
Establiment d'objectius

PID_00267278

Beatriz Galilea Ballarini
Jaume Martí Mora

**Beatriz Galilea Ballarini**

Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Barcelona. Màster en Psicologia de l'esport i de l'activitat física per la Universitat Autònoma de Barcelona. Responsable del Departament de Psicologia de l'Esport de l'Àrea de Medicina de l'Esport del Consell Català de l'Esport de la Generalitat de Catalunya. Professora del màster de Psicologia de l'esport i de l'activitat física de la Universitat Autònoma de Barcelona. Membre de la «Prevenició en els trastorns alimentaris» de l'Agència Catalana de Consum. Professora consultora de la Universitat Oberta de Catalunya i postgrau en Nutrició, rendiment esportiu i salut.

**Jaume Martí Mora**

Llicenciat en Psicologia per la Universitat de Barcelona. Màster en Psicologia de l'esport i de l'activitat física per la Universitat Autònoma de Barcelona. Soci-fundador i director de Psicospport. Fundador i director general de 6tma - Consultoria de recursos humans. President de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE, 1998 a 2008), i vicepresident en l'actualitat. Tresorer de la Federació Espanyola de Psicologia de l'Esport (FEPD). Professor col·laborador de Recursos Humans i de Gestió del Canvi de la UOC.

L'encàrrec i la creació d'aquest recurs d'aprenentatge UOC han estat coordinats pel professor: Antoni Baena Garcia (2019)

Primera edició: setembre 2019
© Beatriz Galilea Ballarini, Jaume Martí Mora
Tots els drets reservats
© d'aquesta edició, FUOC, 2019
Av. Tibidabo, 39-43, 08035 Barcelona
Realització editorial: FUOC

Cap part d'aquesta publicació, incloent-hi el disseny general i la coberta, no pot ser copiada, reproduïda, emmagatzemada o transmesa de cap manera ni per cap mitjà, tant si és elèctric com químic, mecànic, òptic, de gravació, de fotocòpia o per altres mètodes, sense l'autorització prèvia per escrit dels titulars del copyright.

Índex

Introducció.....	5
1. Definició i pautes per a l'establiment d'objectius.....	7
2. Procediment de la tècnica de plantejament d'objectius.....	9
3. Aspectes que cal evitar en el desenvolupament de la tècnica.	11
Bibliografia.....	13

Introducció

Perquè un esportista progressi dins de la seva disciplina, podríem dir que cal que entreni competències psicològiques com ara l'autoconfiança, la concentració, la tolerància a l'esforç, el compromís i la motivació. En aquest cas, un mètode interessant i que ha estat molt analitzat des de la psicologia de l'esport és la introducció de tècniques eficaces per a orientar correctament la direcció i la intensitat, sobretot, de la motivació. Parlem de la tècnica d'establiment d'objectius.

Aquesta estratègia no és una idea nova, atès que en altres àmbits com l'empresa o les organitzacions s'empra des de fa temps. Un exemple clar seria la consecució d'incentius o de premis a mesura que un treballador aconsegueix determinats objectius per a l'empresa.

Nombroses investigacions donen suport a l'eficàcia de la fixació d'objectius com a tècnica motivadora i com a estratègia que millora el rendiment de manera òptima. Si parem atenció a la motivació, un aspecte important és saber el que necessitem i volem aconseguir, és a dir, cal tenir una direcció clara del motiu de les nostres accions.

Una tècnica, molt comuna i important alhora, és la tècnica de l'establiment d'objectius, és a dir, tenir la capacitat d'establir metes assolibles, articulant correctament els recursos de què disposem i establint adequadament els processos i les seqüències per a aconseguir-los.

1. Definició i pautes per a l'establiment d'objectius

En aquest material incidirem en la importància i els efectes positius de l'estratègia de motivació i com aplicar-la de manera efectiva i eficaç.

La tècnica d'establiment d'objectius permet:

- 1) Centrar-nos en la tasca i tenir el pensament fixat en l'«aquí i ara», oblidant-nos del resultat final mentre realitzem les accions.
- 2) Si hem desglossat els objectius a llarg termini en objectius a curt termini, ens ajuda mantenir l'atenció en aquests últims.
- 3) Ens proporciona la capacitat de presentar una seqüència d'objectius a mesura que es van complint els anteriors, aspecte que afavoreix la tolerància en períodes que comporten tasques excessivament rutinàries.
- 4) Ens ensenya a desenvolupar i emprendre noves estratègies d'establiment d'objectius. El fet d'utilitzar-les crea una «addicció» que permet a cada objectiu estipular per si mateix nous subobjectius.

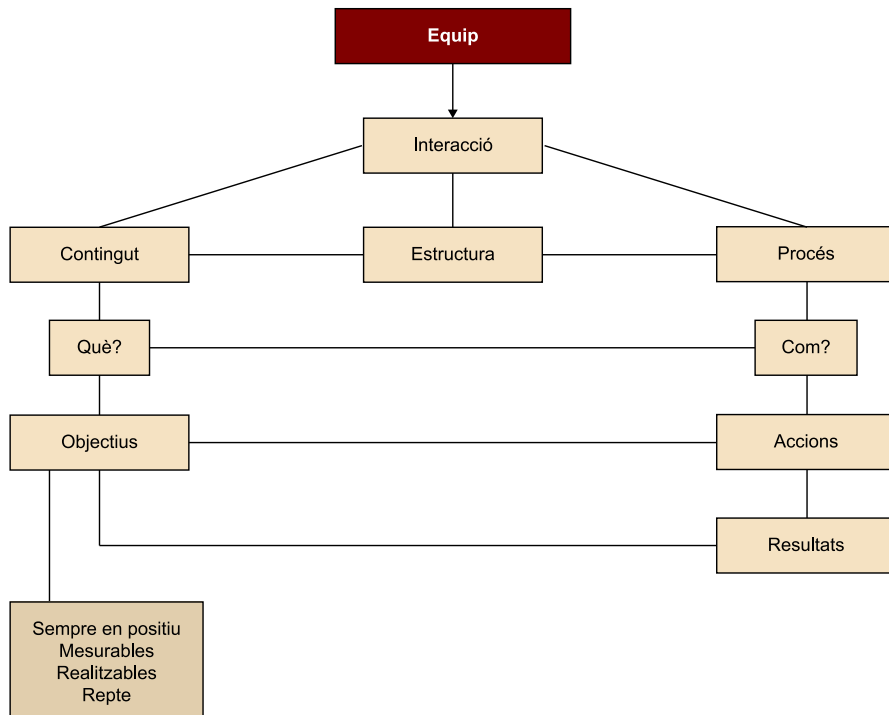
Perquè aquesta tècnica sigui realment efectiva, cal tenir molt en compte que:

- Els objectius exclusivament de **resultat** són negatius, ja que no sempre es poden garantir i assegurar al 100% (per exemple, guanyar pes per a ser seleccionat entre altres atletes per a entrar en una categoria esportiva superior), i aquesta incertesa produeix ansietat i problemes d'autoconfiança. El resultat final depèn, moltes vegades, de variables que no sempre podem controlar; en l'exemple anterior, no podem controlar la dieta i la preparació física dels altres atletes que també volen ser seleccionats.
- Els objectius de **tasca** o **execució** són positius, ja que estan sota el nostre control; per tant, disminueix l'ansietat i augmenta la confiança pel fet de tenir més percepció d'influència sobre ells, com per exemple millorar la dieta i escollir adequadament els aliments recomanats pel nutricionista.

Per a aclarir millor aquest últim punt, la idea seria diferenciar molt bé el **què** del **com**. El «**què**» estaria centrat en el resultat final (vull guanyar, vull ser seleccionat, vull perdre deu quilos, etc.), però per a aconseguir aquesta meta de resultat, la ment ha d'estar centrada en «**com**» aconseguir-ho (estratègies a seguir, canvis d'hàbits alimentaris, ingerir les quantitats adequades, etc.).

El següent esquema reflecteix una visió genèrica de com es poden treballar els objectius en un equip de treball o esportiu per part de l'entrenador o responsable d'equip.

Figura 1. Estructura de l'equip de treball



Font: elaboració pròpia.

Resultats

Si realment vols aconseguir els teus objectius, no et centris només en **què** vols aconseguir, sinó centra't més en **com** vols aconseguir-ho, i d'aquesta manera augmentaràs la probabilitat d'assolir les teves metes.

2. Procediment de la tècnica de plantejament d'objectius

Tot seguit veurem els principals requisits de la tècnica de l'establiment d'objectius en la realització dels nostres propòsits; poden ser aplicables a qual-sevol àmbit de la vida.

- 1) **Formulats en positiu.** Ajuden a centrar l'acció en l'èxit i no en el fracàs. Es tracta de centrar la definició de l'objectiu en allò que es vol fer i no en allò que no es vol fer. Això també ajuda a mantenir un pensament i una predisposició positius davant dels reptes. Un objectiu formulat en negatiu posiciona com a protagonista allò que precisament volem evitar i prescindeix d'allò que realment volem aconseguir; per exemple, si ens marquem com a objectiu no pensar en un elefant, el més probable és que l'elefant aparegui en la nostra ment i, per tant, provoquem l'efecte contrari a la nostra intenció. Altres exemples més comuns de formulacions negatives serien deixar de fumar, no engreixar-se, no menjar tant, etc. Aquests mateixos exemples els podríem canviar per fer més exercici físic (que seria incompatible amb fumar), aprimar-se cinc quilos o mantenir el pes actual (que seria incompatible amb engreixar-se), o reduir 1/3 la ingesta d'aliments; es tractaria d'objectius formulats en positiu.
- 2) **Mesurables des del punt de vista comportamental.** És la prova tangible que s'ha aconseguit l'objectiu; poden ser percentatges, temps, freqüències, etc. Una meta mesurable ens dona informació objectiva d'allò que realment volem assolir o aconseguir.
- 3) **Difícils però realistes.** Hi ha una relació directa entre la dificultat de l'objectiu i l'execució de la tasca. Com més dificultat, amb major esforç es realitza la tasca. La dificultat de l'objectiu no pot superar la capacitat d'execució de la persona; en cas contrari, desmotiva i causa frustració.
- 4) **A curt, mitjà i llarg termini.** Per a mantenir la motivació, cal obtenir petits èxits al llarg del procés; per tant, hem d'establir objectius a curt i mitjà termini per a aconseguir un objectiu important, o que és a llarg termini en el temps. El desglossament en petits objectius ens permet prendre consciència i percebre les petites millores immediates en l'execució, i ens dona petites dosis de motivació.
- 5) **D'execució per sobre dels resultats.** Guanyar no depèn només de nosaltres, ja que hi ha altres persones que també ho volen fer i altres variables que, sovint, costa controlar. En canvi, fer-ho bé sí que depèn de nosaltres. Si ens centrem en el resultat competitiu i no guanyem, ens podem desmo-

ralitzar; en canvi, si no ho fem bé, podem continuar treballant per a millorar. És una bona estratègia per als qui sempre guanyen o sempre perden.

- 6) **Per a entrenaments i competicions.** Cal establir objectius d'entrenament, perquè aquests són al servei de la competició; si ho fem a l'inrevés, trobarem frustració i estarem en contradicció amb el punt que hem comentat abans.
- 7) **Qui, quan, on i durant quant de temps.** Ens ajuda a aclarir responsabilitats i funcions en l'establiment dels objectius. Aquest apartat és imprescindible quan els objectius s'han d'aconseguir en equip o amb l'ajuda d'altres persones.
- 8) **Amb estratègies de consecució (com).** Cal identificar les diferents maneres d'aconseguir els objectius. Possiblement l'objectiu és únic, però les maneres d'aconseguir-lo són moltes; això ens permet canviar d'estratègia si veiem que tenim dificultats o impossibilitat d'aconseguir l'objectiu previst.
- 9) **Fer un registre d'assoliments.** Portar un registre de metes per escrit i tenir-lo sempre a la vista ens ajuda a continuar endavant i saber per on anem. Es pot fer un quadern de registre de metes a curt termini o de l'evolució del procés, ja que hem al·ludit anteriorment a la importància que els objectius siguin mesurables. Això ens permetrà controlar amb més detall i exactitud el registre de seguiment.
- 10) **Amb l'entorn adequat.** L'entorn de la persona implicada ha d'estar d'acord amb els objectius que s'estableixen: suport de la família, amics, temps disponible, professionals experts, moment oportú, etc.
- 11) **Anticipar les conseqüències.** És bo valorar i establir els efectes positius d'aconseguir els objectius, però també cal tenir en compte els aspectes negatius que impliquen, és a dir, tenir molt present l'esforç que pot representar, els sacrificis, etc. i saber i reconèixer que, de vegades, per a aconseguir uns objectius cal renunciar a uns altres.
- 12) **L'entrenador com a agent actiu.** Si tenim entrenador o preparador, hem de compartir els objectius amb ell, ja que la seva visió externa, professional i global pot ajudar i influenciar positivament en la seva consecució.
- 13) **Amb els recursos adequats.** Ésser conscient i disposar dels recursos necessaris per a aconseguir els objectius previstos, és a dir, materials, instal·lacions, tècniques de suport (físiques, psicològiques, nutricionals), etc.; per exemple, si volem fer una dieta concreta amb un tipus d'ingredients alimentaris difícils o impossibles d'aconseguir, això pot fer que abandonem d'inici el nostre objectiu.

3. Aspectes que cal evitar en el desenvolupament de la tècnica

Hem destacat els avantatges de treballar amb la tècnica de l'establiment d'objectius i d'utilitzar-la com una bona eina de motivació pròpia i per als altres; tot i així, i com en totes les coses, hem de tenir en consideració els aspectes negatius d'aquesta tècnica, que, generalment, són conseqüència d'una mala aplicació i planificació.

Per a evitar que la tècnica d'establiment d'objectius es giri en contra nostra, hem d'atendre els següents aspectes negatius:

- **Massa objectius al mateix temps.** Una de les característiques d'aquesta tècnica és que ens ajuda a concentrar els esforços en allò que realment volem aconseguir; per tant, si ens plantegem molts objectius al mateix temps, ens podem dispersar i generar un sentiment de no arribar a tot; voler aconseguir moltes coses alhora ens aclapara, ens angoixa i ens desmotiva. Si malgrat tot tenim diversos objectius per aconseguir, cal establir la següent estratègia:
 - Prioritzar els objectius.
 - Focalitzar el compliment d'un o dos objectius, els més importants.
 - Seguir amb la resta d'objectius amb una escala de jerarquitzaació una vegada haguem aconseguit els anteriors.
- **Poca implicació de la persona interessada.** Per aconseguir amb èxit l'execució d'aquesta tècnica, el principal implicat ha de ser la persona que gaudirà de la meta i executarà el procés, és a dir, l'interessat. Si som nosaltres, ho tenim més fàcil, però la cosa es complica quan el que volem és ajudar altres persones a aconseguir-ho, com per exemple en el cas dels entrenadors amb els esportistes, els metges amb els pacients, els nutricionistes amb els clients, etc. En aquest cas, els objectius s'han de negociar amb la persona implicada, i quan aquests siguin d'equip, han de saber complementar-los amb objectius individuals.
- **Objectius massa generals.** En l'esport és habitual centrar-se només en objectius massa genèrics (guanyar, fer-ho bé, divertir-se, estar en forma, mantenir-se bé, etc.). Aquests objectius són lloables i positius, però no són operacionals. L'ideal és transformar els desitjos en objectius de procés, és a dir, convertir els objectius generals anteriors en específics i mesurables.
- **Poca flexibilitat davant d'un imprevist.** No sempre les coses passen com les teníem previstes, i segurament ens trobarem davant de situacions adverses i no esperades; en aquest cas, hem de tenir prou marge de maniobra per reformular, o fins i tot canviar, els objectius inicials. Per exemple, davant d'una lesió no hem d'oblidar l'objectiu de rendiment que ens ha-

víem marcat, però circumstancialment hem d'anteposar els nous objectius de recuperació de la lesió als anteriors.

- **No relacionar l'objectiu amb l'execució.** Un error habitual és que l'esportista no sap amb quina finalitat fa les coses. L'esportista ha de tenir clar que els exercicis que executa estan relacionats amb l'objectiu final, sigui a curt, mitjà o llarg termini. Si ha de fer una dieta específica, ha de saber com el beneficiarà. En cas contrari, no sap el motiu de les accions i pot tenir la sensació de perdre energies i temps.

A partir de tot el que hem plantejat fins ara, podríem enumerar els següents punts en el moment de plantejar objectius en tota acció i programa que vulguem establir, com indicarem a continuació.

Com plantejar un programa d'objectius?

- 1) **Fixar els objectius** en els termes establerts a l'inici del text (taula 1).
- 2) **Crear un compromís en l'esportista.** En general, és més probable que aconseguim les metes que ens són importants (intrínseques), no només les que són importants per a altres persones, com el nostre entrenador.
- 3) Prendre **consciència dels obstacles a superar**, així com de les facilitats que tenim i del preu que estem disposats a pagar per a aconseguir-ho.
- 4) **Desenvolupar un pla d'acció** i assenyalar les tasques concretes a exercir.
- 5) Tenir una **retroalimentació contínua amb l'esportista** comunicant-li les etapes superades i recordant-li els passos a seguir orientats a la consecució de l'objectiu, i acceptant l'èxit i el fracàs en el resultat obtingut.
- 6) **Avaluar** prenent com a referència el punt de partida.
- 7) **Reforç.** Cal estar contínuament reforçant les accions i els resultats òptims i reprendre les accions incorrectes quan correspongui. Els dos tipus de reforç tenen la mateixa importància.

Taula 1. Síntesi de les estratègies per al disseny d'establiment d'objectius

Fixar metes i objectius (precisos)	
Operativitzar obstacles	<ul style="list-style-type: none"> • interns (relacionats amb la persona) • externs (relacionats amb la situació, amb l'acció i amb les circumstàncies)
Desenvolupament del pla d'acció	
Terminis de temps (inici, desenvolupament i final)	
Elaboració d'una comunicació intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> • jo vull... • jo puc... • jo sóc...
Visualitzacions del pla d'acció	

Font: elaboració pròpia.

Bibliografia

Martens, R. (2002). Planificación de la enseñanza. En Martens, R. (2002), *El entrenador de éxito, Bicolor* (vol. 24, pp. 59-70). Barcelona: Paidotribo.

Martens, R. (2002). Nutrición para los atletas. En Martens, R. (2002), *El entrenador de éxito, Bicolor* (vol. 24, pp. 123-134). Barcelona: Paidotribo.

Weinberg, R. S. i Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Ed. Médica Panamericana.

Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

