

Autoconcordancia y ciclo de vida de las metas personales

La autoconcordancia se refiere al respaldo autónomo de las razones para perseguir una meta; su ciclo de vida examina cómo se selecciona, se busca y se revisa a lo largo del tiempo.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 25 min · 5330 palabras de cuerpo

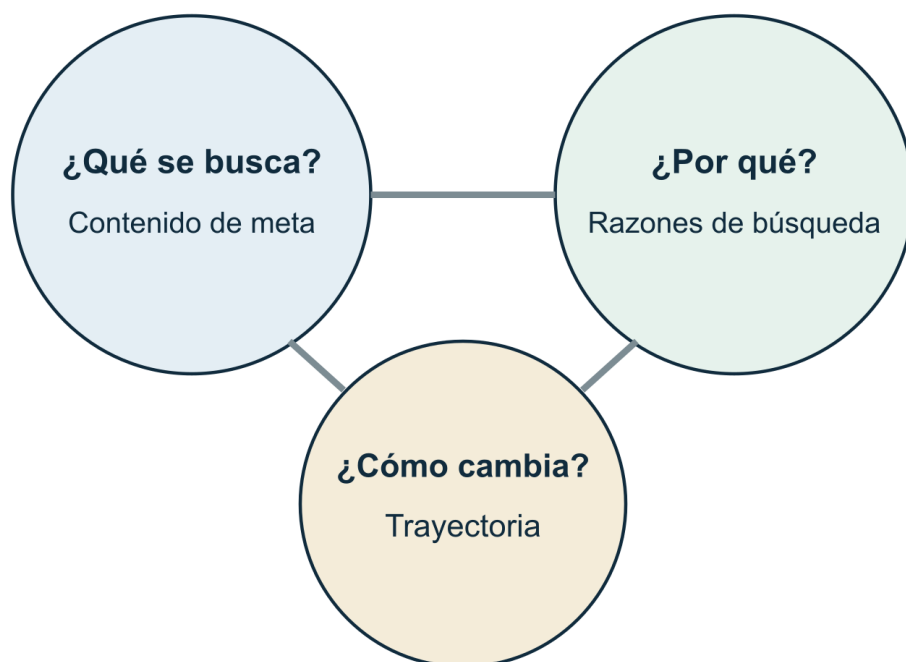
Resumen

La autoconcordancia examina las razones de perseguir una meta personal, mientras su ciclo de vida incluye selección, esfuerzo, obstáculos, logro y revisión. Esta monografía distingue contenido del objetivo, regulación y trayectoria, y explica por qué alcanzar una meta y obtener bienestar son resultados diferentes. Presenta casos sobre valoración antes de elegir, esfuerzo sostenido, facilidad subjetiva, crisis de acción, desvinculación y nuevo compromiso. Conserva estudiantes, adultos y parejas como bases generales, y delimita el caso deportivo de retirada de atletas canadienses. Moran y Toner aportan referencias y condiciones de objetivos deportivos, como control competitivo, seguimiento y coordinación de equipo. Los ejemplos hipotéticos conectan conceptos sin convertirlos en un protocolo de entrenamiento ni extender automáticamente los resultados entre poblaciones.

Palabras clave: autoconcordancia; metas personales; esfuerzo sostenido; crisis de acción; desvinculación; recompromiso; metas deportivas

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/autoconcordancia-y-ciclo-de-vida-de-las-metas-personales.html>

Tres preguntas sobre el mismo proyecto personal



Composición conceptual original basada en las preguntas de los capítulos. Las conexiones indican relación temática, sin representar secuencia obligatoria ni magnitudes. La referencia deportiva distingue contenido del objetivo y motivos para perseguirlo.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Anne C. Holding y Richard Koestner (2023); Kennon M. Sheldon y Ryan Goffredi (2023); Aidan Moran y John Toner (2018).

1. La meta indica qué se busca; la autoconcordancia pregunta por qué

La autoconcordancia examina el grado en que una meta se persigue por razones autónomas que la persona respalda, frente a razones de presión interna o externa. Sheldon y Goffredi la desarrollan mediante metas personales y motivos para perseguirlas. El objeto puede ser una intención expresada por la propia persona, pero haberla formulado no implica respaldar plenamente sus razones. La distinción separa elegir un objetivo y experimentar su regulación como propia. Dos personas pueden buscar un resultado semejante con motivos y experiencias diferentes. ^[2]

Holding y Koestner sitúan esas razones en el ciclo de vida de las metas. Su capítulo estudia selección, esfuerzo, obstáculos, crisis de acción, logro y posibles procesos de desvinculación y nuevo compromiso. El recorrido incluye alternativas: algunas metas se mantienen después de alcanzarlas, otras concluyen y otras requieren ajustes cuando dejan de ser viables. El modelo organiza preguntas sobre regulación a lo largo

del tiempo, sin exigir que toda meta atravesase una única secuencia. Los motivos importan tanto al iniciar una búsqueda como al revisar qué ocurre con ella. ^[1]

En deporte, Moran y Toner definen metas como propósitos que las personas intentan alcanzar y relacionan su establecimiento con evaluación del progreso. Distinguen resultados competitivos, estándares personales y acciones de proceso, con diferencias en el control sobre su consecución. Esa discusión proporciona un puente temático para estudiar objetivos deportivos. Los capítulos de autoconcordancia y ciclo de vida aportan una base general; sus resultados en estudiantes, adultos o parejas conservan sus contextos. Cuando contienen un caso deportivo explícito, su alcance se identifica por separado. ^{[3][1][2]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, dos atletas quieren completar una misma práctica. Uno la vincula con aprendizaje que valora; otro siente que su aceptación depende de no fallar. La meta observable se parece, pero la pregunta sobre razones cambia. También cambiaría la pregunta si se analiza iniciar la práctica, sostenerla durante varias semanas o decidir qué hacer después. El ejemplo permite distinguir contenido del objetivo, regulación y momento del proceso. Así, autoconcordancia amplía la descripción de una meta sin sustituir el conocimiento de la tarea ni convertir una razón declarada en predicción individual de su resultado.

2. Examinar las razones antes de comprometerse

Holding y Koestner explican que formular metas claras y medir progreso aborda algunos problemas de selección, pero no agota sus condiciones. La persona puede comprender exactamente qué desea alcanzar y seguir persiguiéndolo por razones que no respalda. Su discusión desplaza atención desde la forma del objetivo hacia la razón para adoptarlo. El contenido de la meta, su dificultad y los motivos constituyen dimensiones relacionadas, con preguntas diferentes. Una formulación precisa ayuda a reconocer avance; la autoconcordancia examina cómo ese proyecto se vincula con intereses y valores personales. ^[1]

Sheldon y Goffredi presentan un experimento que cambió el orden de la selección. Los participantes recibían seis metas posibles, cuatro de contenido intrínseco y dos extrínseco. Una condición valoró primero razones para perseguir todas ellas y después seleccionó tres; la condición habitual eligió tres antes de valorar sus razones. El capítulo informa que valorar antes se relacionó con escoger más metas intrínsecas y menos extrínsecas, y con diferencias de bienestar posteriores. Es un caso de selección de metas generales, con trabajo de valoración también diferente entre condiciones. ^[2]

El mismo estudio encontró puntuaciones de autoconcordancia mayores al valorar después de seleccionar. Los autores consideran compatible ese resultado con la posibilidad de que una decisión ya tomada favorezca justificarla. Esta explicación se

mantiene como posibilidad, no como acceso directo a un motivo inconsciente. El caso concreta por qué el momento de preguntar importa: considerar razones entre alternativas y explicar una elección ya realizada son operaciones distintas. La información posterior sigue teniendo valor, pero responde desde otro punto del proceso de compromiso. ^[2]

[Inferencia] En un proyecto deportivo hipotético, una persona podría comparar qué le interesa de varias posibilidades antes de adoptar una. Aprender una habilidad, colaborar con otras personas o conseguir un reconocimiento pueden tener significados diferentes para ella. Examinar esas razones permite reconocer qué espera obtener y qué siente que debe demostrar. No requiere concluir que sólo existe una elección correcta. La deliberación trata de comprender el vínculo entre alternativa y persona. La pregunta puede repetirse cuando la experiencia del proyecto aporta información nueva, en vez de asumir que la primera formulación describe de forma definitiva todas sus razones.

El orden de preguntar cambia el momento de la valoración

Caso de selección de metas generales resumido por Sheldon y Goffredi

Valorar antes



Valorar después



Diferentes elecciones y puntuaciones; sin escala de tamaño de efecto.

Síntesis original del caso experimental de selección: seis alternativas, cuatro intrínsecas y dos extrínsecas, con tres elegidas. El orden conserva una diferencia de trabajo entre condiciones. Los resultados se explican en el cuerpo y corresponden a metas generales, sin prueba deportiva de transferencia.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Kennon M. Sheldon y Ryan Goffredi (2023).

3. Un mismo objetivo puede reunir motivos autónomos y controlados

Holding y Koestner distinguen motivos autónomos, como interés, importancia reconocida o integración con valores, y motivos controlados, como presión o búsqueda de aprobación. Una meta puede reunir ambos. La comparación no consiste en clasificar a la persona como un tipo invariable, sino en estudiar por qué persigue una meta concreta y cómo se combinan sus razones. La misma persona puede experimentar una búsqueda como propia y otra como exigencia. La calidad relativa de motivación conserva esa variedad dentro de un conjunto de proyectos personales. [1]

Sheldon y Goffredi operacionalizan autoconcordancia mediante autoinforme de motivos para metas que la persona ha listado. Su explicación utiliza motivación intrínseca e identificada frente a externa e introyectada. No pregunta directamente si el objetivo refleja una esencia profunda que alguien pueda conocer sin mediaciones; pregunta por razones y sentimientos respecto de la búsqueda. El dato corresponde a esos motivos informados. El capítulo interpreta su relación con ajuste entre meta y persona, distinguiendo esa propuesta explicativa de lo que el procedimiento recoge directamente. [2]

También conviene separar contenido y motivo. Holding y Koestner discuten metas vinculadas con crecimiento, relaciones o contribución, frente a riqueza, fama o imagen. El contenido identifica qué se busca; regulación identifica por qué se busca. Una meta de relación puede perseguirse bajo presión, y una formulación aparentemente valiosa no demuestra por sí sola respaldo autónomo. El capítulo señala expresamente que motivos controlados pueden acompañar metas de contenido intrínseco. Esta distinción impide utilizar el nombre de una aspiración como descripción completa de la experiencia de quien la persigue. [1]

[Inferencia] Una escena hipotética puede reunir razones sin forzar exclusión. Un deportista desea aprender una habilidad porque le interesa, reconoce utilidad para participar con su equipo y siente presión para no decepcionar. Interés, valor y exigencia pueden referirse a la misma práctica. Conocer esa combinación hace más precisa la descripción que afirmar simplemente que está motivado. Cuando se estudia otra meta, como obtener una posición en una competición, los motivos podrían distribuirse de otra manera. La autoconcordancia conserva a la meta como unidad de análisis y permite preguntar por cambios en razones durante su desarrollo.

4. Esfuerzo sostenido y facilidad subjetiva describen aspectos diferentes

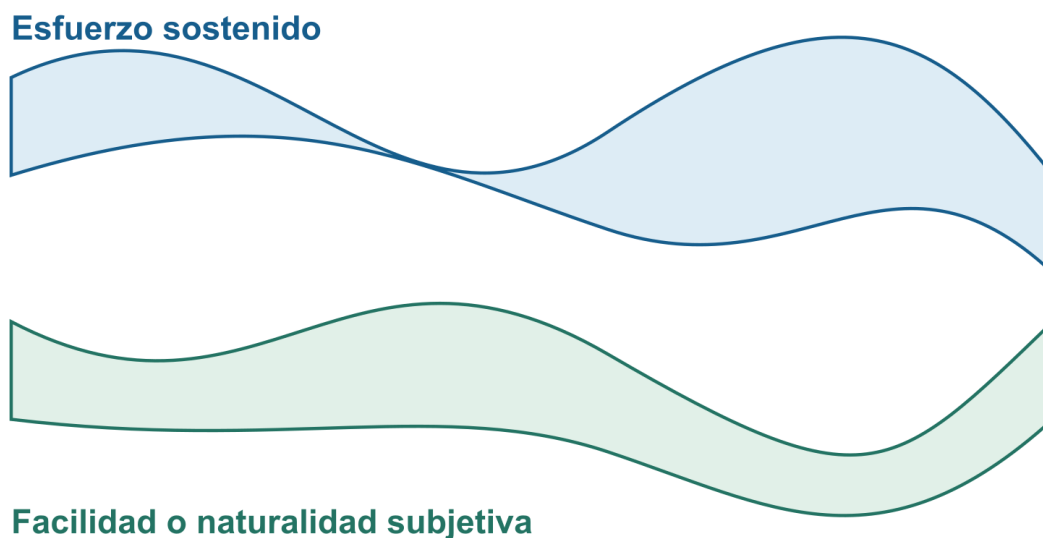
Sheldon y Goffredi resumen estudios longitudinales donde motivos autónomos predijeron mayor logro y esfuerzo sostenido explicó parcialmente esa relación. La formulación no identifica una acción aislada con la totalidad del compromiso. Examina continuidad del esfuerzo a lo largo del tiempo. El capítulo vincula esa continuidad con metas que conservan significado personal, frente a proyectos ligados a presiones transitorias. Es una explicación de autoconcordancia y sus relaciones, conocida aquí mediante lectura secundaria de los estudios que el capítulo revisa. ^[2]

Holding y Koestner añaden facilidad o naturalidad subjetiva. En un caso con universitarios, las personas identificaron tres metas del semestre, informaron motivos y dificultad, y realizaron valoraciones mensuales sobre esfuerzo y facilidad de perseguirlas. Las metas sentidas como más naturales mostraron mayor progreso y tendían a ser más autónomas. La experiencia de facilidad no equivale a una tarea objetivamente simple ni a ausencia de esfuerzo. Describe cómo se vive la búsqueda. Dificultad del objetivo, trabajo invertido y conflicto subjetivo permanecen como dimensiones diferenciadas. ^[1]

La distinción permite comprender cómo una persona puede trabajar con constancia y sentir menos necesidad de forzarse contra sus propios intereses. La revisión relaciona motivos autónomos con continuidad, pero también examina otros procesos: afrontar obstáculos, planificar acciones y reducir crisis de decisión. Sheldon y Goffredi presentan esos procesos como explicaciones complementarias de la relación con logro. El esfuerzo aporta una parte del modelo; no representa por sí solo todos los recursos, condiciones y experiencias de la búsqueda. El progreso resulta una pregunta más amplia que contar cuántas veces alguien insiste. ^[2]

[Inferencia] En una práctica hipotética, alguien puede dedicar tiempo a una tarea exigente y encontrarla coherente con un interés que desea desarrollar. Otra persona puede realizar igual cantidad de trabajo mientras mantiene un conflicto sobre por qué continúa. La diferencia de experiencia no se deduce de la cantidad de práctica. Tampoco permite prometer que la primera alcanzará su objetivo. Hace visible por qué esfuerzo, facilidad subjetiva y resultado necesitan nombres distintos. La autoconcordancia permite examinar cómo se relacionan en una meta específica, junto con las condiciones que acompañan o limitan su continuidad.

Trabajo invertido y experiencia de facilidad son distintos



Bandas conceptuales: no representan puntuaciones ni evolución medida.

Analogía gráfica editorial de dimensiones relacionadas pero diferentes. Una tarea puede exigir esfuerzo y vivirse como coherente con intereses. Las curvas son formas conceptuales, sin datos, trayectorias individuales ni equivalencia entre facilidad y poca dificultad objetiva.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Anne C. Holding y Richard Koestner (2023); Kennon M. Sheldon y Ryan Goffredi (2023).

5. Convertir una intención en acciones conserva la pregunta sobre motivos

Holding y Koestner analizan intenciones de implementación, planes que conectan situaciones con respuestas orientadas a una meta. Su función es precisar cuándo, dónde o cómo actuar ante una señal o dificultad anticipada. Los autores resumen dos estudios prospectivos, sobre metas de fin de semana y propósitos de año nuevo, en los que motivos autónomos y esos planes interactuaron en la predicción del logro. El caso reúne regulación y organización de acciones. No establece que escribir un plan sustituya una razón significativa ni que el interés haga innecesaria toda planificación. [1]

En deporte, Moran y Toner tratan planes de acción como conexión entre objetivos e iniciativas concretas. Describen la separación entre intención y conducta, y plantean que vincular señales y respuestas puede ayudar a traducir una meta en acción. Esta monografía utiliza esa función como puente deportivo, mientras conserva los estudios generales de Holding y Koestner en sus propias poblaciones. Un plan de ejecución y

una valoración de razones siguen siendo componentes diferentes. Puede existir claridad operativa junto con presión, o interés junto con dificultad para organizar el comienzo. ^[3]

El capítulo deportivo relaciona las metas con dirección de atención, esfuerzo, persistencia y desarrollo de estrategias. Esas funciones explican por qué un proyecto necesita más que anunciar un resultado. Una intención amplia puede dividirse en tareas que permiten reconocer qué hacer y cómo observar progreso. La perspectiva de autoconcordancia añade el significado de ese proyecto para la persona. El enlace entre ambos marcos conserva funciones complementarias: las acciones hacen operativa una búsqueda y los motivos describen cómo se respalda. No se desarrolla aquí un programa de entrenamiento ni una pauta de frecuencia o dificultad. ^{[3][1]}

[Inferencia] Una escena hipotética puede considerar una meta de aprender una habilidad dentro de una práctica ya organizada. La persona identifica una situación en la que suele aparecer una dificultad y una acción que puede realizar para abordarla, acordada dentro del contexto de enseñanza. Ese enlace especifica el plan; explicar por qué desea aprender aporta razones. Si cambian las condiciones, el plan puede requerir revisión aunque el valor de la meta permanezca. Así, continuidad de propósito y flexibilidad de medios pueden coexistir. La planificación se entiende como organización situada de acciones, con el significado que la persona atribuye a su objetivo.

6. Las dificultades incluyen condiciones y experiencia de la búsqueda

Holding y Koestner distinguen tentaciones, distracciones y obstáculos durante la búsqueda de una meta. Los estudios revisados relacionan motivos autónomos con menos deseos conflictivos y menor percepción de dificultades. Parte de la evidencia se refiere a alimentación y metas generales, por lo que conserva esos ámbitos. El capítulo incluye experimentos sobre motivos y obstáculos anticipados: las personas valoraban frecuencia y capacidad disruptiva de dificultades que esperaban encontrar. Un obstáculo anticipado o percibido no representa necesariamente un cambio en las condiciones materiales del entorno. ^[1]

La distinción evita confundir significado y posibilidad. Una persona puede vivir una tarea como más coherente y encontrar menos conflicto, mientras otra encuentra restricciones reales que permanecen aunque respalde su meta. Holding y Koestner muestran que razones y percepción de la búsqueda se relacionan; el ciclo de vida incorpora también circunstancias que pueden volver inviable un proyecto. Sheldon y Goffredi incluyen afrontamiento de tareas y valoración de dificultades entre mecanismos relacionados con logro. La perspectiva organiza experiencias diferentes, desde manejar una distracción hasta revisar una meta cuyo contexto cambió. ^{[1][2]}

Moran y Toner identifican barreras deportivas como falta de tiempo, distracciones sociales y condiciones de capacidad o complejidad de habilidad. También destacan que efectos del establecimiento de metas dependen de compromiso y retroalimentación. Estas condiciones aportan un anclaje deportivo concreto. La diferencia entre respaldar un propósito y disponer de recursos para perseguirlo resulta relevante: la motivación describe una parte de la búsqueda, mientras tarea y contexto delimitan lo que puede hacerse. La revisión deportiva muestra por qué una técnica de metas no tiene un efecto uniforme separado de esas condiciones. ^[3]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una atleta mantiene interés por aprender y se enfrenta a una práctica que exige una capacidad todavía no desarrollada. Su razón puede seguir siendo propia mientras el progreso requiere otros recursos. En otra escena, un proyecto entra en conflicto con prioridades que también valora. Los problemas tienen contenido diferente: capacidad, tiempo y conflicto de propósitos no son nombres intercambiables. Describirlos permite pensar si corresponde ajustar medios, reconsiderar expectativas o examinar la meta. El ciclo de vida incorpora esa revisión sin reducir toda dificultad a falta de voluntad ni suponer que aumentar presión elimina un obstáculo.

7. Alcanzar una meta y beneficiarse de ella son preguntas relacionadas

Holding y Koestner plantean que no todas las metas se alcanzan y no todo logro se traduce en mayor bienestar. Sheldon y Goffredi analizan esa diferencia dentro del modelo de autoconcordancia. Su revisión conecta motivos iniciales, esfuerzo sostenido, logro y experiencias de satisfacción de necesidades. El resultado de una meta puede aportar sensación de eficacia, participación propia y vínculo, según cómo se vivió su búsqueda. El logro identifica qué se consiguió; bienestar describe otra dimensión de experiencia que necesita su propia evaluación. ^{[1][2]}

Sheldon y Goffredi resumen estudios donde el progreso se relacionó de manera más favorable con cambios de bienestar cuando las metas eran autoconcordantes. También reconocen que no alcanzarlas puede resultar doloroso, precisamente porque reflejan aspiraciones significativas. Esta precisión conserva dos posibilidades del significado personal: puede hacer gratificante el logro y relevante la decepción. La calidad de razones no convierte el proyecto en una búsqueda sin riesgos. El capítulo ofrece relaciones y explicaciones generales, sin una garantía individual de satisfacción ni una interpretación clínica de un resultado negativo. ^[2]

La revisión distingue medición del logro mediante referencias previamente establecidas y valoraciones subjetivas. En los estudios iniciales se utilizaron ambas para reducir la posibilidad de que una valoración positiva influyera a la vez en motivos y logro informado. Aquí interesa la función de esa distinción, no reproducir un

instrumento. En deporte, Moran y Toner separan resultado competitivo de rendimiento propio y proceso. Un atleta puede mejorar un estándar personal y no ganar frente a un rival. Evaluar logro requiere saber qué objetivo se había establecido y qué referencia representa el resultado observado. ^{[2][3]}

[Inferencia] En una competición hipotética, alguien supera su marca previa y queda por debajo de otra persona. Si la meta se refería a la marca, el dato indica una cosa; si se refería al puesto, indica otra. Ninguno permite reconstruir por sí solo cómo vivió la participación. La autoconcordancia añade la pregunta sobre razones y significado de esa búsqueda. El ejemplo permite mantener tres dimensiones próximas: estándar alcanzado, experiencia durante el proceso y valoración posterior. Esta separación ayuda a comprender por qué progreso, victoria y bienestar pueden relacionarse sin ser equivalentes.

8. La crisis de acción enfrenta continuidad y desvinculación

Holding y Koestner definen crisis de acción como una fase de conflicto sobre continuar o abandonar una meta tras encontrar contratiempos, obstáculos o alternativas atractivas. El problema implica estar entre dos orientaciones sin poder comprometerse claramente con ninguna. Una dificultad puntual y una crisis prolongada no son idénticas. La primera puede requerir ajustar un medio; la segunda mantiene abierta la propia búsqueda. El capítulo plantea que una deliberación breve puede contribuir a renovar compromiso o reconocer inviabilidad, mientras permanecer en conflicto tiene otra experiencia temporal. ^[1]

La revisión incluye estudios longitudinales con estudiantes en los que motivos controlados se asociaron con crisis más intensas y resultados desfavorables de experiencia. Motivos autónomos se relacionaron con crisis menos severas, tanto al comparar metas de una misma persona como al comparar personas. Estas relaciones conservan población, período y naturaleza de las medidas. El concepto se utiliza aquí para estudiar regulación de metas y no como diagnóstico a partir de una vacilación deportiva. Su contenido central es la tensión entre continuar una búsqueda y desprenderse de ella. ^[1]

Sheldon y Goffredi incluyen menor intensidad de crisis entre procesos que pueden contribuir a explicar la relación de autoconcordancia y logro. La posibilidad de actuar sobre planes difiere de invertir continuamente recursos en preguntarse si continuar. Holding y Koestner reconocen además una cuestión abierta: el papel del contenido de aspiración en intensidad de crisis. Consideran plausible que algunas metas aporten más incentivos naturales, pero separan esa hipótesis de la evidencia sobre motivos. Una meta de contenido valioso también puede vivirse bajo presión y mantener conflicto. ^{[2][1]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una atleta encuentra un obstáculo y cambia la manera de practicar; conserva la meta y actúa sobre una solución. Otra sigue oscilando entre continuar y dejar el proyecto, porque no sabe si permanece viable o si todavía lo respalda. La diferencia reside en qué está en cuestión: el medio o el compromiso con la búsqueda. El ejemplo permite reconocer el contenido del conflicto sin asignar síntomas ni decidir qué debería hacer una persona real. Revisar motivos, posibilidad y alternativas aporta preguntas para comprender esa transición dentro del ciclo de una meta.

9. Mantener, terminar y ajustar una meta son transiciones diferentes

Holding y Koestner distinguen metas que pueden mantenerse después de lograrse y metas con un punto definido de resolución. Una práctica periódica puede continuar durante un tiempo prolongado, mientras acceder a una oportunidad concreta puede resolver el objetivo original. En ninguno de esos casos la desvinculación tiene que aparecer como un problema. La revisión depende del contenido y de lo que ocurre con la búsqueda. Alcanzar un objetivo, dejar de perseguir uno inviable y conservar una práctica tienen relaciones temporales diferentes con esfuerzo y compromiso. ^[1]

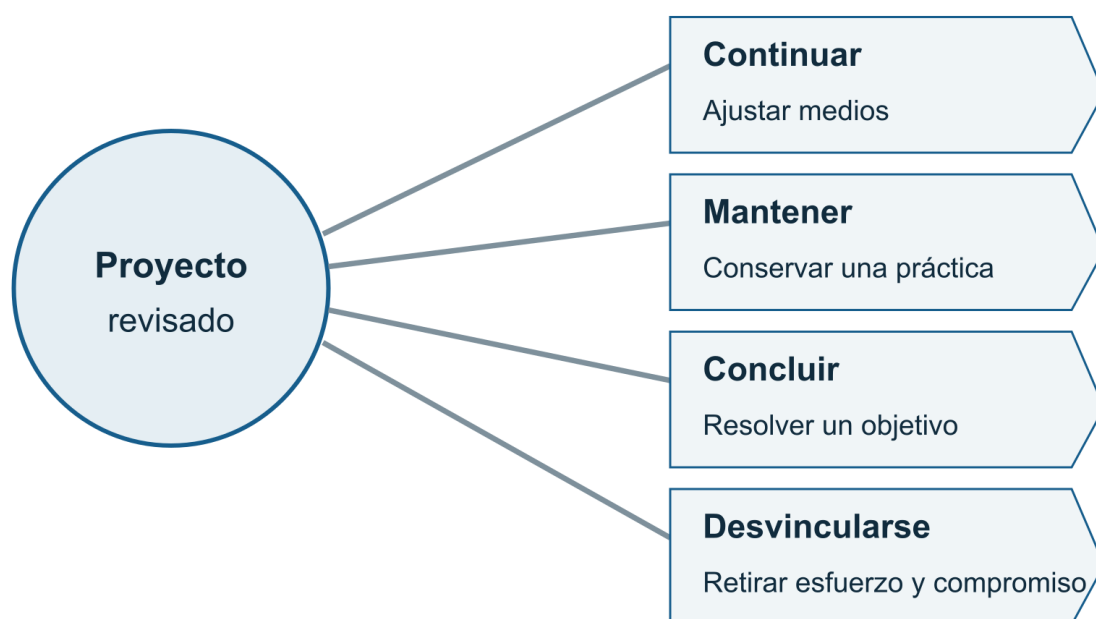
El capítulo también describe metas que pierden ajuste con intereses o posibilidades. Una persona puede descubrir que el proyecto no representa lo que esperaba; una circunstancia puede cambiar el camino disponible. La cuestión ya no consiste sólo en mantener esfuerzo, sino en examinar si corresponde modificar la búsqueda. Los autores equilibran persistencia ante dificultades y sensibilidad a metas irreales o costosas. Esa discusión se plantea como modelo general de regulación. No identifica el primer obstáculo con inviabilidad ni requiere que todo proyecto termine en abandono. ^[1]

En deporte, Moran y Toner distinguen objetivos de práctica y competición y destacan revisar progreso. El seguimiento ofrece información para reconocer qué se ha conseguido y qué dificultades aparecieron. Su función no es convertir una medición en una decisión automática de mantener o abandonar. El ciclo de vida añade preguntas sobre motivos y posibilidad de la meta, mientras la revisión deportiva aporta referencias de tarea. Un propósito puede mantener significado y requerir ajustes de medios; otro puede dejar de ser viable o cambiar su relación con otras prioridades. ^{[3][1]}

[Inferencia] En un caso hipotético, una atleta completa una oportunidad de competición prevista. El evento concluye, aunque el aprendizaje que buscaba pueda continuar mediante nuevas metas. En otro, conserva una práctica periódica que valora; allí mantener forma parte de la propia meta. En un tercero, una posibilidad desaparece y obliga a reconsiderar el objetivo. Los tres casos incluyen cambio, pero

su contenido difiere. Nombrar la transición permite comprender si se revisa un medio, concluye un objetivo o se reorganiza una búsqueda. Esa variedad da sentido al ciclo de vida sin tratar cada modificación como falta de constancia.

Revisar no siempre significa abandonar



Mapa conceptual editorial de alternativas de revisión. Los ejemplos de continuidad, mantenimiento y resolución dependen del tipo de objetivo; desvinculación distingue esfuerzo y compromiso. Las ramas no describen etapas obligatorias, decisiones clínicas ni probabilidades.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Anne C. Holding y Richard Koestner (2023); Kennon M. Sheldon y Ryan Goffredi (2023).

10. Desvincularse incluye retirar esfuerzo y compromiso con una búsqueda

Holding y Koestner definen desvinculación mediante retirada de esfuerzos conductuales y compromiso psicológico respecto de una meta que se volvió inalcanzable. Las dos dimensiones pueden cambiar de manera diferente. Una persona puede dejar de actuar y seguir vinculada a lo que esperaba conseguir; otra puede reconocer que ya no desea continuar y reorientar recursos. El capítulo analiza especialmente metas significativas o relacionadas con identidad, donde soltar una búsqueda puede resultar más difícil. El concepto distingue dejar de realizar acciones y desprenderse del objetivo que las organizaba. ^[1]

Los autores separan capacidad general de desvincularse y motivos para hacerlo en un caso concreto. En estudios longitudinales con estudiantes y adultos, motivos

autónomos para soltar metas importantes pero irreales se relacionaron con progreso de desvinculación, incluso al considerar capacidad general, importancia y motivación original. La pregunta se refiere ahora a por qué dejar una búsqueda, además de por qué se inició. La revisión informa que motivos de compromiso y desvinculación de una misma meta no estaban correlacionados en esos estudios. El respaldo inicial no determina automáticamente cómo se vivirá el final. ^[1]

El capítulo incluye un caso deportivo explícito con atletas canadienses profesionales y olímpicos retirados. Quienes terminaron su carrera por razones autónomas, como alcanzar objetivos deportivos o querer otra trayectoria, mostraron mayor desvinculación y bienestar en retirada. Razones controladas, como lesión grave o exclusión del equipo nacional, se relacionaron con menor desvinculación y bienestar. Se conserva como asociación secundaria del caso, no como recomendación sobre cuándo retirarse ni como explicación clínica de lesiones. La evidencia relaciona motivos de terminación con experiencia de transición en esa población. ^[1]

[Inferencia] El caso permite distinguir el hecho de que una carrera terminó y cómo la persona se relaciona con ese final. Un evento externo puede cerrar una oportunidad mientras el compromiso psicológico continúa. La pregunta sobre razones de retirada ofrece información diferente de un registro de última participación. También permite reconocer por qué comenzar otra actividad no demuestra que la búsqueda anterior haya dejado de organizar expectativas. La desvinculación se estudia como proceso con contenido propio, cuya relación con nuevas metas necesita examinarse, en vez de asumir una adaptación uniforme después del mismo tipo de transición.

Un final deportivo puede tener motivos y experiencias distintos

Atletas profesionales y olímpicos canadienses retirados: caso secundario

Razones	Ejemplos del caso	Asociaciones
Autónomas	Objetivos alcanzados Otra trayectoria deseada	Mayor desvinculación y bienestar de retirada
Controladas	Lesión grave Exclusión del equipo	Menor desvinculación y bienestar de retirada

Asociaciones atribuidas al capítulo; no son criterios para retirarse.

Síntesis cualitativa original del caso revisado por Holding y Koestner. Se conserva población y distinción entre razones y experiencia de transición. No presenta tamaños de efecto, causalidad, valoración clínica de lesiones ni recomendación individual de retirada.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Anne C. Holding y Richard Koestner (2023).

11. Recomprometerse con otra meta no es sólo sustituir una actividad

Holding y Koestner distinguen desvinculación y nuevo compromiso como procesos independientes que pueden contribuir a ajuste ante una meta inalcanzable. Soltar una búsqueda libera capacidad para otras posibilidades, pero no equivale por sí mismo a encontrar una meta significativa. A su vez, iniciar muchas actividades nuevas no demuestra que se haya reducido compromiso con el proyecto anterior. El ciclo de vida conserva ambos problemas. El nuevo compromiso implica seleccionar y respaldar otro propósito, con razones que vuelven a formar parte de la explicación. ^[1]

Los autores plantean revisar si la nueva meta resulta interesante, significativa y coherente con valores o si se adopta principalmente bajo presión. Sheldon y Goffredi aportan la perspectiva de selección autoconcordante: las intenciones de cambio expresan proyectos de la persona, aunque sus razones necesitan examinarse. La relación entre ambos capítulos permite comprender que una transición no elimina la pregunta por qué. El nuevo objetivo tiene su propio contenido, oportunidades y

experiencia. Puede continuar algún valor de la búsqueda anterior o representar un interés distinto. ^{[1][2]}

Holding y Koestner introducen además metas congeladas, proyectos hacia los que se dieron pasos pero que actualmente no se persiguen ni se abandonan. La discusión de desvinculación temporal permanece abierta. Los autores consideran posibilidades y riesgos de mantener compromisos a medias y piden más investigación. La descripción no establece que toda pausa sea crisis ni que toda revisión deba ser definitiva. Ayuda a distinguir una práctica suspendida, una búsqueda resuelta y una meta que conserva compromiso sin acción. El tiempo sin conducta no identifica por sí solo cuál situación existe. ^[1]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una deportista deja un objetivo específico y adopta otro que conserva su interés por aprender. La continuidad del valor no obliga a conservar la misma actividad ni el mismo estándar. Otra persona prueba varias posibilidades mientras aún desea recuperar el proyecto anterior. Ambas participan en nuevas tareas, pero el compromiso con el pasado y las razones del nuevo proyecto pueden diferir. El ejemplo muestra por qué recomprometerse tiene contenido más amplio que ocupar tiempo disponible. La selección de otra meta vuelve a relacionar intereses, expectativas y posibilidades de acción, dentro de las circunstancias de la transición.

12. Una persona puede perseguir metas con razones muy diferentes

Holding y Koestner destacan variabilidad entre metas de una misma persona. En estudios de varios objetivos, gran parte de la variación motivacional aparecía en el nivel de la meta. Alguien podía sentir respaldo pleno en un proyecto y menor volición en otro. Esa diferencia importa al interpretar un resultado: una valoración global de persona no sustituye lo que ocurre en cada búsqueda. La unidad de análisis puede ser un objetivo específico, una combinación de metas o un patrón entre personas; las preguntas requieren conservar ese nivel. ^[1]

Los autores también revisan relaciones de personalidad con motivos y progreso. Algunas investigaciones vinculan autocontrol o atención plena con selección más autónoma; otras relacionan perfeccionismo autocrítico con motivación controlada. La discusión incluye ajuste entre características e interés de una meta, con preguntas todavía abiertas sobre su desarrollo. Aquí esas relaciones se utilizan para distinguir factores personales de razones específicas. No sirven para asignar metas a deportistas según un rasgo ni para inferir motivos de una persona real a partir de una descripción de personalidad. ^[1]

Sheldon y Goffredi resumen experimentos donde metas asignadas concordaban o discrepaban con disposiciones motivacionales. El ajuste se relacionó con mayor autonomía informada; la discrepancia, con mayor control. Los casos aportan información de cómo una meta puede tener significado diferente según la persona. También reconocen influencia de situaciones: contextos que apoyaban necesidades se relacionaban con selección más autoconcordante. Así, el dato no representa únicamente una propiedad fija del objetivo o del participante; incluye una relación que puede cambiar con el ámbito y su experiencia. ^[2]

[Inferencia] Una atleta hipotética podría valorar una meta de aprendizaje, sentir obligación en otra de reconocimiento y experimentar una tercera como decisión compartida. Esas razones pueden convivir sin exigir que una medida global las reduzca a un único motivo. Si una condición del contexto cambia, alguna de esas experiencias podría cambiar mientras otras permanecen. El modelo permite examinar proyectos concretos dentro de esa variedad. También ofrece un motivo para revisar cómo las metas se relacionan entre sí: competir por tiempo o recursos y tener valores compatibles son aspectos diferentes de su organización en la vida de la persona.

13. Las metas personales también se persiguen con otras personas

Holding y Koestner describen metas personales como búsquedas que pueden recibir influencia de relaciones y ambientes compartidos. Un estudio longitudinal de parejas vinculó autonomía en la relación con progreso en metas comunes y personales, y ese progreso con bienestar y satisfacción de pareja. La evidencia corresponde a relaciones de pareja, no a un ensayo de entrenamiento. Su contenido muestra que llamar personal a una meta no elimina el entorno interpersonal. Elección, apoyo y coordinación pueden formar parte de proyectos que una persona formula para sí misma. ^[1]

El mismo capítulo contrasta apoyo empático a autonomía y apoyo directivo centrado en resolver problemas. En los casos de metas personales revisados, el apoyo directivo no aportó los mismos beneficios que escuchar y reconocer perspectiva. Esa comparación conserva su contexto. No establece que toda orientación técnica sea inadecuada en deporte ni se opone por definición a estructura de aprendizaje. La pregunta trata de cómo otras personas acompañan una búsqueda personal. Sheldon y Goffredi reconocen también el papel de situaciones que apoyan necesidades en selección autoconcordante. ^{[1][2]}

Moran y Toner aportan una diferencia deportiva: establecer metas de equipo requiere coordinación y ocurre en varios niveles, cuyas metas pueden no ser compatibles. El objetivo de un atleta y el de una unidad o equipo no se reducen automáticamente a la misma búsqueda. Este puente permite preguntar cómo se relacionan propósitos

personales y colectivos, manteniendo lo que cada fuente documenta. Compartir una actividad no implica idénticas razones, y una meta común puede necesitar comunicación sobre expectativas y contribuciones diferentes. La organización del equipo añade condiciones al ciclo de metas individuales. ^[3]

[Inferencia] En un equipo hipotético, una persona busca aprender una habilidad y el grupo persigue un resultado compartido. Ambas metas pueden relacionarse, aunque una sea personal y otra colectiva. La coordinación examinaría qué aporta cada práctica al propósito común y qué espacio existe para comprender o expresar dificultades. Si aparece una discrepancia, conviene identificar si se refiere al objetivo, al medio o al significado de participar. El ejemplo mantiene a la relación como parte del problema, en lugar de suponer que una meta personal se desarrolla aislada o que un acuerdo grupal produce autoconcordancia idéntica en todos sus miembros.

14. El puente deportivo conserva control, seguimiento y límites de evidencia

Moran y Toner señalan que metas de resultado dependen también de rivales, mientras metas de rendimiento utilizan referencias personales y metas de proceso describen acciones de ejecución. Esa diferencia ayuda a comprender qué se alcanza y qué queda fuera del control propio. La autoconcordancia pregunta por razones de perseguir cualquiera de esos objetivos; no reemplaza su contenido ni convierte un motivo autónomo en control sobre otra persona. Tipo de referencia y calidad de regulación constituyen dimensiones que pueden estudiarse conjuntamente, con funciones distintas. ^{[3][2]}

La revisión deportiva reconoce resultados ambiguos de algunos principios trasladados de contextos organizacionales. Capacidad, complejidad de tarea y establecimiento espontáneo de metas en grupos de comparación pueden afectar interpretación de estudios. Su crítica aporta un límite concreto para reunir evidencia: un procedimiento de establecer objetivos deportivos no equivale automáticamente a una medida de autoconcordancia de metas personales. El marco de ciclo de vida aporta selección y ajuste; la fuente deportiva conserva referencias y condiciones propias de desempeño. El diálogo entre ambos necesita especificar qué se estudió en cada caso. ^{[3][1]}

Moran y Toner proponen más estudios de campo longitudinales sobre prácticas de atletas y entrenadores durante una temporada. Holding y Koestner piden conocer cuándo motivos cambian entre autonomía y control y cómo se distingue abandono prematuro de desvinculación estratégica. Son cuestiones futuras de las fuentes. Ambas líneas sitúan tiempo y contexto dentro de la búsqueda, en lugar de describir un objetivo sólo al inicio. La evidencia de retirada deportiva del capítulo 16 aporta un caso específico sobre razones de terminación; no completa por sí sola todas las fases de metas de entrenamiento. ^{[3][1]}

[Inferencia] Un estudio deportivo hipotético podría seguir razones de una meta, acciones, progreso y revisión durante un período definido. Si el objetivo se refiere a rendimiento propio, conservaría esa referencia; si se refiere a un puesto, incluiría su dependencia competitiva. El registro permitiría preguntar por cambios y diferencias entre metas, sin atribuir automáticamente todo progreso a motivos ni todo final a crisis. Este puente mantiene las funciones del modelo general y las condiciones deportivas, con una distinción práctica: describir metas utilizadas en un deporte y comprobar un mecanismo de autoconcordancia dentro de él son tareas relacionadas, pero requieren evidencias propias.

15. Un proyecto puede cambiar de medios, concluir o abrir otra búsqueda

[Inferencia] Una escena deportiva hipotética comienza con una meta de aprendizaje que la persona respalda. Conoce qué desea mejorar y encuentra una dificultad concreta. Ajusta el modo de practicar con orientación pertinente y conserva su propósito. Aquí la revisión se refiere al medio: dificultad y cambio de plan forman parte de la continuidad. La autoconcordancia describe sus razones, mientras el progreso depende también de la tarea y las condiciones. La escena reúne selección, acción y revisión sin suponer que el proyecto necesita terminar porque aparece un obstáculo.

[Inferencia] Otra escena incluye una meta ligada a una oportunidad que concluye. La persona puede reconocer qué consiguió, qué no consiguió y cómo vivió la experiencia. Si se trataba de un resultado competitivo, el dato incluye rivales y circunstancias; si se trataba de un estándar personal, la referencia cambia. El final del evento puede resolver el objetivo y dejar abiertos valores o intereses que motivan otros proyectos. Una búsqueda terminada y una búsqueda abandonada por inviabilidad tienen historias diferentes, aunque en ambos casos se dejen de realizar algunas acciones.

[Inferencia] Una tercera escena mantiene compromiso con una meta que ya no tiene un camino viable. La persona deja de actuar, pero continúa organizando expectativas alrededor de esa posibilidad. El concepto de desvinculación permite distinguir retirada conductual y psicológica. Adoptar otra meta aporta además selección y nuevo compromiso. Las razones para iniciarla pueden diferir de las razones para soltar la anterior. Esta escena concreta por qué el ciclo incluye transiciones y alternativas, sin fijar una duración de adaptación ni un itinerario obligatorio para personas reales.

Holding y Koestner reúnen estas preguntas mediante selección, búsqueda y ajuste de metas. Sheldon y Goffredi desarrollan autoconcordancia como relación de razones, esfuerzo, logro y experiencia. Moran y Toner sitúan objetivos deportivos en

referencias, control y seguimiento específicos. La combinación permite comprender una meta como proyecto con contenido, significado y trayectoria. Su desarrollo puede incluir persistencia, mantenimiento, resolución o nuevas búsquedas, con diferencias que se hacen visibles cuando se conocen las acciones y razones concretas, en lugar de valorar todo cambio como éxito o fracaso de voluntad. [\[1\]](#)[\[2\]](#)[\[3\]](#)

Referencias bibliográficas

1. Holding, A. C., & Koestner, R. (2023). The role of motivation in the lifecycle of personal goals. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 327–345). Oxford University Press.

The Role of Motivation in the Lifecycle of Personal Goals

2. Sheldon, K. M., & Goffredi, R. (2023). Using free will wisely: The self-concordance model. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 346–361). Oxford University Press.

Using Free Will Wisely: The Self-Concordance Model

3. Moran, A., & Toner, J. (2018). *Psicología del deporte* (J. Cisneros Herrera, Trad.; 1.^a ed. en español de la 3.^a ed. en inglés). El Manual Moderno.

Motivación y establecimiento de metas en el deporte

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html