

METAS ACADÉMICAS O PROFESIONALES

Una **meta académica** es un patrón de creencias, atribuciones, afectos y sentimientos que dirige las intenciones y acciones del alumno ante determinadas tareas académicas. Este patrón está formado por distintas formas de aproximación, compromiso y respuesta a las actividades que se tienen que desarrollar para alcanzar dicha meta. En otras palabras, se trata de los propósitos, motivos, necesidades e intenciones que llevan al alumno a realizar tareas de aproximación progresiva a la meta académica que él mismo establece.

Se han realizado diversas clasificaciones de las metas académicas que un alumno puede establecer. A pesar de distintas metas, estas categorías no son patrones estables ni excluyentes entre sí, es decir que se pueden perseguir varias a la vez. De esta manera la motivación del alumno constituye un proceso de gestión de múltiples metas, que pueden compensarse o entrar en conflicto entre sí.

Podemos agrupar las metas académicas en cuatro categorías:

- **Metas relacionadas con la tarea.**
 - Motivación de competencia: el objetivo es el incremento de las propias capacidades o competencias.
 - Motivación intrínseca: el alumno se siente absorbido por la naturaleza de la tarea en sí misma.
 - Motivación de control: el alumno experimenta que actúa con autonomía y no se siente obligado en la ejecución de la tarea.
 -
- **Metas relacionadas con la autovaloración y con el “yo”** (estrechamente vinculada al autoconcepto y la autoestima).
 - Motivación de logro: experimentar el orgullo del éxito en la tarea.
 - Miedo al fracaso: evitación de la “vergüenza” unida al fracaso en una tarea determinada.

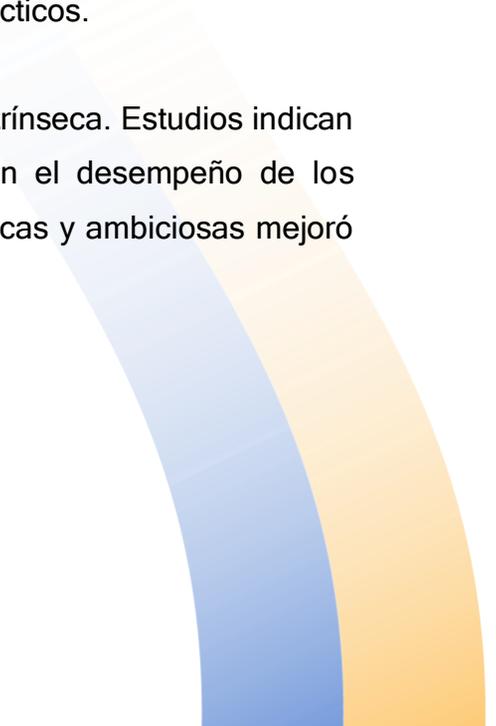
- **Metas relacionadas con la valoración social.**
 - Experimentar la aprobación de los adultos y evitar su rechazo.
 - Experimentar la aprobación de los iguales y evitar el rechazo.
- **Metas relacionadas con la consecución de recompensas externas.**
 - Conseguir recompensas asociadas al éxito en la tarea.
 - Evitar castigos o pérdida de objetos o situaciones valoradas, asociados al fracaso en la tarea.

Tanto en la categoría relacionada con la autovaloración como en las relacionadas con la valoración social y consecución de recompensas se distingue una doble vertiente, relacionada con el acercamiento o evitación a las consecuencias del desempeño en la tarea.

Las **metas profesionales** son los objetivos concretos que deseas alcanzar en tu carrera. Las metas le dan a tu trabajo una dirección y un propósito. Es más fácil progresar en el trabajo cuando sabes qué metas quieres alcanzar, porque los objetivos claros determinan una dirección y un camino a seguir, implican una oportunidad para decidir intencionalmente qué quieres y cómo llegarás allí.

Las metas a largo plazo son tu norte, mientras que los objetivos profesionales a corto plazo te permiten dividir el trabajo en pasos más inmediatos y prácticos.

Los objetivos profesionales también colaboran a la motivación intrínseca. Estudios indican que establecer metas es una forma efectiva de motivación en el desempeño de los grupos: el simple hecho de definir un conjunto de metas específicas y ambiciosas mejoró el rendimiento de los participantes en un 80%.



"Probar cosas nuevas nos ayuda a crecer. Ya sea que logremos o no un objetivo específico, es el coraje de intentar y tener éxito –o fracasar– lo que desarrolla la resiliencia, el carácter y la energía necesaria para impulsarnos hacia adelante en nuestras carreras."

-Liliana blanco, gerenta de programas de inclusión y pertenencia de Asana.

Para definir las mejores metas te sugerimos los siguientes pasos:

1. Identifica tus valores profesionales.

Basar tus metas de desarrollo profesional en tus valores profesionales y personales y teniendo en cuenta tus características personales fundamentales te ayudará a sentirte más realizado en el día a día, porque te esforzarás por algo que realmente te importa. Cuando tus objetivos y valores están alineados, es menos probable que sientas agotamiento y más probable que mantengas la motivación.

Un buen punto de partida para identificar tus valores es preguntarte qué es lo más importante para ti y qué tipo de trabajo te hizo más feliz en el pasado. Debes ser honesto e intentar separar tus valores personales de lo que "deberías" desear o de lo que crees que se vería mejor en una evaluación de desempeño.

Si no sabes cómo continuar, prueba estos ejercicios:

- Imagina tu yo ideal del futuro y elabora oraciones en tiempo presente sobre quién eres en ese momento futuro. Por ejemplo: "Soy honesto", "Ayudo a otros a crecer" o "Genero nuevas ideas". Intenta elaborar unas tres afirmaciones y resumirlas en sus respectivos valores, por ejemplo, honestidad, liderazgo y creatividad.

- Escribe los logros de los que estás más orgulloso y combínalos con los valores que representan. Por ejemplo, si uno de los mejores momentos de tu carrera fue cuando renovaste y simplificaste el proceso de incorporación de tu equipo, entonces la eficiencia y la organización podrían ser dos de tus valores.

2. Imagina tu puesto de trabajo ideal.

Ahora que sabes cuáles son tus valores fundamentales, puedes empezar a pensar más específicamente en cómo podrían manifestarse en tu carrera. Para comenzar, intenta responder estas preguntas:

- ¿Qué tareas quieres hacer más?
- ¿Qué tareas quieres hacer menos?
- ¿Qué tipo de trabajo te satisface más?
- ¿Cómo sería un día de trabajo ideal?
- ¿En qué te destacas?

Dedica tiempo a pensar en esto. No es necesario que lo resuelvas todo a la vez. Es normal que tú y tus metas cambien con el tiempo, así que recuerda que la iteración es parte del proceso.

3. Escribe tus objetivos profesionales.

Después de esta reflexión interna, debería ser más sencillo establecer metas profesionales, porque tienes una idea de lo que valoras y deseas, y de cómo esos valores pueden aplicarse a tu carrera profesional. Ahora, convierte ese conocimiento en metas a corto y a largo plazo.

Primero, establece tus metas a largo plazo y, luego, divídelas en metas a corto plazo más alcanzables. Piensa en las metas a largo plazo como la dirección en la que te diriges y, en las metas a corto plazo, como los pasos para llegar allí.

Por ejemplo, si valoras la honestidad y las relaciones interpersonales, tu objetivo a largo plazo podría ser convertirte en un gerente en el que las personas puedan confiar. A corto plazo, eso podría implicar tomar un curso sobre gestión de recursos humanos o explorar oportunidades de liderazgo en la empresa, dirigiendo, por ejemplo, un equipo de trabajo.

Asegúrate que tus objetivos estén alineados con la metodología SMART: busca que sean específicos, medibles, alcanzables, realistas y de duración limitada.

EJEMPLOS DE OBJETIVOS PROFESIONALES

Si no sabes cómo seguir, echa un vistazo a estos ejemplos que puedes aprovechar:

- Mejorar tus habilidades de gestión del tiempo.

Largo plazo: Completar hasta cuatro horas de trabajo profundo sostenido por día durante los próximos seis meses.

Corto plazo: Este mes, dedicar 90 minutos cada mañana a este tipo de trabajo profundo.

- Aprovechar una nueva oportunidad de liderazgo.

Largo plazo: Este año, crear un programa de pasantías para tu departamento.

Corto plazo: Esta semana, comunicarte con 10 instituciones educativas para explorar posibles asociaciones.

- Aprender una habilidad nueva.

Largo plazo: Aprender JavaScript en los próximos seis meses.

Corto plazo: Este mes, leer un libro sobre JavaScript básico y completar todas las prácticas.

- Mejorar el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Largo plazo: Este año, definir límites claros entre la vida laboral y familiar.

Corto plazo: Esta semana, dejar de trabajar por completo todos los días a las 17:30.

- Ampliar tu red profesional.

Largo plazo: Tener 50 nuevas conexiones en LinkedIn este año.

Corto plazo: Asistir a una conferencia el próximo mes para conocer a otros profesionales de la industria y mejorar tus habilidades de comunicación.

CONSEJOS PARA MANTENER TUS METAS ENCAMINADAS

Establecer objetivos profesionales es un paso clave, pero es igual de importante trabajar para cumplirlas. Una vez que hayas establecido tus objetivos profesionales, sigue estos tres consejos para cumplirlos:

- **Establece metas a corto plazo para definir pasos concretos**, especialmente si tus objetivos a largo plazo son más amplios. Por ejemplo, un objetivo a largo plazo como “Establecer límites claros entre la vida laboral y familiar este año” no es muy específico ni cuantificable. En este caso, es una buena idea determinar objetivos a corto plazo más fáciles de cuantificar para respaldar qué significan los límites claros para ti. Por ejemplo, “Esta semana, dejaré de trabajar a las 17:30 todos los días”. Cuando defines estos hitos más pequeños, el trabajo se siente menos abrumador y es menos probable que procrastines.
 - **Dedica tiempo regularmente a controlar tu progreso**. No te limites a establecer metas y olvidarlas. Decide de antemano la frecuencia con la que controlarás tu progreso para cada hito. Por ejemplo, si decidiste escribir 10 publicaciones de blog este mes, puedes programar tiempo al final de cada semana para realizar un seguimiento de tu progreso.
 - **Usa un software de seguimiento de objetivos**. Las metas son más relevantes cuando están vinculadas a tu trabajo diario. Con [Asana](#) puedes relacionar las tareas y los proyectos con los objetivos que respaldan, así sabrás de inmediato por qué tu trabajo diario es importante. Cuando defines un objetivo profesional puedes establecer una fecha de entrega y configurar recordatorios automáticos para actualizar el progreso hacia el cumplimiento de tu objetivo. Además, dentro de cada objetivo, puedes incluir subobjetivos que te ayudarán a dividir el trabajo en partes más fáciles de gestionar.
- 

CRECIMIENTO PROFESIONAL

Las metas de desarrollo profesional son una de las mejores formas de lograr la carrera que deseas y construir el futuro profesional que te gustaría. Establecer metas te ayuda a decidir activamente qué perseguir y cómo llegarás allí, de modo que cada día sabrás que estás progresando hacia algo que es importante para ti. Aunque el cambio puede parecer abrumador, los objetivos profesionales te brindan la tranquilidad de saber que tienes un propósito y un camino claros para lograr tus aspiraciones profesionales y trabajar en la orientación laboral adecuada.

Referencia:

Psise. (s.f.) Metas Académicas. Servicio de Psicología Clínica del Desarrollo. Recuperado de:
<https://psisemadrid.org/metas-academicas/>

MacNeil, Caeleigh (2023) Cómo definir tus objetivos profesionales. Asana. Recuperado de:
<https://asana.com/es/resources/professional-goals>