

Contenido de las metas: aspiraciones intrínsecas y extrínsecas

El contenido de las metas es aquello que una persona aspira a alcanzar; la teoría distingue aspiraciones relativamente intrínsecas o extrínsecas y estudia su relación con necesidades psicológicas y bienestar, separándolas de las razones que regulan su persecución.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 25 min · 5284 palabras de cuerpo

Resumen

La teoría del contenido de las metas examina qué aspiran a alcanzar las personas y cómo esas prioridades se relacionan con necesidades psicológicas y bienestar. Esta monografía distingue crecimiento, vínculos, contribución y salud de aspiraciones centradas en riqueza, fama y apariencia, conservando sus condiciones y matices. Separa contenido de regulación, prioridad relativa de intensidad general y logro de bienestar. Bradshaw aporta la revisión general; Moran y Toner permiten contrastar sus conceptos con motivación y metas deportivas. Los ejemplos hipotéticos muestran por qué una meta concreta exige precisar significado, contexto y referente. También se examinan formulación de metas, transmisión de valores, condiciones económicas y propuestas todavía abiertas, sin convertir asociaciones generales en predicciones individuales.

Palabras clave: Contenido de metas; Aspiraciones intrínsecas; Aspiraciones extrínsecas; Prioridad relativa; Regulación de metas; Materialismo; Necesidades psicológicas; Bienestar

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/contenido-de-las-metas-aspiraciones-intrinsecas-y-extrinsecas.html>

Una búsqueda, dos preguntas



Ejemplos de conceptos, sin atribución de motivos individuales.

Figura 1. Contenido y regulación aportan información diferente sobre una misma búsqueda. Las lupas representan preguntas, sin fijar combinaciones o perfiles. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Bradshaw (2023); Moran y Toner (2018).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Emma L. Bradshaw (2023); Aidan Moran y John Toner (2018).

Qué se busca y por qué se busca

El contenido de una meta es aquello que una persona aspira a alcanzar. La teoría del contenido de las metas, integrada en la teoría de la autodeterminación, examina diferencias entre aspiraciones relativamente intrínsecas y extrínsecas, y sus relaciones con necesidades psicológicas y bienestar. Bradshaw distingue esta pregunta de las razones por las que se actúa: el contenido responde a qué se busca; la regulación, a cómo y por qué se sostiene esa búsqueda. La pregunta central es: ¿qué información aporta el contenido de las aspiraciones que no queda resuelta al conocer su intensidad o el grado de autonomía con que se persiguen?^[1]

Un propósito puede movilizar mucho esfuerzo y, aun así, organizar la vida alrededor de reconocimiento o acumulación. Otro puede orientar esfuerzos hacia aprendizaje, vínculos o contribución. La teoría no reduce la diferencia a querer algo con mayor o menor fuerza. Examina qué prioridades ocupan el centro y qué experiencias ofrecen durante su persecución. El bienestar constituye aquí un resultado de interés propio, distinto del mero cumplimiento de un objetivo. Esa separación permite preguntar qué aporta alcanzar una meta, además de comprobar que se consiguió.^[1]

Ejemplo hipotético. Dos deportistas quieren mejorar una marca. Una lo describe como una oportunidad para aprender y desarrollar capacidad; otro lo sitúa dentro de su aspiración de ser reconocido públicamente. El resultado técnico buscado coincide, pero su lugar en un proyecto más amplio puede diferir. Para comprenderlo habría que precisar qué valor tiene la mejora, qué otras aspiraciones acompañan la búsqueda y por qué cada persona la sostiene. La marca expresa un objetivo concreto; por sí sola deja abierta la orientación aspiracional.

Moran y Toner incluyen el contenido de las metas en su exposición de la autodeterminación deportiva y distinguen motivación de simple activación. También estudian el establecimiento de objetivos concretos. Su capítulo permite conectar las preguntas sin hacerlas idénticas. Esta lectura utiliza a Bradshaw como fundamento general y a Moran y Toner para contrastar conceptos en deporte; cuando sitúa una situación nueva en entrenamiento, la identifica como hipotética. El propósito es comprender el objeto de cada explicación antes de comparar sus resultados.^[2]

Crecimiento, vínculos, contribución y salud

Bradshaw presenta crecimiento personal, afiliación, contribución a la comunidad y salud física como aspiraciones intrínsecas habituales. La categoría se fundamenta en su relación con tendencias de crecimiento e integración y con la satisfacción de necesidades. Crecimiento apunta al desarrollo personal; afiliación, a relaciones significativas; contribución, a beneficiar a una comunidad. La salud se incorporó después a las primeras clasificaciones. El conjunto describe destinos valorados en la vida, en lugar de una lista de actividades que toda persona debe realizar de la misma manera.^[1]

La palabra intrínseca exige cuidado porque también aparece en motivación intrínseca. Una aspiración de crecimiento indica un contenido valorado; disfrutar una actividad por sí misma describe una razón para participar. Moran y Toner definen motivación intrínseca mediante placer y satisfacción inherentes a la actividad. Esa definición no vuelve equivalente cualquier proyecto de desarrollo a disfrute constante. Una persona puede valorar aprender y encontrar algunos ejercicios poco interesantes. El contenido del proyecto y la experiencia de una tarea tienen referentes diferentes.^[2]

La revisión general amplía el mapa con metas de autoexpresión y dominio, que los estudios relatados sitúan como relativamente intrínsecas. Bradshaw advierte que las siete aspiraciones del primer instrumento empleado no son una clasificación exhaustiva de todos los proyectos humanos. Ese matiz importa al interpretar un propósito nuevo: conviene examinar su significado y su relación con necesidades, en vez de buscar una etiqueta por parecido verbal. Las categorías organizan una dimensión de contenidos y admiten desarrollo teórico y metodológico.^[1]

Ejemplo hipotético. Una jugadora desea comprender mejor su deporte y participar en una actividad comunitaria. Aprender una habilidad nueva y compartir conocimientos pueden formar parte de esos proyectos. La descripción sería más precisa si explicara qué quiere desarrollar y a quién pretende aportar. Decir solamente que quiere mejorar todavía deja abierto el contenido de esa mejora. La figura dedicada a las dos preguntas resume este punto: el objeto valorado y la razón para perseguirlo requieren información propia, aunque en la experiencia estén relacionados.

Riqueza, fama y apariencia: contenido y significado

Las aspiraciones extrínsecas habituales que Bradshaw revisa son riqueza, fama y belleza o apariencia física. Su foco está en resultados instrumentales y en formas de reconocimiento externo. La teoría plantea que, cuando predominan sobre aspiraciones intrínsecas, ofrecen menor sustento a las necesidades y pueden asociarse con frustración y malestar. La afirmación se refiere a una organización de prioridades. La presencia de dinero o de interés por la imagen entre varios objetivos aporta menos información que conocer cuánto desplaza otros contenidos valorados.^[1]

La revisión también muestra por qué el significado importa. En contextos de inseguridad económica, buscar ingresos puede relacionarse con proteger a la familia y cubrir necesidades de supervivencia. Bradshaw señala que riqueza y seguridad aparecen más próximas en países de menor riqueza que en otros contextos. A partir de ese contraste, plantea que un propósito aparentemente material puede contener fundamentos intrínsecos. Esto exige distinguir seguridad y contribución de acumulación para obtener aprobación, sin inferir toda la orientación de una persona a partir de la palabra dinero.^[1]

Su séptima proposición sostiene que una meta puede contribuir al bienestar en el grado en que satisfaga necesidades. La autora utiliza ejemplos generales de actividad económica y de donaciones para explicar la diferencia entre una apariencia externa del objetivo y sus fundamentos. También presenta casos de conductas aparentemente prosociales vinculadas con búsqueda de estatus. El objeto visible necesita interpretarse junto con su sentido y regulación. El contraste agrega condiciones a la clasificación sin borrar las relaciones generales que la teoría examina.^[1]

Ejemplo hipotético. Un atleta quiere conseguir una remuneración que le permita sostener su formación y ayudar a su familia. Otro describe como prioridad superar públicamente los ingresos y la notoriedad de sus compañeros. Los relatos comparten una referencia económica, pero sitúan esa referencia en proyectos diferentes. Explorar seguridad, reconocimiento y otros contenidos permitiría comprender el

contraste. La remuneración real o su cuantía todavía no informa por completo qué aspira a alcanzar cada persona ni qué experiencias acompaña esa búsqueda.

Esta precisión es compatible con el panorama deportivo de Moran y Toner: metas, razones y ambiente social forman parte de la explicación motivacional. Su exposición de la teoría del contenido conecta metas con satisfacción de necesidades. Sin embargo, no aporta una regla para clasificar automáticamente contratos, premios o carreras profesionales. El contraste deportivo sirve para conservar las preguntas sobre significado y bienestar, mientras el detalle sobre riqueza y seguridad procede del fundamento general de Bradshaw.^[2]

Dos dimensiones que se relacionan sin confundirse

El contenido especifica el destino valorado; la regulación describe las razones que movilizan su persecución. Bradshaw recuerda que una conducta extrínsecamente motivada puede sostenerse con mayor o menor autonomía. Por ello, conocer el grado de autonomía deja abierta otra pregunta: qué metas organiza esa conducta. A la vez, el contenido puede asociarse con determinados motivos sin determinar todos los que acompañan una actividad. Examinar ambos componentes permite describir qué busca una persona y cómo esa búsqueda se relaciona con voluntad o presión.^[1]

Moran y Toner presentan el desplazamiento de la antigua oposición entre motivación intrínseca y extrínseca hacia autonomía y control. En su exposición, la teoría de integración examina la asimilación de conductas inicialmente reguladas desde fuera, mientras la teoría del contenido se interesa por metas y bienestar. La distinción evita atribuir el mismo significado al adjetivo extrínseco en dos preguntas distintas. Un estilo de regulación y una orientación hacia ciertos contenidos no son dos nombres de un único fenómeno.^[2]

Preguntas que deben mantenerse separadas

Dimensión	Qué describe	Ejemplo hipotético
Contenido	El resultado o aspiración que se valora.	Desarrollar capacidades o conseguir reconocimiento.
Regulación	La razón para perseguir ese propósito.	Valor asumido o presión para demostrar valía.
Importancia relativa	La prioridad que ocupa frente a otras aspiraciones.	Dar a la imagen más peso que a los vínculos.

Ejemplo hipotético. Una persona considera importante aprender una habilidad, pero siente presión por demostrar su valor cada vez que practica. Otra valora el mismo aprendizaje y lo sostiene como una decisión asumida. El contenido puede parecer próximo, mientras las razones y la experiencia difieren. En sentido inverso, dos

proyectos voluntariamente asumidos pueden orientarse hacia contenidos distintos. Estos contrastes ilustran por qué el análisis requiere dos preguntas en lugar de deducir una dimensión de la otra.

La primera figura representa esa separación mediante dos entradas a la descripción de una meta. Su equivalente textual es que identificar el objeto buscado no explica toda la regulación, y describir una razón autónoma tampoco enumera las aspiraciones de la persona. Bradshaw propone explorar con mayor precisión los vínculos entre estos componentes y otras partes de la autodeterminación. La relación constituye un campo de explicación y evidencia, antes que una identidad conceptual.^[1]

Importancia absoluta y prioridad relativa

Una de las condiciones centrales de la teoría es el énfasis relativo. Bradshaw formula el problema como predominio de metas materialistas que desplazan o dejan menos espacio a aspiraciones intrínsecas. Esta pregunta difiere de comprobar si una persona valora mucho todas sus metas. La revisión señala que las siete aspiraciones suelen correlacionarse positivamente porque comparten un componente general de aspirar. Querer muchas cosas con intensidad puede elevar respuestas de ambos grupos sin aclarar cuál organiza principalmente las prioridades.^[1]

El capítulo relata que las asociaciones simples entre aspiraciones extrínsecas y bienestar pueden ser débiles, positivas o negativas. También informa que, al considerar el componente general compartido entre aspiraciones, los resultados se orientan de manera más consistente hacia costes del predominio extrínseco. Bradshaw interpreta esos hallazgos en términos de priorizar contenidos materiales a expensas de otros contenidos. Para leerlos debe conservarse qué análisis se hizo: una asociación sin ajuste y un énfasis relativo responden a preguntas diferentes.^[1]

Ejemplo hipotético. Dos participantes consideran importante conseguir reconocimiento. Uno sitúa también aprendizaje, vínculos y contribución entre sus prioridades centrales. El otro relata que esas dimensiones han pasado a un segundo plano porque toda valoración depende de hacerse conocido. La respuesta a una única pregunta sobre fama podría ser similar, mientras la distribución de prioridades sería distinta. El ejemplo sirve para precisar el objeto de comparación; no establece una puntuación ni reproduce una medida validada.

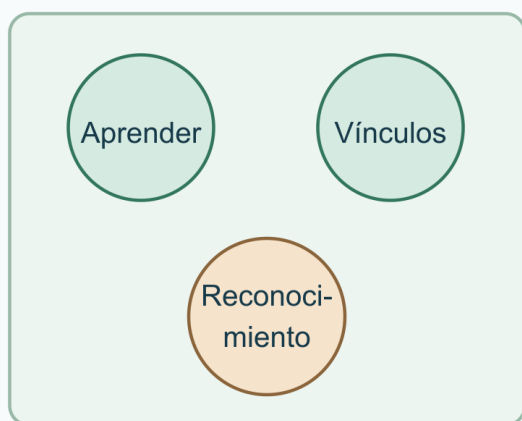
La figura de distribución de prioridades muestra repertorios cualitativos, sin números, para representar esa diferencia. Su equivalente textual es que una aspiración debe interpretarse en relación con las otras que acompañan el proyecto. La proporción visual organiza la idea de atención relativa y no comunica un efecto de bienestar. Para comparar perfiles reales harían falta medidas y un análisis apropiado. La lectura

conceptual empieza por distinguir importancia de una meta, intensidad general de aspirar y lugar que ocupa en el conjunto.^[1]

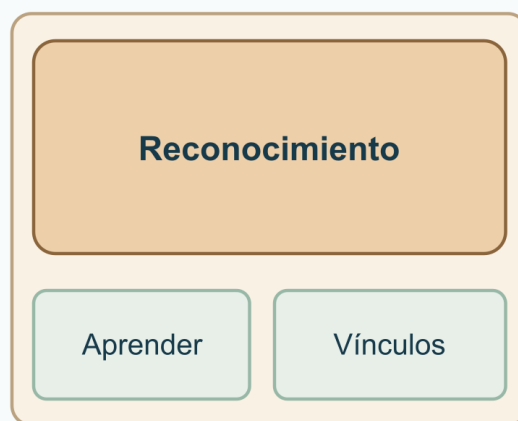
En deporte, Moran y Toner describen motivación mediante dirección e intensidad del esfuerzo. Esa formulación ayuda a situar el problema: intensidad informa cuánta energía se moviliza; el contenido añade qué destino se privilegia. La revisión de Bradshaw agrega, además, qué relación guarda ese destino con otros. Una sesión intensa no permite conocer por sí sola el patrón de aspiraciones de una carrera ni la calidad de sus vínculos con bienestar.^[2]

¿Qué lugar ocupa el reconocimiento?

Repertorio hipotético A



Repertorio hipotético B



La misma aspiración aparece en ambos repertorios.

Su relación con las otras prioridades es distinta.

Representación cualitativa: sin cifras ni efectos de bienestar.

Figura 2. Importancia aislada y prioridad relativa son preguntas diferentes. Los tamaños son cualitativos y no corresponden a datos o a una escala. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Bradshaw (2023).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Emma L. Bradshaw (2023).

Por qué las necesidades intervienen en la explicación

Bradshaw sitúa satisfacción y frustración de necesidades como mecanismos que ayudan a comprender la relación entre contenido y bienestar. La teoría propone que perseguir crecimiento, relaciones o contribución ofrece oportunidades de voluntad, eficacia y conexión. El predominio de contenidos materiales puede proporcionar menor satisfacción y, en algunos casos, frustración. El argumento conserva una experiencia psicológica entre la aspiración y el resultado. El objetivo alcanzado no funciona como medida automática de lo vivido durante su persecución.^[1]

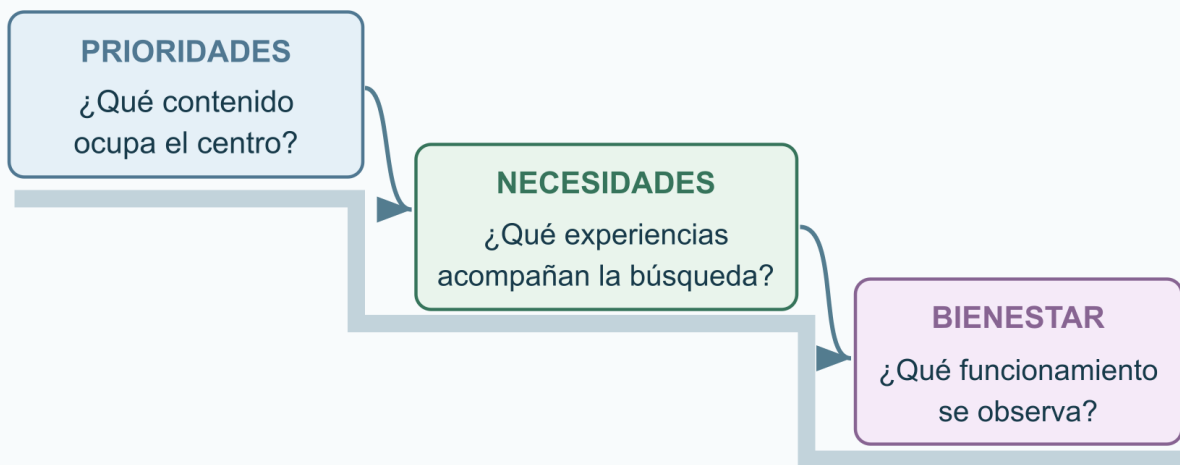
La revisión ofrece ejemplos de cómo esa relación puede tener contenido concreto. Construir una relación significativa implica conexión; aprender a tocar un instrumento puede incluir decisión asumida y experiencia de progreso. Son ilustraciones generales de la vía propuesta. En un proyecto particular habría que precisar qué necesidad se experimenta y en qué momento. El mismo rótulo de crecimiento personal no informa si la actividad se vive con voluntad, si se reconoce eficacia o si ofrece vínculos significativos.^[1]

Moran y Toner incluyen en deporte comunidad, competencia y autonomía como necesidades relevantes para funcionamiento y bienestar. Al presentar la teoría del contenido, explican que las metas intrínsecas se vinculan con crecimiento y satisfacción de necesidades, mientras las extrínsecas pueden ofrecer menor sustento. También reconocen cuestiones todavía abiertas sobre el orden causal entre necesidades y motivación. Ese contrapunto evita convertir una cadena teórica en un hecho demostrado de idéntica forma para cada situación deportiva.^[2]

Ejemplo hipotético. Una deportista define como aspiración desarrollar capacidades. Para comprender su experiencia sería útil distinguir el propósito general de lo que ocurre al practicar: puede reconocer progreso en una tarea, asumir su finalidad y sentirse acompañada, o describir dificultades en alguna dimensión. El análisis se vuelve informativo cuando conecta aspiración y experiencia mediante contenidos precisos. Llamar satisfactorio a todo resultado conseguido dejaría sin describir esa parte de la explicación.

La figura del mecanismo muestra tres planos: prioridades, experiencias de necesidad y bienestar. Su equivalente textual es una relación explicativa propuesta y estudiada, con preguntas propias en cada plano. Bradshaw relata apoyo mediante estudios y análisis agregados, pero señala que la mediación se examina mejor con información longitudinal. La dirección temporal y la calidad de las medidas importan al valorar la evidencia, además de que los conceptos estén relacionados.^[1]

Del propósito a la experiencia y al funcionamiento



Modelo explicativo: conceptos, medidas y tiempos propios.

Las conexiones no prueban causalidad ni indican tamaños de efecto.

Figura 3. El logro de un propósito no sustituye la experiencia de necesidades ni el bienestar. Las flechas señalan relaciones a estudiar. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Bradshaw (2023); Moran y Toner (2018).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Emma L. Bradshaw (2023); Aidan Moran y John Toner (2018).

Alcanzar una meta y experimentar bienestar

La cuarta proposición que Bradshaw revisa distingue progreso y logro según el contenido de la meta. La teoría espera mayor beneficio psicológico cuando predominan aspiraciones intrínsecas, mediante satisfacción de necesidades. La autora relata un estudio longitudinal en el que ambos grupos de aspiraciones podían alcanzarse, pero el logro de las intrínsecas se relacionó con ganancias de bienestar. También revisa trabajos sobre persistencia, entusiasmo y cambio de necesidades. Los resultados describen investigaciones generales relatadas en el capítulo, con sus referentes y diseños.^[1]

La distinción ofrece una pregunta concreta: conseguir lo que se quería no explica automáticamente qué aporta a la vida. El cumplimiento informa sobre la distancia entre propósito y resultado; el bienestar examina otra dimensión. La teoría propone que ciertas búsquedas ofrecen experiencias valiosas mientras se desarrollan y al alcanzarse. Examinar únicamente la casilla de objetivo cumplido dejaría abiertas las preguntas por voluntad, conexión y eficacia, además del funcionamiento psicológico posterior.^[1]

Bradshaw también recoge datos donde considerar alcanzable una aspiración extrínseca atenúa su asociación negativa con bienestar. Advierte, sin embargo, que esos resultados proceden principalmente de información recogida en un momento, mientras la consecución futura requiere datos a través del tiempo. El matiz muestra cómo una condición aparente de excepción depende del modo de estudiarla. Expectativa de logro y logro observado no son el mismo indicador, de modo que sus resultados deben interpretarse con esa diferencia visible.^[1]

El contraste deportivo de Moran y Toner resulta útil porque el establecimiento de metas suele estudiar rendimiento. Su capítulo diferencia tipos de objetivos y revisa efectos sobre ejecución. Esa literatura responde a una pregunta que puede acompañar a la del contenido, pero sus indicadores no son intercambiables. Mejorar una marca, alcanzar un puesto y sentirse con mayor bienestar requieren información distinta. Conservarlos separados permite examinar tanto resultados deportivos como experiencia psicológica sin usar uno como comprobación del otro.^[2]

Ejemplo hipotético. Una atleta alcanza una clasificación y otra completa un aprendizaje técnico que había valorado. Saber que ambas cumplieron el objetivo todavía deja abierta la experiencia de cada búsqueda y su lugar entre otras prioridades. La comparación podría atender al progreso reconocido, los vínculos, la voluntad y el momento posterior. El propósito de este ejemplo es distinguir preguntas sobre logro y bienestar, manteniendo visible qué datos responderían a cada una.

Cómo se presenta una finalidad

Además de estudiar aspiraciones elegidas por las personas, Bradshaw revisa situaciones en que otro propone una meta. La sexta proposición se refiere al encuadre: presentar la finalidad en términos intrínsecos o extrínsecos puede cambiar la forma de implicarse. El contenido del mensaje se convierte así en parte del contexto. Una tarea puede explicarse por aprendizaje, salud o contribución, o por imagen, riqueza y reconocimiento. La pregunta es qué finalidad se comunica y qué razones y experiencias acompañan esa presentación.^[1]

El capítulo relata comparaciones de tareas de aprendizaje con encuadres intrínsecos, extrínsecos o ambos simultáneamente. En los estudios que describe, añadir ambos contenidos no produjo la mejora esperada por la idea de sumar todo tipo de valor: el encuadre intrínseco obtuvo resultados más favorables. Bradshaw emplea esa evidencia para distinguir cantidad de valor y tipo de valor. Este hallazgo se conoce a través de su revisión y corresponde a las condiciones estudiadas, en lugar de constituir una receta para cada tarea.^[1]

También relata una investigación donde estudiantes recibieron razones intrínsecas, extrínsecas o ninguna razón sobre una actividad física. La persistencia se relacionó con motivación autónoma en la condición intrínseca. Otro trabajo que revisa presentó

a docentes finalidades centradas en desarrollar capacidades de sus estudiantes y examinó sus estrategias de apoyo. Las poblaciones y tareas importan: ejemplos de aprendizaje y actividad física ofrecen evidencia general pertinente, mientras una afirmación sobre entrenadores o atletas requeriría datos deportivos específicos.^[1]

Ejemplo hipotético. Un entrenador introduce una misma práctica como oportunidad de aprender a resolver una situación de juego; otro la presenta como medio para conseguir notoriedad. El ejercicio técnico puede coincidir, mientras el propósito comunicado cambia. Para entender qué vive el deportista habría que escuchar cómo reconoce esa finalidad y por qué se implica. El ejemplo sitúa las dos preguntas en un entrenamiento, conservando la diferencia entre una interpretación conceptual y una comparación de efectos medida en investigación.

Moran y Toner describen la interacción entre persona y contexto como parte de la motivación deportiva. Esta premisa da sentido a examinar mensajes, sin convertir un rótulo de aprendizaje en prueba suficiente de autonomía. El encuadre informa sobre contenido comunicado; la forma interpersonal de introducirlo y la experiencia del participante aportan información adicional. Separar esos planos permite comprender por qué elegir una palabra favorable todavía deja abierta la pregunta por el significado de la situación.^[2]

Aspiraciones y tipos de objetivos deportivos

Moran y Toner distinguen metas de resultado, rendimiento y proceso. Las primeras se refieren al desenlace de un evento, a menudo con comparación interpersonal; las de rendimiento, a un estándar personal; las de proceso, a una estrategia de ejecución. Esa clasificación organiza el objeto inmediato del objetivo deportivo. La teoría del contenido, en cambio, examina qué aspiraciones valoradas orientan una búsqueda. Ambas pueden describir una misma práctica, pero sus categorías responden a preguntas diferentes.^[2]

Un objetivo concreto deja abierta la aspiración más amplia

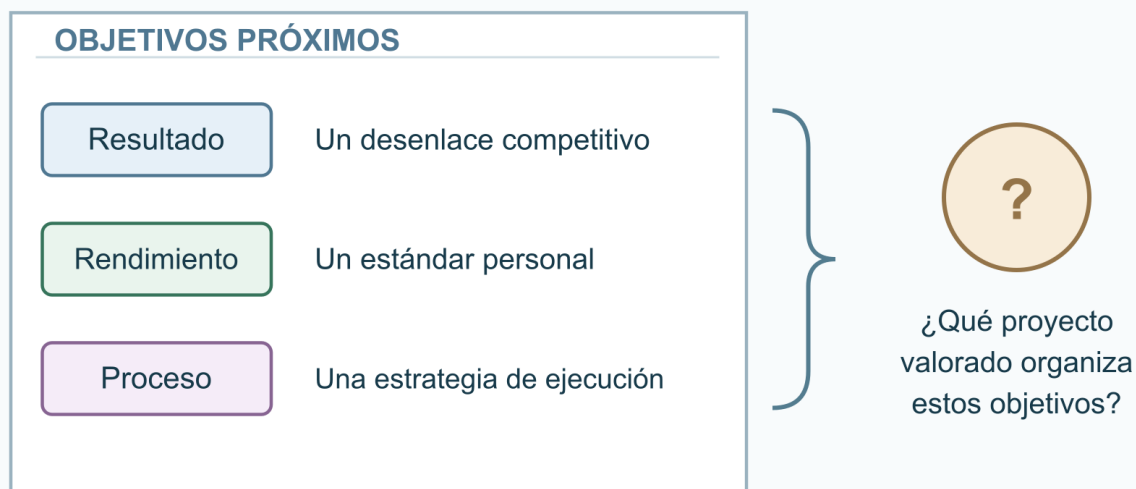
Objetivo deportivo	Objeto próximo según Moran y Toner	Pregunta que sigue abierta
Resultado	Alcanzar un desenlace competitivo.	¿Qué lugar tiene ese desenlace entre las aspiraciones?
Rendimiento	Lograr un estándar personal.	¿Qué se valora mediante esa mejora?
Proceso	Atender a una forma de ejecutar.	¿Por qué y para qué se sostiene esa práctica?

Un objetivo de proceso describe cómo ejecutar, pero ese cómo se refiere a una acción técnica. La regulación describe las razones para actuar. Del mismo modo, una meta de resultado puede llamarse porqué en otra explicación funcional sin informar toda la orientación aspiracional. Conservar los referentes evita confundir usos distintos de las mismas palabras. Bradshaw insiste en separar contenido y regulación, y Moran y Toner sitúan los tres tipos de objetivos en la investigación deportiva. La comparación requiere hacer explícita la pregunta de cada marco.^[1]

Ejemplo hipotético. Una jugadora quiere clasificar a un torneo, mejorar la precisión y atender a una pauta técnica. Estos objetivos próximos pueden acompañar un proyecto de aprendizaje y vínculos, o adquirir un lugar dentro de una prioridad por reconocimiento. Saber cuáles utiliza todavía deja abierta esa diferencia. La clasificación de objetivos no se transforma, por tanto, en una tabla que asigna automáticamente contenido intrínseco a proceso y extrínseco a resultado.

La cuarta figura sitúa objetivos próximos y aspiración más amplia en planos separados. Su equivalente textual es que un estándar técnico o un desenlace competitivo necesita interpretarse dentro del proyecto al que sirve. Moran y Toner revisan eficacia y límites del establecimiento de metas, mientras Bradshaw estudia bienestar y orientación aspiracional. Aquí se conserva ese contraste de objetos; los procedimientos para formular, medir y revisar objetivos requieren un desarrollo propio.^[2]

La clasificación deportiva deja otra pregunta abierta



Proceso no asigna automáticamente contenido intrínseco;
resultado no asigna automáticamente contenido extrínseco.

Figura 4. Un objetivo próximo puede describirse sin haber identificado toda la aspiración. Los dos planos necesitan preguntas diferentes. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Moran y Toner (2018); Bradshaw (2023).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Emma L. Bradshaw (2023); Aidan Moran y John Toner (2018).

Cómo el entorno interviene en las aspiraciones

La revisión de Bradshaw trata las aspiraciones como orientaciones que se desarrollan en relación con condiciones sociales. Su quinta proposición vincula control y frustración de necesidades durante el desarrollo con mayor orientación extrínseca. También relata relaciones de apoyo a autonomía, calidez y cuidado con aspiraciones intrínsecas en familias. Estas relaciones describen procesos y estudios de desarrollo general. La autora plantea, además, posibles vínculos recíprocos entre apoyo e interés por contenidos intrínsecos, en lugar de reducir toda formación de valores a una dirección única.^[1]

En la parte dedicada a proposiciones candidatas, el capítulo distingue preguntas abiertas sobre cómo se forman y cambian esas orientaciones. La primera propuesta se refiere a su difusión entre personas próximas. Bradshaw reúne evidencia de asociaciones entre aspiraciones de familiares y de comportamientos observables que comunican valores. La expresión contagio resume esa posibilidad de transmisión; no equivale a una propagación inevitable ni permite reconstruir la historia de una persona solo por el parecido de sus prioridades con las de su familia.^[1]

La comunicación de valores incluye conducta, además de palabras. Bradshaw explica las demostraciones de valor inherente como formas de mostrar de manera coherente el sentido y disfrute de una aspiración. Cuidar una relación y compartir tiempo pueden expresar la importancia que se le atribuye. La autora distingue esa demostración de exhibir únicamente un resultado del objetivo. El argumento ayuda a preguntar qué se hace visible en las prácticas cotidianas y qué información recibe quien observa.^[1]

El capítulo también examina fuentes indirectas de información: medios, publicidad, aulas y otras situaciones. Relata investigaciones donde contenidos materiales o referencias a dinero se vinculan con valores y conductas. Son ejemplos generales con condiciones concretas de estudio. Su aporte conceptual es ampliar el entorno de formación de aspiraciones más allá de una sola relación. Para comprender una orientación interesa qué mensajes se encuentran, qué significan y cómo se relacionan con experiencias, en vez de atribuirla exclusivamente a un origen familiar.^[1]

En deporte, Moran y Toner describen influencias contextuales e interpersonales sobre motivación. Ese marco permite formular preguntas sobre finalidades que circulan en un equipo, pero no acredita por sí solo las proposiciones candidatas de Bradshaw en ese ámbito. Ejemplo hipotético. Un club puede hablar de aprendizaje mientras sus formas de reconocimiento hacen visible sobre todo notoriedad. El contraste invita a examinar mensajes y prácticas como información sobre valores, conservando su condición de situación ilustrativa.^[2]

Transmitir valores y originarlos desde la experiencia

La cuarta proposición candidata de Bradshaw introduce originación de valores. El concepto diferencia valores que emergen a partir de experiencias de satisfacción de necesidades de valores transmitidos por fuentes externas. La teoría propone que vivir voluntad, eficacia y conexión ofrece información sobre actividades y relaciones valiosas. Esta formulación reconoce a la persona como participante activo en el desarrollo de prioridades. Se presenta en el capítulo como una vía teórica con evidencia inicial que requiere más examen, junto con la transmisión directa e indirecta.^[1]

La transmisión concibe valores observados que se asimilan en distinto grado bajo condiciones de apoyo o control. La originación pone el foco en cómo experiencias propias pueden dar lugar a valores congruentes con ellas. Las vías pueden acompañarse en la vida, pero describen objetos explicativos distintos. Un mensaje comunica que aprender importa; reconocer en la experiencia el valor del aprendizaje aporta otra clase de información. La distinción no exige imaginar valores completamente aislados del entorno.^[1]

Bradshaw relata un estudio longitudinal con niños coreanos y sus madres en el que los valores intrínsecos siguieron la vía propuesta de originación, mientras los extrínsecos se desarrollaron mediante transmisión directa. Ese resultado conserva población, horizonte y comparación de vías. En su revisión, apoya la proposición candidata; no determina que cada aspiración adulta tenga un origen conocido. La historia de un atleta necesitaría información propia antes de atribuirle una trayectoria concreta de formación de valores.^[1]

Ejemplo hipotético. Una deportista oye durante años que los vínculos del equipo son importantes. También reconoce ocasiones en que compartir una dificultad y recibir cuidado le resultan valiosas. La primera información corresponde a un valor comunicado; la segunda describe una experiencia propia que podría contribuir a valorar la conexión. El relato ayuda a distinguir vías posibles, sin fijar cuál explica su orientación ni convertirlas en etapas que toda persona debe recorrer.

La quinta figura contrapone información transmitida y experiencia desde la que puede emerger valor. Su equivalente textual conserva ambas vías y destaca que originación es una propuesta de explicación. Bradshaw también describe que la frustración persistente puede reducir la información sobre lo beneficioso para la persona y favorecer búsqueda de fuentes externas de valía. Ese mecanismo propuesto necesita mantener experiencia, valor y resultado como componentes diferentes, en lugar de llamar transmisión a todo cambio de prioridades.^[1]

Dos vías para explicar el desarrollo de valores

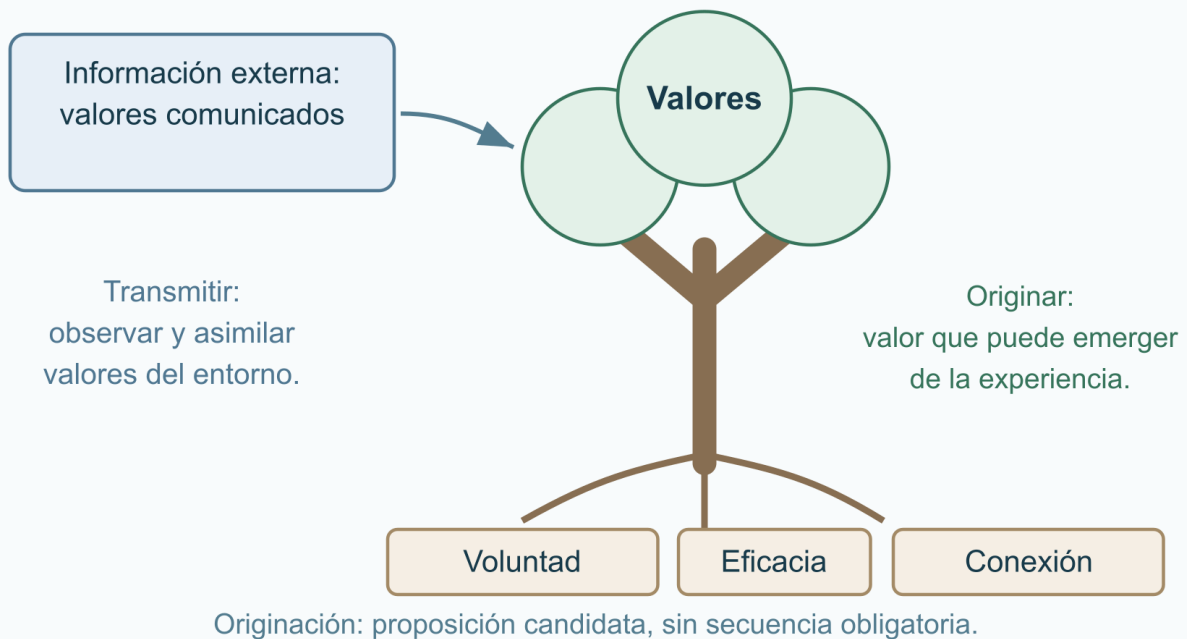


Figura 5. La originación propone atender a lo que la persona aprende de experiencias de necesidad, junto con valores transmitidos. Es una vía teórica que sigue investigándose. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Bradshaw (2023).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Emma L. Bradshaw (2023).

Las aspiraciones también sitúan a otras personas

La revisión propone que los efectos de una orientación aspiracional pueden extenderse a personas próximas. Su segunda proposición candidata relaciona aspiraciones compartidas y posibles consecuencias para vínculos y comunidad. Bradshaw ilustra el mecanismo mediante tiempo y cuidado dedicados a relaciones o desplazados en favor de dinero y estatus. La propuesta amplía el referente: bienestar de quien aspira y experiencias de quienes se relacionan con esa persona constituyen preguntas distintas, aunque puedan conectarse.^[1]

Otra propuesta introduce amplitud integrativa, entendida como el alcance de la preocupación por otras personas que aparece en patrones de aspiraciones. Bradshaw relata análisis de perfiles donde se distinguieron menor interés por conexión, interés por familia y personas próximas y una orientación más amplia hacia comunidad. Los perfiles con mayor amplitud se vincularon con mayor bienestar, incluso al considerar aspiraciones individuales. La evidencia procede de datos generales relatados por la autora; los perfiles organizan patrones encontrados y no categorías a asignar informalmente a deportistas.^[1]

La idea permite separar contribución a otros de aprobación externa. Preocuparse por un grupo puede estar vinculado con darle un beneficio, mientras cuidar una imagen

puede referirse a cómo se valora públicamente al individuo. Bradshaw también recoge un perfil donde interés comunitario e imagen coexistían. Por ello, la apariencia prosocial de una conducta necesita interpretarse con sus fundamentos. La comparación añade preguntas sobre sentido y alcance, en vez de asumir que una acción visible expresa un motivo puro.^[1]

Ejemplo hipotético. Un equipo participa en una actividad comunitaria. Algunas personas explican que quieren aportar a quienes reciben la actividad; otras añaden interés por cómo se verá al club. La conducta compartida deja abiertas prioridades y razones. Para comprender el conjunto habría que precisar qué se busca, qué se comunica y cómo se vive la participación. La situación representa un contraste conceptual; no reproduce los perfiles ni los resultados del estudio que Bradshaw revisa.

La autora plantea posibles extensiones del alcance de preocupación hacia generaciones futuras, animales y entorno natural como preguntas para investigación. Conviene conservar ese estatus: ampliaciones plausibles de un concepto todavía requieren evidencia. En el ámbito deportivo, Moran y Toner relacionan motivación autónoma con comportamientos prosociales relatados en su capítulo. Ese contraste es pertinente para situar relaciones entre motivación y otras personas, sin hacer equivalente prosocialidad observada, amplitud integrativa y un único tipo de contenido.^[2]

Condiciones económicas y costes: conservar el contexto

Bradshaw dedica dos proposiciones candidatas a dificultades socioeconómicas y costes del materialismo. La primera vincula inseguridad, frustración de necesidades e interés extrínseco. La segunda propone un efecto compuesto de desventaja, frustración, aspiraciones materiales y formas de antisocialidad. La autora interpreta estos vínculos como una interacción de condiciones y experiencias, con posibles consecuencias para otras personas. Se trata de propuestas generales apoyadas en estudios que revisa, cuya generalización y mecanismos requieren más examen.^[1]

En ese argumento, los recursos y su significado ocupan un lugar central. El capítulo contrasta materialismo entendido como búsqueda de bienes para aprobación con otra concepción ligada a inseguridad de supervivencia y estabilidad económica. Esa diferencia permite comprender por qué una meta financiera puede adquirir sentidos distintos. La necesidad de ingresos para sostener condiciones de vida y el predominio de acumulación o estatus no se identifican simplemente por observar un objetivo monetario. La propia revisión conserva ese matiz al tratar riqueza y seguridad.^[1]

Bradshaw también revisa un modelo de refuerzo: ciertas personas recurren a posesiones ante amenazas y malestar, pero la adquisición ofrece alivio limitado y la búsqueda se repite. Este es un mecanismo propuesto sobre aspiraciones y

experiencias, no una explicación automática de cualquier consumo. Su interés está en la relación entre lo que se intenta obtener mediante bienes y lo que esas adquisiciones aportan a las necesidades. La pregunta por el contenido se conecta así con contexto y experiencias anteriores.^[1]

Cuando la revisión reúne inseguridad, agresión y prioridades materiales, el alcance de las asociaciones necesita mantenerse visible. Describir factores relacionados en grupos y contextos no permite deducir conductas de una persona por sus ingresos. Tampoco una aspiración financiera revela por sí sola frustración, daño interpersonal o una orientación permanente. La lectura útil examina condiciones y mecanismos específicos. De otro modo, el análisis perdería precisamente el contexto que Bradshaw incorpora a sus hipótesis sobre costes.^[1]

Ejemplo hipotético. Una atleta busca una fuente de ingresos para continuar su formación, mientras otra organiza sus prioridades alrededor de demostrar éxito económico. La primera situación exigiría entender condiciones de acceso y seguridad; la segunda, el lugar relativo del estatus frente a vínculos y desarrollo. Ambas requieren escuchar las razones y experiencias. Esta diferencia conceptual evita sustituir el contenido real de los proyectos por una valoración general de la remuneración o de la situación social.

En su síntesis, Bradshaw plantea posibles intervenciones sobre aspiraciones y recoge estudios breves de naturaleza o reflexión sobre metas intrínsecas. También solicita examinar duración y beneficios de esos cambios. Aquí esos ejemplos muestran una dirección de investigación; no se convierten en una intervención deportiva probada ni en una solución a condiciones económicas. La aspiración individual y los recursos del entorno deben permanecer como objetos diferentes de la explicación.^[1]

Leer el contenido de las metas con evidencia y referentes

Una lectura precisa comienza por identificar la aspiración y su referente. Después distingue razones de regulación, importancia relativa, experiencia de necesidades y resultado observado. Bradshaw utiliza esos componentes para explicar por qué la intensidad de querer algo o el logro alcanzado dejan abiertas preguntas sobre bienestar. Moran y Toner aportan la distinción deportiva entre objetos de metas y procesos motivacionales. Comparar marcos exige conocer qué pregunta respondió cada fuente, antes de reunir sus términos bajo una etiqueta general.^[1]

La evaluación debe conservar si se pregunta por una aspiración vital, un proyecto de temporada o una tarea. El instrumento inicial que Bradshaw revisa organiza siete aspiraciones, pero el capítulo describe ampliaciones del mapa y diferencias de significado entre grupos. Por ello, una respuesta necesita interpretarse junto con las opciones y el marco usado. Los ejemplos de este texto son ilustrativos: no reproducen

una escala, un sistema de puntuación o perfiles validados. El análisis empieza por precisar el contenido que una persona atribuye a su meta.^[1]

La revisión distingue ocho proposiciones básicas y siete candidatas. Entre estas últimas sitúa difusión entre personas, fuentes indirectas, originación, amplitud integrativa y condiciones socioeconómicas. Su diferencia de estatus debe permanecer en la lectura: una línea emergente no tiene el mismo respaldo que todo el conjunto de investigación previo. También se conservan las referencias que el capítulo de 2023 presenta como en prensa. Los trabajos primarios no se han consultado aquí de manera independiente ni se añade un estado posterior de publicación.^[1]

Bradshaw concluye que hace falta estudiar con mayor detalle significados de aspiraciones en contextos distintos, vínculos entre miniteorías y efectos de intervenciones a través del tiempo. Moran y Toner reconocen límites y preguntas abiertas en motivación deportiva. Ambas fuentes permiten sostener una explicación con condiciones: las prioridades ofrecen información sobre bienestar, pero esa información requiere referentes, medidas y diseños. Una asociación general no asigna de antemano una trayectoria a un atleta.^[2]

Ejemplo hipotético integrado. Un deportista afirma que quiere llegar más lejos. La frase puede aclararse preguntando qué espera desarrollar o conseguir, por qué le importa, qué lugar ocupa frente a otros proyectos y qué experiencias acompaña su búsqueda. Si llegar más lejos significa aprender, si significa fama o si combina contenidos, la explicación cambia. La distinción entre qué y por qué conserva esa información y permite relacionar objetivos deportivos con bienestar sin convertir ninguno en medida automática del otro.

Referencias bibliográficas

1. Bradshaw, E. L. (2023). Causes, costs, and caveats: Reflections and future directions for goal contents theory. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 139–159). Oxford University Press.

Capítulo 6. Causes, costs, and caveats: Reflections and future directions for goal contents theory

2. Moran, A., & Toner, J. (2018). *Psicología del deporte* (J. Cisneros Herrerra, Trad.; primera edición en español de la tercera edición en inglés). Editorial El Manual Moderno. (Obra original publicada en 2017).

Capítulo 2. Motivación y establecimiento de metas en el deporte

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