

Autonomía, voluntad y agencia: fundamentos filosóficos y límites conceptuales

En los capítulos consultados, autonomía psicológica es la regulación voluntaria de una acción que la persona respalda como propia. Agencia se refiere a su participación en iniciar y organizar acciones; el libre albedrío plantea además preguntas filosóficas sobre libertad, causalidad y responsabilidad.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Fundamentos e historia

Nivel propuesto: Avanzado

Lectura estimada: 25 min · 5355 palabras de cuerpo

Resumen

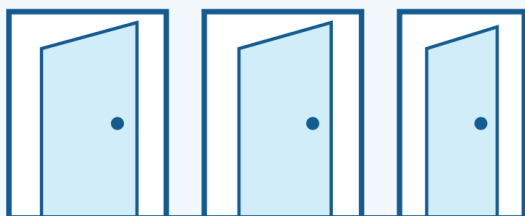
La autonomía psicológica describe el respaldo voluntario de una acción, mientras que el debate filosófico sobre libre albedrío pregunta por su relación con causalidad y responsabilidad. Esta monografía compara esos sentidos mediante cuatro capítulos del manual de autodeterminación. Examina el yo como proceso, la autoría personal, los vínculos sociales y la autonomía moral. Presenta la agencia mediante metas y los límites de medir autoconcordancia por autoinforme, incluyendo una propuesta preliminar de cambio creativo. Un capítulo deportivo permite situar razones, comunicación y estructura en entrenamiento sin convertir fundamentos generales en resultados aplicados. Las figuras y los ejemplos hipotéticos distinguen opciones, respaldo y justificación moral. El texto conserva las cuestiones abiertas y separa argumentos filosóficos, medidas e investigación reseñada por las fuentes.

Palabras clave: autonomía; voluntad; agencia; libre albedrío; autoconcordancia; autonomía moral; autonomía relacional

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/autonomia-voluntad-y-agencia-fundamentos-filosoficos-y-limites-conceptuales.html>

Opciones y respaldo: dos preguntas

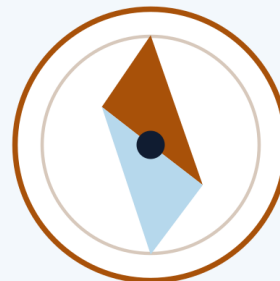
¿Qué se puede elegir?



Espacio de alternativas

No describe por sí solo
las razones de actuar.

¿Qué acción se respalda?



Orientación por valores

La acción se acepta
como propia.

Tener opciones y actuar con autonomía no son una misma medida.

Comparación conceptual original de EDUFISICA. Las puertas y la brújula distinguen opciones y respaldo, sin cuantificar libertad ni autonomía. Base conceptual: Arvanitis y Kalliris (2023), pp. 427-429; Ryan y Deci (2023), p. 1174.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Alexios Arvanitis y Konstantinos Kalliris (2023); Richard M. Ryan y Edward L. Deci (2023).

1. Autonomía, voluntad y agencia: qué pregunta responde cada término

Pregunta central: ¿qué significa actuar por voluntad propia cuando la conducta tiene causas, se desarrolla en relaciones y puede responder a obligaciones? Arvanitis y Kalliris presentan la autonomía como un concepto discutido entre psicología y filosofía. Su capítulo propone comprender la autodeterminación como conducta voluntaria congruente con deseos y valores personales, sin separar esa conducta de los procesos del organismo y del ambiente. La autonomía psicológica se refiere así a cómo se regula y se respalda una acción. El problema filosófico del libre albedrío pregunta además por la relación entre libertad y causalidad.^[1]

La voluntad designa aquí la participación de la persona en orientar su conducta, mientras que la agencia remite a su capacidad de iniciar, organizar o modificar acciones. Sheldon y Goffredi estudian esa participación mediante metas personales. Su exposición permite distinguir disponer de capacidad para seleccionar un curso de acción de sentirse libre y conforme con la meta seleccionada. Alguien puede formular

un propósito y mantenerlo bajo presión. Identificar una intención no basta para describir su calidad motivacional.^[2]

Ryan y Deci añaden una diferencia entre libertad y autonomía: tener posibilidades de acción no significa dirigirlas según valores que se aceptan reflexivamente. El respaldo interno ocupa un lugar central en su explicación. Esa idea tampoco identifica autonomía con vivir al margen de otras personas. El capítulo filosófico examina el papel de los vínculos y de las condiciones sociales en la construcción de un yo capaz de decidir.^{[3][1]}

La comparación que sigue conserva cuatro preguntas: qué opciones existen, qué papel tiene la persona al actuar, por qué acepta una acción y qué razones la hacen moralmente justificable. No son preguntas intercambiables. En el deporte, Standage ofrece un marco para estudiar la calidad de la motivación y los contextos que apoyan la autonomía. Ese capítulo permite situar una aplicación específica, mientras que los otros tres proporcionan argumentos generales y propuestas sobre metas y agencia.^[4]

Ejemplo hipotético: un deportista acepta realizar una tarea propuesta por su entrenador. Puede comprender su propósito y considerarla coherente con sus objetivos, o puede realizarla por miedo a una reacción del entrenador. La tarea visible podría ser la misma. La comparación plantea preguntas sobre sus razones y experiencia; no permite identificar su autonomía a partir de la obediencia observable. Tampoco demuestra que cualquiera de estas razones determine un resultado competitivo.

2. Compatibilismo: actuar con causas y actuar por voluntad propia

El capítulo filosófico comienza con una tensión: si la psicología busca causas de la conducta, ¿queda espacio para hablar de autonomía? Arvanitis y Kalliris describen posiciones que consideran la acción resultado de factores externos al yo agente. Si esas causas se tratan como explicación completa, la autonomía puede aparecer como una ilusión. Pero una autonomía concebida como fuerza situada fuera de las regularidades psicológicas tampoco ofrecería un concepto adecuado para una teoría científica.^[1]

La salida que proponen es compatibilista. Este término indica que determinismo y libertad pueden considerarse compatibles. En su formulación psicológica, una acción puede formar parte de una secuencia causal y, a la vez, depender de procesos de la persona que la relacionan con deseos y valores propios. El argumento no exige encontrar una conducta carente de antecedentes. Exige reconocer que el yo y su organización pueden tener un papel en la explicación. Presentar causas ambientales no decide por sí solo si alguien actuó voluntariamente.^[1]

Los autores no afirman que cualquier conducta causada sea autónoma. Su distinción depende del modo en que el yo participa en regularla. Una acción dominada por presiones y otra aceptada reflexivamente pueden compartir una situación externa y conservar diferencias psicológicas. La pregunta cambia desde «¿tiene causas?» hacia «¿cómo se produce y qué lugar ocupa la persona en ese proceso?». Así se hace posible estudiar formas de funcionamiento sin convertir autonomía en ausencia de causalidad.

Sheldon y Goffredi aportan una formulación relacionada, mediante la capacidad de considerar alternativas, seleccionar una y empezar a llevarla a cabo. La atribuyen a una perspectiva filosófica que utilizan para interpretar las metas personales. Señalan también que las situaciones previas influyen en las metas actuales, mientras que metas anteriores pueden haber contribuido a construir las situaciones presentes. Su argumento reconoce una relación temporal entre iniciativa y contexto, en lugar de situar a la persona fuera de su historia.^[2]

Esta exposición no resuelve todas las controversias sobre libre albedrío. Compara las posiciones que desarrollan dos capítulos. Una explicación compatibilista ofrece un marco para preguntar cómo una acción puede ser propia y causada. Demostrar que una persona consideró alternativas no establece una respuesta completa sobre responsabilidad moral, ni una medida de motivación decide cuál teoría filosófica es verdadera. Mantener ese alcance permite utilizar la discusión sin atribuir a la investigación psicológica una conclusión metafísica que los datos no contienen.

3. El yo como proceso y el yo como objeto de descripción

Arvanitis y Kalliris recuperan la distinción entre un yo que conoce y un yo que puede ser conocido. La presentan mediante los términos «I» y «Me» de la tradición de William James. En la teoría de la autodeterminación, el primero corresponde al yo como proceso y el segundo al yo como objeto. La distinción ayuda a separar una descripción de características personales del funcionamiento mediante el cual se interpretan experiencias y se orienta una acción.^[1]

El yo como proceso integra estímulos internos y externos. Según el capítulo, esos estímulos pueden adquirir una organización dentro de la persona diferente de la que tenían al recibirse. La explicación reconoce al yo como un vínculo de la secuencia causal. No introduce un agente misterioso que opere al margen del organismo. El supuesto teórico es una capacidad de integración y crecimiento cuya participación permite hablar de funcionamiento autónomo cuando organiza la conducta.^[1]

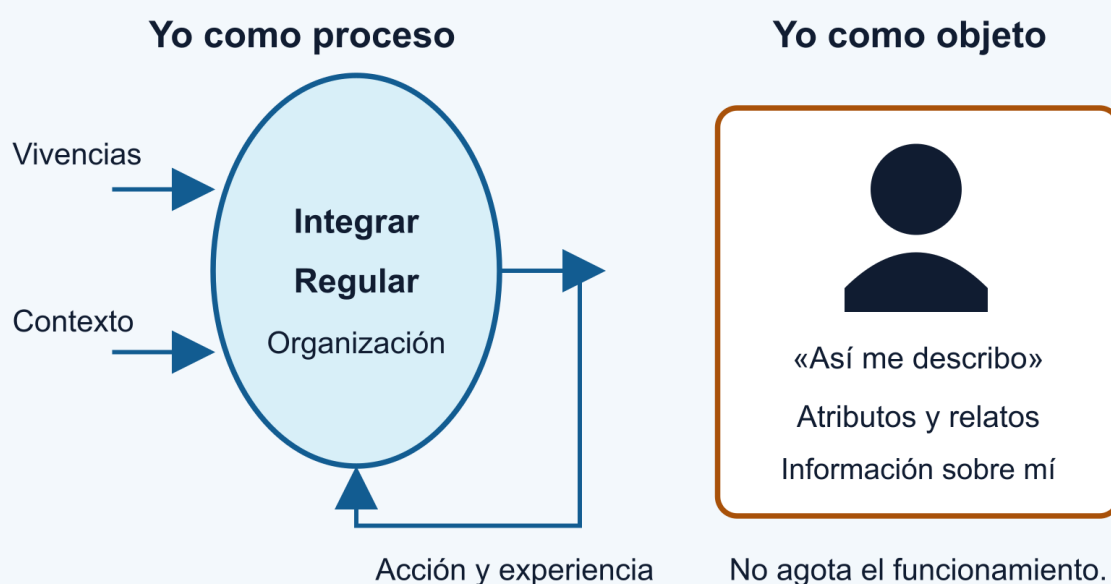
El problema metodológico es que ese proceso no se ofrece directamente como un objeto observable. Los autores señalan que la investigación se ha concentrado en manifestaciones de la experiencia de actuar voluntariamente. Una persona puede describir que una acción se siente propia o impuesta, y los investigadores pueden

examinar cómo esa experiencia se relaciona con otras variables. Ese procedimiento no equivale a observar una entidad interna llamada autonomía ni a acceder sin mediaciones a todo lo que organiza la conducta.^[1]

El capítulo sobre autoconcordancia desarrolla una distinción cercana entre el yo agente y el relato o concepto que una persona mantiene de sí misma. El relato puede orientar metas, pero también omitir aspectos de la experiencia. Se trata de una propuesta sobre relaciones entre procesos personales, no de una regla para decidir que cualquier discrepancia demuestra desconocimiento de uno mismo.^[2]

Ejemplo hipotético: alguien se describe como una persona interesada únicamente en competir, pero al conversar sobre sus metas también menciona aprendizaje y vínculos con el grupo. La descripción inicial es información sobre su autoconcepto. Las decisiones y experiencias aportan otros elementos. Ninguno autoriza al observador a declarar cuál es su «verdadero yo» sin más información. La figura correspondiente separa descripción e integración: representa dos modos de preguntar por la persona, sin dibujar partes anatómicas ni mediciones directas de esos procesos.

Dos modos de preguntar por el yo



Se estudian manifestaciones; el esquema no muestra una entidad observable.

Diagrama original de EDUFISICA. El circuito representa una función conceptual, sin atribuir anatomía ni acceso directo al yo. Base conceptual: Arvanitis y Kalliris (2023), pp. 424-426; Sheldon y Goffredi (2023), pp. 355-356.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Alexios Arvanitis y Konstantinos Kalliris (2023); Kennon M. Sheldon y Ryan Goffredi (2023).

4. Libertad negativa, libertad positiva y autoría de la propia vida

Arvanitis y Kalliris distinguen concepciones que protegen un espacio personal de decisión de otras que ponen el acento en ejercer la autonomía. En la primera lectura importa la ausencia de interferencias indebidas. En la segunda, importa que la persona pueda elegir y desarrollar proyectos propios. El capítulo utiliza la distinción entre libertad negativa, como libertad frente a interferencias, y libertad positiva, como posibilidad de alcanzar fines elegidos. La ausencia de obstáculos y el ejercicio de una capacidad son aspectos diferentes.^[1]

La autonomía como autoría de la propia vida presta atención a la elección activa y al desarrollo personal. Disponer de un derecho o de opciones no contiene por sí solo la descripción de cómo se utilizan. Los autores relacionan esta concepción con la perspectiva de la autodeterminación, que examina el ejercicio de la autonomía y sus efectos. La relación es conceptual y permite formular preguntas empíricas; no transforma cualquier opción disponible en una acción auténticamente propia.^[1]

Distinciones conceptuales elaboradas a partir de los capítulos consultados

Concepto	Pregunta principal	Información que no contiene por sí solo
Libertad frente a interferencias	¿Existen obstáculos o presiones externas?	Qué valor asigna la persona a una opción.
Libertad para desarrollar proyectos	¿Puede elegir y realizar fines propios?	La justificación moral de todos esos fines.
Autonomía psicológica	¿Respalda voluntariamente su acción?	Una prueba de ausencia de causas.
Agencia mediante metas	¿Considera alternativas, decide e inicia acciones?	Que la meta seleccionada sea concordante.
Autonomía moral	¿Integra principios para orientar lo que debe hacer?	Que algo sea correcto solo porque se desea.

Ryan y Deci explican que la autonomía puede orientar y limitar la utilización de una libertad disponible. La persona puede ser libre para realizar varias acciones y respaldar únicamente algunas. El criterio de respaldo importa porque actuar voluntariamente supone dirigir esfuerzos hacia aquello que se acepta, en lugar de seguir cualquier posibilidad. Su epílogo vincula esta idea con responsabilidad existencial: las elecciones tienen significado para la propia vida y para otras personas.^[3]

Ejemplo hipotético: un participante dispone de dos horarios de entrenamiento, pero ambos le producen la misma presión de demostrar su valor ante otros. La existencia de alternativas informa sobre el espacio de elección. No informa de manera suficiente sobre las razones que organizan su participación. Otro participante puede disponer de un solo horario y aceptar la actividad por su significado personal. La comparación ilustra que número de opciones y experiencia de autonomía no son una misma medida, sin convertir el ejemplo en un resultado de investigación.

5. Respaldo reflexivo: deseos, intereses y valores

La autoría personal requiere precisar qué se considera propio. El capítulo filosófico presenta enfoques que distinguen deseos inmediatos de deseos acerca de cómo se quiere actuar. También recoge perspectivas que conceden especial peso a valores y a la reflexión sobre lo que se desea. En este recorrido, el respaldo reflexivo consiste en que una acción sea aceptada desde aspectos de la persona que ocupan una posición central en su organización. No significa que todo impulso momentáneo represente por igual su voluntad.^[1]

Arvanitis y Kalliris relacionan esas perspectivas con el yo integrado de la teoría de la autodeterminación. Intereses, principios y valores pueden organizar la conducta de forma coherente. La coherencia no se presenta como repetir una preferencia sin examinarla: el capítulo considera procesos que integran experiencias y pueden dar lugar a una forma más organizada de actuación. La distinción permite preguntar qué respalda una acción, además de registrar que ocurrió.^[1]

La referencia a reflexión no implica que cada decisión cotidiana requiera una deliberación extensa o que un observador pueda identificar autenticidad por cuánto habla una persona de sí misma. Los autores discuten una relación conceptual entre acción y estructura personal. Ryan y Deci, en el epílogo, describen tanto la posibilidad de aceptar conductas valoradas como la de rechazar acciones contrarias a intereses o valores. Esa participación importa incluso cuando el contexto ofrece muchas posibilidades.^[3]

Ejemplo hipotético: una atleta recibe una invitación para una actividad adicional que le resulta atractiva, pero decide no aceptarla porque quiere conservar un compromiso que considera importante. El interés inmediato y el valor del compromiso son elementos distintos de la situación. La decisión podría ilustrar respaldo reflexivo, siempre que su relato y sus condiciones lo sostengan. También podría responder a presión. La escena plantea qué información habría que conocer, sin atribuir autonomía por el contenido aparente de la elección.

Esta separación tiene utilidad didáctica: escoger algo deseado, mantener un compromiso y actuar conforme a un principio pueden requerir explicaciones distintas. Su relación no se resuelve mediante una etiqueta favorable sobre la persona. Las

fuentes permiten organizar preguntas sobre integración, sin ofrecer una prueba informal para descubrir valores auténticos. La figura sobre deseos, valores y principios conserva esa estructura: muestra elementos que pueden intervenir en una decisión y deja abierta la valoración concreta de su relación.

6. Autonomía relacional y condiciones sociales de la decisión

La autonomía como autoría puede entenderse de manera demasiado individualista si se abstrae al yo de las relaciones en las que se desarrolla. Arvanitis y Kalliris recogen críticas a esa separación y presentan concepciones de autonomía relacional. En ellas, vínculos, comunidad y condiciones sociales importan para construir y sostener capacidad de decisión. La relación con otras personas puede formar parte de una vida autónoma, en lugar de aparecer automáticamente como un obstáculo.^[1]

El capítulo también advierte que las restricciones pueden ser internas y externas. La ausencia de coerción visible no agota el análisis. Algunas normas opresivas o relaciones limitantes pueden parecer aceptadas y, aun así, plantear problemas para la autonomía. Esta observación procede de la discusión filosófica revisada por los autores. No autoriza a declarar opresiva cualquier preferencia compartida ni a invalidar el relato de una persona cuando coincide con el de su grupo. Invita a examinar condiciones y procesos de respaldo.^[1]

En la exposición de la autodeterminación, las relaciones cálidas y significativas se vinculan con el desarrollo de autonomía. Ryan y Deci sitúan esa capacidad dentro de contextos que apoyan necesidades psicológicas. Su epílogo presenta una naturaleza humana condicionada por el ambiente: las disposiciones activas e integradoras pueden verse facilitadas o dificultadas. La lectura evita separar iniciativa personal de las condiciones en las que se aprende a ejercerla.^[3]

Sheldon y Goffredi hacen una observación complementaria sobre metas. Aunque su capítulo destaca al individuo activo, reconoce que las personas no viven en un vacío y que el contexto contribuye a la calidad de sus propósitos. Explican que una medida de autoconcordancia puede reflejar también condiciones motivacionales de una situación. Por tanto, interpretar esa medida exclusivamente como ajuste entre una meta y una personalidad estable dejaría fuera parte de lo que los autores consideran pertinente.^[2]

Ejemplo hipotético: un deportista conversa con su equipo antes de aceptar una responsabilidad. Puede apoyarse en ese intercambio para comprender el compromiso, expresar dudas y decidir. La participación del grupo no demuestra pérdida de autonomía. Si las dudas no pueden expresarse sin amenaza, aparece otra pregunta sobre las condiciones de la decisión. La escena no aporta una clasificación del equipo; ilustra por qué examinar relaciones requiere algo más que contar decisiones tomadas individualmente.

7. Autonomía personal, autonomía moral y responsabilidad

La autonomía personal se ocupa de la libertad y la autoría de una vida; la autonomía moral introduce la autolegislación de principios que orientan lo que se debe hacer. Arvanitis y Kalliris sitúan esta segunda idea dentro de la tradición kantiana. Distinguen obligaciones morales de exigencias que proceden de proyectos y compromisos personales. La diferencia importa porque considerar una acción valiosa para uno mismo no determina de manera suficiente si es correcta respecto de otros.^[1]

El capítulo propone comprender la integración de normas morales como parte del funcionamiento del yo. Una norma puede ser respaldada e incorporada, en lugar de obedecida únicamente por presión. Los autores discuten la integridad moral como consistencia cognitiva, emocional y motivacional con principios. Esta propuesta permite preguntar cómo se desarrolla una organización moral y qué condiciones la apoyan. No convierte una medida de autonomía psicológica en una evaluación completa de la corrección moral de una conducta.^[1]

La relación entre ambos sentidos de autonomía tiene una dificultad expresa: confundir lo bueno para una vida con lo correcto. El capítulo revisa argumentos sobre conducta benéfica y empatía, pero advierte que sentirse bien al ayudar o responder a personas próximas no basta para justificar moralmente todas las consecuencias. Los intereses y los principios necesitan considerarse conjuntamente. Los autores proponen un yo integrado que pueda examinar su relación, sin fragmentar a la persona en una parte de intereses y otra de normas.^[1]

Ejemplo hipotético: una participante desea favorecer a un compañero y se plantea omitir una información relevante en una decisión del grupo. Su interés en ayudar expresa un motivo personal. La pregunta por justicia y efectos sobre otros requiere un examen adicional. La escena no se presenta como dilema con una respuesta fijada por una escala de motivación. Muestra que aceptar un propósito y justificarlo moralmente son operaciones distintas.

El capítulo deja abiertas cuestiones sobre responsabilidad. Identificar si una conducta fue autodeterminada es un componente de atribuir responsabilidad; también interviene qué debía hacerse según valores sociales. Los autores indican que no han resuelto ese plano normativo mediante su descripción de autonomía. Ryan y Deci, por su parte, vinculan respaldo de acciones y responsabilidad existencial. Ambas exposiciones permiten discutir agencia sin presentar una conclusión sobre culpabilidad, sanciones o obligaciones legales actuales. La figura de deseos, valores y principios representa un examen conceptual, no un mecanismo que produzca por sí mismo una decisión moral.^{[1][3]}

Intereses y principios en una decisión

Intereses

¿Qué deseo?

Valores

¿Qué respaldo?

Principios morales

¿Qué debo hacer?

Consideración
de otros

Decisión
por examinar

Aceptar una acción como propia no basta para decidir si es moralmente correcta.

Organización conceptual original de EDUFISICA. Las franjas representan aspectos del examen de una decisión, sin tamaños proporcionales ni jerarquía cuantificada. Base conceptual: Arvanitis y Kalliris (2023), pp. 427-432.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Alexios Arvanitis y Konstantinos Kalliris (2023).

8. Metas personales y el individuo que inicia cambios

Sheldon y Goffredi parten de una observación sobre los modelos de investigación: muchas explicaciones sitúan los contextos sociales al inicio y la autonomía o motivación como sus efectos. Esa organización sirve para estudiar ambientes, pero puede dejar en segundo plano intenciones personales de producir un cambio. El modelo de autoconcordancia se ocupa de metas que la persona formula y adopta. Sus autores proponen que iniciativas y factores situacionales puedan considerarse conjuntamente en una explicación.^[2]

Las metas personales organizan proyectos y esfuerzos. El capítulo las sitúa dentro de un enfoque de personalidad interesado en preocupaciones actuales y adaptaciones características, distinto de describir únicamente rasgos generales. La pregunta pasa a ser qué intenta hacer alguien y cómo elige esa intención. Esa atención a propósitos específicos aporta un modo de estudiar agencia sin deducirla solo de una característica estable de personalidad.^[2]

Iniciar un cambio no significa crear las circunstancias desde cero. Los autores explican que metas y situaciones tienen una historia. Una decisión anterior puede modificar condiciones posteriores; una condición previa puede influir en lo que hoy parece posible. Esta doble dirección evita describir al individuo como completamente determinado desde fuera o como responsable exclusivo de todas sus circunstancias. El capítulo ofrece argumentos sobre relaciones temporales, sin afirmar que cualquier meta transforme el ambiente como se esperaba.^[2]

Ejemplo hipotético: una persona propone reorganizar una actividad del grupo para disponer de más tiempo de aprendizaje. La propuesta es una intención de cambio. Su aplicación depende también de acuerdos, recursos y decisiones de otras personas. Si la actividad se reorganiza, esa modificación puede convertirse en parte del contexto de acciones posteriores. El ejemplo muestra cómo iniciativa y situación pueden aparecer en una misma secuencia, sin asignarles porcentajes de influencia ni prometer que la propuesta prosperará.

La distinción entre agencia y autonomía conserva su importancia. Formar una intención informa de que se proyecta una acción; conocer por qué se persigue informa sobre su regulación. Una persona puede trabajar de manera activa en un propósito que siente impuesto. La autoconcordancia añade una pregunta sobre ajuste e integración, mientras que el enfoque filosófico pregunta cómo esa acción puede formar parte de una vida respaldada por el yo. Mantener ambas preguntas permite estudiar actividad personal sin equiparar iniciativa, libertad y bienestar.^{[1][2]}

9. Autoconcordancia: concepto, autoinforme y límites

El modelo de autoconcordancia pregunta si las metas expresan aspectos integrados de la persona. Sheldon y Goffredi no proponen preguntarlo directamente como si alguien pudiera observar toda la relación entre una meta y su organización psicológica. Su procedimiento pregunta por las razones de perseguir metas que los participantes han formulado. La medida se basa en experiencias de motivación autónoma y controlada y se utiliza para aproximarse al concepto de concordancia.^[2]

El capítulo explica que las razones autónomas incluyen interés y valoración personal, mientras que las controladas incluyen exigencias externas o presiones asumidas como obligación interna. Esta distinción se menciona para comprender qué registra la medida. No se desarrolla aquí la organización de las miniteorías ni se propone un cuestionario nuevo. Lo que interesa es el salto entre un concepto sobre integración y respuestas sobre cómo se vive una meta.^[2]

Una característica del procedimiento es que trabaja con metas personales expresadas sin una estructura externa que determine todos sus contenidos. Los autores relacionan su cálculo con un índice de autonomía relativa, pero señalan el carácter propio de aplicarlo a propósitos que la persona declara espontáneamente.

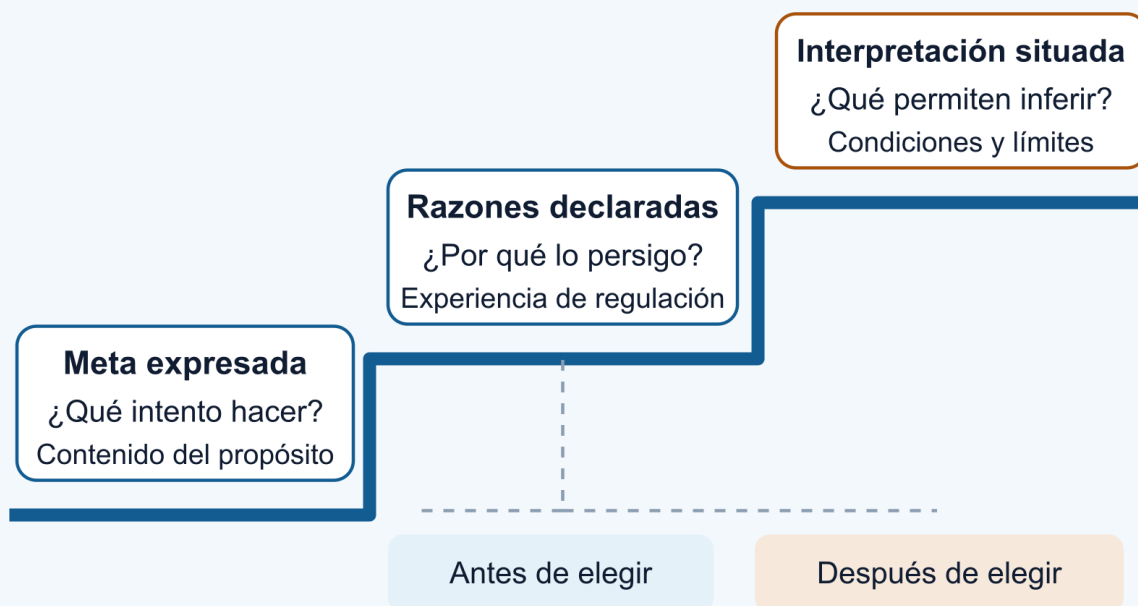
Así, dos participantes pueden responder sobre metas diferentes. La medida organiza sus razones; no transforma esos propósitos en tareas idénticas ni informa directamente de todas las inclinaciones implícitas de quienes responden.^[2]

La interpretación requiere atención al momento de preguntar. El capítulo revisa una comparación entre valorar razones antes o después de elegir metas. Sus autores advierten que, tras decidir, las personas pueden presentar la elección como más concordante. Lo exponen como posible sesgo y como límite a interpretar la medida como ajuste entre aspectos explícitos e implícitos de personalidad. El hallazgo se relaciona desde el capítulo; no se reproduce como resultado de un estudio primario leído directamente.^[2]

Ejemplo hipotético: una persona describe una meta antes de comprometerse y vuelve a explicar sus razones después. Una diferencia entre ambas descripciones puede interesar al investigador. No demuestra por sí sola que la segunda respuesta sea falsa ni que se haya producido crecimiento personal. Haría falta examinar condiciones y otras explicaciones. La figura sobre opciones, elección y razones deja separado el contenido de la meta del respaldo que se declara, sin puntuaciones simuladas.

Los autores también revisan relaciones entre autoconcordancia, esfuerzo, logro y bienestar, así como el posible coste de fracasar en metas importantes. El alcance de ese recorrido es distinto de afirmar que una meta concordante produce éxito en cualquier situación. Esta monografía conserva la distinción entre medir razones, examinar asociaciones y comprender un proceso. No aporta una escala informal para clasificar deportistas ni una regla universal de selección de metas.^[2]

La meta y sus razones son datos distintos



El momento de preguntar forma parte del dato; no se asignan puntuaciones.

Esquema de análisis original de EDUFISICA. Las alturas separan operaciones, sin expresar magnitudes o un progreso obligatorio. Base conceptual: Sheldon y Goffredi (2023), pp. 349–350 y 354–355.

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

10. Autoconcepto, relato personal y deliberación

Las metas se expresan mediante lenguaje y descripciones que una persona mantiene sobre sí misma. Sheldon y Goffredi advierten que esas descripciones pueden ser incompletas. Un autoconcepto ayuda a dar continuidad y significado a la vida, pero no representa de manera exhaustiva todas las experiencias e inclinaciones del organismo. Esta observación permite comprender por qué una elección explícita puede sentirse poco concordante, sin reducir el problema a falta de voluntad.^[2]

El capítulo utiliza la distinción entre procesos rápidos y automáticos y procesos más deliberados y verbales. Su función en la exposición es explicar posibles discrepancias entre inclinaciones y metas formuladas. Aquí se conserva como lenguaje del modelo, sin convertirlo en una división anatómica del cerebro ni añadir afirmaciones evolutivas. Los autores vinculan el yo simbólico con historias, creencias y funciones de regulación, y plantean que esa organización puede ayudar o dificultar la selección de propósitos.^[2]

El relato personal tiene varias funciones en el argumento revisado: organizar cómo alguien se presenta a otros, defender creencias y participar en la dirección de

acciones. Tales funciones permiten explicar que una historia de identidad pueda sostener continuidad y también resistir experiencias nuevas. No se sigue de ello que todo compromiso persistente sea defensivo. Hace falta comprender el contenido, la experiencia y el contexto antes de asignar esa interpretación.^[2]

Sheldon y Goffredi examinan además prácticas de reconsideración. Presentan la posibilidad de revisar inclinaciones iniciales y preguntar por las razones antes de comprometerse con una meta. El capítulo diferencia la deliberación de la fase de aplicación y discute cómo el momento de elección puede influir en la valoración. Estas ideas organizan una pregunta de estudio; no se ofrecen como técnica que mejore cualquier decisión ni como exigencia de postergar siempre la acción.^[2]

Ejemplo hipotético: un participante considera que debe continuar una modalidad porque se ha descrito durante años como alguien que nunca abandona. Al examinar su propósito, puede descubrir razones de aprendizaje, vínculo o presión que no había expresado. La escena no demuestra que deba retirarse ni que su compromiso sea inauténtico. Ilustra la diferencia entre repetir una historia de identidad y examinar qué razones sostienen un proyecto actual. El artículo no asigna una decisión correcta al participante.

11. Cambio personal como proceso creativo: una propuesta preliminar

En el tramo final de su capítulo, Sheldon y Goffredi plantean una forma de estudiar cambios en el yo simbólico y en las metas. Recuperan un modelo de proceso creativo con preparación, incubación, iluminación y elaboración. La preparación corresponde a explorar conscientemente un problema; la incubación, a dejar de concentrarse directamente en él; la iluminación, a la aparición de una idea relevante; y la elaboración, a examinarla y aplicarla. Los autores utilizan esas fases para formular una hipótesis de cambio personal.^[2]

En su propuesta, una experiencia de desajuste puede llevar a reconocer un problema y formular preguntas. Posteriormente pueden aparecer ideas, recuerdos o inclinaciones que ayuden a reconsiderar una forma de vida. Adoptar y poner a prueba esa nueva comprensión formaría parte del cambio. La secuencia se presenta como un marco de investigación. El capítulo reconoce expresamente que su prueba es ambiciosa y que la evidencia disponible para ella es muy preliminar.^[2]

Este reconocimiento delimita lo que puede afirmarse. La secuencia no permite diagnosticar un proceso por observar malestar, ni supone que una idea espontánea refleje de manera privilegiada lo que una persona necesita. Tampoco describe un orden que todos deban cumplir. Preparación, pausa, idea y elaboración son categorías propuestas para estudiar cómo puede modificarse una organización

personal. Su utilidad conceptual necesita diferenciarse de un protocolo aplicado que ya disponga de respaldo suficiente.

Ejemplo hipotético: alguien se pregunta por qué un proyecto perdió significado, deja la reflexión durante un tiempo, considera después una alternativa y examina si encaja con sus condiciones. El ejemplo permite reconocer las categorías del modelo. No identifica mecanismos inconscientes ni demuestra que la alternativa sea más sana o más autónoma. Su valor didáctico es conservar separados el problema, la idea y la decisión de aplicarla.

La relación con agencia es precisa: el modelo intenta comprender participación personal en cambios que no se explican únicamente como reacción al entorno. Esa intención de estudio coincide con el interés por el individuo activo, pero necesita contrastar cómo interactúan procesos conscientes, no conscientes y condiciones sociales. Presentarla con su nivel de evidencia impide que un argumento sobre crecimiento se convierta en una promesa de transformación o en una recomendación de abandonar metas ante cualquier dificultad.^[2]

12. Significado existencial y una naturaleza humana condicionada

Ryan y Deci explican en el epílogo que preguntar por motivos y valores tiene significado científico y existencial. La investigación estudia procesos; las personas también se preguntan qué quieren hacer con su vida. Los autores describen la posibilidad de actuar según valores aceptados reflexivamente, de rechazar acciones contrarias a ellos y de participar en el propio desarrollo. Su exposición se sitúa en un cierre interpretativo del manual, que reúne una perspectiva de conjunto.^[3]

La capacidad de actuar autónomamente no se presenta aislada de las condiciones sociales. El epílogo destaca contextos que apoyan autonomía, competencia y vínculos, y describe una perspectiva de dos procesos: condiciones favorables pueden facilitar funcionamiento activo e integrado, mientras que frustración de necesidades y ambientes controladores pueden favorecer respuestas defensivas o compensatorias. La comparación es condicional. No clasifica a las personas en dos naturalezas fijas ni atribuye a un contexto un resultado inevitable.^[3]

Los autores relacionan autonomía con tendencias prosociales y revisan un metaanálisis citado por el capítulo. También advierten que se trata de asociaciones amplias en las que importan condiciones moderadoras y contextos. Esta monografía no reproduce cifras ni presenta ese trabajo como leído directamente. Su aportación al argumento consiste en mostrar cómo el epílogo interpreta vínculos entre condiciones sociales, regulación y conducta, manteniendo el carácter condicionado de la explicación.^[3]

La responsabilidad existencial tampoco equivale a responsabilizar al individuo de todas sus dificultades. La propia exposición vincula capacidad de integración con entornos que la apoyan o la obstaculizan. Arvanitis y Kalliris dejan abierta la relación entre condiciones de desarrollo y grado de responsabilidad por acciones. Atribuir agencia puede reconocer participación de la persona sin borrar los factores sociales que hacen posible o restringen esa participación.^[1]

En esta lectura, «actuar como uno» designa integración de valores, experiencias y propósitos, junto con participación en un mundo compartido. No exige uniformidad de intereses ni ausencia de conflicto. El título del epílogo expresa una orientación teórica y existencial. Su inclusión permite comprender por qué autonomía interesa más allá de escoger entre opciones, pero no añade una prueba filosófica del libre albedrío ni una respuesta definitiva sobre qué vida debe perseguir cada individuo.

13. Aplicación deportiva: razones, relaciones y estructura

Standage proporciona el punto de apoyo específico para relacionar esta discusión con el deporte. Su capítulo estudia calidad de motivación, necesidades psicológicas y contextos deportivos. Explica que la motivación intrínseca y distintas razones extrínsecas pueden coexistir. Por ello, actuar autónomamente no se reduce a realizar solo tareas agradables. Una actividad instrumental puede aceptarse por su valor para objetivos propios, mientras que otra puede estar regulada por presión externa o interna.^[4]

El autor menciona tareas poco interesantes y exigencias prolongadas de entrenamiento. La comprensión de su finalidad y su aceptación son pertinentes para estudiar participación, además de su atractivo inmediato. Esta observación conecta el respaldo voluntario con una situación deportiva reconocible. No permite deducir que toda exigencia es necesaria ni que cualquier aceptación demuestra integración. El contenido de una tarea, su significado y las condiciones en que se realiza siguen siendo partes diferentes del análisis.^[4]

En el plano interpersonal, Standage describe apoyo a la elección, iniciativa y comprensión, y contrasta ese clima con presión para pensar, sentir o actuar de formas impuestas. También señala que los contextos deportivos son dinámicos: participan entrenadores, compañeros y familiares, y cambian según situación y calendario. Sus revisiones se refieren a investigaciones deportivas seleccionadas. Esta monografía no transforma las asociaciones reseñadas en resultados nuevos ni desarrolla una predicción sobre un deportista particular.^[4]

La estructura y el apoyo a la autonomía aparecen en el mismo marco aplicado. Entre las orientaciones del capítulo figuran razones significativas, escucha de la perspectiva del atleta y lenguaje poco controlador. En el apoyo a competencia incluye expectativas claras, estructura y retroalimentación pertinente. La combinación

permite entender que apoyar voluntad no significa dejar la actividad sin organización. El capítulo tampoco propone que elegir sea el único ingrediente del contexto motivacional.^[4]

Ejemplo hipotético: un entrenador explica el objetivo de una tarea, escucha una dificultad y considera una alternativa compatible con la actividad. La escena representa componentes de comunicación y organización mencionados por Standage. No demuestra por sí sola que el deportista haya experimentado autonomía ni que aumente su rendimiento. Para examinar esas conclusiones se necesitaría información adicional. La figura correspondiente conserva una tarea compartida, una razón explicada y la posibilidad de expresar una perspectiva.

El argumento filosófico sobre autonomía relacional ayuda a interpretar por qué esa conversación importa conceptualmente. La evidencia deportiva, sin embargo, corresponde al capítulo de Standage. Mantener separados fundamento general y aplicación específica evita atribuir a un ejemplo deportivo lo que solo se ha defendido como posibilidad filosófica.^{[1][4]}

Organización y voz del atleta: escena hipotética



La escena no demuestra autonomía vivida ni un resultado competitivo.

Escena hipotética original de EDUFISICA. Representa componentes de comunicación y estructura del entrenamiento, sin mostrar efectos verificados. Base conceptual: Standage (2023), pp. 715-717. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Martyn Standage (2023).

14. Qué queda descrito y qué permanece abierto

Los cuatro capítulos permiten distinguir niveles de discusión. Arvanitis y Kalliris desarrollan compatibilismo, autoría personal y autonomía moral. Sheldon y Goffredi estudian iniciativa mediante metas y autoconcordancia. Ryan y Deci exponen el significado existencial y social del marco. Standage proporciona una aplicación deportiva. La comparación no reúne cuatro demostraciones independientes de una misma proposición; reúne aportaciones distintas dentro de una obra común y una tradición teórica compartida. ^{[1][2][3][4]}

Una distinción conceptual necesita argumentos claros; una medida necesita examinar qué registra; una relación empírica necesita datos y un diseño que permita interpretarlos. El capítulo filosófico recuerda que los supuestos deben poder someterse a prueba. El de autoconcordancia señala problemas de momento de evaluación y presenta evidencia preliminar para una propuesta de cambio. El deportivo pide diseños capaces de captar procesos dinámicos y mayor precisión al describir intervenciones. Esos límites forman parte del contenido de las fuentes. ^{[1][2][4]}

La autonomía moral y la responsabilidad permanecen abiertas a desarrollo filosófico y empírico. Los autores del capítulo correspondiente no convierten las consecuencias de una acción en criterio único de su corrección ni reducen responsabilidad a un autoinforme. En el ámbito deportivo, observar disciplina o cumplimiento tampoco informa suficientemente sobre razones y respaldo. La monografía organiza esas preguntas; no ofrece una prueba diagnóstica ni criterios de sanción o selección. ^{[1][4]}

Para continuar el estudio resultan pertinentes preguntas sobre significado de una meta, condiciones de elección, variaciones entre momentos y relación entre principios e intereses. Se presentan como preguntas didácticas derivadas del recorrido, sin atribuirles respuestas ya verificadas. La secuencia conceptual de opciones, elección y razones representa operaciones de análisis; la de cambio creativo conserva su estatus preliminar. Ninguna figura muestra efectos cuantificados ni una ley que ordene todas las decisiones.

Los pasajes consultados pertenecen a capítulos publicados en 2023. Los estudios y obras filosóficas citados dentro de ellos no se han consultado como fuentes primarias de esta monografía. Su mención se atribuye a los autores del capítulo correspondiente. Se han desarrollado los fundamentos seleccionados y los límites necesarios para interpretarlos, sin afirmar cobertura íntegra del manual ni de cada capítulo. Los ejemplos son hipotéticos y las figuras y la tabla son originales de EDUFISICA. Esta delimitación permite leer el artículo de forma autónoma y reconocer qué parte de la explicación es conceptual, qué parte resume las fuentes y qué parte requiere más investigación.

Referencias bibliográficas

1. Arvanitis, A., & Kalliris, K. (2023). Philosophical perspectives on autonomy in self-determination theory. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 423–437). Oxford University Press.

21. Philosophical Perspectives on Autonomy in Self-Determination Theory

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

17. Using Free Will Wisely: The Self-Concordance Model

3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2023). Acting as one: Self-determination theory's scientific and existential import. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 1173–1176). Oxford University Press.

57. Acting as One: Self-Determination Theory's Scientific and Existential Import

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

34. Self-Determination Theory Applied to Sport

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