



TARJETAS DE OBJETIVOS



antes de comenzar...

Este set de tarjetas incluye 24 tarjetas de objetivos, las que forman parte del Toolkit de co-exploración de dilemas. Este set de tarjetas se complementa en la infografía "24 Universal Human Goals" que también es parte del toolkit.

La descripción de los objetivos en las tarjetas está derivada del trabajo de Ford y Nichols (ver pág. 88-89 en el libro de Martin Ford de 1992 "Motivating Humans: Goals, Emotions and Personal Agency Beliefs" de la editorial SAGE. Además, cada objetivo está representado por un ícono gráfico (anverso de la tarjeta) y dos fotos (reverso de la tarjeta) para facilitar la comprensión y la exploración creativa.

Para instrucciones sobre cómo utilizar estas tarjetas de objetivos por favor acude al manual de instrucciones (también parte del toolkit)

© Deger Ozkaramanli 2017. Todos los derechos reservados.



BIENESTAR FÍSICO



Sentirse saludable, energético o físicamente vigoroso. Evitando sentimientos de letargo, debilidad o enfermedad



BIENESTAR FÍSICO



TRANQUILIDAD



Sentirse relajado y a gusto. Evitar el estrés o la sobre-excitación



TRANQUILIDAD



ENTRETENIMIENTO



Experimentar entusiasmo o una excitación elevada. Evitar el aburrimiento o la inactividad estresante.



ENTRETENIMIENTO



SENSACIONES CORPORALES



Experimentar placer asociado con los sentidos, movimiento físico o contacto corporal. Evitar sensaciones físicas no placenteras o no confortables



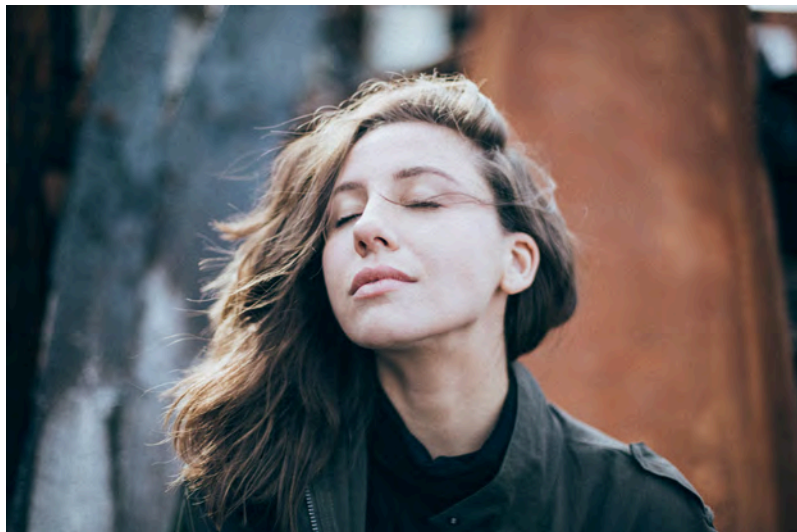
SENSACIONES CORPORALES



CONTENTAMIENTO



Experimentar sentimientos de alegría y satisfacción. Evitar sentimientos de insatisfacción y angustia emocional



CONTENTAMIENTO



ARMONÍA



Experimentar un profundo sentido espiritual de conexión, armonía o comunión con las personas, la naturaleza o un poder superior.

Evitar sentimientos de aislamiento psicológico o desorganización



ARMONÍA



TRASCENDENCIA



Experimentar estados de existencia y desempeño óptimos y/o extraordinarios.
Evitar sentimientos de estar atrapado en la experiencia cotidiana y común



TRASCENDENCIA



PERTENENCIA



Construir o mantener apegos, amistades,
intimidad, o un sentido de comunidad.
Evitar sentimientos de aislamiento o
distanciamiento social



PERTENENCIA



EQUIDAD



Promover la justicia, la reciprocidad o la igualdad. Evitar las acciones justas o desiguales.



EQUIDAD



ENTREGAR



Dar aprobación, apoyo, asistencia, consejo o validación a los otros. Evitar sentimientos de egoísmo o comportamientos de indiferencia



ENTREGAR



RESPONSABILIDAD (SOCIAL)



Mantener compromisos interpersonales, asumiendo roles y obligaciones sociales de acuerdo a normas sociales y morales. Evitar las transgresiones sociales y el comportamiento inmoral, anti-ético o ilegal.



RESPONSABILIDAD (SOCIAL)



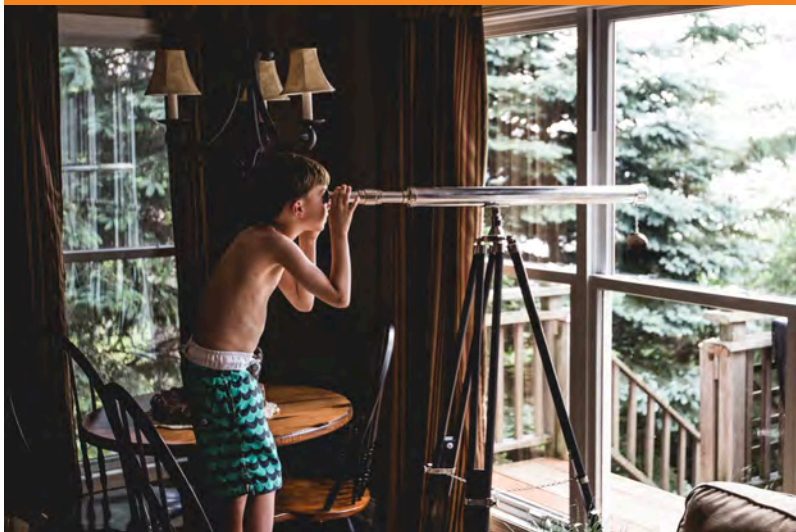
EXPLORACIÓN



Satisfacer la curiosidad sobre los eventos significativos para uno mismo. Evitar la sensación de estar desinformado o no saber que está pasando.



EXPLORACIÓN



ENTENDIMIENTO



Adquirir conocimiento o ganar comprensión de algo. Evitar concepciones o creencias erradas, o sentimientos de confusión.



ENTENDIMIENTO



AUTOESTIMA



Mantener un sentido de autoconfianza, orgullo o valoración de si mismo. Evitar los sentimientos de fracaso, culpa o incompetencia.



AUTOESTIMA



ESTIMULACIÓN INTELECTUAL



Participar en actividades que involucren pensamientos originales o ideas novedosas e interesantes. Evitar maneras de pensar demasiado familiares o sin sentido



ESTIMULACIÓN INTELECTUAL



GESTIÓN



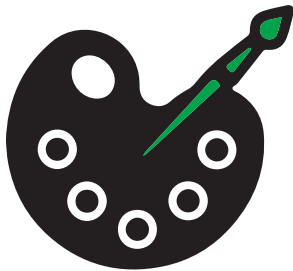
Mantener el orden, la organización o la productividad en las tareas cotidianas. Evitar la flojera la ineficiencia o la desorganización.



GESTIÓN



CREATIVIDAD



Participar en actividades de expresión artística o creativa. Evitar tareas que no permitan oportunidades de acción creativa.



CREATIVIDAD



MAESTRÍA



Cumplir con estándares desafiantes de logros o mejoras. Evitar la incompetencia, la mediocridad o disminución en el desempeño.



MAESTRÍA



SEGURIDAD



Estar ileso, físicamente seguro y libre de riesgos. Evitar las circunstancias amenazantes, privativas o perjudiciales



SEGURIDAD



GANANCIA MATERIAL



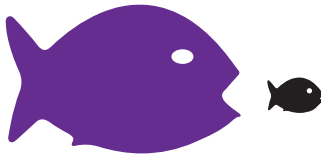
Aumentar la cantidad de dinero o bienes tangibles que uno posee. Evitar la pérdida de dinero o posesiones materiales.



GANANCIA MATERIAL



PREDOMINIO



Compararse favorablemente con los demás
en términos de logros, posición o éxito.
Evitar las comparaciones desfavorables con
los demás.



PREDOMINIO



ORIGINALIDAD



Sentirse único, especial o diferente. Evitar la similitud o la conformidad con los estándares de otros



ORIGINALIDAD



RECIBIR



Obtener aprobación, apoyo, asistencia,
consejo o validación de parte de otros.
Evitar los sentimientos de desaprobación o
rechazo social.



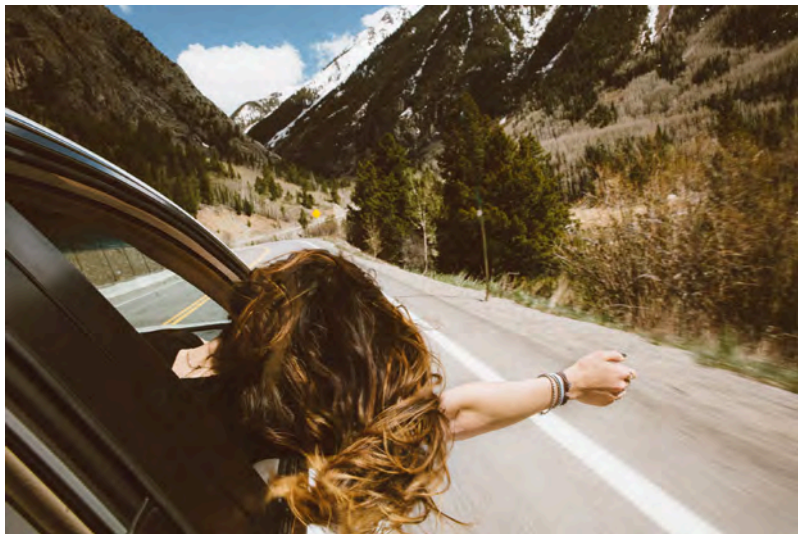
RECIBIR



AUTONOMÍA



Experimentar una sensación de libertad para actuar o tomar decisiones. Evitar los sentimientos de estar presionado, restringido o coaccionado.



AUTONOMÍA



finalmente...

TÉRMINOS DE USO

Las tarjetas de objetivos están protegidas bajo una licencia Creative Commons - no comercial - no derivativa 3.0 no portada. Esta licencia permite a otros usar este toolkit no comercialmente, mientras otorguen el crédito a los autores y licencien sus nuevas creaciones bajo idénticos términos

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Ozkaramanli, D., Desmet, P. M. A., & Özcan, E. (2017). Dilemma Co-Exploration Toolkit. Delft, Delft University of Technology. ISBN: 9789492516374.

CONSEJO DE IMPRESIÓN

Las tarjetas de producto se diseñaron para imprimirse a dos

CRÉDITOS

Todas las fotos son de uso libre y sin restricciones de copyright. Fueron decargadas desde:

www.deathtothestockphoto.com | www.unsplash.com |

www.lifeofpix.com | www.picjumbo.com | www.pixabay.com

Todos los iconos son de uso libre y sin restricciones de copyright. Fueron hechos mediante Freepik en www.flaticon.com

Descripciones de objetivos desde Ford, M. E. (1992). Motivating Goals, Emotions, and Personal Agency Beliefs. Newbury Park, CA: Sage Publications (pp. 88-89).

© Deger Ozkaramanli, 2017. Todos los derechos reservados
Traducción al español Rubén Jacob-Dazarola y Francisco Rojas Miranda.

