Teoría de la autodeterminación: metateoría y organización de sus seis miniteorías

La teoría de la autodeterminación es un marco de investigación sobre motivación, personalidad y bienestar que propone tendencias humanas hacia el crecimiento y la integración, dependientes de condiciones que apoyen las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y vinculación. Sus seis miniteorías precisan distintos procesos dentro de ese marco.

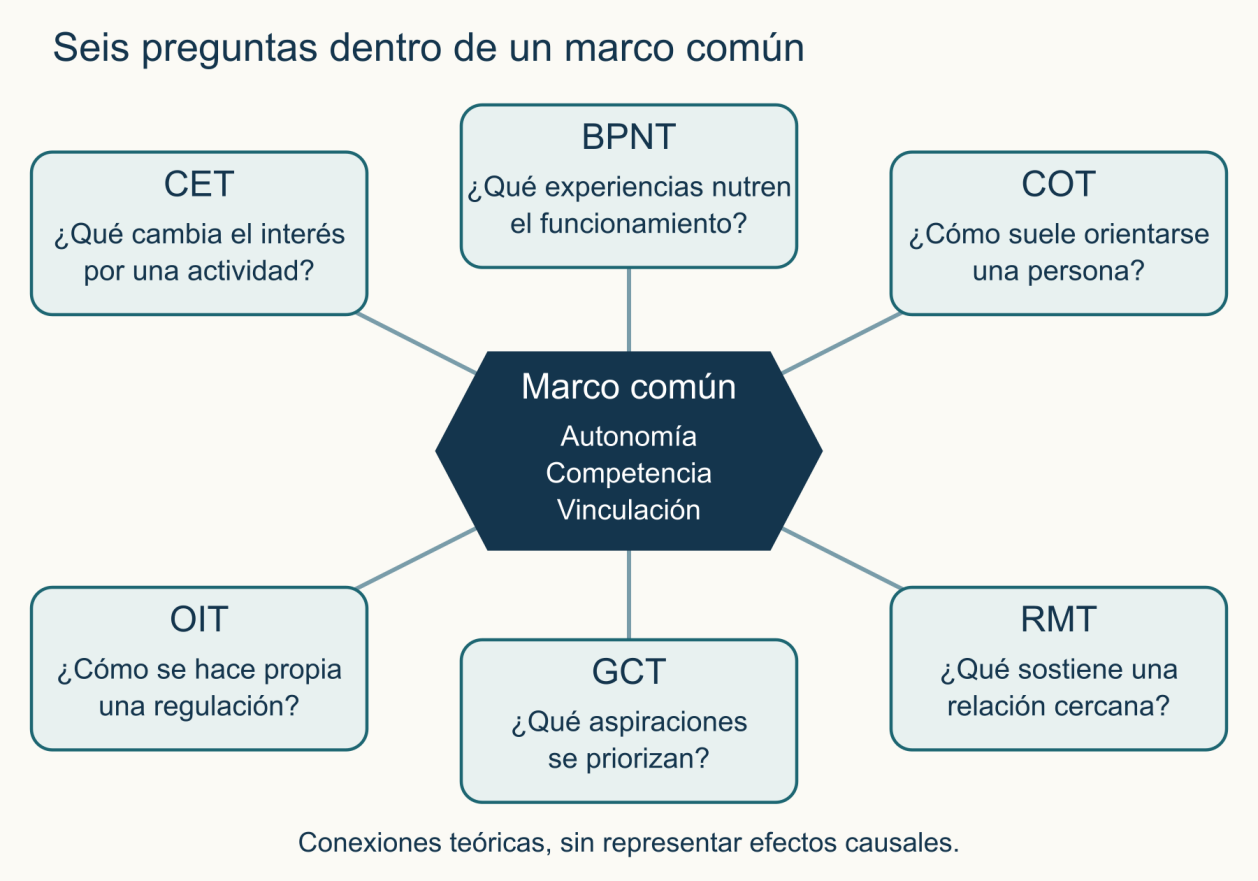
Autoría: EDUFISICA
Publicación: 2026-10-13
Versión del contenido: 2026-10-15
Módulo: Fundamentos e historia
Nivel propuesto: Básico
Lectura estimada: 25 min · 5445 palabras de cuerpo

Resumen

La teoría de la autodeterminación estudia la calidad de la motivación, el desarrollo personal y el bienestar mediante un marco que relaciona a las personas con sus condiciones sociales. Este artículo presenta sus supuestos generales y organiza las seis miniteorías por las preguntas que responden: interés por una actividad, internalización de normas, necesidades psicológicas, orientaciones de personalidad, contenido de las aspiraciones y calidad de las relaciones cercanas. Explica por qué autonomía no equivale a independencia y por qué motivación extrínseca no significa necesariamente presión. También distingue satisfacción y frustración de necesidades, contenidos y razones para perseguir metas, y evidencia de diferentes niveles de análisis. Se apoya en capítulos firmados de un manual de 2023 y delimita las aplicaciones deportivas ilustrativas frente a los hallazgos revisados.

Palabras clave: teoría de la autodeterminación; metateoría organísmica; miniteorías; motivación autónoma; internalización; necesidades psicológicas; contenido de metas

https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/teoria-de-la-autodeterminacion-metateoria-y-organizacion-de-sus-seis-miniteorias.html



Mapa original de preguntas elaborado a partir de los capítulos 1 a 7. Las líneas indican pertenencia a un marco compartido; no representan efectos causales ni una secuencia de desarrollo.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Richard M. Ryan y Maarten Vansteenkiste (2023); Johnmarshall Reeve (2023); Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi (2023); Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens y Richard M. Ryan (2023); Richard Koestner y Shelby L. Levine (2023); Emma L. Bradshaw (2023); C. Raymond Knee y Lindsay Browne (2023).

La pregunta central: qué clase de motivación sostiene una acción

Dos personas pueden dedicar el mismo tiempo a una actividad y hacerlo por razones muy distintas. Una encuentra interesante lo que practica; otra teme decepcionar a alguien; una tercera considera valioso el resultado, aunque la actividad no le resulte agradable. La teoría de la autodeterminación, conocida por la sigla inglesa SDT, organiza estas diferencias mediante una pregunta sobre la calidad de la motivación. No se limita a preguntar cuánto esfuerzo aparece. Examina de dónde procede la regulación de la conducta, cómo la vive la persona y qué condiciones sociales la sostienen o la dificultan.[1][3]

Ryan y Vansteenkiste presentan SDT como un marco amplio para estudiar motivación, desarrollo de la personalidad y bienestar. Esa amplitud tiene consecuencias para su lectura en educación física. Sus conceptos proceden de investigaciones realizadas en distintos ámbitos y no constituyen por sí mismos una

explicación exclusiva del deporte. Un concepto general puede servir para formular una pregunta deportiva; comprobarla exige examinar evidencia de esa población y de esa situación. Este artículo expone la organización del marco a partir del manual de 2023, sin convertir cada resultado escolar, laboral o relacional en un hallazgo sobre atletas.[1]

El marco reúne seis miniteorías. El nombre no indica que sean versiones simplificadas ni seis recetas de intervención. Cada una delimita fenómenos y proposiciones: la evaluación cognitiva se ocupa de la motivación intrínseca; la integración organísmica, de la internalización y las formas de regulación; las necesidades psicológicas básicas, de experiencias relevantes para el funcionamiento; las orientaciones de causalidad, de diferencias generales entre personas; el contenido de metas, de las aspiraciones; y la motivación de las relaciones, de los vínculos cercanos. Comparten supuestos, pero sus preguntas no son intercambiables.[1]

Ejemplo hipotético de elaboración propia. Una estudiante continúa una sesión exigente de preparación física. Puede disfrutar ciertos ejercicios, aceptar otros porque comprende su utilidad y completar algunos por miedo a una crítica. La observación de que termina toda la sesión no permite decidir qué razones predominan. Tampoco demuestra que haya integrado el programa a sus valores. El ejemplo ayuda a separar conducta visible y experiencia motivacional; no representa un estudio ni permite pronosticar el rendimiento de la estudiante.

Estudiar las seis ramas consiste, por tanto, en mantener juntas dos tareas. Primero, identificar la pregunta que puede responder cada una. Después, comprobar cómo se conectan sus explicaciones. Esta forma de lectura evita usar autodeterminación como sinónimo impreciso de entusiasmo, fuerza de voluntad o libertad absoluta. También permite reconocer cuándo una afirmación pertenece al marco general, cuándo resume evidencia revisada por un autor y cuándo es una propuesta de aplicación que todavía requiere evaluación.

Una metateoría sobre crecimiento, integración y vulnerabilidad

Una metateoría reúne los supuestos que orientan qué se investiga y cómo se interpreta. En SDT, el supuesto organísmico presenta a la persona como un ser activo, capaz de explorar, aprender y coordinar experiencias con sus valores y relaciones. Integración significa aquí una mayor coherencia entre componentes del funcionamiento personal, no uniformidad de pensamiento ni ausencia de contradicciones. El marco estudia cómo se desarrolla esa coherencia y qué condiciones la favorecen. Ryan y Vansteenkiste explicitan este punto de partida; no lo ofrecen como una descripción exhaustiva de cada conducta humana.[1]

La actividad humana no se considera aislada del entorno. Las personas incorporan prácticas sociales, buscan apoyo y participan en grupos, mientras esos contextos

proporcionan oportunidades, exigencias y obstáculos. Una tendencia al crecimiento necesita condiciones que la nutran. El capítulo introductorio señala que esa tendencia puede debilitarse o quedar obstaculizada. Por ello, interpretar SDT como una doctrina según la cual las personas progresan espontáneamente si nadie interviene eliminaría una parte central de su planteamiento: el estudio de los apoyos y de la vulnerabilidad ante condiciones adversas.[1]

El término organísmico tampoco significa que todo comportamiento deba explicarse exclusivamente por la biología. Los autores defienden una investigación capaz de relacionar experiencia, conducta y procesos fisiológicos, pero conservan el nivel psicológico cuando la pregunta se refiere a razones e intenciones. Saber qué mecanismos neurales acompañan una acción no sustituye necesariamente entender por qué alguien la considera valiosa o se siente obligado a realizarla. Esta es una posición metodológica del marco, que admite niveles de explicación distintos según el fenómeno.[1]

Desde este punto de partida, las necesidades psicológicas funcionan como conceptos que conectan condiciones sociales con procesos motivacionales. La persona no recibe estímulos como si todos tuvieran un significado fijo. Puede interpretar una evaluación como información útil, amenaza o indicio de incapacidad. Las seis miniteorías desarrollan diferentes aspectos de ese encuentro entre actividad personal y contexto. La integración de una norma, el mantenimiento del interés y la construcción de una relación no son el mismo proceso, aunque puedan depender de experiencias de autonomía, competencia y vinculación.[1]

El epílogo de Ryan y Deci añade una reflexión sobre la importancia existencial y social del marco. Los autores consideran que estudiar motivos y valores también plantea preguntas sobre cómo vivir y construir instituciones. Conviene distinguir esa orientación de un resultado experimental concreto. Su aspiración a una sociedad que apoye las necesidades expresa una finalidad del programa de investigación. La existencia de esa finalidad no demuestra por sí misma que una política determinada produzca los efectos esperados ni resuelve las decisiones normativas que su aplicación implicaría.[8]

Ryan y Vansteenkiste sitúan la autodeterminación frente a tres corrientes del siglo XX: conductismo, psicología psicodinámica y humanismo. Explican que comparten con unas la atención a evidencia, con otras ciertos supuestos organísmicos, y que difieren en sus explicaciones de motivación y autonomía. Esta comparación expresa la posición de los autores sobre las relaciones entre enfoques. No convierte una corriente amplia en una teoría única ni establece que todas sus variantes sostengan la misma proposición.[1]

Los autores también sitúan su teoría en las transformaciones sociales e intelectuales de su tiempo. Relacionan elecciones de identidad, estilos de vida y pertenencia con

preguntas sobre internalización de valores en culturas individualistas y colectivistas. Su lectura del siglo XXI es una interpretación histórica del capítulo de 2023. Se conserva como contextualización de una agenda, sin convertir cada asociación social que menciona en una causalidad probada o una descripción universal de todas las culturas.[1]

Tres necesidades compartidas, sin reducirlas a preferencias

Autonomía, competencia y vinculación son las tres necesidades psicológicas básicas reconocidas en el marco. Autonomía se refiere a experimentar las acciones como voluntarias y personalmente respaldadas. Competencia alude a una experiencia de efectividad y dominio. Vinculación, traducción aquí de relatedness, designa conexión, cuidado y cercanía con otras personas. Estas definiciones precisan experiencias psicológicas, no resultados externos aislados: elegir entre dos opciones, obtener una puntuación o pertenecer formalmente a un grupo no basta para concluir que la necesidad correspondiente está satisfecha.[4]

La distinción entre autonomía e independencia es decisiva. Ryan y Vansteenkiste reservan autonomía para la voluntad y el respaldo personal; independencia se refiere a actuar sin depender de otros. Una persona puede aceptar ayuda voluntariamente y conservar autonomía, o actuar sola porque siente una presión intensa. Pedir consejo no constituye una prueba de falta de autodeterminación. Del mismo modo, rechazar todo consejo no demuestra autonomía. Lo relevante para esta definición es cómo se respalda la acción, no cuánta intervención de otras personas existe.[1]

En el uso cotidiano, una necesidad puede ser cualquier cosa que alguien desea. La teoría de necesidades psicológicas básicas aplica un criterio más exigente: una necesidad básica debe desempeñar un papel en el crecimiento, la integridad y el bienestar, y su frustración debe tener costes funcionales. Desear una medalla, un dispositivo o una posición de prestigio no convierte esas metas en necesidades psicológicas básicas. Pueden relacionarse con experiencias relevantes, pero la relación necesita explicarse, en lugar de deducirse del hecho de que alguien las quiera mucho.[4]

Ejemplo hipotético de elaboración propia. Un entrenador establece un procedimiento de seguridad, explica su propósito y escucha dudas sobre cómo aplicarlo. Una deportista podría comprender la razón y respaldar el procedimiento, aunque no lo haya diseñado. Otra podría cumplirlo exclusivamente por temor a una sanción. Este contraste ilustra que una regla y una conducta visible no permiten clasificar automáticamente la experiencia como autónoma o controlada. Tampoco implica que toda regla negociada satisfaga las necesidades ni que una regla obligatoria las frustre por definición.

Las tres necesidades comparten una función articuladora, pero conservan contenidos distintos. Sentirse eficaz no equivale a sentirse aceptado; sentirse cercano a alguien no equivale a actuar con voluntad. Vansteenkiste, Soenens y Ryan describen las experiencias vinculadas a necesidades como el elemento que conecta las otras ramas del marco. Esa conexión permite preguntar, por ejemplo, si una relación apoya la internalización o si cierta retroalimentación altera el interés. Sin mantener las diferencias entre experiencias, el concepto de necesidad se convertiría en una explicación circular de cualquier resultado favorable.[4]

Evaluación cognitiva: el significado de un acontecimiento

La teoría de la evaluación cognitiva, CET, pregunta cómo acontecimientos externos, contextos sociales y eventos internos afectan a la motivación intrínseca. Reeve la define como el interés y disfrute propios de realizar una actividad. Su objeto inmediato es el cambio en ese interés, aunque otros efectos puedan estudiarse después. Por eso, no corresponde usar cualquier aumento de esfuerzo como prueba de que ha aumentado la motivación intrínseca. Alguien puede trabajar más por una recompensa y disfrutar menos la actividad, o disfrutarla sin incrementar la cantidad observable de práctica.[2]

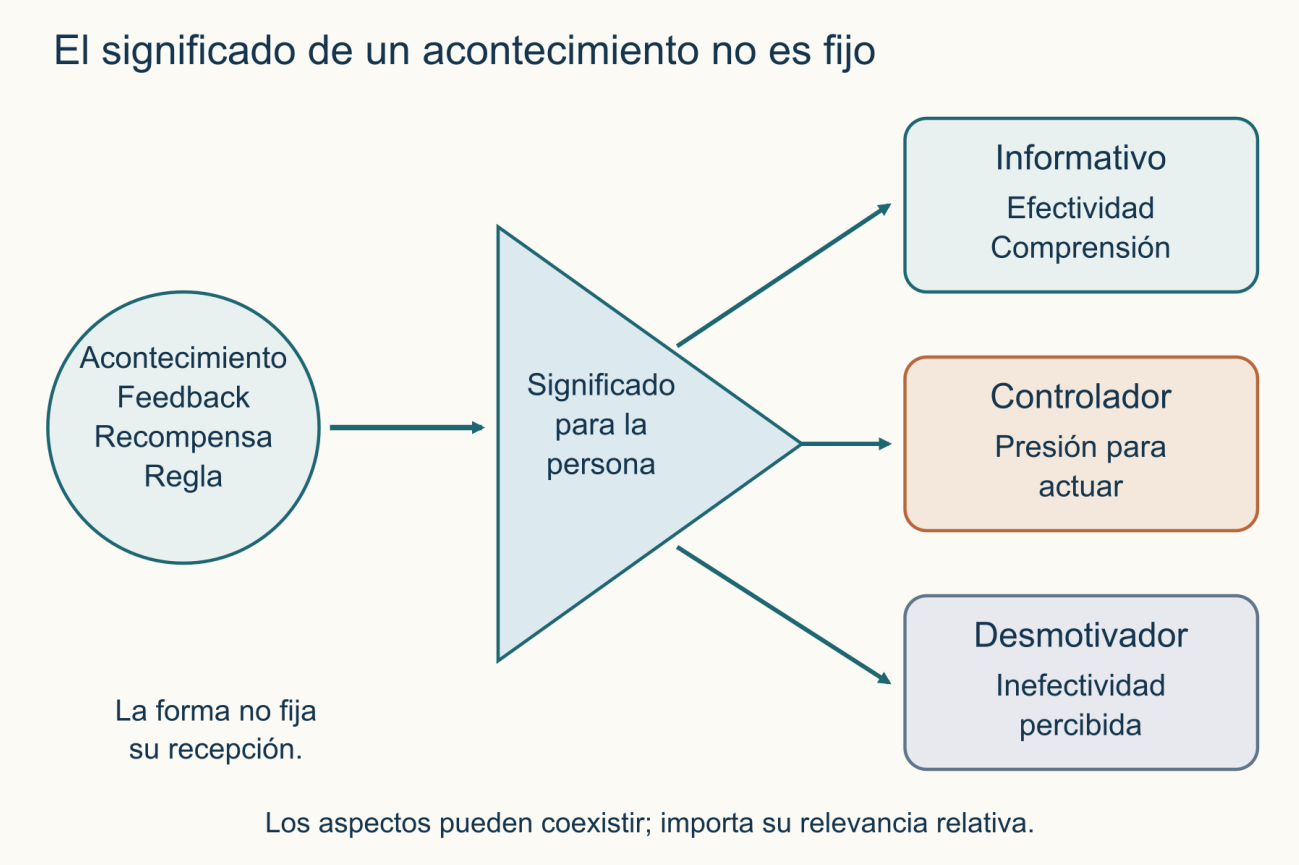
El concepto organizador es el significado funcional de un acontecimiento: qué representa para quien lo recibe. CET distingue aspectos informativos, controladores y desmotivadores, cuya relevancia relativa ayuda a explicar el efecto esperado. La información puede comunicar efectividad y ofrecer una oportunidad de comprensión; el control puede presionar para pensar o actuar de cierta manera; el significado desmotivador puede comunicar incapacidad. No se trata de tres clases rígidas de mensajes. Un mismo acontecimiento puede contener varios aspectos y ser interpretado de formas distintas.[2]

Esta distinción impide reducir la teoría a una prohibición general de recompensas o elogios. Reeve revisa condiciones en las que recompensas, dinero, reconocimiento y retroalimentación se experimentan de manera diferente. Importan su presentación, contingencia y significado, junto con el contexto de la interacción. El capítulo introductorio sitúa los primeros desarrollos de CET en investigaciones sobre recompensas y motivación intrínseca. La contribución conceptual fue ofrecer condiciones y mecanismos para interpretar resultados diferentes, en vez de atribuir a un incentivo un efecto idéntico en toda persona.[2][1]

Ejemplo hipotético de elaboración propia. Dos estudiantes reciben la frase «has mejorado la precisión». Uno la entiende como información concreta que le permite reconocer un avance. Otro la oye dentro de una interacción en la que se siente continuamente juzgado y obligado a demostrar su valor. El contenido literal puede coincidir mientras cambia el significado vivido. El ejemplo no establece que esos

resultados ocurran ni que cualquier interpretación sea igualmente probable; muestra qué información necesitaría quien quisiera estudiar la situación.

CET aporta así una precaución para conectar investigación y práctica: describir un procedimiento no equivale a conocer su recepción. Un estudio puede registrar qué feedback se ofreció, cómo fue percibido y qué sucedió con el interés posterior. Si sólo registra la frase utilizada, deja abierta una parte de la explicación. En este artículo, esa precaución funciona como una guía de lectura del marco. Diseñar un programa deportivo de retroalimentación requeriría, además, revisar los estudios pertinentes y evaluar sus efectos en el contexto concreto; CET por sí sola no prescribe una frase válida para todas las sesiones.



Composición original sobre CET. Los tres aspectos son posibilidades de significado funcional, no categorías excluyentes de mensajes. El esquema no predice el efecto concreto de un feedback sin conocer su contexto y recepción.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Johnmarshall Reeve (2023).

Integración organísmica: actuar por una razón que se hace propia

La teoría de la integración organísmica, OIT, estudia cómo las personas incorporan valores, normas y regulaciones sociales y cómo cambia la calidad de su motivación. Pelletier y Rocchi explican que muchas actividades tienen un propósito separable de la actividad misma. Preparar documentos, seguir una pauta o practicar una tarea poco entretenida puede tener sentido por sus consecuencias. Esta motivación extrínseca no es necesariamente controlada: una persona puede respaldar voluntariamente una acción instrumental porque reconoce su valor.[3]

OIT diferencia formas de regulación extrínseca. La externa se apoya en recompensas, castigos o demandas. La introyectada supone presiones internas, como culpa o exigencias ligadas a la autoestima. La identificada aparece cuando la persona acepta la importancia de la acción. La integrada expresa una mayor coherencia de esa regulación con otros valores y aspectos del yo. Internalizar no equivale, por tanto, a trasladar una orden del exterior a la mente: una presión puede haberse vuelto interna sin que la persona la haya aceptado como propia.[3]

La regulación integrada sigue siendo extrínseca cuando la conducta se realiza por un resultado separable. No debe confundirse con motivación intrínseca, cuyo interés reside en la actividad misma. La amotivación, por su parte, se refiere a falta de intención o de razones claras para participar, con cuestiones sobre valor, interés o capacidad que necesitan diferenciarse. El continuo de autonomía organiza la calidad de las regulaciones. Leerlo como una escalera obligatoria por la que toda persona avanza en el mismo orden simplifica indebidamente la posibilidad de motivos simultáneos y variaciones según la actividad.[3][1]

Ejemplo hipotético de elaboración propia. Una corredora realiza un ejercicio que no disfruta, pero comprende su utilidad y lo considera compatible con su proyecto. El ejemplo permite describir una razón identificada o integrada si la experiencia real confirmara esas características. No sería correcto afirmar que siente motivación intrínseca sólo porque participa voluntariamente. Tampoco sería correcto deducir integración a partir de la regularidad con la que practica. Para conocer sus razones haría falta información que la escena, por sí misma, no proporciona.

La pregunta social de OIT es qué facilita hacer propias ciertas regulaciones. El capítulo relaciona internalización con apoyo a autonomía, competencia y vinculación, y examina fuentes próximas y distantes de valores. Esto permite analizar el papel de personas significativas sin considerar al individuo un receptor pasivo. También obliga a distinguir aceptar reflexivamente una norma de obedecerla mientras está presente quien supervisa. La rama ofrece un marco para investigar ese proceso; no permite concluir que toda norma compartida por un grupo deba internalizarse ni que su aceptación sea siempre beneficiosa.[3]



Representación original y simplificada de las distinciones de OIT. La flecha indica orden conceptual de autonomía, no progreso temporal obligatorio. La regulación integrada permanece instrumental; la motivación intrínseca se distingue por el interés inherente en la actividad.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Richard M. Ryan y Maarten Vansteenkiste (2023); Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi (2023).

Necesidades básicas: criterios, satisfacción y frustración

La teoría de las necesidades psicológicas básicas, BPNT, estudia el papel de autonomía, competencia y vinculación en el funcionamiento y el bienestar. Vansteenkiste, Soenens y Ryan organizan su revisión mediante nueve criterios: papel esencial, naturaleza psicológica, alcance amplio, universalidad, carácter inherente, distinción entre necesidades, contenido específico, función direccional y capacidad explicativa. Los criterios delimitan qué tendría que demostrar un concepto para ser considerado una necesidad básica. No basta con que una experiencia resulte agradable o correlacione con un único resultado positivo.[4]

Esencial significa relevante para el crecimiento y el bienestar; psicológica sitúa el contenido en la experiencia y el funcionamiento mental. El alcance amplio pide relaciones con diversos resultados y niveles de análisis. Distinción y especificidad requieren que las necesidades no sean nombres alternativos para la misma experiencia. Su función direccional se refiere a cómo orientan acciones y búsquedas de condiciones favorables. La capacidad explicativa exige conectar variaciones

contextuales con resultados. Este conjunto hace más exigente la propuesta que una lista de deseos frecuentes.[4]

La diferencia entre baja satisfacción y frustración es especialmente útil. La primera indica poca realización de una necesidad; la segunda implica amenaza u obstrucción. No sentirse muy conectado con un grupo no equivale necesariamente a experimentar exclusión. No haber dominado aún una tarea no implica que alguien haya comunicado incapacidad o producido indefensión. El capítulo plantea una relación conceptual asimétrica y revisa mediciones que distinguen ambas experiencias. Por eso, sumar ausencia de bienestar y presencia de malestar en una sola explicación puede borrar procesos importantes.[4]

La revisión también advierte que la relación empírica entre satisfacción y frustración varía con contexto, diseño, población, instrumentos y periodos de medición. Pueden aparecer perfiles mixtos. Esto impide transformar la distinción conceptual en una división absoluta entre personas que siempre tienen necesidades satisfechas y personas que siempre las tienen frustradas. Un episodio, una semana y una valoración global no son ventanas equivalentes. La experiencia puede cambiar entre actividades y vínculos, y esos cambios forman parte de lo que se investiga.[4]

Universalidad tampoco equivale a uniformidad. Los autores sostienen que las necesidades tienen relevancia funcional para distintas personas, pero admiten variaciones en la intensidad de las asociaciones, la manifestación de efectos y los caminos que conducen a satisfacerlas. Revisan estudios interculturales y diferencias individuales como pruebas del planteamiento. La conclusión debe conservar ese matiz: defender necesidades universales no exige que toda elección, mensaje o institución tenga el mismo significado en todos los contextos. Tampoco justifica sustituir el examen de una cultura por una suposición sobre cómo viven sus integrantes la autonomía.[4]

Otro matiz separa valorar una necesidad de experimentar su satisfacción. El capítulo no propone que la autonomía sea relevante únicamente para quien dice apreciarla mucho, ni que una persona que resta importancia a la cercanía deje de experimentar sus posibles costes. Esa es una proposición del marco examinada mediante estudios sobre deseo y valoración de necesidades. En una lectura rigurosa, preguntar qué considera importante alguien y preguntar cómo vive una situación producen información diferente; ninguna de las dos preguntas debería desaparecer por asumir que la otra ya la responde.[4]



Ilustración original e hipotética sobre vinculación. BPNT distingue poca realización de la necesidad y su amenaza u obstrucción. La relación conceptual se refiere a esa experiencia; las mediciones pueden mostrar perfiles mixtos según momentos y contextos.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens y Richard M. Ryan (2023).

Orientaciones de causalidad: diferencias generales sin etiquetar personas

La teoría de las orientaciones de causalidad, COT, traslada preguntas sobre autonomía y control al estudio de diferencias generales entre personas. Koestner y Levine distinguen orientaciones autónoma, controlada e impersonal. La primera dirige la atención hacia intereses, necesidades y metas respaldadas; la segunda, hacia recompensas, exigencias y presiones; la tercera, hacia obstáculos y dudas sobre la propia efectividad. Orientación describe una tendencia para interpretar situaciones y regular la conducta. No designa una causa única de todo lo que alguien hace.[5]

El capítulo aclara que las tres orientaciones se miden en continuos y que las personas poseen combinaciones de ellas. No propone clasificar a cada individuo en un tipo excluyente. Esta precisión limita expresiones como «es una persona controlada» cuando pretenden resumir toda su personalidad. Una puntuación informa de tendencias conforme a un instrumento y una población; no borra la influencia del contexto ni sustituye conocer la experiencia de una acción particular. La clasificación

absoluta sería además incompatible con la posibilidad de diferentes respuestas de la misma persona.

COT y OIT se complementan, pero trabajan a niveles diferentes. La orientación general no equivale a la razón para una tarea concreta. Koestner y Levine comparan medidas de orientaciones con cuestionarios de autorregulación en ámbitos específicos. Revisan relaciones entre ambos niveles y señalan que, en algunas líneas de investigación, las medidas contextuales resultaron más útiles para explicar resultados del ámbito estudiado. Esa discusión muestra por qué una variable general no debe reemplazar automáticamente a una medida próxima al comportamiento que interesa.[5]

Ejemplo hipotético de elaboración propia. Un estudiante suele buscar actividades que considera interesantes y personales. Sin embargo, antes de una prueba concreta puede participar principalmente para evitar una reprimenda. El ejemplo ilustra la diferencia entre tendencia general y motivo situado. No demuestra que haya cambiado de personalidad ni permite deducir una puntuación en una escala. Si el objetivo fuera comprender esa prueba, habría que examinar sus razones y el contexto, además de cualquier información general disponible sobre su orientación.

Los autores llaman a COT la miniteoría «olvidada» en el título de su capítulo. Es una interpretación relativa de la atención recibida, acompañada de posibles explicaciones sobre cambios de intereses y dificultades de medición. No significa que haya sido refutada ni que carezca de investigación. Sus hipótesis sobre desarrollo, cambio y grandes resultados vitales se presentan como direcciones que merecen más estudio. Conservar la diferencia entre evidencia revisada y agenda propuesta permite ubicar la rama dentro del marco sin convertir una valoración de sus autores en un veredicto definitivo sobre su relevancia.[5]

La medición requiere conservar esta misma precisión. Una escala de orientaciones generales plantea situaciones y respuestas para estimar tendencias; un cuestionario de motivos pregunta por razones de una conducta delimitada. Cambiar el nombre del instrumento no vuelve equivalentes sus resultados. El capítulo discute dificultades prácticas y alternativas de medición, sin convertirlas en un diagnóstico de personalidad. Antes de interpretar una puntuación conviene identificar qué construcción evalúa, qué decisiones permite y qué evidencia sostiene esa interpretación.[5]

Contenido de metas: qué se busca y por qué se busca

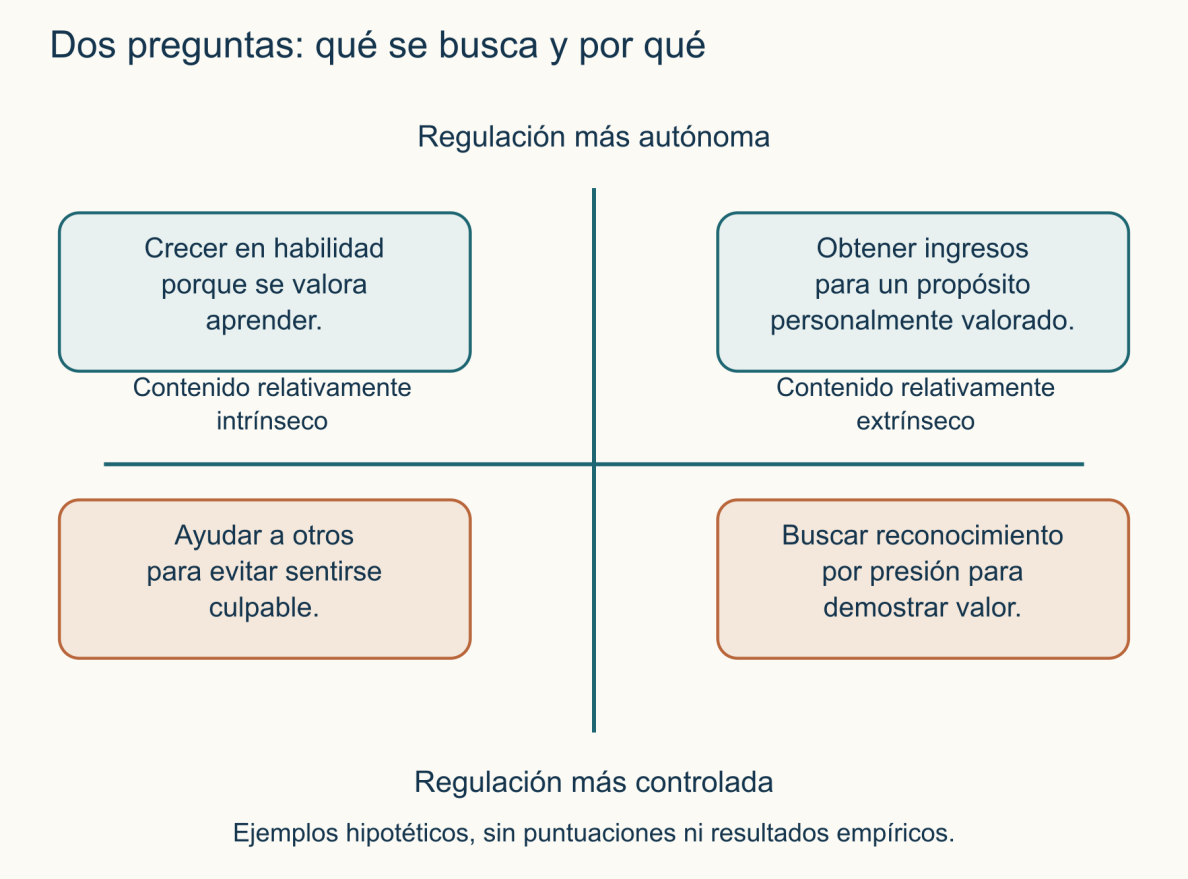
La teoría del contenido de metas, GCT, pregunta por las aspiraciones que las personas priorizan. Bradshaw diferencia aspiraciones intrínsecas, como crecimiento personal, vínculos cercanos, contribución comunitaria y salud, de aspiraciones extrínsecas, como riqueza, fama e imagen. El argumento principal relaciona esas prioridades con oportunidades de satisfacer o frustrar necesidades. El contenido de una meta aporta información que no queda agotada por saber cuánta motivación existe o cuán voluntariamente se persigue.[6]

La palabra intrínseca cambia de objeto según la rama. En CET, motivación intrínseca describe participar por el disfrute inherente de una actividad. En GCT, una aspiración intrínseca designa un contenido de meta relacionado con crecimiento y conexión. Querer mejorar la salud no significa disfrutar cada actividad utilizada para lograrlo. La persona puede respaldar un ejercicio instrumental y poco agradable. Así, contenido y regulación son dimensiones relacionadas que conviene medir por separado, en vez de asumir que una identifica automáticamente a la otra.[6][3]

La revisión se ocupa especialmente del énfasis relativo en aspiraciones extrínsecas cuando desplaza a las intrínsecas. No equivale a sostener que desear ingresos sea siempre perjudicial o que preocuparse por recursos materiales revele una motivación inferior. Bradshaw introduce matices sobre significados distintos de una misma aspiración, incluidos recursos para proteger a la familia y actividades económicas con fines de ayuda. También analiza motivos mixtos en acciones aparentemente prosociales. La forma visible de una meta no permite resolver todos sus significados personales ni sus posibles efectos.[6]

Ejemplo hipotético de elaboración propia. Dos deportistas desean obtener una beca. Una busca recursos para continuar sus estudios; otro desea principalmente reconocimiento público. También podrían coexistir esas razones en cualquiera de los dos. La etiqueta «beca» no clasifica por sí misma contenido, regulación o experiencia de necesidades. El caso muestra por qué es necesario preguntar qué representa la meta y por qué se persigue. No informa de resultados de atletas ni demuestra diferencias de bienestar entre quienes solicitan becas.

Bradshaw revisa ocho proposiciones y presenta otras siete como candidatas. Estas últimas abordan cuestiones sobre desarrollo y transmisión de aspiraciones, alcance de sus consecuencias y condiciones sociales. La autora señala que su generalización y universalidad requieren pruebas más completas. Conviene conservar esa diferencia incluso cuando una idea resulte plausible. Por ejemplo, proponer que las aspiraciones de alguien afectan a personas cercanas no autoriza a atribuir efectos amplios sobre un equipo sin examinarlos. El capítulo incluye resultados de diversas poblaciones y contextos, junto con preguntas abiertas; el lector debe distinguir ambas funciones de la revisión.[6]



Composición original para separar las preguntas de GCT y OIT. Los ejemplos son hipotéticos y no representan puntuaciones, hallazgos de atletas ni resultados de bienestar. Sus significados tendrían que comprobarse en la experiencia real de cada persona.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi (2023); Emma L. Bradshaw (2023).

Motivación de las relaciones: conexión con respaldo personal

La teoría de la motivación de las relaciones, RMT, estudia la interacción entre motivación, necesidades y calidad de los vínculos cercanos. Knee y Browne examinan cómo las relaciones contribuyen al desarrollo personal y cómo la calidad motivacional contribuye a esas relaciones. No reducen la cercanía a tiempo compartido, permanencia o compromiso declarado. Las razones para estar en una relación, la posibilidad de expresar aspectos propios y el apoyo a las necesidades de ambas personas forman parte del análisis.[7]

El capítulo aplica distinciones del continuo motivacional a relaciones cercanas y revisa estudios con parejas, amistades y tareas de interacción. Estar con alguien para evitar culpa o mantener una imagen no equivale a respaldar el vínculo por su valor personal. Incluso dentro de una relación, distintos actos pueden tener razones diferentes. La motivación para permanecer, compartir información o brindar ayuda no tiene que ser idéntica. Estas distinciones muestran cómo RMT utiliza conceptos de OIT sin convertirse en una repetición de la clasificación general.[7]

Vinculación y autonomía son complementarias en esta formulación. La relación puede proporcionar cercanía mientras permite expresar intereses, necesidades y desacuerdos con respaldo personal. Apoyo a la autonomía no significa indiferencia ni ausencia de cuidado; cercanía no exige eliminar la voz propia. Ryan y Vansteenkiste sitúan en el centro de RMT el papel del apoyo a la autonomía para relaciones de calidad, y señalan problemas cuando el afecto o el cuidado se vuelven contingentes y controladores.[7][1]

La mutualidad añade una pregunta importante: qué sucede con las dos personas del vínculo. Knee y Browne revisan evidencia sobre necesidades y motivación propias y de la otra persona, así como sobre dar y recibir apoyo. Una relación no se comprende plenamente observando sólo un individuo. Las experiencias de ambos pueden aportar información distinta. Esta idea tampoco significa que responsabilidades y recursos sean simétricos en toda relación; describe la relevancia de estudiar intercambios y efectos entre participantes, conservando las características de la relación examinada.[7]

Ejemplo hipotético de elaboración propia. Dos compañeras de práctica se ayudan y pueden expresar desacuerdo sobre una tarea. La escena permite formular preguntas sobre cercanía y autonomía, pero no basta para afirmar que existe una relación óptima. Además, el análisis de amistades o parejas no se transfiere automáticamente a relaciones entre entrenador y deportista, donde hay funciones y asimetrías específicas. Para esa aplicación se necesita evidencia pertinente. RMT sirve aquí para reconocer un problema conceptual: pertenecer y mantener una voz propia pueden estudiarse de manera conjunta, sin tratarse como exigencias necesariamente opuestas.

Una arquitectura de seis preguntas que se pueden conectar

Una forma de organizar el conjunto es distinguir qué se intenta explicar antes de elegir conceptos. Si interesa por qué cambia el interés por una actividad, CET ofrece la pregunta sobre significado funcional de acontecimientos. Si interesa cómo una norma llega a respaldarse personalmente, OIT sitúa la internalización. Cuando la pregunta se refiere a experiencias que nutren o deterioran el funcionamiento, BPNT precisa necesidades. COT añade orientaciones generales; GCT, contenido de aspiraciones; RMT, dinámica de relaciones cercanas. Esta organización resume sus objetos, sin afirmar que cada fenómeno pertenezca exclusivamente a una rama.[1]

Las conexiones pueden formularse como preguntas de investigación. Una devolución de información sobre una tarea podría examinarse por el significado que tiene para el interés, por la experiencia de competencia que acompaña o por las razones para seguir practicando. Cada pregunta exige un resultado y una medición definidos. Encontrar una asociación con competencia no responde automáticamente a si

aumentó la motivación intrínseca. Observar una mayor participación tampoco demuestra internalización. La coherencia de un marco amplio depende de que sus conceptos se relacionen sin fundirse.[2][3][4]

Otra distinción se refiere al nivel de análisis. Una orientación general, una motivación para un ámbito y una razón ante un evento particular describen grados de especificidad diferentes. COT destaca la primera; OIT puede investigar regulaciones contextuales; RMT examina también motivos de actos particulares dentro del vínculo. Las necesidades pueden fluctuar entre días y situaciones. Esa flexibilidad no autoriza a pasar de una asociación entre personas a una conclusión sobre cambios dentro de una misma persona. La unidad de análisis debe corresponder a la pregunta.[5][7][4]

También es necesario separar resultados: interés, persistencia, calidad de ejecución, vitalidad y bienestar no son nombres para una misma variable. Un procedimiento puede producir cumplimiento inmediato sin aclarar su sostenimiento o la experiencia personal. El marco relaciona motivación y funcionamiento, pero no establece que cualquier comportamiento eficaz sea saludable ni que cualquier experiencia agradable produzca mejores resultados de ejecución. Los capítulos revisan relaciones entre procesos y resultados; en cada uso debe explicitarse cuál es el resultado que realmente se examinó.[1]

Propuesta de lectura de elaboración propia. Al analizar una situación, escribir primero el fenómeno, después la pregunta, la miniteoría pertinente y el dato que permitiría responder. Si hacen falta dos ramas, mantener dos preguntas distinguibles. Esta secuencia pedagógica organiza la lectura; no es una herramienta diagnóstica validada. Su utilidad consiste en hacer visible el salto entre una descripción y una explicación, y en conservar los límites de lo que puede inferirse de cada dato.

En esta organización, apoyar autonomía y proporcionar estructura tampoco son extremos opuestos por definición. Ryan y Vansteenkiste describen líneas de investigación que consideran ambas dimensiones. Una tarea puede tener expectativas claras y, a la vez, dejar espacio para comprender razones y expresar perspectivas. El marco permite estudiar esa combinación; no permite identificar claridad con control ni ausencia de organización con apoyo. Esta diferencia es especialmente importante cuando se utiliza el vocabulario motivacional para describir contextos de enseñanza.[1]

Cómo leer la evidencia y sus límites de alcance

El capítulo introductorio describe una tradición que combina experimentos, observación, estudios longitudinales, evaluación de intervenciones y medidas de experiencia. Para Ryan y Vansteenkiste, la convergencia entre métodos y niveles permite construir el marco progresivamente. Las medidas personales no se descartan por ser subjetivas: son pertinentes cuando interesa cómo alguien vive una acción. Tampoco deben interpretarse sin atender a condiciones de respuesta, significados culturales y características del instrumento. El método se elige según la pregunta, no según una jerarquía en la que una única clase de dato resuelva cualquier problema.[1]

Los capítulos utilizados son revisiones teóricas y empíricas firmadas por autores especializados. Aquí constituyen las fuentes efectivamente consultadas. Cuando mencionan estudios o metaanálisis, este artículo informa sobre esa revisión, no presenta una comprobación independiente de todos los trabajos originales. La distinción importa para valorar qué se sabe: el manual permite identificar conceptos, argumentos y ejemplos de evidencia; revisar una estimación específica o su aplicabilidad exige acceder al diseño y a los datos del estudio correspondiente. Las referencias internas del manual no equivalen a lecturas realizadas para este artículo.

El alcance cambia según población y diseño. La revisión de BPNT incluye resultados de distintos ámbitos y algunos ejemplos deportivos, pero eso no convierte todo su contenido en evidencia deportiva. Sus autores discuten diferencias entre personas y cambios dentro de una persona, así como variaciones en periodos de medición. Knee y Browne revisan diseños de diario, estudios de interacción y análisis de parejas. Ese último tipo de evidencia permite considerar a ambos miembros del vínculo; no permite asumir que cualquier grupo deportivo funciona como una pareja o una amistad.[4][7]

Las afirmaciones sobre mecanismos requieren especial cuidado. Bradshaw distingue evidencia recogida en un momento de datos longitudinales al discutir progreso de metas y posibles mediaciones. Si una asociación indica que dos variables aparecen juntas, todavía puede haber explicaciones alternativas sobre su secuencia y causas compartidas. Mostrar un proceso en un diseño temporal aporta información diferente. Incluso un experimento necesita conservar el alcance de su manipulación, participantes y resultado. El marco teórico ayuda a proponer mecanismos; no convierte automáticamente toda asociación compatible en demostración causal.[6]

Por último, el manual corresponde a 2023. La exposición no pretende certificar desarrollos posteriores ni describir el estado completo del campo en 2026. Una pregunta abierta en el capítulo conserva aquí su condición de pregunta en esa fuente. Esta delimitación temporal permite leer propuestas sin atribuirles confirmaciones que no se han consultado. Para decidir sobre una intervención actual se necesitaría revisar además evidencia pertinente y actualizada, con sus condiciones de aplicación,

en lugar de tratar la fecha de consulta de un libro como fecha de todos sus resultados.

Qué aporta el mapa y qué preguntas permanecen abiertas

El aporte del conjunto consiste en organizar distinciones que suelen perderse al hablar de motivación. Voluntad e independencia describen cosas diferentes; motivación extrínseca y control no son equivalentes; contenido de una aspiración y razón para perseguirla no se sustituyen; satisfacción y frustración necesitan distinguirse. Las seis miniteorías permiten ubicar estas diferencias dentro de un marco compartido. Comprender esa organización ayuda a formular mejores preguntas, pero no elimina la necesidad de evaluar conceptos, medidas y explicaciones rivales en cada investigación.[1][4]

Hay cuestiones abiertas dentro de los propios capítulos. La revisión de necesidades pide entender mejor variaciones en la relación entre satisfacción y frustración. Koestner y Levine proponen examinar desarrollo y cambio de orientaciones, además de mejorar su articulación con investigaciones de personalidad. Bradshaw solicita estudios más detallados sobre significados de aspiraciones, relaciones entre miniteorías e intervenciones. Estas propuestas muestran un programa de trabajo, no una teoría cerrada en la que todas las conexiones tengan la misma cantidad o calidad de respaldo.[4][5][6]

El epílogo combina una síntesis del marco con una reflexión sobre valores y responsabilidad. Ryan y Deci relacionan apoyo a necesidades con tendencias hacia conductas prosociales y describen un lado defensivo ante condiciones frustrantes. Al comentar un metaanálisis, reconocen expresamente que se trata de asociaciones amplias para las que importan condiciones moderadoras y contextos. Esa advertencia impide leer la reflexión como una ley según la cual cualquier persona autónoma actuará siempre de forma beneficiosa o cualquier entorno controlador producirá un resultado idéntico.[8]

La finalidad humana del marco también debe mantenerse diferenciada de sus pruebas. Que los autores deseen instituciones capaces de apoyar el crecimiento expresa una orientación explícita. Elegir qué resultados se valoran, cómo se distribuyen recursos y qué obligaciones se establecen requiere argumentos adicionales. Las necesidades pueden ofrecer criterios para examinar experiencias y consecuencias; no resuelven por sí solas todos los conflictos educativos o deportivos. Presentarlas como una solución total ampliaría el alcance más allá de lo justificado por los capítulos consultados.[8]

Para el lector de psicología deportiva, este mapa ofrece una base conceptual antes de estudiar aplicaciones específicas. Permite preguntar si una afirmación trata sobre interés, regulación, necesidades, orientación, aspiraciones o relaciones, y qué

evidencia respalda la conexión propuesta. Los ejemplos deportivos de este artículo son ilustraciones hipotéticas para practicar esa diferenciación. El paso siguiente exige fuentes y diseños adecuados a las personas y situaciones de interés. Mantener esa exigencia conserva el valor explicativo del marco y evita convertir un vocabulario compartido en una explicación que parece servir para todo sin precisar nada.

Referencias bibliográficas

1. Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2023). Self-determination theory: Metatheory, methods, and meaning. En R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 3–30). Oxford University Press.

Capítulo 1: Self-Determination Theory: Metatheory, Methods, and Meaning

2. Reeve, J. (2023). Cognitive evaluation theory: The seedling that keeps self-determination theory growing. En R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 33–52). Oxford University Press.

Capítulo 2: Cognitive Evaluation Theory: The Seedling That Keeps Self-Determination Theory Growing

3. 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.

Capítulo 3: Organismic Integration Theory: A Theory of Regulatory Styles, Internalization, Integration, and Human Functioning in Society

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

Capítulo 4: Basic Psychological Needs Theory: A Conceptual and Empirical Review of Key Criteria

5. Koestner, R., & Levine, S. L. (2023). Causality orientations theory: SDT’s forgotten mini-theory. En R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 124–138). Oxford University Press.

Capítulo 5: Causality Orientations Theory: SDT’s Forgotten Mini-Theory

6. Bradshaw, E. L. (2023). Causes, costs, and caveats: Reflections and future directions for goal contents theory. En R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 139–159). Oxford University Press.

Capítulo 6: Causes, Costs, and Caveats: Reflections and Future Directions for Goal Contents Theory

7. Knee, C. R., & Browne, L. (2023). Relationships motivation theory. En R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 160–183). Oxford University Press.

Capítulo 7: Relationships Motivation Theory

8. 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.

Capítulo 57: Acting as One: Self-Determination Theory’s Scientific and Existential Import

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