal

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 5
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-EL 68-
014  PRIMARY PLUS-INS F
015  ADDITIONAL PLUS-IN
016  VERSION: 5.0
017  SYSTEM ARCHITECTUR
018  BUILT-IN MEMORY: 5
019  FREE MEMORY: 330 M
020  MEMORY AVAILABLE:
021  MEMORY USED: 50 X
022  IMAGE CACHE LEVELS
023  USE IMAGE CACHE F
024  APPLICATION FOLDER
025  TEMPORARY FILE PAT
026  ASYNC I/O DISABLED
027  SCRATCH VOLUME(S):
028  STARTUP: 37-EL 68-
029  PRIMARY PLUS-INS F
030  ADDITIONAL PLUS-IN
```

METAS



- Cualquier cosa que un individuo se esfuerza por alcanzar
- Las metas generan motivación al centrar la atención de la gente en la discrepancia (o incongruencia) entre su nivel de logro y su nivel ideal.

Discrepancia entre los logros presentes e ideales según investigadores es una “discrepancia meta-rendimiento” (1990)

- Reducción de discrepancia
Retroalimentación que detecta discrepancia
Proporcionada por aspectos del ambiente (jefe, beca, oponente atletico)
- Creación de discrepancia
La persona establece de manera deliberada una meta futura mas elevada

METAS

Distinciones entre la reducción y la creación de discrepancia

- 1) Reducción → motivación correctiva basada en el plan

Creación → motivación del establecimiento de metas

- 2) Reducción → es reactiva, correctora o reguladora de la deficiencia y se centra en un sistema de retroalimentación

Creación → proactiva, busca el crecimiento y se centra en un sistema de “alimentación hacia adelante”

- El establecimiento de meta es un proceso de creación de discrepancia (Bandura, 1990)

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 58-
014  PRIMARY PLUS-INS F
015  ADDITIONAL PLUS-IN
016  VERSION: 5.0
017  SYSTEM ARCHITECTUR
018  BUILT-IN MEMORY: 8
019  FREE MEMORY: 330 M
020  MEMORY AVAILABLE:
021  MEMORY USED: 50 X
022  IMAGE CACHE LEVELS
023  USE IMAGE CACHE F
024  APPLICATION FOLDER
025  TEMPORARY FILE PAT
026  ASYNC I/O DISABLED
027  SCRATCH VOLUME(S):
028  STARTUP: 37-24 58-
029  PRIMARY PLUS-INS F
030  ADDITIONAL PLUS-IN
```



METAS

Rendimiento

- La gente con metas supera en rendimiento a la gente sin metas (Locke y Latham, 1990).

- La misma persona se desempeña mejor cuando tiene una meta que cuando no la tiene.

- Es importante el tipo de metas que se establecen
- Estas varían en cuanto al grado de dificultad y de particularidad.

- Dificultad → exigencia que resulta al lograrla
 - Metas aumentan dificultad, el rendimiento se incrementa
 - Mas difícil una tarea, mas motiva o excita
- Trabaja una nueva amistad → conocer 3 nuevos amigos

- Particularidad → claridad en la que esta informada con precisión que se debe hacer.
 - Es necesario reducir la ambigüedad para aumentar el rendimiento
 - “Lee muchas paginas” → “lee 100 paginas”



Meta: No. de Sentadillas en 2 minutos

METAS

¿Cuáles metas facilitan el rendimiento?

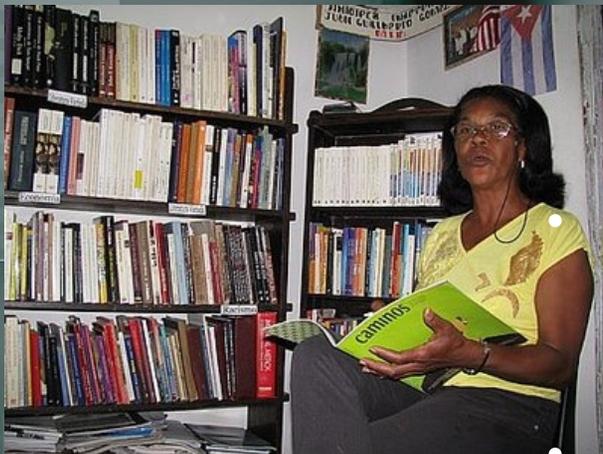
- Aquellas que son difíciles y específicas (Locke)
- La razón de esto es que son una razón motivacional.
 - Las metas difíciles excitan al individuo (Crean energía)
 - Las metas específicas lo orientan hacia un curso de acción particular (Enfocan la dirección)

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37.26 GB+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
016  ADDITIONAL PLUG-IN
017  S-D
018  SYSTEM ARCHITECTUR
019  BUILT-IN MEMORY: 8
020  FREE MEMORY: 330 M
021  MEMORY AVAILABLE:
022  MEMORY USED: 50 X
023  IMAGE CACHE LEVELS
024  USE IMAGE CACHE F
025  APPLICATION FOLDER
026  TEMPORARY FILE PAT
027  ASYNC I/O DISABLED
028  SCRATCH VOLUME(S):
029  STARTUP: 37.26 GB+
030  PRIMARY PLUG-INS F
031  ADDITIONAL PLUG-IN
```



METAS

Porque las metas difíciles y específicas facilitan el rendimiento?



- Las metas difíciles excitan la conducta, aumentan el esfuerzo y la perseverancia
 - Mientras mas difícil la meta, mayor el esfuerzo empleado en lograrla.
 - Incrementan la perseverancia porque el esfuerzo continua hasta que se logre la meta.
 - Disminuyen la probabilidad de que el ejecutante se aleje de la tarea o se rinda de manera anticipada.
- Las metas específicas dirigen la atención y la planeación estratégica.
 - Centran la atención del individuo hacia la tarea por hacer, lo dispersan de tareas incidentales
 - Guían a los ejecutantes a planear un curso de acción estratégico
- La calidad del rendimiento depende de
 - La motivación, generada por las metas
 - Factores no motivacionales como la habilidad, el entrenamiento, la tutoría y los recursos.
- Cuando las metas difíciles y específicas no mejoran el rendimiento hay que enfocarse en los factores no motivacionales

METAS

Importancia de la retroalimentación



- Una variable adicional al establecer metas es la retroalimentación (Erez, 1977)
- Un ejecutante necesita una meta y la retroalimentación del rendimiento para optimizar el rendimiento
- Sin retroalimentación, el rendimiento es emocionalmente insignificante y excluyente.
- La combinación de metas con la retroalimentación produce emociones significativas:
 - El logro de metas alimenta la satisfacción emocional
 - El fracaso en la meta nutre la insatisfacción emocional
- Sentir satisfacción contribuye al proceso de creación de discrepancia
 - Si la retroalimentación muestra un rendimiento superior, el individuo siente satisfacción y se pone una meta mas alta y difícil
- Alimentar la insatisfacción contribuye al proceso de reducir la discrepancia
 - Cuando el rendimiento es inferior, individuo insatisfecho aumenta sus esfuerzos para eliminar la incongruencia

METAS

ACEPTACION DE LA META

Calificaciones satisfactorias

Buenas calificaciones

Calificaciones excelentes

• Para convertir las metas en beneficios del rendimiento se debe aceptar la meta

• Implica la decisión de la persona de aceptar o rechazar la meta y varia sobre un continuo, desde la aceptación hasta el rechazo total.

- Solo las metas interiorizadas mejoran el rendimiento
- Cuatro factores determinan si una meta sera aceptada o rechazada
 - Dificultad percibida (evaluar nivel de dificultad)
 - Participación en el proceso de establecer la meta (autoestablecimiento o negociación)
 - Credibilidad de la persona que asigna la meta (personas creíbles y confiables)
 - Incentivos extrínsecos (beneficios personales)



METAS

ESTABLECIMIENTO DE METAS A LARGO PLAZO



- Para lograr una meta futura, la persona primero debe lograr varias metas a corto plazo necesarias.
- Las metas son a corto plazo (leer un capítulo), intermedias (leer libro), a largo plazo (curso)
- O bien son una serie de metas a corto plazo vinculadas con una de largo plazo.
- Cualquiera de las combinaciones anteriores no afecta el rendimiento.
- La proximidad de la meta influye en la perseverancia y la motivación intrínseca
- Meta a largo plazo recibe insuficientes oportunidades para la retroalimentación del rendimiento y del reforzamiento +
- Meta de corto plazo proporcionan repetidas oportunidades para el reforzamiento

METAS

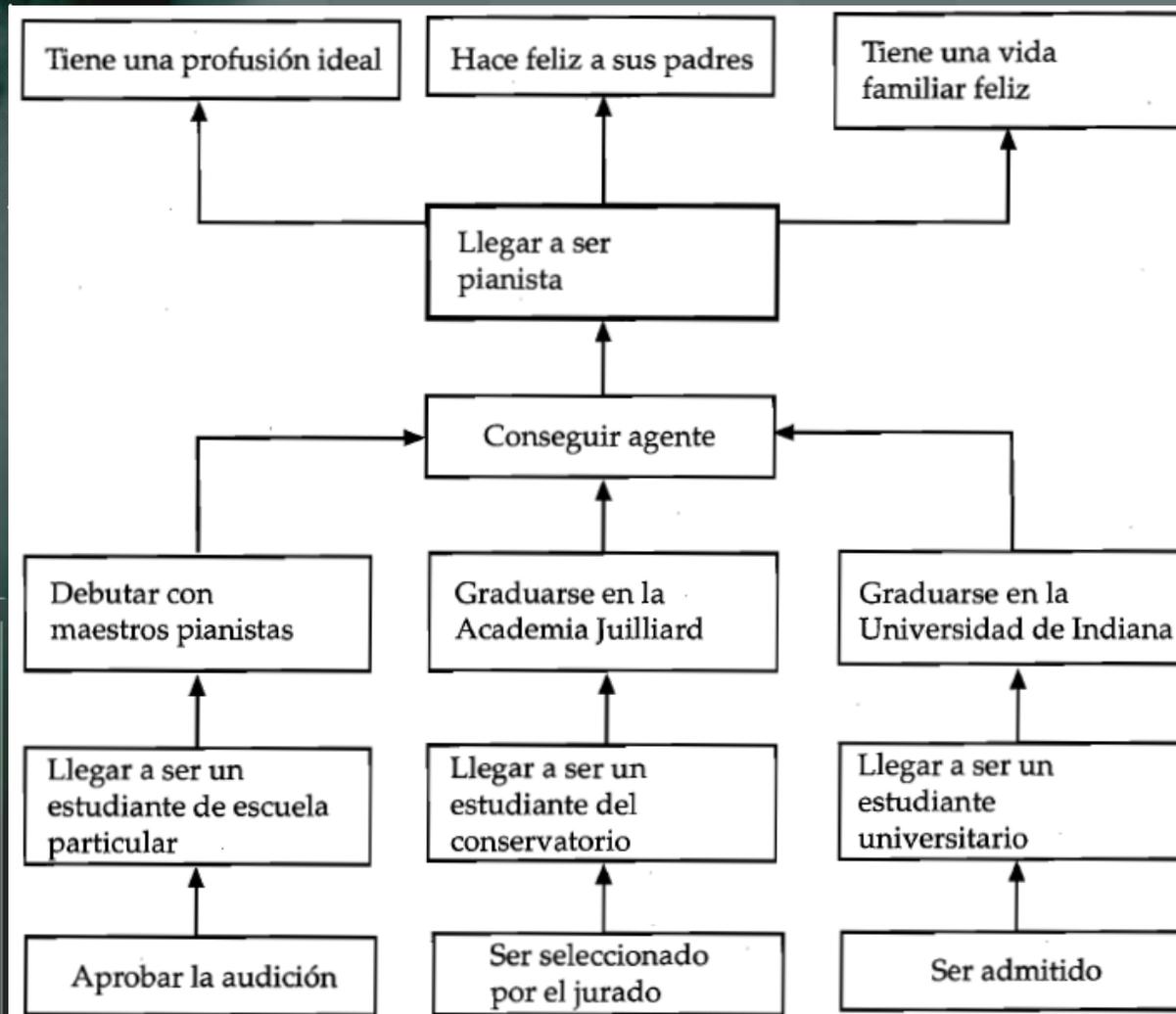
El establecimiento de la meta y la motivación intrínseca

- Investigadores evaluaron el impacto que el establecimiento de la meta tiene sobre la motivación intrínseca.
 - Cuando se establecen metas se aumenta el rendimiento pero se disminuye la motivación intrínseca
 - El nivel inicial de motivación intrínseca respecto a la tarea es la variable clave que determina la manera en que el establecimiento de metas afecta la motivación intrínseca
 - A corto plazo mejoran rendimiento
 - A largo plazo incrementan motivación intrínseca, -si la tarea es interesante
 - A corto plazo aumentaron rendimiento y la motivación intrínseca
- Si la tarea no es interesante
- A corto plazo son superfluas y controladoras

METAS

Metas como estructuras cognitivas complejas

- Las metas se consideran como aciertos. No pueden identificarse de forma categórica.
- Es más preciso pensar en las metas como una estructura cognitiva en “rejilla”



METAS CRITICAS

- El establecimiento de metas tiene sus ventajas pero también sus fallas.
- Precauciones
 - El propósito del establecimiento de metas es mejorar el rendimiento, pero no necesariamente la motivación.
 - El establecimiento se preocupa por la cantidad de rendimiento y no por su calidad
- Desventajas
 - Aumenta el estrés (metas desafiantes)
 - Crea oportunidades para el fracaso
 - Pone en riesgo la motivación intrínseca
- Estas precauciones y desventajas limitan la aplicación practica del establecimiento de metas

```
001 VERSION: 5.0
002 SYSTEM ARCHITECTUR
003 BUILT-IN MEMORY: 8
004 FREE MEMORY: 330 M
005 MEMORY AVAILABLE:
006 MEMORY USED: 50 X
007 IMAGE CACHE LEVELS
008 USE IMAGE CACHE F
009 APPLICATION FOLDER
010 TEMPORARY FILE PAT
011 ASYNC I/O DISABLED
012 SCRATCH VOLUME(S):
013 STARTUP: 37-24 68-
014 PRIMARY PLUG-INS F
015 ADDITIONAL PLUG-IN
001 VERSION: 5.0
002 SYSTEM ARCHITECTUR
003 BUILT-IN MEMORY: 8
004 FREE MEMORY: 330 M
005 MEMORY AVAILABLE:
006 MEMORY USED: 50 X
007 IMAGE CACHE LEVELS
008 USE IMAGE CACHE F
009 APPLICATION FOLDER
010 TEMPORARY FILE PAT
011 ASYNC I/O DISABLED
012 SCRATCH VOLUME(S):
013 STARTUP: 37-24 68-
014 PRIMARY PLUG-INS F
015 ADDITIONAL PLUG-IN
```

METAS

AFANES PERSONALES

- Lo que una persona intenta lograr de manera característica en su conducta cotidiana y a lo largo de su vida.
- Los afanes no son metas *per se*, existen como aspectos superiores del yo que organizan e integran las muchas y diferentes metas que una persona busca.
- Los afanes reflejan las disposiciones de la personalidad general
- Metas manifiestan objetivos específicos de las situaciones
- Afán “Ser físicamente atractiva”
- Meta Especifica por vestir a la última moda
- en el gimnasio para ejercitarse
- Afán “Viajar”
- Meta Ir a Irlanda en el verano
- Los afanes personales permiten a la gente valorar las situaciones de sus vidas y su significado

METAS

Afanes personales y bienestar subjetivo

- Los afanes personales son importantes para comprender la motivación, ya que estos revelan y organizan el sistema de metas de una persona
- Los afanes tienen efectos sobre los procesos emocionales y sobre el bienestar subjetivo
- Si la persona organiza sus afanes personales en torno a temas de intimidad, más positivo es su bienestar a largo plazo
- Si los organiza en torno al logro y al poder, más se exponen a experimentar una consecuencia negativa y aflicción.
- El bienestar subjetivo no se consigue al alcanzar metas extrínsecas (popularidad, dinero). Este se logra gracias al contenido de lo que uno está intentando hacer.
- Tiene que ver más con lo que uno está empeñado por conseguir, que con lo que de hecho uno puede lograr

METAS

TEORIAS IMPLICITAS (Entidad o incremental)

- La forma en que la gente piensa acerca de sus cualidades personales (inteligencia, personalidad y motivación)
- “Teóricos de la entidad” : ven las cualidades personales como características fijas y duraderas

“Lo tienes o no lo tienes”

- “Teóricos incrementales”: cualidades como características maleables que se pueden mejorar con esfuerzo

“Mientras mas intentas y mas aprendes, te vuelves mejor”

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 5
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-26 68-
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 5
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-26 68-
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
```

METAS TEORIAS IMPLICITAS



CURSOS
OPTATIVOS EN
LA ESCUELA

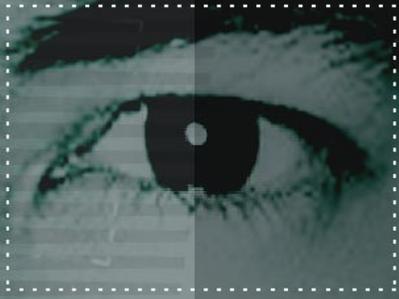
- Estas teorías guían el tipo de metas que la gente sigue
- Teóricos de la entidad suelen adoptar las metas orientadas al rendimiento
 - Preocupación por parecer inteligente
 - Usan el rendimiento para probar que se posee mucho de una característica deseable
- Teóricos incrementales adoptan metas de aprendizaje
 - Preocupación por aprender nuevas habilidades, dominar nuevas tareas y comprender nuevas cosas
 - Se concentra en aprender tanto como puede

El humano siempre debe definir una meta como mas importante respecto a la otra

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 3
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 58+
014  PRIMARY PLUS-INS F
015  ADDITIONAL PLUS-IN
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 3
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 58+
014  PRIMARY PLUS-INS F
015  ADDITIONAL PLUS-IN
```

METAS

Significado del esfuerzo



PRUEBE SU IQ!!!

- Teórico de la entidad: “mientras mas intentas, entonces eres mas idiota”
 - Gran esfuerzo significa poca habilidad
- Teórico incremental: esfuerzo= herramienta, medio por el que la gente se entusiasma y aprovecha sus destrezas y habilidades
- La interpretación personal del esfuerzo es importante en el análisis motivacional de la conducta cuando se enfrenta una tarea difícil

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 5
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 GB+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
016  VERSION: 5.0
017  SYSTEM ARCHITECTUR
018  BUILT-IN MEMORY: 5
019  FREE MEMORY: 330 M
020  MEMORY AVAILABLE:
021  MEMORY USED: 50 X
022  IMAGE CACHE LEVELS
023  USE IMAGE CACHE F
024  APPLICATION FOLDER
025  TEMPORARY FILE PAT
026  ASYNC I/O DISABLED
027  SCRATCH VOLUME(S):
028  STARTUP: 37-24 GB+
029  PRIMARY PLUG-INS F
030  ADDITIONAL PLUG-IN
```

METAS

Intenciones de Implementacion

- Identificar y establecer la meta solo lleva a la mitad del camino
- La otra mitad es especificar las intenciones de implementación necesarias, como son:
 - Iniciar
 - Persistir, incluso ante dificultades
 - Reanudar, aun luego de interrupciones

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 58+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 58+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
```



INTENCIONES DE IMPLEMENTACION

CENTRARSE EN EL PROCESO DE LA META Y NO EN SU CONTENIDO

- Cuando se centra en el proceso de la meta se facilita el logro de la misma.
- Es importante: distinguir entre el contenido de una meta (por lo que uno esta luchando).
- Y el proceso de obtención de la meta (medios que uno emplea para alcanzarla).
- Una vez que la meta se estableció no quiere decir que exista un rendimiento efectivo.

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 68+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-24 68+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
```



METAS

SIMULACIONES MENTALES DEL PROCESO DE LA META

- Cuando se tiene una visualización mental de un artículo, se tiene más probabilidad de querer adquirirlo.
- En una simulación mental la gente despliega un conjunto de sucesos a través de su ojo mental, de modo que observa los acontecimientos exhibidos en modos específicos y concretos: formas que parecen muy reales a la imaginación
- Las simulaciones mentales se enfocan en la planeación y la solución de problemas, este esfuerzo causa una acción productiva dirigida a la mente
- Para facilitar una acción la gente necesita simular de manera mental un proceso para la meta: los medios con los que alcanzará el objetivo deseado

METAS

FORMULACION DE LAS INTENCIONES DE IMPLEMENTACION



- Planear el modo de llevar a cabo una meta ayuda al ejecutante a superar los inevitables problemas de voluntad asociados con la conducta dirigida a la meta.
- Una vez que se establece la meta y hay un compromiso, surgen los sig. problemas de voluntad
 - iniciar, no obstante una multitud de distracciones diarias
 - persistir, a pesar de las dificultades y obstáculos
 - reanudar, una vez que ocurre una interrupción
- El estudio de las intenciones de implementación es el análisis de la manera en que se actúa con eficacia sobre las metas, una vez establecidas
- Constituyen una parte importante para comprender la motivación, una cosa es establecer una meta y otra lograrla en realidad.
- Mientras mas difícil fue completar la meta mas importante fue la formación de intenciones de implementación para las tasas de finalización

METAS

BUSQUEDA DE META: INICIACION

- Las intenciones de implementación crean hábitos instantáneos
- Decidir por adelantado cuando y donde una persona realizara la conducta dirigida a la meta facilita su inicio
- El fracaso al hacer la acción dirigida a la meta ocurre cuando se presenta la oportunidad de situación, se experimentan dudas acerca de la factibilidad de la meta (¿es alcanzable?) o sobre la deseabilidad (¿vale la pena?)
- Cuando se presenta la oportunidad de situación y una persona ha formulado su intención de implementación piensa en como llevar a cabo dicha meta.
- Las intenciones protegen a la persona de regresar al estado previo al establecimiento de la meta y en su lugar centran la atención en su iniciación

METAS

BUSQUEDA DE META: PERSISTENCIA Y FINALIZACION

- Al iniciar la búsqueda de una meta, el individuo con frecuencia enfrenta tareas mas difíciles de lo esperado, encuentra distracciones y exigencias de su tiempo, interrumpe y enfrenta la perspectiva de iniciar todo de nuevo
- Las intenciones facilitan la perseverancia durante la búsqueda de la meta vigente. Ayudando al individuo a anticipar una dificultad y a formar una intención de lo que hará si se presenta una dificultad. (Aumentar el esfuerzo)
- Crean un tipo de estrechez mental para incluir una acción dirigida a la meta y excluir las distracciones.
- Ayudan a terminar las metas inconclusas. Se debe realizar una intención para enfrentar la interrupción.
- Si el problema es iniciar o finalizar, entonces invertir el tiempo necesario para planear como, cuando, donde y durante cuanto tiempo se llevara a cabo la conducta dirigida a la meta, mejora las oportunidades del ejecutante de alcanzarla.

Autocontrol

- Acto mental de monitorear y evaluar el esfuerzo que se hace para alcanzar las metas que se buscan
- Autoevaluación
 - El individuo intenta iniciar y mantener sus esfuerzos orientados a las metas. Mentalmente regresa y evalúa el proceso que intenta alcanzar la meta (establecer meta e intenciones de implementación)
- Auto monitoreo
 - Proceso de auto observación y de auto juzgar. Se compran el estado presente con el estado por alcanzar
- Los procesos de autocontrol se adquieren a través de un proceso social de aprendizaje en el cual un novato observa, imita e interioriza las habilidades del experto.

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  MEMORY AVAILABLE:
004  MEMORY USED: 50 X
005  IMAGE CACHE LEVELS
006  USE IMAGE CACHE F
007  APPLICATION FOLDER
008  TEMPORARY FILE PAT
009  ASYNC I/O DISABLED
010  SCRATCH VOLUME(S):
011  STARTUP: 37-24 58-
012  PRIMARY PLUG-INS F
013  ADDITIONAL PLUG-IN
014  SYSTEM ARCHITECTUR
015  BUILT-IN MEMORY: 5
016  FREE MEMORY: 330 M
017  MEMORY AVAILABLE:
018  MEMORY USED: 50 X
019  IMAGE CACHE LEVELS
020  USE IMAGE CACHE F
021  APPLICATION FOLDER
022  TEMPORARY FILE PAT
023  ASYNC I/O DISABLED
024  SCRATCH VOLUME(S):
025  STARTUP: 37-24 58-
026  PRIMARY PLUG-INS F
027  ADDITIONAL PLUG-IN
028  VERSION: 5.0
029  SYSTEM ARCHITECTUR
030  MEMORY AVAILABLE:
031  MEMORY USED: 50 X
032  IMAGE CACHE LEVELS
033  USE IMAGE CACHE F
034  APPLICATION FOLDER
035  TEMPORARY FILE PAT
036  ASYNC I/O DISABLED
037  SCRATCH VOLUME(S):
038  STARTUP: 37-24 58-
039  PRIMARY PLUG-INS F
040  ADDITIONAL PLUG-IN
```



Referencias

- Reeve, J. (2003). Motivación y Emoción. 3ª. Edición. McGrawHill.

```
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F0
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-26 GB+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
001  VERSION: 5.0
002  SYSTEM ARCHITECTUR
003  BUILT-IN MEMORY: 8
004  FREE MEMORY: 330 M
005  MEMORY AVAILABLE:
006  MEMORY USED: 50 X
007  IMAGE CACHE LEVELS
008  USE IMAGE CACHE F0
009  APPLICATION FOLDER
010  TEMPORARY FILE PAT
011  ASYNC I/O DISABLED
012  SCRATCH VOLUME(S):
013  STARTUP: 37-26 GB+
014  PRIMARY PLUG-INS F
015  ADDITIONAL PLUG-IN
```