

Meta

Relacionadas con:

- La Tarea
- El Ego
- Valoración Social
- Consecución de Recompensas

3

PERSISTENCIA

1. Expectativa – Autoeficacia

Evaluación sobre la posibilidad de alcanzar una meta

2. Atribuciones causales

Explicación que nos damos sobre las causas del resultado de una tarea: ante el éxito o fracaso

Planificación de los objetivos

- Concretos
- Precisos
- Realistas
- Evaluables
- Por pasos
- En plazos
- Según dificultad e importancia

2

DIRECCIÓN

1

ACTIVACIÓN

Intrínseca

- Logros
- Orgullo
- Intereses

Extrínseca

- Premio / Castigo
- Elogio / Crítica

Si hay motivación

↓
Estrés Positivo (Eustrés)

Si no hay motivación

↓
Estrés Negativo (Distrés)

FASES DE LA MOTIVACIÓN

MANIFESTACIONES EMOCIONALES DEL ESTRÉS

MOTIVACIÓN

Despertar el interés y dirigir los esfuerzos necesarios para alcanzar una META