

Autonomía, competencia y relación: necesidades psicológicas básicas

En la teoría de las necesidades psicológicas básicas, autonomía, competencia y relación son experiencias de voluntad y congruencia, eficacia y dominio, y conexión y cuidado, respectivamente, cuya satisfacción se considera esencial para el crecimiento, el ajuste y el bienestar.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 26 min · 5594 palabras de cuerpo

Resumen

Autonomía, competencia y relación nombran experiencias distintas dentro de la teoría de las necesidades psicológicas básicas. Esta monografía explica sus definiciones, facetas y criterios, y diferencia necesidad de deseo, autonomía de independencia, competencia de clasificación y relación de simple pertenencia formal. Contrasta una revisión general con capítulos específicos sobre deporte y actividad física. Examina la universalidad sin uniformidad, la coexistencia de necesidades y la diferencia conceptual entre poca satisfacción y frustración. Los estudios deportivos de seguimiento permiten observar cambios entre personas y dentro de una sesión, sin demostrar automáticamente causalidad. Las aplicaciones se presentan como preguntas y ejemplos hipotéticos. El artículo conserva los límites de las fuentes y evita convertir las tres necesidades en una receta, una puntuación única o una garantía de bienestar.

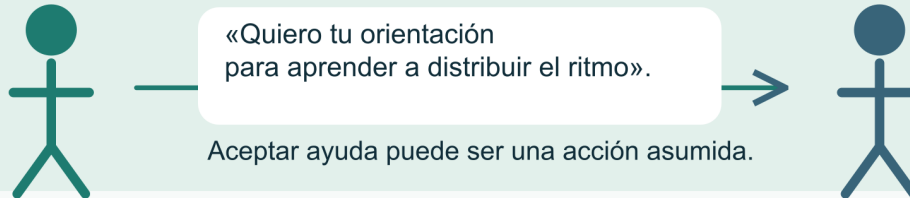
Palabras clave: necesidades psicológicas básicas; autonomía; competencia; relación; volición; universalidad; deporte; actividad física

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/autonomia-competencia-y-relacion-necesidades-psicologicas-basicas.html>

Autonomía y ayuda: dos preguntas diferentes

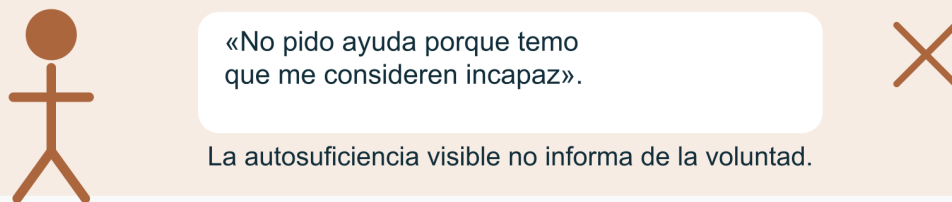
Escenas hipotéticas de aprendizaje

Consultar por voluntad



Aceptar ayuda puede ser una acción asumida.

Actuar solo bajo presión



La autosuficiencia visible no informa de la voluntad.

**La conducta describe cómo se recibe ayuda.
La autonomía describe cómo se vive la acción.**

Ilustración propia derivada de la distinción entre volición e independencia. Las frases son hipotéticas y no son ítems validados. Las escenas no clasifican personas reales.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens y Richard M. Ryan (2023).

Qué significa considerar básica una necesidad

Decir que alguien necesita una victoria puede expresar un deseo intenso, una expectativa o una condición impuesta por el entorno. La teoría de las necesidades psicológicas básicas utiliza un significado más restringido. Considera básica una necesidad cuando su satisfacción resulta esencial para el crecimiento, la integridad y el bienestar, y cuando su frustración comporta costes para el funcionamiento. No basta con que una experiencia sea agradable o valorada. Vansteenkiste, Soenens y Ryan organizan su revisión alrededor de nueve criterios que permiten precisar esa exigencia.^[1]

Las tres necesidades aceptadas por este marco son autonomía, competencia y relación. Sus contenidos corresponden a actuar con voluntad y congruencia, experimentar eficacia y dominio, y sentirse conectado mediante vínculos de cuidado. Son experiencias psicológicas. Un entrenamiento, una conversación o una actividad elegida pueden ofrecer condiciones para ellas, pero la condición externa y la experiencia de quien participa no son el mismo objeto. Esta diferencia permite

estudiar por qué una situación se vive de formas distintas sin reducir todo a las intenciones de quien la organiza.^[1]

El término «básica» tampoco significa que la persona deba mencionar espontáneamente esa necesidad como su prioridad. El marco propone que su importancia funcional no depende por completo de cuánto se valore conscientemente. Una preferencia puede ser relevante y merecer atención, pero eso no la convierte por sí sola en una necesidad psicológica básica. Para sostener esa clasificación se exige evidencia sobre el contenido de la experiencia, su alcance y sus relaciones con el funcionamiento, además de una explicación teórica coherente.^[1]

En el deporte, esta distinción evita usar la teoría como un inventario de deseos. En un ejemplo hipotético, una jugadora solicita ser titular. Su petición puede contener interés por aportar, deseo de reconocimiento, presión por no decepcionar o preocupación por su desarrollo. La petición aislada no permite identificar cuál necesidad está en juego. La lectura conceptual requiere explorar cómo entiende su participación y qué sucede en su relación con la tarea y con otras personas.

Las fuentes utilizadas tienen alcances diferentes. La revisión general explica los criterios; Standage examina investigaciones deportivas; Wang y Hagger se centran principalmente en actividad física y ejercicio. Compararlas ayuda a conservar el significado común de las necesidades y, a la vez, a identificar dónde existe evidencia de una población concreta. La comparación organiza una guía para comprender las experiencias psicológicas de participación.^{[2][3]}

Autonomía: actuar con voluntad, incluso al aceptar ayuda

Autonomía designa la experiencia de volición, disposición y autenticidad en las acciones, los pensamientos y los sentimientos. La revisión general destaca la congruencia entre aquello que una persona busca y lo que hace. En este uso, autonomía no equivale a actuar sin otras personas, disponer de todas las opciones posibles o rechazar una orientación. La pregunta central es si la acción se experimenta como asumida y coherente con el propio sentido de lo que importa.^[1]

Los autores incluyen entre sus manifestaciones la elección, el funcionamiento independiente voluntario, la expresión auténtica y la dependencia aceptada de otras personas. Esa última posibilidad resulta especialmente útil para entender equipos y relaciones de aprendizaje. Buscar consejo puede ser autónomo cuando la persona quiere hacerlo y reconoce su valor. Hacer algo por cuenta propia puede estar dominado por presión. Por tanto, el grado de ayuda recibida y el grado de autonomía son dimensiones que necesitan distinguirse.^[1]

En un ejemplo hipotético, un corredor pide que su entrenadora organice el ritmo de una sesión porque confía en su criterio y desea aprender a distribuir el esfuerzo. Otro

corredor prepara solo la sesión porque teme que pedir ayuda se interprete como debilidad. Ambos realizan conductas distintas respecto a la dependencia; esas conductas no resuelven, por sí mismas, cómo experimentan su voluntad. La autonomía se refiere al significado vivido de actuar, no a una apariencia de autosuficiencia.

También conviene separar elección y autonomía. Standage presenta ofrecer elecciones como una forma de apoyo, junto con escuchar la perspectiva del deportista, reconocer su iniciativa y proporcionar razones significativas. Wang y Hagger sitúan estas condiciones en contextos de actividad física. Las listas describen recursos del entorno, no una equivalencia automática entre ofrecer una opción y producir autonomía. Una elección aparente puede conservar una presión si la única respuesta tolerada es la que desea la autoridad.^{[2][3]}

Aceptar reglas puede ser compatible con la voluntad. Como interpretación conceptual, comprender y hacer propia la razón de un límite es distinto de obedecerlo solo para evitar una amenaza. El constructo describe una experiencia motivacional. Valorar además la justicia de la norma y las responsabilidades de una decisión colectiva requiere criterios propios.

Una lectura cuidadosa evita dos atajos. El primero identifica autonomía con ausencia de dirección y deja sin examinar el valor de una explicación clara. El segundo identifica acuerdo con autonomía y supone voluntad porque no aparece protesta. En un análisis hipotético del entrenamiento, pueden preguntarse qué razones entiende el deportista, qué margen de participación reconoce y cómo vive el compromiso. La diferencia se vuelve visible al escuchar las razones y contrastarlas con el margen de participación.

Competencia: eficacia vivida y dominio de la tarea

Competencia se refiere a experimentar eficacia y dominio. Wang y Hagger la describen también en términos de producir resultados deseados y sentir dominio en la tarea. El contenido psicológico se relaciona con poder actuar de manera efectiva, no con ocupar obligatoriamente una posición superior. Una clasificación competitiva puede aportar información, pero no agota la experiencia de competencia. La definición necesita atender a lo que la persona intenta realizar y a cómo interpreta sus posibilidades.^{[1][3]}

La revisión general distingue diferentes vías de satisfacción: dominar tareas, alcanzar metas y utilizar o desarrollar habilidades. Añade una precisión que impide equiparar competencia con dificultad creciente: también puede experimentarse eficacia al realizar tareas relativamente fáciles y cotidianas. El desafío constante no es un requisito conceptual para toda satisfacción de competencia. Por eso, aumentar la exigencia de una sesión no demuestra que se haya fortalecido esta necesidad, del

mismo modo que una tarea familiar no demuestra ausencia de crecimiento psicológico.^[1]

En un ejemplo hipotético, una nadadora queda sexta, pero ejecuta el viraje que había practicado y comprende cómo reproducirlo. Otra obtiene una buena posición sin entender su actuación y atribuye todo a que las rivales fallaron. Estos relatos permiten plantear preguntas diferentes sobre dominio y eficacia. No permiten asignar un nivel de necesidad a partir del puesto obtenido. Las circunstancias de la prueba y el significado de los criterios de evaluación deben permanecer en el análisis.

Las facetas también pueden variar a lo largo de la vida. Vansteenkiste y sus colegas describen cómo la extensión y el refinamiento de habilidades pueden cobrar relevancia en la infancia, mientras que conservar habilidades adquiridas puede adquirir importancia con la edad. Es una posibilidad descrita en la revisión general, no una regla para clasificar automáticamente a deportistas jóvenes y mayores. La faceta pertinente depende de la situación, de la persona y del momento de su trayectoria.^[1]

El entorno puede aportar claridad sobre expectativas, retroalimentación pertinente y desafíos ajustados. Standage reúne estas condiciones como apoyos a la competencia en deporte. Su formulación no exige que toda información sea elogio ni que toda tarea produzca éxito inmediato. Como síntesis aplicada, una observación concreta puede ayudar a comprender una acción mientras un elogio vago deja sin resolver qué se aprendió. El significado y la calidad de la información requieren valoración, además del tono positivo con que se transmite.^[2]

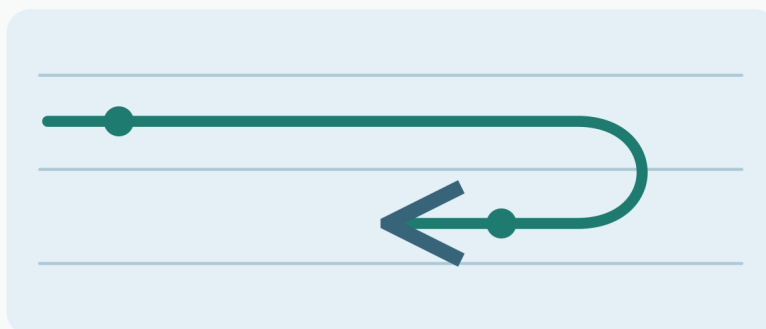
La competencia tampoco debe confundirse con una certeza ilimitada de poder resolver cualquier tarea. La definición conserva una experiencia situada: entender que se dispone de recursos, que se puede actuar o aprender, y que la acción tiene un sentido de eficacia. En un análisis hipotético, conviene preguntar qué aspecto de la práctica permite ese dominio y cuál sigue siendo incierto. Un error o una derrota adquieren significado respecto a una tarea y a un criterio, en lugar de resumir toda la capacidad de la persona.

El puesto y el dominio responden a preguntas distintas

Ejemplo hipotético de un viraje en natación

6.º

Puesto
en la prueba



Criterio de tarea

«Comprendo el viraje
y sé cómo reproducirlo».

**La competencia se refiere a eficacia y dominio.
La clasificación no resume esa experiencia.**

Composición propia de un caso hipotético. La posición deportiva y la trayectoria dibujadas no son datos. La figura distingue clasificación de experiencia de dominio, sin afirmar que una posición produzca o impida competencia.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens y Richard M. Ryan (2023); John C. K. Wang y Martin S. Hagger (2023).

Relación: conexión, cuidado y pertenencia experimentada

Relación, traducción aquí utilizada para relatedness, designa la experiencia de calidez, vínculo y cuidado. La necesidad se satisface cuando la persona se siente conectada con otras significativas. La revisión general distingue facetas como intimidad, inclusión mediante una identidad compartida, y cuidado y apoyo mutuos. Estas facetas permiten hablar de relación sin reducirla a una única forma de sociabilidad ni exigir que todos los vínculos tengan el mismo grado de cercanía.^[1]

La pertenencia administrativa a un equipo describe una condición institucional. La experiencia de relación describe cómo se vive la conexión con sus integrantes. Ser inscrito, recibir mensajes o compartir un uniforme no proporciona información suficiente sobre cuidado y reconocimiento. Como consecuencia conceptual, también es posible que una actividad practicada individualmente conserve vínculos significativos con personas que acompañan su aprendizaje. La presencia simultánea de otros y la conexión experimentada necesitan distinguirse, aunque puedan relacionarse.

En un ejemplo hipotético, dos participantes asisten a la misma clase. Una siente que puede preguntar y que su aportación se escucha. La otra permanece rodeada de personas, pero piensa que solo recibe atención cuando obtiene buenos resultados. El número de compañeros es el mismo; los relatos remiten a experiencias diferentes. Para analizarlas haría falta explorar los intercambios concretos, su continuidad y el significado que cada participante les atribuye.

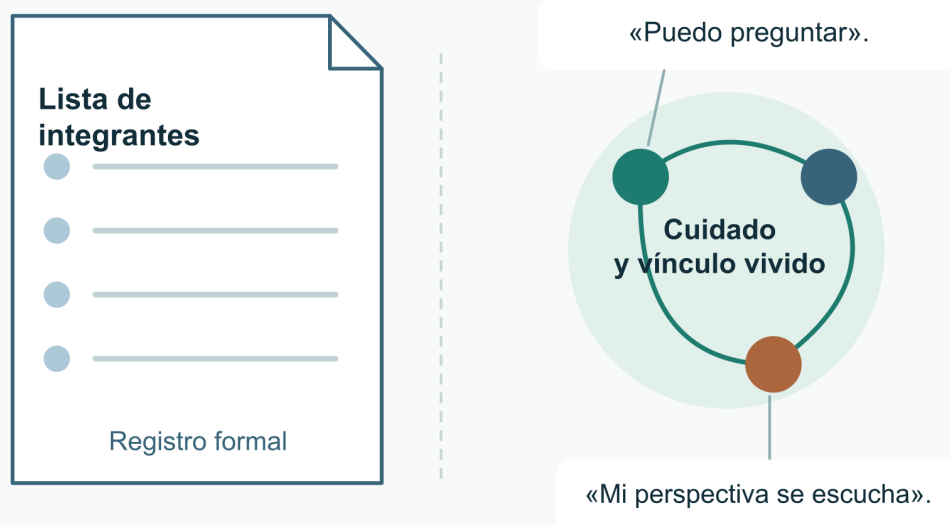
Standage incluye entre los apoyos deportivos expresar interés auténtico por la persona, escuchar sus razones, favorecer un contexto colaborativo, mostrar consideración no condicionada y apoyar la cooperación. Estos elementos permiten examinar el vínculo más allá de la utilidad inmediata de un deportista para el equipo. La lista recoge orientaciones derivadas del marco y de la investigación revisada; no demuestra que un gesto aislado de interés establezca una conexión duradera ni que toda cooperación sea vivida como cuidado.^[2]

Relación y autonomía pueden coexistir. La revisión general explica que los vínculos cercanos saludables se conceptualizan como situaciones donde ambas necesidades se satisfacen simultáneamente y pueden reforzarse. Aceptar ayuda voluntariamente expresa esa posibilidad. La conexión no exige diluir la propia perspectiva, y la autonomía no exige desconectarse. Esta distinción permite preguntar si una persona se siente acogida como participante con criterio propio o si interpreta que su pertenencia depende de renunciar a expresar lo que piensa.^[1]

El constructo tampoco equivale a ser popular, contar con muchos contactos o coincidir con todas las decisiones del grupo. Tales condiciones pueden acompañar algunas experiencias, pero no sustituyen el contenido de calidez y cuidado. En una evaluación conceptual hipotética, interesa preguntar qué vínculos resultan significativos y en qué momentos se vive conexión. Las diferencias de cercanía y reciprocidad ayudan a comprender esos momentos, en lugar de resumir la relación en el número de contactos.

La inscripción y la conexión no son el mismo dato

Ejemplo hipotético de pertenencia a un equipo



**Compartir grupo es una condición.
Sentir calidez y cuidado describe la experiencia de relación.**

Diagrama original de la diferencia entre pertenencia institucional y relación experimentada. Los vínculos y mensajes son hipotéticos; no representan una red social medida ni la frecuencia de interacción. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens y Richard M. Ryan (2023); Martyn Standage (2023).

Los nueve criterios: qué exige la clasificación

Los nueve criterios de la revisión general funcionan como exigencias interrelacionadas, no como nueve puntuaciones personales. Algunos precisan qué tipo de experiencia cuenta como necesidad; otros describen el papel que debería cumplir. Esta organización ayuda a evaluar el concepto sin convertir cualquier asociación favorable en confirmación. Los autores presentan una revisión selectiva de evidencia para discutir los criterios, de manera que su capítulo tampoco pretende contener todos los estudios disponibles sobre cada uno.^[1]

El criterio de esencialidad exige que la satisfacción contribuya al crecimiento, al bienestar y al ajuste, y que la frustración tenga costes funcionales. El criterio psicológico sitúa el contenido en el funcionamiento psicológico y lo distingue de necesidades físicas. Esto no convierte a ambos planos en rivales. La revisión aborda su interrelación: atender a voluntad, eficacia y conexión no reemplaza la alimentación o el descanso, ni una explicación psicológica permite prescindir de las condiciones materiales de la actividad.^[1]

El carácter extendido o generalizado pide que las relaciones relevantes aparezcan en diversos resultados cognitivos, afectivos y conductuales, y en distintos niveles de análisis. La universalidad plantea que las experiencias de necesidad tengan importancia funcional con independencia de características demográficas, culturales o personales. No requiere que todas las personas expresen esa experiencia del mismo modo. Por su parte, el carácter inherente forma parte de la explicación organísmica y evolutiva del marco: no describe un gusto que solo se adquiere por una convención local.^[1]

El criterio de distinción exige que una necesidad no sea simplemente un subproducto de la frustración de otra. El de contenido específico pide experiencias y comportamientos reconocibles, representados también en el lenguaje cotidiano. La definición de autonomía, por ejemplo, debe aportar un contenido diferente de eficacia y conexión. Si se emplearan tres nombres para la misma experiencia, la separación perdería parte de su justificación. Los autores examinan la especificidad conceptual junto con las asociaciones propias de cada necesidad.^[1]

El papel direccional propone que las necesidades contribuyan a orientar pensamientos, sentimientos y acciones, incluida la búsqueda de situaciones favorables. El papel explicativo requiere que ayuden a comprender por qué ciertas condiciones sociales se relacionan con distintos resultados de funcionamiento. No basta con describir personas que se sienten bien. El modelo necesita conectar experiencias con contextos y cambios, y esa explicación debe examinarse con diseños adecuados en vez de asumirse porque los nombres de las variables parecen compatibles.^[1]

Estos criterios plantean preguntas de investigación a escalas diferentes. Una entrevista puede mostrar contenido reconocible, pero por sí sola no demuestra universalidad. Un estudio en varios países puede examinar el alcance entre contextos, pero no establece automáticamente el origen evolutivo de la necesidad. Los criterios interrelacionan preguntas sobre experiencias, poblaciones, resultados y procesos. Cada estudio puede contribuir a una parte de ese examen.

Nueve exigencias para examinar una necesidad

Organización conceptual propia, sin puntuaciones
Esencial



Una preferencia agradable no establece, por sí sola, contenido propio, alcance y función de una necesidad.

Composición original basada en los nueve criterios de Vansteenkiste, Soenens y Ryan. La posición y el tamaño de los elementos organizan la lectura; no indican pesos, orden de prueba ni resultados empíricos.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens y Richard M. Ryan (2023).

Universalidad sin exigir uniformidad

La universalidad es una proposición fuerte del marco: las necesidades deberían conservar importancia funcional para personas de distintos contextos y características. La revisión general explica expresamente que universalidad no significa uniformidad perfecta. Distingue entre el valor funcional compartido y las diferencias en cuánto se valoran, expresan y satisfacen las necesidades. Esta precisión evita interpretar el marco como una exigencia de que todas las personas quieran las mismas actividades o prefieran una idéntica organización del entrenamiento.^[1]

La primera diferencia posible se refiere a la magnitud o gradación de las relaciones. La satisfacción puede relacionarse con beneficios de distinta intensidad entre personas y entre momentos de una misma persona. También puede variar la sensibilidad ante experiencias relevantes para una necesidad. Esto no equivale a afirmar que cualquiera de las tres sea opcional: significa que la proposición de

importancia general admite variación en las relaciones observadas y exige investigar condiciones que la expliquen.^[1]

La segunda diferencia aparece en las manifestaciones. Expresar una opinión de forma directa puede ser una vía de autenticidad, pero no es la única. Una persona puede elegir participar en una decisión colectiva y otra puede aceptar voluntariamente una recomendación individual. Como ejemplos hipotéticos, estas conductas sirven para recordar que una forma visible de acción no representa universalmente el mismo significado. Lo que debe examinarse es la experiencia de voluntad, junto con las condiciones y razones que la acompañan.

La tercera diferencia separa lo que ofrece el contexto de lo que experimenta la persona. La revisión distingue la universalidad del significado funcional de la satisfacción de la necesidad de la variabilidad de los recursos que la favorecen. Una práctica social no tiene por qué producir el mismo resultado psicológico en todos los casos. Historia personal, cultura y características de la situación pueden intervenir en su interpretación. La revisión general desarrolla esta distinción para evitar confundir principios compartidos con procedimientos idénticos.^[1]

En un ejemplo hipotético, un grupo prefiere proponer alternativas antes de que la entrenadora cierre el plan; otro solicita una recomendación inicial para poder discutirla con más información. Ninguna modalidad permite concluir de antemano que existe mayor autonomía. Habría que conocer el margen real de participación y si quienes intervienen reconocen las razones del acuerdo. La comparación ilustra formas distintas de apoyo posibles, sin presentar preferencias culturales inventadas ni atribuir estilos a una nacionalidad.

La consecuencia para el estudio deportivo es delimitar muestras y contextos. Standage señala la importancia de examinar características como edad, sexo, nivel competitivo y cultura, además de la experiencia dinámica del deporte. Esta agenda identifica cuestiones que necesitan prueba; no aporta una respuesta única para cada grupo. La universalidad se examina contrastando relaciones y condiciones, mientras que la adaptación de una práctica requiere información concreta. Confundir ambas tareas puede producir generalizaciones que la propia teoría matiza.^[2]

Tres contenidos distintos que pueden coexistir

Autonomía, competencia y relación se distinguen por su contenido, aunque sus experiencias puedan variar juntas. La revisión general señala que la satisfacción de una necesidad suele acompañar a la de las otras, y que también puede existir covariación en la frustración. Esa relación no elimina las diferencias de significado. Sentirse capaz, querer actuar y sentirse conectado son experiencias que admiten preguntas propias. La distinción conceptual sigue siendo necesaria incluso cuando un entorno contribuye a las tres.^[1]

El criterio de distinción exige, además, que una necesidad no surja únicamente como consecuencia de frustrar otra. Los autores presentan las necesidades como experiencias con funciones propias, no como compensaciones intercambiables. También describen investigaciones donde cada una aporta asociaciones específicas después de considerar la variación compartida. Esto respalda estudiar sus contribuciones sin suponer que el nombre de una necesidad puede sustituirse por el de otra ni que una correlación elevada demuestra identidad entre constructos.^[1]

En un ejemplo hipotético, una persona domina la tarea asignada y se siente apreciada por sus compañeros, pero interpreta que no puede expresar desacuerdo. Otra participa voluntariamente y mantiene buenas relaciones, aunque no comprende cómo realizar una habilidad. Los dos relatos contienen combinaciones diferentes. Su análisis no requiere decidir que una necesidad «gana» a las restantes. Requiere identificar qué experiencia se describe y qué información permitiría conocer su contexto, su intensidad y su continuidad.

La revisión general considera la posibilidad de ventajas adicionales cuando se satisfacen simultáneamente varias necesidades. También señala que la investigación sobre sus interacciones necesita desarrollo. Las relaciones compartidas no permiten establecer una fórmula universal de compensación. Un alto sentido de eficacia no autoriza a asumir que la presión pierde importancia; una conexión cercana no demuestra que la persona haya hecho propia una acción. La simultaneidad puede enriquecer la experiencia, pero no convierte los contenidos en equivalentes.^[1]

La especificidad admite facetas dentro de una misma necesidad. Elegir, expresarse de forma auténtica y aceptar ayuda voluntariamente comparten un núcleo de volición; intimidad, inclusión y cuidado mutuo comparten conexión; desarrollar una habilidad y conservarla pueden compartir eficacia. Cambia la manifestación relevante sin cambiar el núcleo que permite reconocer la necesidad. Una faceta concreta puede destacar en una situación y otra en un momento distinto de la trayectoria.

Para leer un caso, conviene conservar la especificidad de cada respuesta. «Puedo hacerlo» aporta información sobre eficacia; «quiero participar por estas razones» remite a voluntad; «puedo contar con estas personas» se acerca a conexión y cuidado. Estas frases hipotéticas ayudan a reconocer contenidos diferentes. Su interpretación depende de lo que la persona quiera decir, de la situación y del propósito de la conversación.

Poca satisfacción y frustración: una frontera conceptual

La revisión general establece una relación asimétrica entre satisfacción y frustración. La ausencia de satisfacción no implica necesariamente frustración; la frustración sí supone que esa necesidad no se está satisfaciendo en la experiencia considerada. La frustración incluye amenaza u obstrucción de la necesidad, y no simplemente falta de una experiencia positiva. Esta distinción fija el significado de los términos sin exigir que cualquier momento poco estimulante se interprete como una situación dañina.^[1]

Los autores ilustran la diferencia con estudiantes que no se sienten muy conectados con sus compañeros, pero que tampoco se sienten excluidos. Trasladado como ejemplo hipotético al deporte, una persona recién llegada puede conocer poco al grupo sin experimentar rechazo. Es diferente que se le impida participar en los intercambios y que viva esa situación como exclusión. El ejemplo separa dos posibilidades; no establece cómo se siente una persona real ni convierte toda incorporación reciente en una experiencia homogénea.

En competencia, una tarea familiar puede ofrecer poca sensación de progreso y, aun así, no vivirse como fracaso o incapacidad. En autonomía, disponer de escasa participación en un aspecto menor del plan no equivale automáticamente a sentir presión intensa o conflicto. Estas son ilustraciones conceptuales que requieren información para resolverse en cada caso. La distinción se pierde si se usa la palabra frustración como sinónimo de aburrimiento, dificultad, desacuerdo o ausencia de entusiasmo.

La perspectiva temporal también importa. Una descripción puede referirse a un momento, una sesión o un periodo amplio. Standage presenta investigaciones deportivas con registros antes y después del entrenamiento que diferencian satisfacción y frustración. Tales diseños permiten examinar cambios de experiencia, pero no autorizan a reducir toda una trayectoria a una respuesta de un día. La definición no determina de antemano qué intervalo de observación resulta suficiente para una pregunta concreta.^[2]

Una lectura responsable mantiene diferenciadas la experiencia de la persona, las prácticas del entorno y las consecuencias que se estudian. Una observación de conducta puede informar sobre el contexto; una respuesta puede expresar cómo se vive; un resultado posterior aporta otra clase de dato. Relacionarlos exige un diseño y una interpretación. Una descripción de poca satisfacción y una de obstrucción responden a preguntas distintas sobre la experiencia.

En deporte, las necesidades también cambian dentro de una persona

Standage recuerda la proposición de que las necesidades varían dentro de las personas a través del tiempo, los contextos y las interacciones. El deportista no queda definido por un único nivel estable de autonomía, competencia o relación. Una sesión puede incluir momentos diferentes, y las experiencias de entrenamiento y competición pueden requerir preguntas propias. Esta perspectiva permite estudiar cambios sin confundirlos con contradicciones en el relato de la persona.^[2]

La revisión describe un estudio de Gagné y colaboradores de 2003 que siguió a 33 gimnastas durante 15 sesiones de práctica distribuidas en cuatro semanas. Su diseño examinó diferencias entre personas y cambios dentro de una misma persona. En los análisis multinivel, quienes informaban mayor motivación autónoma presentaban, en promedio, experiencias más positivas del deporte y mayor bienestar. Ese resultado entre personas responde a una pregunta diferente de la que examina cambios en una sesión.^[2]

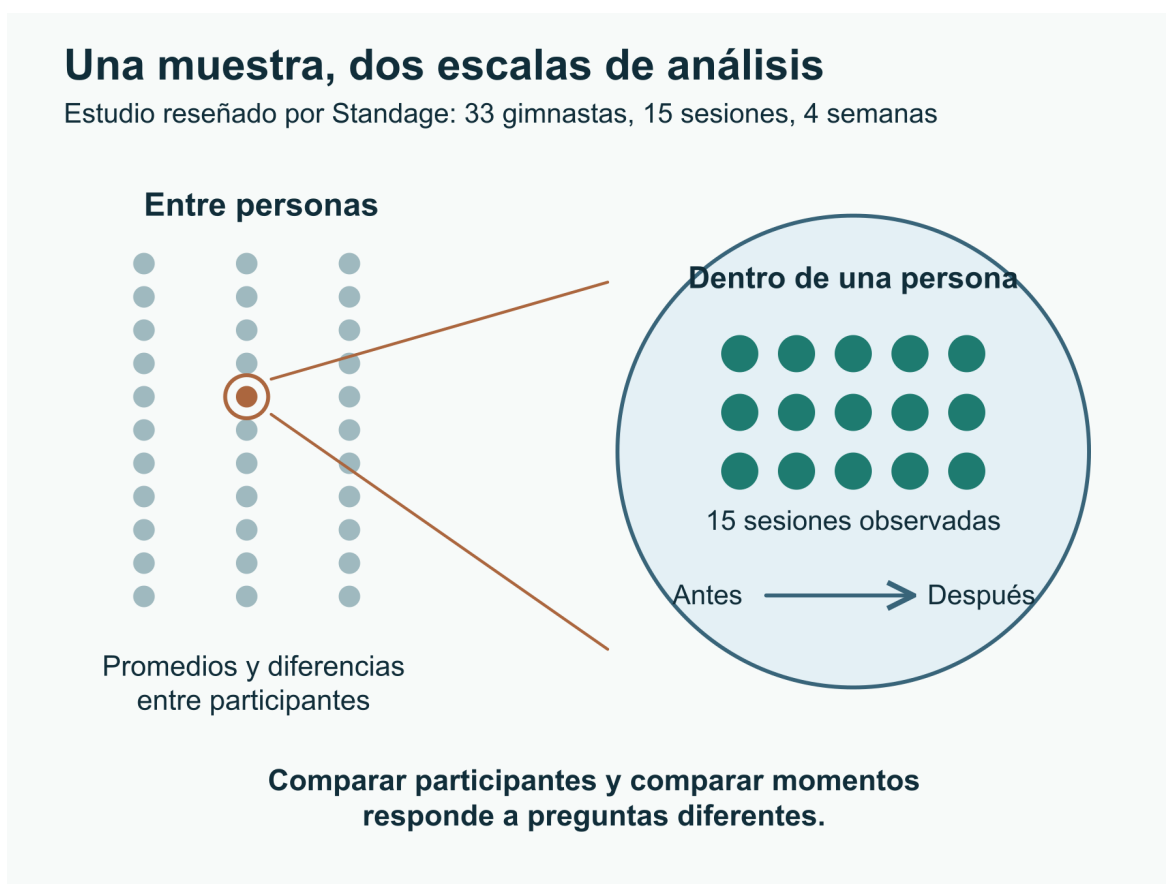
En el nivel individual, los cambios desde antes hasta después de la práctica se relacionaron con cambios de satisfacción de las necesidades y con indicadores de experiencia psicológica. Standage menciona afecto positivo y negativo, vitalidad y autoestima de estado. La utilidad del ejemplo está en conservar el tiempo y el nivel del análisis. No se deduce de él que un cambio puntual produzca un efecto idéntico en todos los gimnastas, ni que la asociación permita aislar una causa única.^[2]

Otro estudio reseñado trabajó con 61 deportistas universitarios británicos, con registros previos y posteriores al entrenamiento durante dos semanas que incluyeron ocho días de práctica. Los análisis relacionaron mayor satisfacción durante la sesión con mayor afecto positivo posterior. La revisión también presenta relaciones de frustración con cambios de afecto negativo y síntomas físicos. Aquí interesa el carácter repetido del registro y la separación de experiencias; las asociaciones conservan el ámbito y el intervalo de las mediciones.^[2]

Dos preguntas ilustran la diferencia de niveles. «¿Quién presenta experiencias más positivas, en promedio?» compara participantes. «¿Cuándo esta persona experimenta más voluntad, dominio o conexión que en otras ocasiones?» compara momentos de su propia actividad. Las respuestas pueden coincidir o divergir. La primera no describe automáticamente el cambio de la segunda. Esta distinción impide explicar un día concreto mediante una clasificación general que no conserva las circunstancias de la sesión.

Como propuesta de lectura, un registro deportivo debería indicar qué situación se preguntó, cuándo se obtuvo la información y qué población participa. No se prescribe aquí cuántas mediciones realizar: depende del propósito, la carga de registro y el

diseño. Los estudios citados muestran posibilidades de investigar experiencias dinámicas en muestras concretas. Su valor reside en distinguir la experiencia de una sesión del promedio de una trayectoria.



Representación original del diseño del estudio de Gagné y colaboradores (2003), reseñado por Standage. Los símbolos indican el número de participantes y sesiones informado; no muestran valores, distribución por semana ni tamaños de efecto. La ampliación distingue niveles de análisis. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Martyn Standage (2023).

Actividad física y ejercicio: oportunidades con condiciones

Wang y Hagger diferencian actividad física, ejercicio y deporte. La actividad física es la categoría amplia de movimiento corporal que requiere gasto de energía; el ejercicio implica planificación y estructura orientadas a la condición física y la salud; el deporte incorpora competición, reglas y habilidades. El capítulo se centra principalmente en actividad física y ejercicio para la salud. Esta delimitación importa porque sus ejemplos y revisiones no describen automáticamente todas las experiencias del deporte competitivo.^[3]

En su exposición, caminar, hacer senderismo, nadar o montar en bicicleta pueden ofrecer oportunidades de satisfacción de necesidades cuando se realizan autónomamente. La condición forma parte del argumento. La actividad no contiene una experiencia psicológica idéntica para todas las personas: importan las razones de

participación, el significado de la tarea y las interacciones. Interpretar cualquier movimiento como satisfacción automática borraría precisamente las condiciones que el marco intenta estudiar.^[3]

Los autores relacionan la percepción de que una conducta satisface necesidades con formas autónomas de motivación y con intención de realizarla en el futuro. También describen un posible proceso recíproco entre actuar autónomamente y percibir la actividad como satisfactoria. Esta reciprocidad pertenece a la explicación teórica y al análisis de las relaciones revisadas. No debe transformarse en una secuencia causal demostrada para una persona concreta ni confundirse intención con participación efectivamente observada.^[3]

En un ejemplo hipotético, una participante elige una caminata porque puede adaptar el recorrido, percibe que comprende el ritmo y comparte el trayecto con alguien significativo. Otra realiza una caminata de igual duración bajo presión y con temor a quedar rezagada. La igualdad física del recorrido no implica igualdad de experiencia. Tampoco se puede concluir por estas escenas que caminar en compañía sea siempre preferible: son ilustraciones para distinguir tarea, contexto y vivencia de necesidad.

El marco permite formular preguntas sobre la actividad cotidiana, las clases y el ejercicio organizado. Conviene conservar, además, las diferencias de acceso y organización que describen las situaciones. Como síntesis conceptual, la voluntad, la eficacia y la conexión no sustituyen el análisis de recursos, horarios o condiciones materiales. Analizar la experiencia permite preguntar cómo se articula la participación con esos recursos.

Comparar este capítulo con el de Standage ayuda a separar la persistencia en una actividad, la experiencia de una sesión y la actuación competitiva. Son objetos relacionados, pero diferentes. Una relación observada en asistentes a clases de ejercicio no demuestra por sí misma un efecto sobre el rendimiento de un equipo. Mantener el ámbito de cada fuente permite usar la comparación sin convertirla en una atribución deportiva que los datos no sostienen.^{[2][3]}

Una condición social puede apoyar más de una necesidad

Standage organiza apoyos a autonomía, competencia y relación, pero advierte que una característica del contexto puede favorecer dos o más necesidades. La clasificación ayuda a identificar funciones sin establecer fronteras rígidas entre prácticas. Una explicación puede aportar sentido a la participación y claridad sobre la tarea; escuchar puede reconocer la perspectiva y fortalecer el vínculo. La experiencia depende de cómo se ofrece y se recibe esa condición, además del propósito de quien la presenta.^[2]

Los apoyos a la autonomía incluyen recoger la opinión del deportista, comprender su perspectiva, favorecer la iniciativa y ofrecer razones significativas. Los apoyos a la competencia comprenden estructura, expectativas claras, desafío ajustado e información constructiva. Los apoyos a la relación incluyen interés auténtico, colaboración, escucha y consideración no condicionada. Estos elementos provienen de la síntesis deportiva del capítulo. Las funciones permiten identificar qué contenido de necesidad se intenta apoyar.^[2]

Wang y Hagger describen condiciones semejantes en actividad física: elección, explicación de razones, estructura, experiencias de éxito, escucha y pertenencia. También destacan que la percepción del participante sobre el apoyo recibido es un indicador importante de esos climas. La convergencia conceptual entre capítulos facilita la comparación; no elimina las diferencias de participantes, tareas y resultados. Un instructor, un compañero y un familiar pueden participar en el contexto, pero sus intervenciones no son intercambiables por definición.^[3]

En un ejemplo hipotético, una entrenadora explica el objetivo de una tarea, propone dos formas pertinentes de practicarla y pregunta qué dificultad anticipan los participantes. El episodio puede analizarse mediante distintas funciones: la razón ofrecida se acerca al sentido de la acción, la claridad a la posibilidad de actuar eficazmente y la escucha al reconocimiento interpersonal. Esa interpretación propone preguntas sobre la experiencia; no certifica que las tres necesidades hayan quedado satisfechas al terminar la explicación.

La estructura merece una distinción específica. Dar instrucciones claras no equivale necesariamente a controlar, y dejar todas las decisiones abiertas no equivale necesariamente a apoyar. Como consecuencia conceptual de las fuentes, importa examinar si las orientaciones permiten comprender la tarea y participar con sentido o si se experimentan como presión. Asimismo, un contexto agradable puede conservar expectativas confusas. Separar contenidos permite reconocer que calidez, claridad y voluntad se relacionan sin representar exactamente lo mismo.

Para interpretar una práctica concreta, conviene conservar la secuencia entre lo que se hizo, cómo se percibió y qué se observó después. Wang y Hagger señalan una limitación de investigaciones que combinan muchas técnicas: dificulta aislar la contribución de cada una. Una mejora conjunta no identifica cuál componente actuó ni demuestra que el mismo conjunto funcionará en otro contexto. Esta cautela mantiene la diferencia entre un principio de apoyo, una técnica aplicada y la evidencia de sus efectos.^[3]

Qué explica el marco y qué sigue siendo una pregunta

El papel explicativo de las necesidades exige que respondan a variaciones contextuales e interpersonales y que ayuden a comprender relaciones con el funcionamiento. Vansteenkiste y sus colegas lo presentan como una conexión dinámica: los acontecimientos pueden relacionarse con experiencias de necesidad, y estas con variaciones de ajuste. Esta formulación tiene más contenido que afirmar que un entorno es «bueno». Propone procesos que deben estudiarse, incluidas las diferencias entre percepción, experiencia y resultado.^[1]

El papel direccional añade que las personas no son solo receptoras pasivas de condiciones sociales. El marco propone una orientación hacia actividades, relaciones y contextos favorables a las necesidades. La revisión describe el concepto de need crafting, referido a conocer y atender a esas posibilidades y organizar elecciones pertinentes. También reconoce que la investigación sobre cómo las personas elevan su propia satisfacción requiere desarrollo. No se presenta aquí como una técnica deportiva validada ni como una responsabilidad exclusiva del individuo.^[1]

La distinción importa porque las posibilidades reales de actuar dependen del entorno. En un ejemplo hipotético, identificar que se aprende mejor con explicaciones claras no significa poder reorganizar unilateralmente un programa. La proposición de actividad personal puede orientar preguntas sobre participación y recursos, mientras que el análisis de contexto conserva las restricciones existentes. Convertir todo en elección individual debilitaría el interés del marco por las condiciones sociales que favorecen o dificultan las experiencias.

La lista de tres necesidades tampoco se justifica por ser una clasificación cerrada a cualquier discusión. El capítulo general examina candidatos como novedad o variedad, beneficencia y naturaleza. En la revisión de 2023, añadir una cuarta necesidad se presenta como una cuestión abierta que exige evidencia para cada criterio y comparación con las tres establecidas. Una relación positiva con bienestar no basta: habría que examinar contenido propio, consecuencias de frustración, alcance y capacidad explicativa, entre otras exigencias.^[1]

Los capítulos aplicados mantienen preguntas sobre mecanismos, condiciones y generalización. Standage solicita diseños que capten procesos dinámicos; Wang y Hagger advierten que combinar técnicas dificulta aislar efectos y mecanismos. Son preguntas pendientes en las revisiones de 2023 utilizadas aquí.^{[2][3]}

Como guía de comprensión, cada afirmación necesita conservar su estatuto. Una definición fija el contenido del constructo; una proposición establece una relación esperada; una investigación contrasta parte de ella en condiciones determinadas; una propuesta práctica organiza decisiones que aún requieren evaluación. Los tres

niveles pueden contribuir a la lectura deportiva. Confundirlos transforma la utilidad explicativa del marco en una certeza que no se deriva de una revisión selectiva.

Un caso hipotético para conservar las tres preguntas

Supóngase un equipo juvenil que prepara una tarea táctica nueva. El entrenador presenta el objetivo y asigna funciones, pero algunos participantes piden otra explicación. Una jugadora quiere asumir la función y reconoce su utilidad, aunque todavía no entiende cómo ejecutarla. Otro conoce la tarea, pero piensa que solo tiene valor para el grupo cuando no comete errores. Una tercera acepta una recomendación de un compañero porque desea probarla. Todos estos relatos son hipotéticos y no representan observaciones de un estudio.

La primera jugadora permite distinguir voluntad y dominio: hacer propia la tarea no implica comprenderla todavía. En el segundo relato, la eficacia técnica no responde a la pregunta sobre cuidado y conexión. En el tercero, recibir ayuda no describe por sí mismo dependencia impuesta; puede ser una elección asumida. Los contenidos se analizan por separado para no inferir una experiencia desde la apariencia de la conducta. La definición de cada necesidad mantiene abiertas preguntas que la actuación visible no resuelve.

Una conversación hipotética podría explorar qué sentido encuentra cada participante en su función, qué aspectos comprende y qué vínculos vive como significativos. También podría preguntar por el momento concreto al que se refiere el relato. Estas preguntas son propuestas de lectura derivadas de las definiciones. Son propuestas de comprensión; una evaluación que requiera puntuaciones comparables necesita instrumentos y procedimientos apropiados.

El contexto necesita un registro distinto. Puede describirse qué instrucciones se ofrecieron, qué oportunidad de preguntar existió, qué ayuda se solicitó y cómo se respondió a los errores. Después se examina cómo vivieron esas condiciones los participantes. Como síntesis aplicada, separar ambas descripciones permite reconocer que una misma práctica puede adquirir significados diferentes. No obliga a aceptar todas las interpretaciones como hechos del entorno ni autoriza a descartar la experiencia porque la intención del entrenador fuera favorable.

Si tras cambiar la explicación aumenta la participación, el dato tampoco identifica automáticamente la causa. Podrían haber variado la comprensión, la confianza en el vínculo, el sentido de la tarea u otras condiciones. Haría falta un diseño que permita valorar la pregunta correspondiente. Las fuentes advierten sobre ese paso entre apoyos combinados y mecanismos específicos. La observación hipotética puede generar una hipótesis; no demuestra que se hayan satisfecho las tres necesidades ni que el cambio se mantenga.^[3]

El caso conserva una conclusión conceptual acotada: voluntad, eficacia y conexión aportan preguntas diferentes sobre una experiencia compartida. El criterio de necesidad básica exige más que preferencias o resultados agradables; el alcance deportivo requiere estudios de deporte; la actividad física proporciona comparaciones que deben conservar su ámbito. Usar esas distinciones permite leer el marco con precisión y reconocer qué se sabe de una situación, qué interpreta quien participa y qué permanece pendiente de examinar.

Referencias bibliográficas

1. Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Ryan, R. M. (2023). Basic psychological needs theory: A conceptual and empirical review of key criteria. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 84–123). Oxford University Press.

Basic Psychological Needs Theory: A Conceptual and Empirical Review of Key Criteria

2. Standage, M. (2023). Self-determination theory applied to sport. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 701–723). Oxford University Press.

Self-Determination Theory Applied to Sport

3. Wang, J. C. K., & Hagger, M. S. (2023). Self-determination theory in physical activity contexts. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 740–759). Oxford University Press.

Self-Determination Theory in Physical Activity Contexts

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