



Intervenciones basadas en metas

TEMA 2. Beneficios del establecimiento de metas y del sentido vital

3.1. INTRODUCCIÓN

Después de discutir cómo se inició el estudio de la importancia de las metas y el sentido vital, ahora profundizaremos en su funcionamiento. Exploraremos los beneficios de entender y aplicar estos conceptos en nuestra vida diaria.

Este conocimiento es esencial. Nos enseña la importancia de optimizar nuestras metas y encontrar un sentido vital, y cómo estos elementos impulsan nuestro crecimiento personal.

3.2. BENEFICIOS DEL ESTABLECIMIENTO DE METAS

Los beneficios de establecer metas se magnifican cuando seguimos reglas específicas. Aunque abordaremos esto con más detalle, es crucial mencionar el modelo SMART para la correcta definición de objetivos.

1. (S) Específicas (Specific): define claramente tus metas, eliminando ambigüedades. Es esencial ser preciso sobre lo que deseas lograr y cómo planeas hacerlo.

(A) **Ejemplo:** en lugar de “Quiero estar en forma”, puedes decir “Quiero correr 5 km en menos de 30 minutos”.

2. (M) Medibles (Measurable): asegúrate de que puedas evaluar tu progreso. Sin medidas objetivas, es difícil saber si avanzas hacia tu objetivo.

(A) **Ejemplo:** si tu meta es “Ahorrar más dinero”, hazla medible como “Ahorrar \$500 al mes”.

3. (A) Alcanzables (Achievable):

establece metas que sean realistas y factibles, considerando tus capacidades y recursos disponibles.

(A) Ejemplo: si nunca has corrido antes, no te propongas correr un maratón en un mes. En su lugar, comienza con distancias más cortas y aumenta gradualmente.

4. (R) Relevantes (Relevant):

asegúrate de que tus objetivos estén alineados con tus prioridades y valores. Deben tener un propósito claro en tu vida o carrera.

(A) Ejemplo: si valoras la educación continua, podrías establecer la meta de “Tomar al menos dos cursos en línea este año”.

5. (T) Temporales (Time-bound):

establece un marco temporal específico para alcanzar tu meta, dándote un sentido de urgencia y un punto final claro.

(A) Ejemplo: en lugar de decir “Quiero aprender a tocar la guitarra”, especifica “Quiero aprender a tocar tres canciones completas en la guitarra en los próximos seis meses”.



Un estudio realizado por Latham y Locke (2002) encontró que los objetivos **SMART** pueden mejorar significativamente el rendimiento en el trabajo. En su investigación, se formaron tres grupos:

- ▶ Empleados con objetivos **SMART**

- ▶ Empleados con objetivos vagos sin guía **SMART**

- ▶ Empleados sin objetivos claros

Los resultados de este estudio mostraron una notable ventaja del primer grupo sobre los demás, destacando la importancia de definir bien las metas.



Algo similar pudo encontrarse en el estudio de Seijts, Latham y Tasa (2004) que efectuaron dos años después. Los estudiantes universitarios que diseñaron y pusieron en marcha metas razonablemente alcanzables y de definición específica obtuvieron mejoras significativas en sus resultados académicos y un mayor grado de compromiso con cómo y cuánto estudiaban.

Los beneficios clave de establecer metas de acuerdo con estos estudios incluyen:

1. Mejora de la motivación y rendimiento: las metas claras y un poco desafiantes potencian la motivación y el rendimiento. Estas metas reducen ambigüedades y ayudan a concentrarse mejor, lo que a su vez mejora el rendimiento.

(A) **Ejemplo:** establecer la meta de leer un capítulo al día puede mejorar la concentración y la retención del material.

2. Crecimiento personal: establecer metas contribuye a la persistencia y a la autoconciencia, lo que puede resultar en un aumento de la autoeficacia y la autoestima.

(A) **Ejemplo:** alcanzar metas pequeñas, como completar una tarea diaria, puede impulsar la confianza y la satisfacción personal.



3. Potenciación de la resiliencia: la perseverancia en la consecución de metas desarrolla habilidades resilientes, como la paciencia y la gestión de emociones.

(A) **Ejemplo:** enfrentar y superar obstáculos mientras se trabaja hacia una meta fortalece la capacidad de afrontar desafíos futuros.

4. Sensación de autonomía: avanzar hacia metas con un sentido de libertad y autodeterminación puede mejorar el bienestar y la satisfacción con la vida.

(A) **Ejemplo:** elegir y trabajar hacia metas personales, en lugar de metas impuestas, puede llevar a una mayor satisfacción y motivación.



Como profesionales en las ciencias del bienestar, es esencial comprender los mecanismos detrás de la fijación de metas. Esto nos permite guiar adecuadamente a las personas en su establecimiento. Ya sea en psicología del trabajo, educación, salud, crecimiento personal, deporte u ocio, establecer metas adecuadamente potencia la motivación, el rendimiento y, en consecuencia, el bienestar y la autoestima.



3.3 BENEFICIOS DE LAS INTERVENCIONES EN SENTIDO VITAL

Es común que las personas centren sus vidas en objetivos que no se alinean con sus valores personales. Por ejemplo, esforzarse por encajar en estereotipos sociales o trabajar arduamente por reconocimiento externo. En psicoterapia, estas actitudes aparecen con frecuencia. Por ello, es vital comprender y enfatizar la importancia del sentido vital.

Un estudio de Steger, Frazier, Oishi y Kaler (2006) exploró la relación entre el propósito vital y diversos factores de bienestar. Encontraron correlaciones positivas entre tener un propósito claro en la vida y la resiliencia, satisfacción con la vida y bienestar general.



Por otro lado, el estudio de Sheldon y Lyubomirsky (2006) destacó la importancia de alinear nuestras acciones y objetivos con lo que realmente valoramos. Según lo encontrado, “lo más importante es que lo más importante sea lo más importante”. Este estudio resaltó los riesgos de confundir valores esenciales con pseudovalores, como elegir un trabajo sólo por el salario o una pareja por su atractivo físico.

La investigación dirigida por Laura A. King (2001) enfatizó el beneficio de escribir regularmente sobre nuestros objetivos y significados vitales. Esta práctica mejora la claridad mental y reduce síntomas ansiosos y depresivos. Al reflexionar y definir nuestros objetivos, podemos actuar más coherentemente y enfocarnos en lo que es esencial.

Finalmente Steger (2006) ha dedicado años al estudio del sentido vital. Su investigación sugiere que quienes tienen claridad en sus propósitos vitales experimentan mayor bienestar. Además, subraya la importancia de establecer objetivos claros, cultivar relaciones personales y contribuir al bienestar de otros. Steger también destaca la necesidad de equilibrar diferentes tipos de propósito en la vida, desde lo profesional hasta lo espiritual.



Al establecer metas que estén bien definidas y alineadas con nuestros valores personales, no sólo se logra una mejora en la motivación y el rendimiento en áreas específicas, sino que también se potencia el desarrollo en otras áreas de nuestra vida (Locke & Latham, 1990). Carol Dweck (2006) enfatiza la importancia de adoptar una mentalidad de crecimiento. Al considerar nuestras habilidades y talentos como desarrollables, se promueve un mayor esfuerzo, resiliencia y logro tanto en lo

académico como en lo personal. Esta perspectiva también actúa como una barrera protectora contra la adopción de hábitos negativos al mantenernos enfocados en el desarrollo personal continuo.

Adicionalmente, la investigación de Emmons y McCullough en 2003, destaca la significativa contribución de la gratitud al definir nuestras metas vitales. Esta práctica, al ser incorporada en nuestras vidas, potencia el bienestar psicológico y actúa como un escudo preventivo contra tendencias psicopatológicas.

En resumen, la capacidad de establecer metas claras y encontrar un sentido vital no sólo es fundamental para el logro y el éxito, sino también para nuestro bienestar general. Los estudios y teorías presentados en este documento subrayan la importancia de definir objetivos con intención y alinearlos con nuestros valores y aspiraciones personales. A través de una mentalidad de crecimiento, la gratitud y una comprensión profunda de lo que nos motiva, podemos navegar por la vida con propósito, determinación y una sensación constante de progreso. Al aplicar estos principios y enfoques en nuestra vida diaria, no sólo mejoramos nuestro rendimiento en tareas específicas y que también cultivamos una vida más rica y satisfactoria.



Referencias

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Nueva York: Random House.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

King, L. A. (2001). The Health Benefits of Writing About Life Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.

Latham, G. P., & Locke, E. A. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A Theory of Goal Setting & Task Performance. *Perspectives in Social Psychology*, 1, 27-50.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.

Seijts, G. H., Latham, G. P., & Tasa, K. (2004). Goal Setting and Goal Orientation: An Integration of Two Different yet Related Literatures. *Academy of Management Journal*, 47(2), 227-239

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.