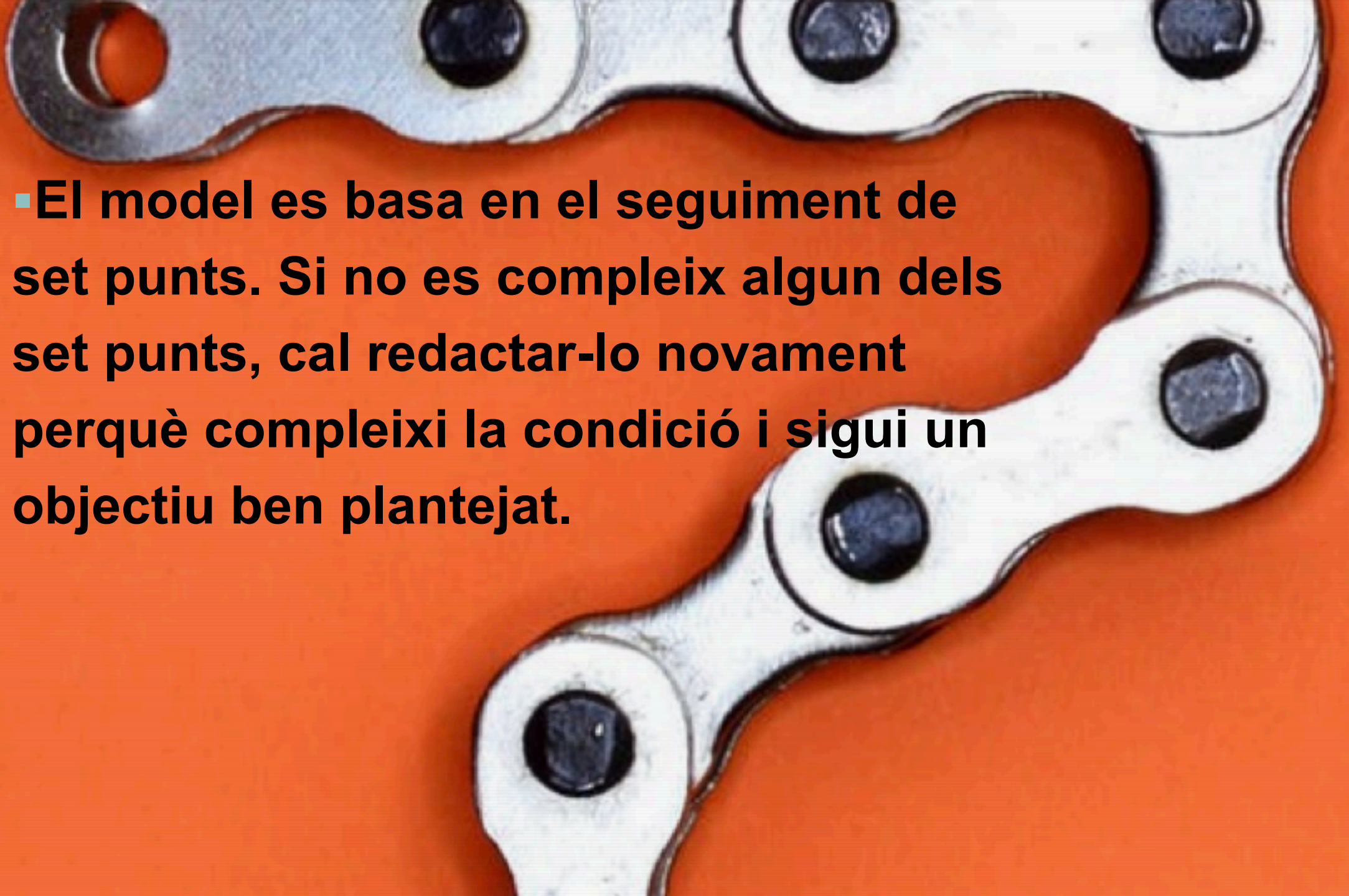


## 5.2. La motivació orientada a objectius o metes

Un dels impulsos més forts que tenim les persones per motivar-nos a l'acció és aconseguir un **objectiu** o **meta**. Els objectius són motivadors si estan plantejats de manera adequada. La **programació neurolingüística** (PNL) proposa un model per definir de manera correcta un objectiu o una meta, i així convertir-lo en motivador.



- **El model es basa en el seguiment de set punts. Si no es compleix algun dels set punts, cal redactar-lo novament perquè compleixi la condició i sigui un objectiu ben plantejat.**





## 1. Positiu

Pensa en allò que vols i no pensis en allò que no vols. Enunciat en positiu, sense començar amb «No vull que...». Exemple correcte: «El meu objectiu és estudiar Batxillerat i aprovar amb notable». Exemple incorrecte: «El meu objectiu és no suspendre el Batxillerat».



## 2. Sota la meva responsabilitat

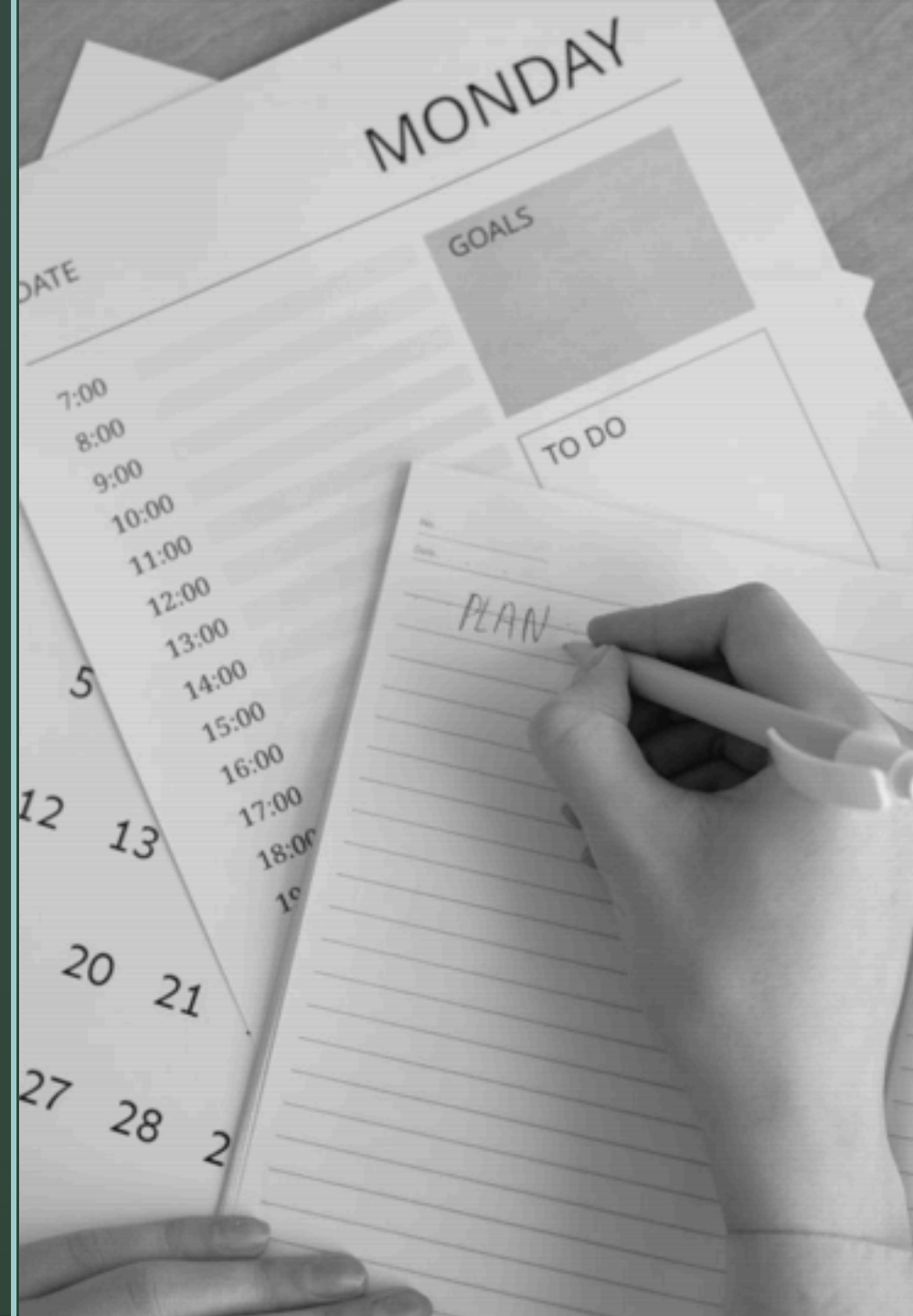
Assegura't que el subjecte de la frase ets tu. Determina si l'objectiu és una acció que pots fer tu o és un objectiu que depèn d'altres persones. L'objectiu ha d'estar sota la teva responsabilitat i el teu control. Exemple correcte: «Quina conducta he de tenir per aconseguir l'afecte dels altres?». Exemple incorrecte: «Vull que la gent em mostri més afecte».





### ■ 3. Especificació

- Imagina't l'objectiu de la forma més específica, concreta i detallada possible. S'ha de definir: «qui, on, quan, què, com i quant de temps». Exemple correcte: «El meu objectiu és començar a anar al gimnàs Squash amb la meva amiga Marina, els dilluns i dimecres de 8 a 9 per fer sessions de màquines i gimnàstica de manteniment, a partir del dilluns 10 d'octubre». Exemple incorrecte: «El meu objectiu és anar al gimnàs».



## 4. Evidències

Quan et plantejis l'objectiu, defineix quina serà l'evidència que t'indiqui que has aconseguit el resultat desitjat. Exemple correcte: «Sabré que he aconseguit l'objectiu de tenir conductes per aconseguir l'afecte dels altres perquè jo estaré bé amb mi mateix, perquè notaré mostres d'afecte en forma de somriures i abraçades, perquè participaré en actes socials». L'exemple incorrecte seria no definir cap evidència quan es redacta l'objectiu.





## 5. Mida

Cal definir un objectiu amb una mida adequada, ni massa gran ni massa petit, per què sigui motivador. Exemple correcte: «Aquesta tarda, a partir de les 4 i fins les 9, pintaré les parets de l'habitació». Exemple incorrecte: «Avui pintaré les tres habitacions i el passadís».



## 6. Recursos

He de definir els recursos que necessito per aconseguir el meu objectiu. Poden ser recursos materials (diners, espai, infraestructura..); de temps, i l'ajuda d'altres persones i els desitjos d'aconseguir l'objectiu. Exemple correcte: «Aquest estiu, el meu objectiu és passar un mes a Londres. Tinc diners estalviats, parlo un anglès digne, el meu cosí em deixa estar-me al seu pis i tinc ganes de conèixer gent. Exemple incorrecte; «El meu objectiu aquest curs és independitzar-me dels pare (però no tinc diners ni feina, ni pis propi, ni ganes de fer feines domèstiques...)»

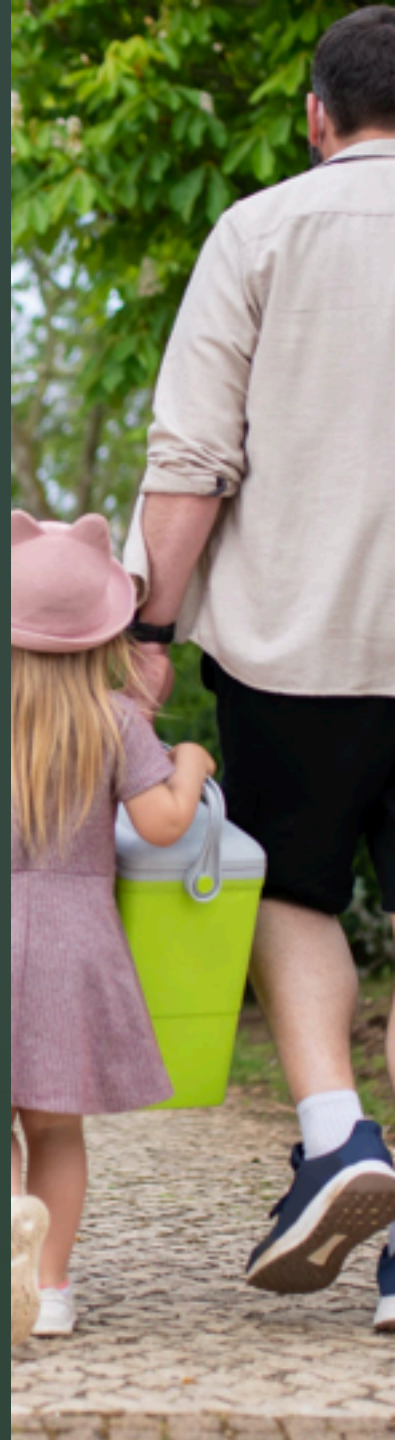




## 7. Ecologia i conseqüències de l'objectiu

He de valorar com m'afectarà aconseguir l'objectiu i com influirà en les persones del meu entorn, i sempre les conseqüències negatives han de quedar compensades pel benefici d'aconseguir l'objectiu.

Exemple correcte: «El meu objectiu és treballar i estudiar alhora. La feina és de dues hores diàries de dilluns a dijous. D'aquesta manera tinc temps per estudiar, llegir, anar al cinema i relacionar-me amb la família i els amics. És un objectiu ecològic amb mi i amb el meu entorn».



- Exemple incorrecte: «El meu objectiu és treballar i estudiar alhora. Treballo en un bar de 6 de la tarda a 12 de la nit, de dilluns a dissabte». (L'objectiu no és ecològic perquè la feina li impedeix dedicar-se a estudiar adequadament, tenir relacions socials i practicar les seves aficions, i provoca un gran cansament i molt estrès.)





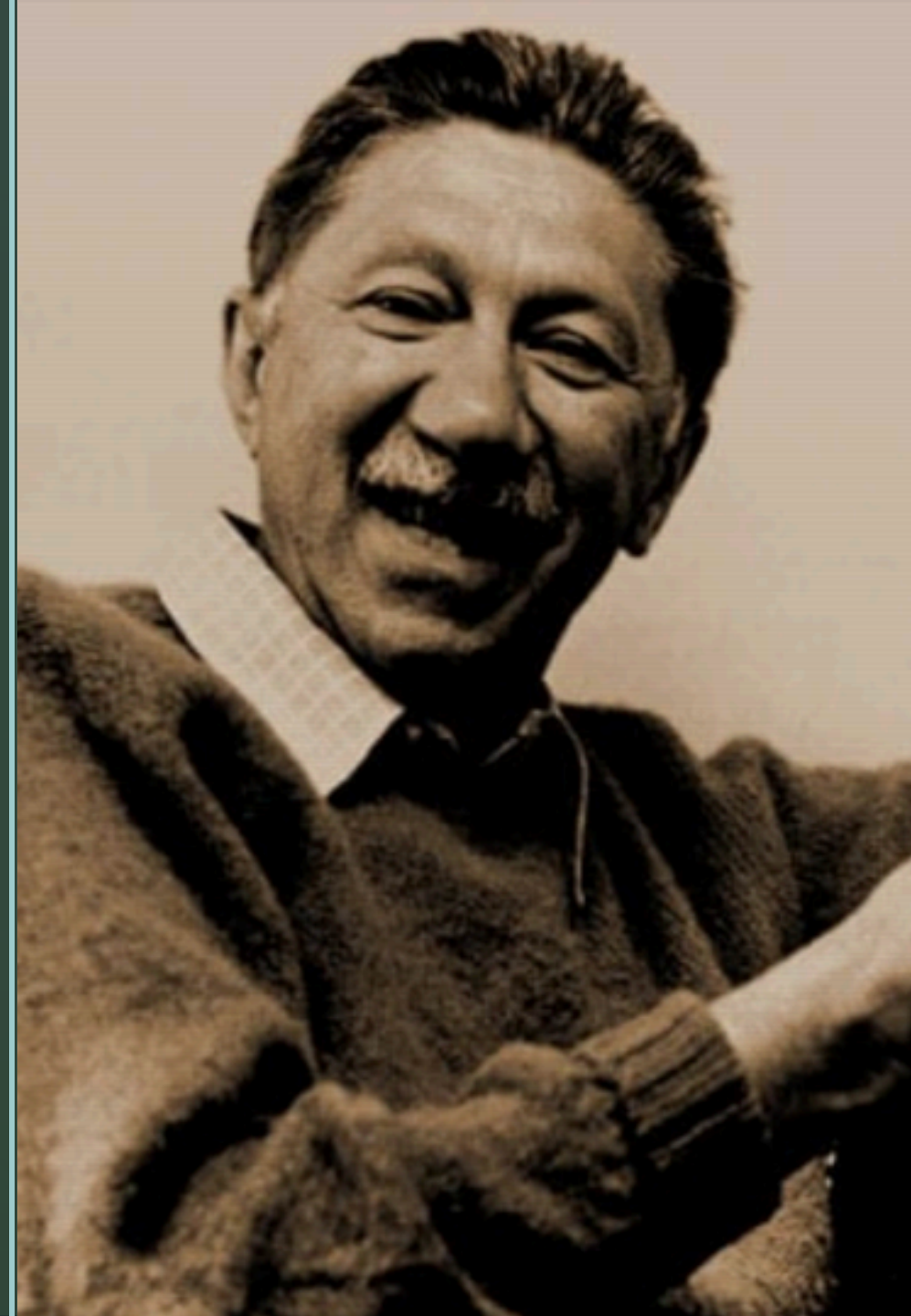
La motivació en relació amb els objectius també es pot donar des de dues perspectives oposades: es pot estar motivat per aconseguir l'objectiu o bé per evitar-lo.

Es podria dir que et dirigeixes cap a un lloc o bé que et dirigeixes justament cap al contrari, com un tipus d'objectiu d'evitació. Tu pots fer els deures perquè et motiva fer-los o bé per evitar suspendre, un càstig o la reprensió de la professora. En tots dos casos (dirigir-se cap a un objectiu o evitar-lo) la motivació pot ser igual de potent i útil.



## 5.3. Teoria de les motivacions segons Maslow

- El psicòleg humanista Maslow va elaborar una teoria molt completa sobre les motivacions de les persones. Afirmava que tenim dues classes de necessitats: les necessitats deficitàries i les necessitats de creixement.

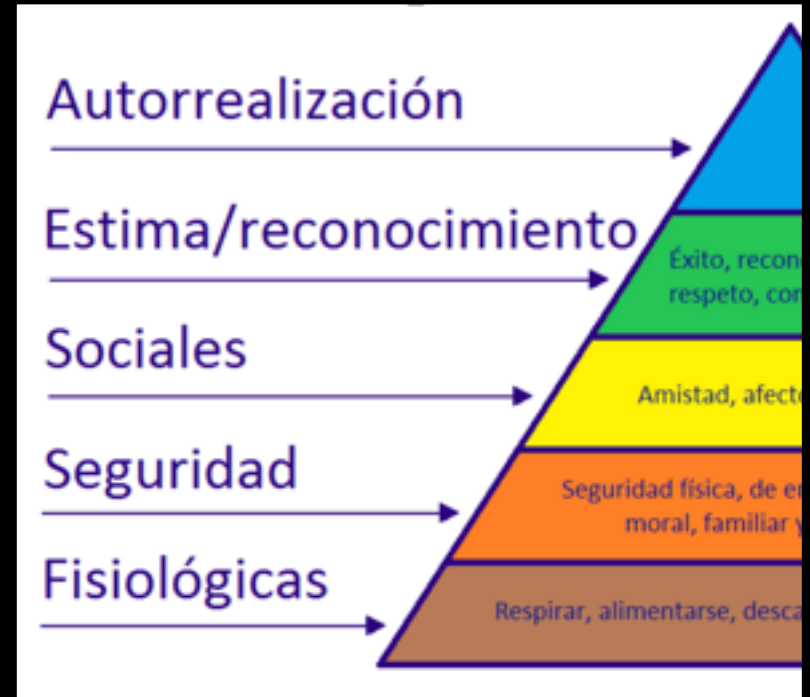




## Les necessitats deficitàries són:

- necessitats fisiològiques: menjar, beure, dormir, tenir relacions sexuals, etc.;
- necessitats de protecció i seguretat;
- necessitats d'afecte i acceptació;
- necessitats de valoració.

Les necessitats de creixement són les pròpies de l'autorealització.





Maslow afirma que aquelles necessitats estan ordenades de manera jeràrquica, és a dir, les primeres s'han de satisfer abans que les restants.

L'esglaonament de les necessitats implica una teoria dinàmica de les motivacions de les persones.





1. **Les necessitats fisiològiques** són necessitats que compartim amb els animals i són clarament imprescindibles per a la supervivència.

Són necessitats purament físiques, sense elements de tipus psíquic.

▪2. Les necessitats de protecció i seguretat fan referència a la protecció davant de perills tant físics com psíquics. Són necessitats fonamentals durant la infància i durant tot el procés de creixement. Maslow destaca la gran importància de donar seguretat al nen o nena i les conseqüències que això tindrà en la seva autoestima en el futur.





- 3. Les necessitats d'afecte i acceptació fan referència a la pertinença a un grup: la família, els amics, la classe, un equip esportiu, una entitat cultural, etc. Aquestes necessitats justifiquen les conductes socials de les persones.





- 4. Les necessitats de **valoració** són les que fan referència a la cerca de l'autoestima i, per tant, al concepte positiu d'un mateix. L'autoestima comporta unes relacions més satisfactòries amb els altres i és una mena de fonament bàsic per a la supervivència psíquica.







**5. Les necessitats d'autorealització** (de creixement) es poden definir com la realització de les possibilitats, les capacitats i el talent propis, i també com el coneixement i l'acceptació plena de la pròpia naturalesa. Maslow exposa aquests exemples de motivacions d'autorealització: ser més creatiu, conèixer els altres cada cop més, ser millor fuster, o simplement, ser un bon ésser humà.