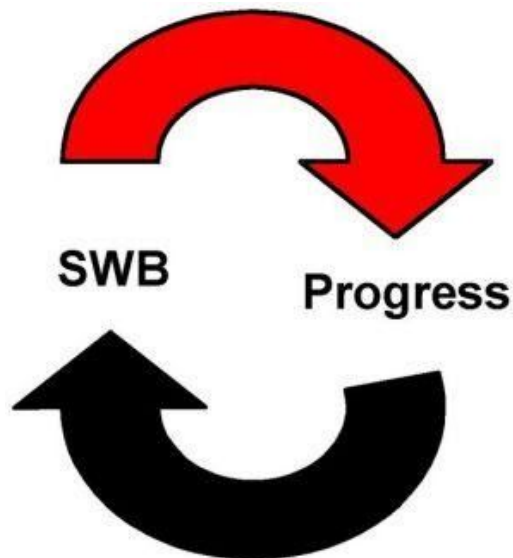


MOTIVACIÓN
PROGRESO DE OBJETIVOS Y FELICIDAD
CÓMO DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN Y AUMENTAR LA FELICIDAD.
PUBLICADO EL 7 DE JUNIO DE 2008

[HTTPS://WWW.PSYCHOLOGYTODAY.COM/US/BLOG/DONT-DELAY/200806/GOAL-PROGRESS-AND-HAPPINESS](https://www.psychologytoday.com/us/blog/dont-delay/200806/goal-progress-and-happiness)

LA DILACIÓN HACE MÁS QUE SOCAVAR EL RENDIMIENTO. SOCABA NUESTRA FELICIDAD Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA. ¿POR QUÉ? EL CONSENSO BASADO EN LA PSICOLOGÍA DE LA ACCIÓN Y LOS OBJETIVOS PERSONALES INDICA CLARAMENTE QUE LA BÚSQUEDA EXITOSA DE OBJETIVOS SIGNIFICATIVOS JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE EN EL DESARROLLO Y MANTENIMIENTO DE NUESTRO BIENESTAR PSICOLÓGICO. EN LA MEDIDA EN QUE AVANZAMOS EN NUESTROS OBJETIVOS, ESTAMOS MÁS FELICES EMOCIONALMENTE Y MÁS SATISFECHOS CON NUESTRAS VIDAS.

LA INVESTIGACIÓN SOBRE LA BÚSQUEDA DE OBJETIVOS Y EL BIENESTAR REVELA UN CICLO INTERESANTE ENTRE EL PROGRESO EN NUESTROS OBJETIVOS Y NUESTROS INFORMES DE FELICIDAD Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA (GENERALMENTE DENOMINADO "BIENESTAR SUBJETIVO" O SWB). EL CICLO SE



PARECE A ESTO:

Como funciona este ciclo

El progreso en nuestros objetivos nos hace sentir más felices y más satisfechos con la vida (aumenta nuestro bienestar subjetivo, SWB). Curiosamente, las emociones positivas tienen el potencial de motivar comportamientos dirigidos a objetivos y procesos volitivos (por ejemplo, autorregulación para mantenerse en la tarea) que son necesarios para el progreso o logro de

objetivos adicionales. Puede ver muy claramente cómo si "prepara la bomba" progresando en sus objetivos, el aumento resultante en su bienestar subjetivo aumenta la acción y el progreso.

Ah, ¿no suena esto como una mítica máquina de movimiento perpetuo?

Ciertamente esto no puede ser cierto. Tanto la experiencia práctica como la investigación indican que esta relación entre el progreso en nuestras tareas y nuestro bienestar proporciona este tipo de sinergia. Por experiencia sabemos, "dar un trabajo a una persona ocupada, se hará". ¿Por qué? Las personas ocupadas están en movimiento. Están progresando, sintiéndose competentes y capaces, por lo que avanzan animados por su éxito y sus emociones positivas. La investigación apunta a la misma conclusión: el progreso del objetivo está relacionado con las emociones positivas y el bienestar general mejorado.

Lo uso estratégicamente a diario. Comienzo con mis tareas más difíciles. Utilizo mi simple mantra "solo para comenzar" para concentrarme y dar un impulso, y esto pone en marcha un día exitoso y feliz.

No me creas ¿Suena demasiado simple? Bueno, usted necesita "cebar la bomba" un poco estableciendo estratégicamente objetivos secundarios manejables dentro de la tarea difícil. Debe saber exactamente lo que está tratando de lograr (consulte el blog anterior sobre Intenciones de implementación para obtener más información sobre este enfoque). Y tiene que "poseer" la tarea u objetivo. Tienes que hacerlo tuyo. Tiene que ser significativo para ti.

Ah, esa es la trampa. La tarea no le parece significativa, por lo que la pospone (consulte el blog anterior sobre aversión a la tarea para saber lo que esto significa). Su racionalización es que esto no es significativo para mí, entonces, ¿por qué hacerlo? No es intrínsecamente interesante. Esta es una tarea asignada extrínsecamente. Es algo que "tengo que" hacer. No es algo que "quiero" hacer.

La cuestión es que la motivación extrínseca (externa) tiene más de un sabor. Según lo descrito por Richard Ryan y Edward Deci en su Teoría de la autodeterminación, cuanto más nos internalizamos e identificamos con un objetivo al comprender el valor detrás de él o incluso simplemente la importancia de la tarea, más probabilidades tenemos de actuar de forma autónoma. Por lo tanto, hacer que una tarea sea suya no significa que inicie o invente cada tarea, solo significa que se identifica con la tarea en algún nivel. Los psicólogos a veces se refieren a esto como objetivos autocongruentes o auto concordantes. De hecho, como Bettina Wiese (Universidad de Zúrich) resumió nuestra comprensión hasta la fecha, "... la investigación empírica ha demostrado en repetidas ocasiones que esforzarse por alcanzar objetivos auto-concordantes fortalece el vínculo entre el progreso de las metas y el bienestar" (p. 319).

Pensamientos concluyentes . . .

El progreso en nuestros objetivos conduce a emociones más positivas y más satisfacción con la vida. Aumenta nuestro bienestar. A su vez, las emociones positivas contribuyen a nuestra motivación para actuar. Esta es una situación en la que todos ganan si podemos "comenzar".

Referencias

Deci, E.L. y Ryan, R.M. (2000) El "qué" y el "por qué" de los objetivos: las necesidades humanas y la autodeterminación de la conducta. *Consulta psicológica*, 11, 227-268.

Wiese, B.S. (2007) Persecución exitosa de objetivos personales y bienestar subjetivo. En B.R. Little, K. Salmela-Aro y S.D. Phillips (Eds.), *Persecución de proyectos personales: objetivos, acción y florecimiento humano* (pp. 301-328). Hillsdale, Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum.