

Internalización de normas y valores: del cumplimiento a la integración

La internalización es el proceso de hacer propias regulaciones sociales; la integración añade congruencia con otras dimensiones de la persona y no se deduce sólo del cumplimiento.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 25 min · 5281 palabras de cuerpo

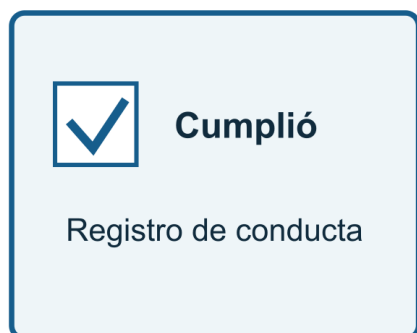
Resumen

La internalización estudia cómo las personas hacen propias normas, valores y regulaciones del mundo social. Esta monografía diferencia cumplimiento visible, aceptación parcial e integración con otras prioridades, sin asumir una secuencia automática. Examina canales próximos y distantes, necesidades psicológicas, razones significativas, reconocimiento de sentimientos y participación activa. Contrasta las formulaciones generales de Pelletier y Rocchi y los ámbitos familiares de Mageau y Joussemet con soporte deportivo de Standage. Conserva las diferencias entre propuestas, asociaciones y resultados de casos citados. También distingue perspectivas del entrenador y del deportista, y separa falta de participación de falta de valoración. Los ejemplos hipotéticos no clasifican personas ni convierten una práctica de apoyo en garantía de integración.

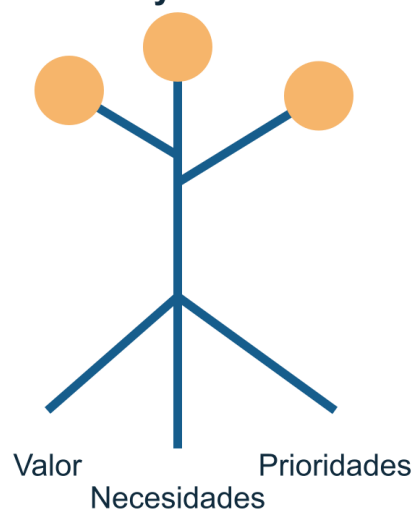
Palabras clave: internalización; integración; normas; valores; autonomía; participación; contexto social; regulación

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/internalizacion-de-normas-y-valores-del-cumplimiento-a-la-integracion.html>

La conducta visible y sus razones requieren datos distintos



Razones y relaciones



El árbol es una analogía conceptual, sin etapas ni medida de progreso.

Realizar una práctica no revela por sí solo cómo se ha hecho propia.

Síntesis editorial original de la diferencia entre realizar una conducta e internalizar o integrar su regulación. El árbol sirve como analogía de relaciones, sin representar crecimiento observado, etapas necesarias ni una trayectoria temporal de participantes.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi (2023); Geneviève A. Mageau y Mireille Joussemet (2023); Martyn Standage (2023).

1. Cumplir una norma y hacerla propia son preguntas diferentes

Internalización se refiere al proceso por el que valores y regulaciones procedentes del mundo social pasan a formar parte de las razones de una persona para actuar.

Pelletier y Rocchi lo desarrollan dentro de la teoría de la integración orgánica. Su primera proposición distingue una inclinación hacia internalizar y diferencias en la eficacia de ese proceso. Por tanto, adoptar una conducta no informa por sí solo de cuánto se ha hecho propia la regulación ni de la forma en que se sostiene. El comportamiento visible y la razón para realizarlo requieren preguntas diferenciadas.

[1]

El capítulo describe transmisión de normas, valores y prácticas por instituciones, grupos y personas significativas. Algunas conductas pueden ser poco interesantes y, aun así, tener un valor que alguien reconoce. Mageau y Joussemet también distinguen actuar por interés y actuar de manera volitiva al aceptar una actividad que no resulta agradable por sí misma. Esta separación evita convertir internalización en

obligación de disfrutar. La persona puede comprender y respaldar una razón sin experimentar placer en cada momento de la tarea. ^{[1][2]}

Standage utiliza esa distinción en deporte. Señala que entrenamientos, viajes y tareas rutinarias pueden exigir esfuerzo y aportar elementos poco interesantes, y que la motivación extrínseca bien internalizada contribuye a explicar la participación en esos aspectos. El argumento no presenta toda demanda del entrenamiento como valiosa ni legitima una práctica por llamarla deportiva. Describe por qué el interés inmediato no agota las razones posibles de una participación. La valoración y la integración necesitan su propia evidencia en la situación que se estudia. ^[3]

[Inferencia] En una situación deportiva hipotética, una norma de coordinación puede empezar como petición del entrenador. Una atleta puede reconocer después que esa organización facilita un propósito compartido y relacionarla con su propia forma de participar. Otra puede cumplirla principalmente para evitar desaprobación. La diferencia no reside en la norma escrita, sino en las razones con las que cada persona la incorpora. El caso ilustra grados y formas del proceso, sin suponer una evolución obligatoria. Los capítulos distinguen una tendencia a internalizar y condiciones que pueden hacerla más o menos efectiva; el tiempo transcurrido no define por sí solo su resultado. ^{[1][3]}

2. Una regulación puede entrar en la persona y seguir ejerciendo presión

Pelletier y Rocchi distinguen internalización parcial y formas más autónomas de regulación. La introyección es un caso de presión interna: la persona ya no depende sólo de una exigencia exterior, pero puede actuar mediante condiciones de valor personal, culpa o necesidad de aprobación. Que la exigencia se exprese desde dentro no demuestra por sí solo que haya sido aceptada libremente. ^[1]

La identificación implica reconocer la importancia de una conducta. La integración añade coherencia con otros valores, necesidades y dimensiones de la persona. El capítulo señala que una práctica puede ser considerada importante en un ámbito sin armonizar todavía con otras. Esas diferencias permiten preguntar cuánto se ha hecho propia una razón y cómo se relaciona con el conjunto de la vida. No son etiquetas para inferir de una actuación deportiva ni niveles que puedan asignarse sólo observando asistencia o esfuerzo. ^[1]

Standage distingue en deporte valorar una actividad y llevar su regulación a congruencia con valores, metas y necesidades centrales. Además, conserva motivos intrínsecos y extrínsecos que pueden coexistir. Su explicación no convierte un deportista en un único tipo regulador para todas las actividades. Una pregunta sobre

por qué realiza una tarea específica tiene un alcance diferente de otra sobre identidad o motivación deportiva global. ^[3]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una persona puede seguir una norma porque teme decepcionar, otra porque reconoce su importancia y otra porque la vincula con varias prioridades propias. Las conductas podrían parecer iguales a quien sólo registra cumplimiento. Ilustra por qué la pregunta sobre razones necesita información propia. También muestra que pasar de vigilancia externa a presión interna no equivale automáticamente a integración, aunque ambas situaciones se distingan por el lugar desde el que aparece la exigencia.

La introyección explica por qué retirar vigilancia puede dejar intacta una exigencia. Según Pelletier y Rocchi, el valor personal puede quedar condicionado a mantener una imagen, lograr un resultado o rendir mejor que otros. La persona necesita sostener esas condiciones para sentirse valiosa y actúa más desde lo que debe hacer que desde un respaldo propio. El proceso ha cambiado respecto al control exterior, pero conserva presión. Esta diferencia es útil para comprender internalización parcial: entrar en la persona y convertirse en una razón aceptada son transformaciones distintas. La identificación abre otra posibilidad al reconocer significado personal, mientras integración exige relacionarlo con otras dimensiones. ^[1]

3. Las prácticas se transmiten desde personas cercanas y fuentes distantes

Pelletier y Rocchi describen canales próximos y distantes de internalización. Padres, pares y otras personas cercanas pueden transmitir valores y conductas; también lo hacen docentes, compañeros de trabajo y responsables institucionales. El capítulo incluye políticas, programas e información pública entre fuentes más distantes. La persona no necesita una relación íntima con todas las fuentes de una regulación para incorporarla. Sin embargo, origen, proximidad y contexto siguen siendo distintos y pueden importar para comprender la experiencia. ^[1]

Los autores proponen que las personas prestan atención selectiva a grupos, instituciones y personas significativas. También explican que, tras internalizar una práctica, pueden transmitirla a otros. Así sitúan el proceso en relaciones que contribuyen a normas culturales, identidad y pertenencia. La exposición a una norma no garantiza su aceptación ni su forma de regulación. El mismo capítulo señala que algunos contextos favorecen más el proceso que otros y relaciona esa variación con apoyo o frustración de necesidades. ^[1]

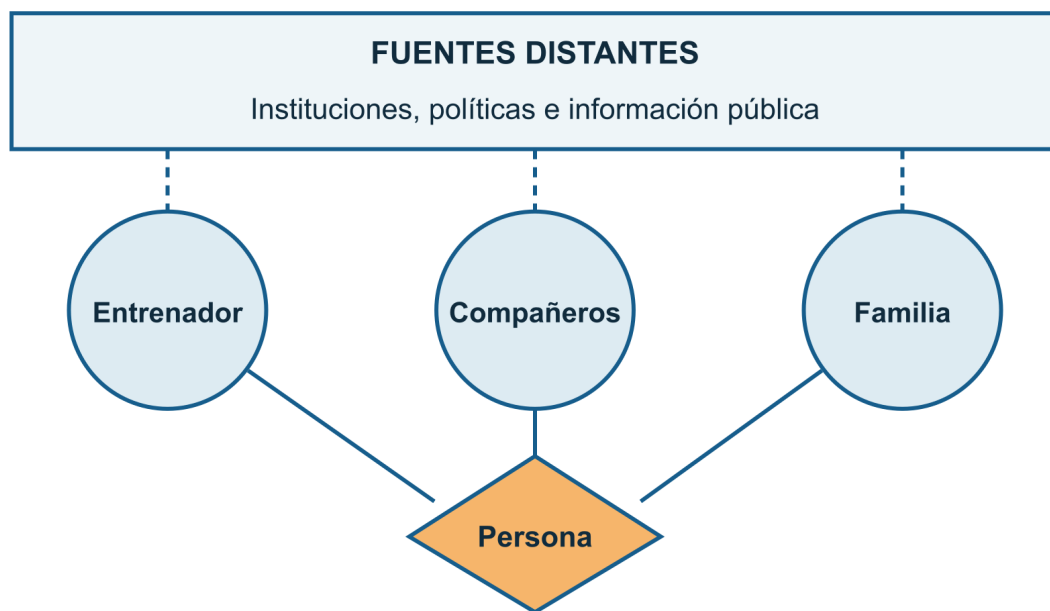
Standage describe entrenadores, compañeros y familias como agentes relevantes del ambiente deportivo. Señala además que calendario, nivel de participación y situación próxima de entrenamiento o competición forman parte de circunstancias dinámicas.

Esta descripción permite mantener un soporte específico para hablar de deporte. No se atribuye automáticamente a todos esos agentes el mismo poder ni se supone que comuniquen mensajes concordantes. El capítulo reconoce complejidad y limita el desarrollo detallado de algunas dinámicas interpersonales. ^[3]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una deportista puede recibir una norma de una organización, una explicación de su entrenador y mensajes de compañeros sobre la misma práctica. Para investigar internalización habría que conocer contenidos y experiencias, sin sumar esos mensajes como una única influencia. Muestra que compartir una conducta destinataria no implica idéntica relación con quien la promueve ni idéntico significado de cada comunicación.

[Inferencia] En el ejemplo hipotético anterior, la organización podría presentar la norma mediante un documento, el entrenador explicarla durante una práctica y los compañeros mostrar maneras habituales de seguirla. Un canal aporta formulación institucional; otro, interpretación situada; el tercero, costumbre compartida. La atleta también podría transmitir posteriormente su comprensión a una compañera nueva. Esta circulación permite distinguir exposición, explicación y retransmisión. Pelletier y Rocchi sitúan esa última posibilidad dentro del proceso social: quien incorpora una práctica puede convertirse a su vez en fuente de regulación para otras personas. La transmisión cambia de posición sin que todas las experiencias tengan que ser iguales. ^[1]

La transmisión social tiene varias fuentes y proximidades



Las líneas identifican canales posibles, no efectos ni fuerzas estimadas.

Mapa conceptual original de canales sociales que el capítulo de integración orgánica distingue, contrastados con agentes del entorno deportivo descritos por Standage. Los vínculos no afirman mensajes iguales, aceptación de normas ni efectos causales medidos.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi (2023); Martyn Standage (2023).

4. Relación, competencia y autonomía dentro del proceso

La tercera proposición de integración orgánica vincula apoyo a relación, competencia y autonomía con internalización de conductas que no se realizan por interés intrínseco. Pelletier y Rocchi sitúan estas necesidades en contextos que pueden apoyarlas o frustrarlas. La explicación no reduce el proceso a convencer de una norma. Incluye la relación con quienes la transmiten, comprensión y capacidad para realizarla, y posibilidad de hacer propia su regulación. El marco distingue aceptación autónoma de obediencia bajo presión. ^[1]

La relación importa, según el capítulo, porque no se puede atender a toda la información social y las fuentes significativas reciben atención selectiva. La competencia entra cuando adquirir capacidades permite actuar eficazmente y avanzar hacia metas. Autonomía se expresa cuando la regulación se realiza de manera propia. Los autores reconocen además hipótesis todavía no examinadas sobre preferencias por dominios donde la persona se siente competente. ^[1]

El capítulo distingue necesidades como condiciones del proceso y necesidades como experiencias que pueden satisfacerse al actuar. En su discusión de futuras líneas, plantea relaciones entre internalización y satisfacción, y reconoce límites de evidencia sobre búsqueda activa de actividades para satisfacer necesidades. Esta distinción importa porque una explicación puede incluir varias direcciones. La persona que adopta una práctica y la persona que busca un contexto para satisfacer una necesidad no representan automáticamente el mismo proceso investigado. ^[1]

En deporte, Standage concreta apoyos mediante interés auténtico por la persona, colaboración entre compañeros, escucha y aceptación no condicionada; junto con claridad de expectativas, desafío ajustado y posibilidad de iniciativa. Estas conductas pueden contribuir a más de una necesidad. Para internalización, el vínculo vuelve significativa la fuente, la orientación aporta recursos para comprender y realizar la conducta, y la iniciativa deja espacio para hacer propia la regulación. Son funciones complementarias dentro de la explicación, sin una correspondencia exclusiva entre cada gesto y una única experiencia. El proceso incluye tanto poder realizar la tarea como reconocer su sentido y relacionarse con quienes la promueven. ^[3]

5. Una razón significativa conecta la petición con un valor comprensible

Los capítulos asignados destacan razones significativas dentro del apoyo a internalización. Pelletier y Rocchi mencionan reconocer sentimientos, ofrecer una explicación y posibilidad de elección para tareas aburridas. Standage incorpora razones comprensibles, elección, reconocimiento de sentimientos y variedad al discutir aspectos menos interesantes del deporte. Esas formulaciones no dicen que una razón produzca integración por sí sola. Sitúan la explicación dentro de una experiencia social y de participación que debe estudiarse. ^{[1][3]}

Mageau y Joussemet precisan la función informativa de las razones en socialización infantil. La información ligada a solicitudes y límites puede aclarar su conexión con valores que el niño pueda aceptar. El contenido informativo no equivale a juicio de la persona ni a mera orden ampliada con más palabras. Las autoras relacionan explicación con comprensión del sentido de la conducta. Esta discusión conserva su ámbito familiar y no se presenta como experimento con deportistas adultos. ^[2]

[Inferencia] Un ejemplo deportivo hipotético sería una norma de coordinación de una actividad y una explicación de cómo se relaciona con un propósito compartido. La pregunta de internalización examinaría si las personas comprenden y aceptan la relación presentada, no sólo si quien la comunica cree que ha dado una buena razón. La intención de explicar y el respaldo de quien recibe la petición son datos distintos.

Mageau y Joussemet señalan que elecciones y razones deberían ajustarse a capacidad, desarrollo, prácticas culturales y otras características. El valor de una explicación depende de su relación con quien la recibe y con la situación. Esto impide convertir una frase modelo en receta. Tampoco basta con que la norma invoque un valor prestigioso. Una razón que la persona no puede entender o no reconoce como pertinente necesita una lectura diferente de otra que vincula la petición con una prioridad respaldada. [2]

El caso familiar de límites en una tarea de pintura, resumido por Mageau y Joussemet, reúne reconocimiento de la preferencia infantil por actuar de otra manera y una explicación de las reglas de la tarea. Los niños mostraron mayor motivación intrínseca en esas condiciones. Su función aquí es ilustrar que una razón aparece dentro de una interacción, con sentimientos y límites concretos. [Inferencia] En la norma deportiva hipotética, explicar el propósito compartido tendría contenido distinto de limitarse a repetir que la norma importa. También sería distinto reconocer una dificultad que añadir una exigencia de entusiasmo. La comprensión se apoya en la conexión entre conducta y valor, mientras el respaldo personal sigue siendo parte del proceso que se intenta conocer. [2]

6. Reconocer una dificultad no exige que la actividad resulte agradable

Mageau y Joussemet incluyen empatía y reconocimiento de sentimientos entre rasgos comunes de apoyo a autonomía. Considerar la perspectiva de los niños permite adaptar solicitudes y reconocer posibles conflictos con su experiencia. Las autoras señalan que puede coexistir emoción desagradable y realización de una conducta poco agradable. Esta distinción es central para internalización: respaldar una razón no elimina necesariamente dificultad, frustración momentánea o ausencia de disfrute. El capítulo trata la experiencia volitiva, no la producción obligatoria de emociones positivas. [2]

En su marco, reconocer sentimientos también permite expresar y reflexionar sobre conflictos entre una petición y la experiencia de la persona. Eso no significa aceptar cualquier conducta ni resolver toda discrepancia de manera instantánea. Las autoras discuten mecanismos y contextos familiares, con diferencias entre ámbitos de socialización. Su aplicación al deporte requiere soporte específico. Standage proporciona ese soporte al incluir reconocimiento de sentimientos y perspectivas entre estrategias relevantes para internalización y apoyo a necesidades deportivas. [2][3]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, un deportista puede considerar importante una actividad y comunicar que en ese momento le resulta tediosa. La pregunta sobre su regulación no debería resolverse declarando falta de compromiso por la emoción

expresada. También sería insuficiente suponer integración completa porque continúa realizándola. Habría que investigar razones y contexto. El ejemplo separa experiencia afectiva inmediata, valor reconocido y conducta registrada, sin recomendar una práctica ni interpretar a una persona real.

Pelletier y Rocchi reúnen tres elementos al discutir tareas aburridas: reconocer sentimientos, proporcionar una razón para realizarlas y ofrecer elección sobre cómo hacerlas. Los componentes responden a aspectos diferentes. El reconocimiento toma en cuenta la experiencia; la razón aclara valor; la elección ofrece participación dentro de la tarea. En deporte, Standage incluye esos componentes al explicar demandas poco interesantes del entrenamiento. La aceptación puede coexistir con tedio porque el motivo se refiere a un resultado valorado, no al placer de cada instante. Esta coexistencia es precisamente lo que hace necesaria la explicación extrínseca internalizada, en lugar de atribuir toda persistencia a interés inmediato por la actividad. ^{[1][3]}

7. Participación activa y elección dependen de posibilidades reales

Mageau y Joussemet identifican participación activa en actividades, decisiones y resolución de problemas como rasgo de apoyo a autonomía. Esa participación ofrece oportunidades para orientar la conducta hacia intereses y valores propios. Las autoras advierten que apoyo a autonomía no puede reducirse a ofrecer elecciones. En su revisión familiar, elegir puede requerir capacidad, apoyo y disposición para asumir la responsabilidad. Una opción formal no representa por sí sola funcionamiento volitivo. ^[2]

La misma revisión distingue autonomía de independencia. Una persona puede respaldar una decisión propuesta por otra y actuar de forma volitiva. También puede preferir no decidir de manera independiente. Las autoras sitúan esas diferencias en capacidades y prácticas culturales, entre otras condiciones. No se trasladan aquí como preferencias universales de deportistas. Su aporte conceptual es evitar que elección individual y aceptación autónoma se traten como sinónimos que permitirían evaluar internalización sólo contando decisiones tomadas a solas. ^[2]

Pelletier y Rocchi incluyen posibilidades de iniciativa, atención, reconocimiento de perspectiva y expectativas claras entre conductas que apoyan autonomía. Standage añade búsqueda de aportes del atleta y apoyo a iniciativa en deporte. La convergencia ofrece una base para preguntar por participación real y condiciones de comprensión. No se propone un reparto universal de autoridad ni se declara que toda cuestión deportiva deba decidirse de forma individual. La práctica concreta conserva recursos, responsabilidades y límites de su contexto. ^{[1][3]}

[Inferencia] Un ejemplo hipotético sería una tarea con alternativas dentro de un marco ya definido. La evaluación podría preguntar si las alternativas eran comprensibles y si la persona podía expresar preferencias o dificultades. Muestra la diferencia entre anunciar participación y conocer cómo ocurrió. Si el informe sólo describe que había opciones, la conclusión debería mantener esa información sin dar por examinado todo el proceso.

[Inferencia] En la tarea hipotética, una participante podría proponer una alternativa al modo de realizarla y otra pedir que se explique mejor el marco antes de decidir. Ambas contribuciones expresan participación, aunque adopten formas distintas. La primera aporta una posibilidad; la segunda identifica información necesaria. Si la propuesta se examina y se comunica por qué se acepta o se modifica, el intercambio mantiene a las personas dentro del problema compartido. Participar no requiere resolver todo a solas: puede incluir preguntar, ofrecer una idea o elaborar una solución con otros. Esta variedad permite conectar el apoyo volitivo con la situación, en vez de reducirlo al acto de seleccionar una opción.

Tres características que se combinan según el ámbito

Empatía	Perspectiva	Sentimientos
Información	Razones	Comprensión
Participación	Iniciativa	Elección situada

Trama conceptual: universalidad sin una forma uniforme de conducta.

No es una escala ni una combinación con eficacia estimada.

Composición original de características comunes del apoyo a autonomía que Mageau y Joussemet desarrollan en distintos ámbitos de socialización. El entrelazado es conceptual y no reproduce su tabla. No asigna dosis, puntuaciones ni eficacia deportiva a una combinación. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Geneviève A. Mageau y Mireille Joussemet (2023).

8. Orientación durante dificultades: un contraste con soporte deportivo

El capítulo 25 distingue aprendizaje guiado de situaciones de juego donde no hay dificultad inmediata. Cuando el niño necesita conocimiento o habilidades, orientación puede contribuir a internalizar información y mantener participación activa. Mageau y Joussemet describen ayudas ligadas a dificultades expresadas, pistas, sugerencias e información. Los estudios familiares que revisan conservan edades y tareas infantiles. Esta monografía no los convierte en ensayos de entrenamiento deportivo ni infiere de ellos una técnica aplicable sin evaluación a cualquier atleta. [2]

La revisión ofrece también un caso deportivo específico de retroalimentación orientada al cambio. Las autoras resumen que entrenadores que reconocían dificultades, usaban tono considerado, describían el comportamiento y el cambio esperado, explicaban el objetivo y ofrecían elección entre posibles soluciones tenían atletas que informaban mayor autonomía. El pasaje habla de relaciones observadas. No demuestra que cada componente aislado produjera por sí solo internalización completa ni que cualquier corrección con esas palabras tuviera el mismo resultado. [2]

La distinción entre apoyo y estructura se conserva. En el aprendizaje familiar, las autoras diferencian información que responde a una dificultad y orientaciones no solicitadas que modifican el curso de una acción ya autónoma. Proponen estudiar esos comportamientos por separado. Esta reflexión no establece que toda intervención no solicitada sea inadecuada en deporte. Señala que contenido informativo y función dentro de una interacción no son idénticos, y que la cuestión de investigación debe precisar cuál examina. [2]

Un ejemplo de aprendizaje guiado del capítulo familiar describe ayudar a un niño a manipular un objeto manteniéndolo estable, de manera que él conserve un papel activo. La ayuda aporta el recurso que falta sin reemplazar toda su acción. Ese ejemplo infantil muestra con claridad la función de habilitar participación; el caso de entrenadores aporta el soporte propio del deporte. Standage incluye orientación, expectativas e información constructiva, y señala que un componente puede apoyar varias necesidades. En ambos desarrollos, conocimiento y participación se relacionan: comprender un cambio y disponer de recursos para intentarlo son aspectos diferentes que pueden encontrarse en una misma interacción. [2][3]

9. Normas y límites: comprender su sentido no equivale a eliminar diferencias

Mageau y Joussemet describen un ámbito de disciplina cuando deseos inmediatos de padres e hijos entran en conflicto y se requiere modificar una conducta. En ese contexto proponen que internalización ocupa un papel central, porque la conducta puede no resultar agradable. La discusión se refiere a socialización familiar. La palabra disciplina identifica un tipo de interacción y no significa necesariamente presión psicológica: las autoras aclaran su elección terminológica para distinguir ámbito de interacción y forma controladora de comunicar. ^[2]

La revisión incluye estudios que relacionan reconocimiento de sentimientos, razones y participación en resolución de problemas con internalización de normas. También analiza legitimidad percibida de autoridad y tipo de cuestión: personal, moral, prudencial o convencional. Su argumento es que una misma forma de explicación puede tener diferente significado según la cuestión. No se construye aquí una clasificación jurídica de responsabilidades ni se establecen reglas parentales actuales. Se conserva el papel del contexto en la lectura de la experiencia. ^[2]

Las autoras señalan que padres e hijos pueden situar una interacción en ámbitos distintos. Una petición puede parecer vinculada a una norma para una parte y a una cuestión personal para la otra. Presentan esa diferencia como tarea para comprender procesos y futuras investigaciones. El objeto es cómo se interpreta y acepta la regulación, con las condiciones que el estudio examine. ^[2]

[Inferencia] Una comparación deportiva hipotética podría preguntar si quien transmite una norma y quien la recibe comprenden de manera semejante su propósito. Esa pregunta es una propuesta de investigación derivada del problema general, no un hallazgo verificado en equipos. Para sostener una aplicación se necesitarían datos deportivos específicos. El capítulo de integración organísmica muestra que la comunicación influye en formas de regulación, pero no permite trasladar cada resultado familiar a entrenamiento o competición sin conservar diferencias de población y relaciones. ^[1]

La revisión familiar aporta casos concretos. En una tarea de recoger juguetes, las madres consideraban intereses del niño, ofrecían razones o sugerencias, describían el problema y daban opciones entre conductas aceptables; el capítulo informa mayores mejoras de internalización de reglas a lo largo del tiempo. Las autoras también comparan consecuencias vinculadas al problema de una transgresión y sanciones arbitrarias. Las primeras comprometían menos la regulación autónoma en algunas condiciones, pero ambas aumentaban regulación controlada frente a conductas prototípicas de apoyo. Esa diferencia muestra por qué una medida comparativamente menos perjudicial no equivale a apoyo pleno. La legitimidad percibida y el carácter

personal o no personal de la cuestión seguían condicionando la interpretación; estos resultados permanecen en socialización familiar. ^[2]

10. Participar en un grupo transmite prácticas, pero no verifica su integración

Pelletier y Rocchi sitúan grupos e instituciones entre canales que transmiten normas y valores. Mageau y Joussemet examinan un ámbito de participación grupal en el que padres e hijos comparten prácticas culturales y responsabilidades. Las autoras proponen que observar modelos y participar puede vincularse con interés e internalización, pero llaman a comprobar sus hipótesis. La distinción entre propuesta y resultado es decisiva: su tabla de conductas posibles identifica aspectos no probados en ámbitos específicos. ^{[1][2]}

En la protección familiar, el mismo capítulo reconoce ausencia de estudios parentales de apoyo a autonomía en ese ámbito y formula hipótesis a partir de otras líneas. El ejemplo muestra un límite explícito de la fuente. Una tabla conceptual o un razonamiento plausible pueden organizar investigación, sin representar por sí solos evidencia de eficacia para una conducta, una relación o una población concreta. ^[2]

Standage describe compañeros y otros agentes del ambiente deportivo, lo que sostiene la pertinencia de investigar grupo y relaciones en ese ámbito. Sin embargo, la presencia de un equipo no demuestra que todas sus normas se integren o que compartir prácticas produzca una única motivación. El capítulo destaca contextos dinámicos y varias influencias sociales. [Inferencia] La pertenencia registrada, el comportamiento observado y las razones para actuar deberían conservarse como datos diferentes, sin tratar uno como medida automática de los demás. ^[3]

El ámbito grupal del capítulo 25 se activa cuando padres e hijos participan como miembros de una comunidad, con roles y responsabilidades. A diferencia del aprendizaje guiado, no requiere una instrucción formal: los niños observan costumbres y participan en ellas. Las autoras proponen que interés e internalización podrían operar conjuntamente, porque la participación expone a prácticas y también puede resultar atractiva. El modelado sería una forma informativa que deja acción al niño, pero esta posibilidad se presenta como hipótesis pendiente. [Inferencia] En un equipo hipotético, observar cómo otros siguen una práctica y recibir instrucciones directas serían experiencias distintas de transmisión, incluso si el comportamiento final se parece. ^[2]

11. Integrar una práctica implica relacionarla con otras prioridades

Pelletier y Rocchi desarrollan integración como coherencia de una actividad internalizada con otras. La persona puede considerar importante una conducta y mantenerla separada de valores que también respalda. El capítulo distingue esas identificaciones compartimentadas de regulación integrada. La integración no se limita a aumentar la importancia de una única tarea: pregunta por congruencia entre prácticas, necesidades y valores, y por cómo se afrontan sus relaciones dentro de la vida de la persona. ^[1]

Los autores señalan que muchas investigaciones estudian actividades de manera independiente, aunque la vida cotidiana requiere regular varias interdependientes. Proponen examinarlas juntas y desarrollar mejor la medida de integración. La posición se presenta como argumento y línea de investigación del capítulo. No se convierte en una prueba de que toda persona deba equilibrar ámbitos de una única manera. Tampoco se ofrece una norma de planificación vital, ni se diagnostica integración a partir del número de actividades o de cómo distribuye tiempo alguien. ^[1]

El capítulo analiza coherencia y conflictos en estudios proambientales de discrepancia entre actitudes y conductas. Aquí se conserva únicamente el sentido metodológico de ese debate: las razones y los valores de una persona pueden examinarse junto con sus acciones, y la forma de resolver una discrepancia requiere datos. Esos estudios no se presentan como evidencia deportiva. La discusión tampoco autoriza a atribuir motivos defensivos a una persona cuando un observador considera que sus prácticas no coinciden. ^[1]

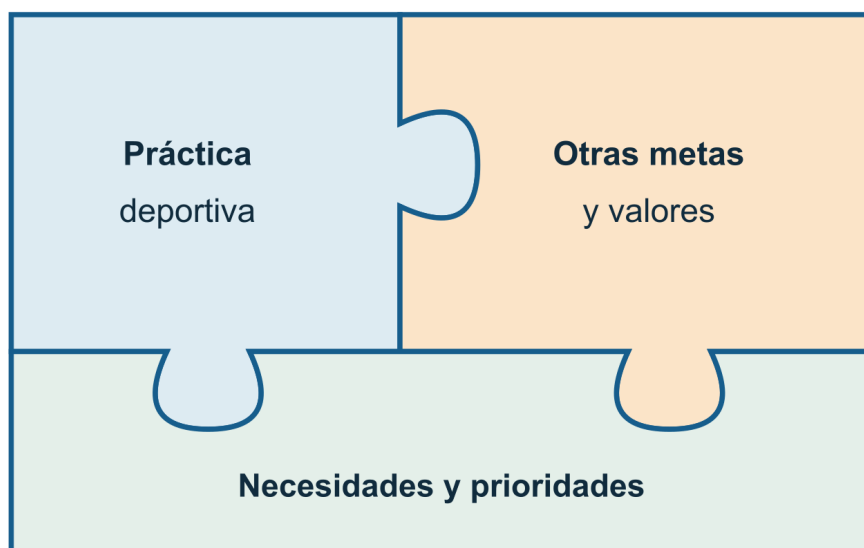
Standage define integración deportiva mediante congruencia con metas, valores y necesidades centrales. Esa formulación ofrece soporte específico para hablar de coherencia en una práctica deportiva. [Inferencia] En un ejemplo hipotético, una persona podría reconocer valor del entrenamiento y considerar también otras responsabilidades. Investigar integración requeriría conocer cómo relaciona esas prioridades, sin declarar automáticamente conflicto ni armonía. El ejemplo no prescribe qué debe priorizar ni convierte una distribución de tiempo en escala de regulación. ^[3]

Pelletier y Rocchi citan además una investigación de actividad física en la que regulación integrada se relacionó con consistencia y mantenimiento durante tres meses, frente a otras regulaciones comparadas. Es una asociación informada por el capítulo y corresponde a actividad física, no a un ensayo deportivo de integración. El caso concreta el interés por estudiar cómo una práctica se conecta con otras dimensiones y se mantiene en el tiempo. La integración sigue siendo extrínseca: la conducta se realiza por resultados personalmente valorados, aunque exista elección

y autonomía. Así se distingue de disfrutar la actividad por sí misma. Ambas pueden coexistir, pero describen razones diferentes y ayudan a formular preguntas diferentes sobre continuidad. ^[1]

Integración pregunta por coherencia entre varias prácticas

¿Cómo se relacionan?



Piezas hipotéticas: la coherencia necesita su propia evaluación.

Analogía editorial original de la integración como congruencia entre una práctica y otras dimensiones de la persona. Las piezas no describen un caso real, una armonía ya observada ni una obligación de resolver prioridades de una forma determinada.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi (2023); Martyn Standage (2023).

12. Quien transmite normas también participa en un contexto

Pelletier y Rocchi amplían la mirada desde la relación inmediata hacia condiciones de quienes supervisan. Su capítulo describe contextos distantes y próximos, y estudios donde presión institucional se relacionó con motivación y comportamiento de docentes. También señala relaciones observadas en entrenadores y deportistas. Esta lectura evita suponer que el agente social actúa fuera de toda influencia. No significa que el contexto explique automáticamente cada comportamiento, ni que conocer una presión autorice a reconstruir sin datos la experiencia de quien la recibe. ^[1]

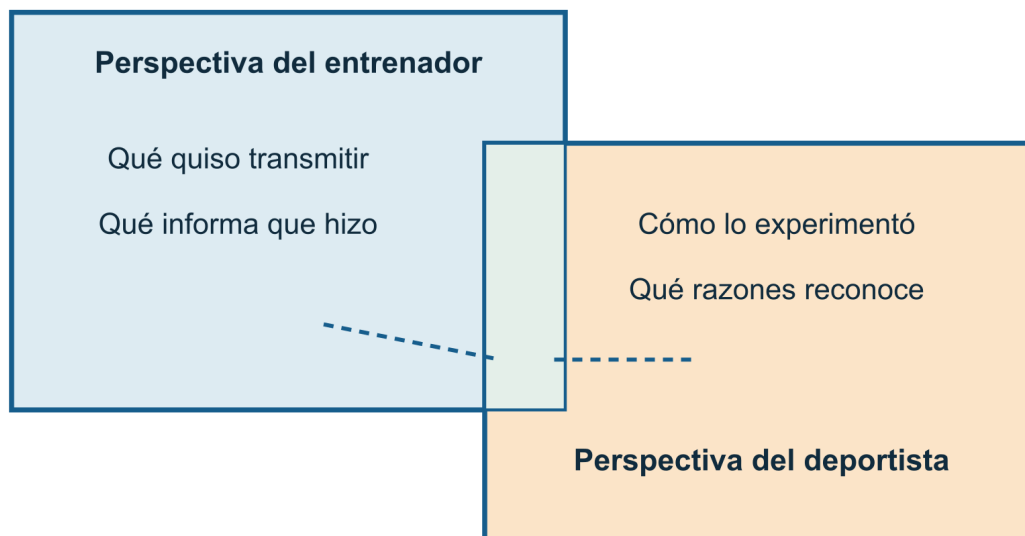
Los autores discuten además efectos recíprocos y posibilidades de acción desde las personas hacia sus contextos. Parte de su argumento se formula como desarrollo futuro: cómo una motivación más autónoma puede contribuir a cambios en entornos próximos y distantes. Se conserva ese carácter propositivo, sin declarar probado un

ciclo universal en equipos. La internalización no se presenta sólo como recepción pasiva; también permite preguntar por la participación activa de personas en el ambiente al que pertenecen. ^[1]

Un caso deportivo del capítulo ilustra diferencias entre perspectivas. Los autores informan que aproximadamente un tercio de relaciones entrenador y atleta concordaban sobre comportamientos interpersonales en el estudio citado. En otras relaciones había discrepancias en direcciones distintas. La cifra pertenece al caso resumido y no describe a todos los entrenadores ni una tasa actual. No se trata de decidir por adelantado quién aporta la versión correcta. El contraste muestra por qué intención, autoinforme y percepción del otro necesitan conservarse como fuentes distintas. ^[1]

El contraste de perspectivas tiene contenido concreto: en las relaciones que no concordaban, unos entrenadores informaban más apoyo y menos frustración que la percibida por sus atletas; otros informaban el patrón contrario. Pelletier y Rocchi añaden que motivación autónoma del entrenador se relacionó con menor probabilidad de sobreinformar apoyo, mientras motivación controlada se vinculó con mayor probabilidad. Son relaciones del caso resumido, no criterios para decidir qué persona dice la verdad. Standage incorpora necesidades de ambos roles a la discusión deportiva. El entrenador transmite normas, pero su propia regulación y las condiciones de la relación también forman parte del ambiente que se intenta comprender. ^{[1][3]}

Intención, autoinforme y percepción del otro son datos distintos



La zona común es conceptual; su área no representa concordancia.

Las diferencias se investigan sin atribuir de antemano una versión correcta.

Esquema conceptual original inspirado en la necesidad de contrastar perspectivas que ilustra el caso deportivo resumido por Pelletier y Rocchi. La superposición no grafica su proporción de concordancia ni permite decidir quién describe mejor una relación real.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi (2023); Martyn Standage (2023).

13. No realizar una práctica no demuestra que su valor no se haya internalizado

Pelletier y Rocchi distinguen preguntas sobre por qué se hace una conducta y por qué no se hace. En su discusión, una persona puede reconocer el valor de una práctica y, aun así, no participar. Proponen analizar falta de interés, presión, dificultades para iniciar, pérdida de motivos y barreras. Son categorías para desarrollar investigación de no participación, con hipótesis que el capítulo plantea. No constituyen un instrumento diagnóstico ni una clasificación que pueda aplicarse a cualquier deportista ausente de una sesión. ^[1]

Los autores incluyen barreras fuera del control de la persona, con un ejemplo deportivo de lesión o falta de apoyo económico. El punto es distinguir falta de oportunidad o posibilidad de participar y falta de aceptación del valor. Un registro de ausencia no contiene automáticamente la razón que la produjo, y una razón valiosa no sustituye condiciones materiales necesarias para actuar. ^[1]

La revisión deportiva de Standage ofrece un caso prospectivo de nadadores donde razones motivacionales se relacionaron de manera distinta con persistencia a diez y veintidós meses. Aquí no se reconstruye el continuo ni se utiliza el caso como prueba de que cada persona avanzó hacia integración. El estudio investigó predicción y continuidad, no un itinerario individual automático. Conservar ese límite evita confundir una relación entre medidas con observación completa del proceso de internalización en todas sus etapas. ^[3]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una persona desea continuar una práctica y no dispone de recursos para hacerlo. Otra deja de realizarla porque ya no la valora. El registro conductual podría parecer semejante, mientras las razones y condiciones serían distintas por definición del ejemplo. Para conocer un caso real habría que investigarlas. No sería adecuado asignar regulación o falta de compromiso sólo por ausencia, ni concluir que el deseo elimina una dificultad externa.

Las cinco razones propuestas distinguen además historias de participación. Las tres primeras corresponden a conductas que no se han realizado regularmente: falta de interés, presión externa o interna y reconocimiento del valor sin saber cómo empezar. Las dos últimas se refieren a prácticas que antes se realizaban: pérdida de regulación y barreras. En el caso de metas identificadas, la persona reconoce importancia, pero puede sentirse incapaz de iniciar o mantener la conducta. La pérdida puede aparecer cuando desaparece un incentivo, se cumple una meta o entra en conflicto con otra. La barrera conserva un motivo que no puede ponerse en práctica. Son hipótesis de trabajo de Pelletier y Rocchi para ampliar una teoría centrada en por qué se hace algo hacia la pregunta de por qué no se hace. ^[1]

14. Examinar el proceso sin convertir el contexto en una receta

[Inferencia] Tres escenas deportivas hipotéticas reúnen problemas diferentes del proceso. En la primera, una atleta respalda el valor de una norma de coordinación aunque la tarea le resulte tediosa. Su razón se refiere al propósito de organizar una práctica compartida; la emoción inmediata se refiere a cómo vive esa tarea. Comprender ambas experiencias permite examinar aceptación sin exigir disfrute. La petición, la explicación y la participación en su aplicación serían partes concretas de la interacción, en lugar de tratar la continuidad visible como una descripción completa de regulación.

[Inferencia] En la segunda escena, alguien considera importante entrenar y relaciona esa práctica con aprendizaje, responsabilidades y otros valores propios. La pregunta se desplaza desde cuánto valora una actividad hacia cómo se conecta con otras. Puede incluir acuerdos, ajustes o tensiones que la persona reconoce y trata de resolver. La definición deportiva de Standage sitúa integración en esa congruencia

con valores, metas y necesidades centrales. El ejemplo hace visible su contenido relacional dentro de la vida, sin imponer una distribución única de prioridades ni presentar una trayectoria real de deportistas. ^[3]

[Inferencia] En la tercera escena, una persona conserva ese valor y carece de recursos para participar. La ausencia tiene ahora un problema de posibilidad, diferente de dejar de valorar la actividad. Pelletier y Rocchi introducen no participación para examinar esas diferencias. Su marco distingue falta de interés, presión, dificultad de inicio, pérdida de motivos y barreras. Una experiencia podría cambiar con las circunstancias, por lo que una historia anterior de participación y la situación actual aportan información diferente al problema. Las categorías del capítulo se ofrecen como desarrollo conceptual e hipótesis, no como un diagnóstico de cada ausencia. ^[1]

Los ámbitos familiares de Mageau y Joussemet permiten contrastar cómo cambia la interacción. Aprendizaje guiado aporta conocimiento o habilidad; disciplina aborda deseos inmediatos en conflicto; participación grupal expone a costumbres mediante modelos y acción compartida. Algunos resultados tienen soporte empírico familiar y otras posibilidades permanecen como hipótesis. El apoyo conserva empatía, información y participación, pero no necesita una conducta uniforme en todos los ámbitos. Esta variación explica por qué una misma razón, elección o ayuda debe comprenderse dentro del problema social al que responde. ^[2]

Pelletier y Rocchi conciben a las personas como participantes activos en sus mundos sociales y reconocen preguntas abiertas sobre búsqueda de contextos y evaluación de integración. Standage sitúa deporte en relaciones dinámicas y propone diseños sensibles al tiempo. La distinción entre cumplimiento e integración organiza esas preguntas, sin anunciar una progresión necesaria. El proceso abarca aceptar valores, relacionarlos con otras dimensiones y poder actuar en condiciones concretas; sus transformaciones se conocen mediante la experiencia y las relaciones que cada estudio examina. ^{[1][3]}

Referencias bibliográficas

1. Pelletier, L. G., & Rocchi, M. (2023). Organismic integration theory: A theory of regulatory styles, internalization, integration, and human functioning in society. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 53-83). Oxford University Press.

Organismic Integration Theory: A Theory of Regulatory Styles, Internalization, Integration, and Human Functioning in Society

2. Mageau, G. A., & Joussemet, M. (2023). Autonomy-supportive behaviors: Common features and variability across socialization domains. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 509-528). Oxford University Press.

Autonomy-Supportive Behaviors: Common Features and Variability across Socialization Domains

3. 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.

Self-Determination Theory Applied to Sport

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