Contraste mental: deseo, obstáculo y expectativa

Mapa de lectura con dos personajes y límites del experimento de 2001



MAPA CONCEPTUAL · MOTIVACIÓN Y METAS

Distinguir futuro deseado, realidad obstaculizadora y expectativa de éxito, sin confundir deseo con probabilidad o compromiso con resultado garantizado.

Dirigido a estudiantes y personas adultas interesadas en teorías de la motivación. Uso de estudio, sin evaluación de personas.

Cómo usar este recurso

1 Lee las distinciones sin puntuar a los personajes.

2 Compara las razones y la información que falta en las dos viñetas.

3 Separa los indicadores del estudio de cualquier promesa a largo plazo.

Recurso educativo original. No es una escala, protocolo clínico o kit oficial WOOP. No calcula viabilidad, decide sobre metas o acredita efectos de una intervención.

MAPA CONCEPTUAL

Del futuro imaginado a la realidad que se interpone

El contraste mental relaciona ambos elementos. La teoría de 2001 propone que el compromiso se vincula con la expectativa; no afirma que todo obstáculo imaginado aumente la motivación.

Futuro deseado	Realidad obstaculizadora
Un resultado concreto que importa: comprender una unidad de álgebra y poder explicar un ejercicio. Desearlo no dice todavía si se considera alcanzable.	Aquello del presente que se interpone respecto de ese resultado. Puede involucrar recursos o condiciones que el pensamiento por sí solo no modifica.

Relaciones del mapa comentado

Futuro deseado ↔ realidad obstaculizadora → pregunta por la expectativa
¿Cuán probable cree el personaje que es alcanzar ese futuro? Es un juicio subjetivo y puede ser erróneo. La flecha organiza conceptos; no estima una relación causal o una probabilidad.

Cómo leer el diagrama

1 Deseabilidad y expectativa responden a preguntas diferentes.

2 En el estudio se elaboró primero el futuro positivo y después la realidad, alternándolos. Este mapa no replica la manipulación.

3 Una expectativa baja no es una orden de abandono ni demuestra incapacidad.

Oettingen, Pak y Schnetter (2001), formulación y experimento 4, pp. 746–748. Viñetas y mapa propios; sin reproducción de instrucciones o escalas.

SITUACIONES FICTICIAS

Vera y Daniel: el mismo deseo, juicios distintos

Ambos quieren comprender una unidad de álgebra al terminar el mes. Son personajes inventados. La historia declara sus condiciones y expectativas; no predice qué aprenderán.



Vera · Una expectativa favorable
Cuenta con tiempo de estudio y apoyo para resolver dudas. Dice que ve factible la meta. No sabemos si su cálculo del tiempo es acertado ni qué resultado alcanzará.

Daniel · Mayor incertidumbre
Sus turnos cambian y aún no sabe dónde pedir ayuda. Le importa la meta, pero ve menos posibilidades. No deducimos falta de capacidad o compromiso moral.

La información que falta
¿Qué apoyos existen? ¿La meta tiene un alcance razonable? El modelo ayuda a formular la pregunta; esta escena no decide si alguien debe insistir, ajustar o abandonar.

Los obstáculos reales no se borran cambiando palabras. Los juicios de Vera y Daniel no son datos del experimento ni una escala de motivación.

LECTURA Y LÍMITES

Qué se midió y hasta dónde alcanza

1 ¿Qué diferencia hay entre desear el resultado y considerarlo probable?

2 ¿Qué dato faltante podría cuestionar la expectativa de cada personaje?

3 ¿Por qué una valoración docente a dos semanas no demuestra notas finales mejores durante meses?

Un dato que falta y una conclusión que el estudio no autoriza:

_____

_____

_____

Experimento 4: 90 estudiantes varones en formación profesional; energía inmediata y valoraciones docentes a dos semanas. Con expectativas altas, la diferencia de esfuerzo frente a otras condiciones no fue significativa (p = .40). No seguimiento duradero de notas finales.

Fuentes y versión

Oettingen, G., Pak, H.-j., y Schnetter, K. (2001). Self-Regulation of Goal Setting. JPSP, 80(5), 736–753. Experimento 4, pp. 746–748.

Leer el estudio primario

WOOP my life. Recursos oficiales en español. WOOP combina contraste mental e intenciones de implementación; no es la manipulación exacta de 2001.

Lectura opcional del proyecto WOOP

Oettingen, G. Rethinking Positive Thinking. Current, paperback 2015,240 p., ISBN 9781617230233. Ficha editorial de la edición en inglés.

Comprobar la edición complementaria en inglés

Uso académico. Sin puntuaciones, diagnóstico, recomendación clínica o garantía de éxito. El mapa no reproduce un programa oficial ni acredita su eficacia.

Artículo de origen Contraste mental en Oettingen: cuando la expectativa de éxito orienta el compromiso

Versión 1.0 · 22 noviembre 2026
Responsable editorial Constructos de Psicología