Motivación extrínseca: estilos de regulación y teoría de la integración organísmica

La motivación extrínseca es la participación por razones instrumentales o resultados distintos del interés y disfrute inherentes a la actividad; sus regulaciones pueden ser controladas o autónomas.

Autoría: EDUFISICA
Publicación: 2026-10-13
Versión del contenido: 2026-10-15
Módulo: Motivación, metas y autoconfianza
Nivel propuesto: Intermedio
Lectura estimada: 25 min · 5292 palabras de cuerpo

Resumen

La motivación extrínseca comprende acciones realizadas por resultados o valores distintos del disfrute de la actividad misma. La teoría de la integración organísmica distingue regulación externa, introyectada, identificada e integrada según su autonomía y el modo de asumir las razones para actuar. Esta monografía explica sus diferencias en el deporte, sin tratarlas como etapas obligatorias, identidades personales o grados de esfuerzo. Contrasta integración y motivación intrínseca, examina coexistencia de motivos y distingue amotivación de ausencia de participación. Presenta asociaciones deportivas relatadas por las fuentes y límites de su evaluación, incluido el debate sobre regulación integrada. Los ejemplos hipotéticos y cinco figuras originales ayudan a interpretar conductas semejantes sin atribuirles automáticamente una razón.

Palabras clave: motivación extrínseca; regulación externa; introyección; identificación; integración; autonomía; amotivación

https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/motivacion-extrinseca-estilos-de-regulacion-y-teoria-de-la-integracion-organismica.html

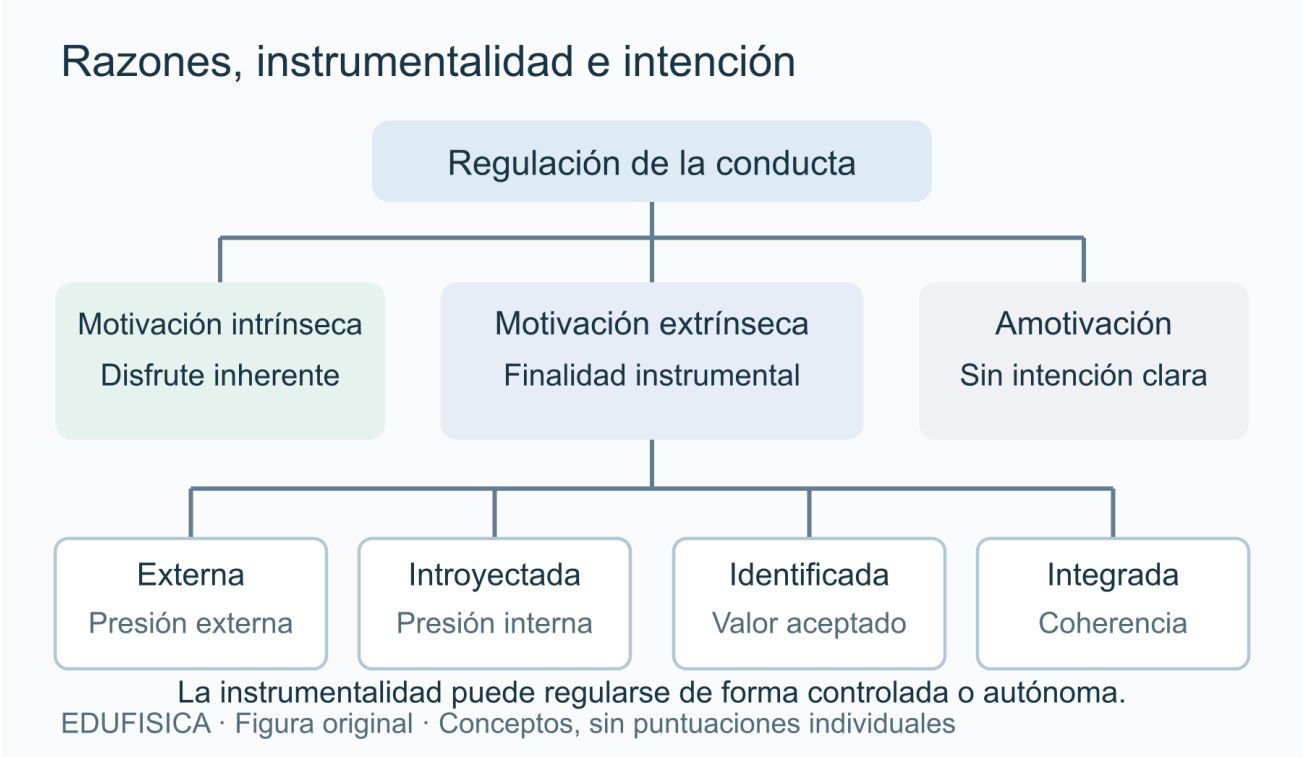

Figura original de EDUFISICA. La finalidad instrumental puede estar regulada mediante control o autonomía; la amotivación tiene una diferencia de intención. Base conceptual: Pelletier y Rocchi (2023), capítulo 3, y Standage (2023), capítulo 34.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi (2023); Martyn Standage (2023).

Motivación extrínseca: una pregunta por las razones

La motivación extrínseca incluye conductas realizadas por razones instrumentales, como conseguir un resultado que se valora, responder a una demanda o evitar una consecuencia. Pelletier y Rocchi la distinguen de participar por el disfrute de la actividad misma. Esta definición es más amplia que actuar por premios: también abarca acciones que una persona asume de manera voluntaria porque considera importante su finalidad. La pregunta central es: ¿qué razón regula la conducta deportiva y cómo experimenta el atleta esa razón?[1]

La teoría de la integración organísmica, una miniteoría de la autodeterminación, diferencia cuatro regulaciones extrínsecas: externa, introyectada, identificada e integrada. El criterio no es cuánto esfuerzo se observa, sino el grado de autonomía y la forma de asumir el motivo. Una misma sesión de entrenamiento puede realizarse por temor a una sanción, presión sobre la propia valía, valoración de su propósito o coherencia con otros valores. Las posibilidades cambian la interpretación, aunque la tarea visible sea semejante.[1][2]

Ejemplo hipotético. Dos jugadoras cumplen un ejercicio que no les resulta agradable. Una lo hace para evitar un castigo; la otra reconoce su utilidad para un objetivo que

considera propio. La ausencia de disfrute inmediato no vuelve idénticas sus razones. Tampoco la asistencia permite saber cuál motivo existe: sería necesario conocer la experiencia de cada participante. El ejemplo ilustra por qué extrínseco y controlado no son sinónimos, sin identificar perfiles reales ni atribuir un efecto a la sesión.

Standage ofrece un fundamento deportivo para esta distinción. Los atletas realizan tareas repetitivas y poco interesantes que forman parte del desarrollo de sus capacidades. La motivación extrínseca bien asumida ayuda a explicar el compromiso con esos aspectos, junto con el interés intrínseco que pueda existir por otros. Tod también señala que los deportistas tienen varias razones para participar. El deporte no exige disfrutar cada ejercicio para que una acción pueda tener sentido personal.[2][3]

La lectura se centra en distinguir estilos de regulación. El proceso mediante el cual una razón se internaliza y las condiciones que facilitan ese cambio forman parte de la teoría, pero aquí se mencionan como contexto. También se separan los estilos de los efectos de un premio o una retroalimentación concreta. Explicar por qué una persona actúa requiere atender a su razón, no sustituirla por el formato externo de la tarea o del evento.[1][3]

El mapa conceptual: autonomía, control e intención

Pelletier y Rocchi sitúan las cuatro regulaciones extrínsecas según su autonomía relativa. La regulación externa depende de controles externos. La introyección incorpora presión interna y contingencias sobre la valía. La identificación implica aceptar el valor o la importancia de actuar. La integración añade coherencia con otras necesidades, valores e identificaciones. El orden conceptual permite describir diferencias entre razones, sin afirmar que una persona deba recorrerlas una por una para participar en deporte.[1]

En la clasificación de las fuentes, externa e introyectada constituyen formas de motivación controlada. Identificada e integrada pertenecen a la motivación autónoma, junto con la intrínseca. La intrínseca conserva, sin embargo, una diferencia fundamental: se participa por la satisfacción propia de la actividad. La amotivación representa ausencia de regulación intencional y no se clasifica como otro tipo de presión controladora. Autonomía, instrumentalidad e intención son preguntas relacionadas, pero describen características distintas.[1][2]

Contraste conceptual de las cuatro regulaciones extrínsecas

Regulación	Razón que organiza la acción	Distinción principal
Externa	Recompensa, consecuencia o exigencia externa	El control se ubica en una contingencia externa.

Regulación	Razón que organiza la acción	Distinción principal
Introyectada	Presión interna sobre culpa, aprobación o valía	La presión está dentro, sin plena aceptación autónoma.
Identificada	Valor e importancia personalmente reconocidos	La finalidad se acepta como propia.
Integrada	Valor aceptado y coherente con otros valores y necesidades	La regulación se articula con el conjunto del propio sistema de valores.

Las regulaciones describen la relación con una actividad o conducta. No son identidades completas, rangos de dignidad ni categorías clínicas. Una persona puede dar razones autónomas para una práctica y sentirse presionada respecto de otra. También puede reconocer varias razones simultáneas. Que el modelo compare la calidad de regulación no autoriza a ordenar el valor de los deportistas o a deducir todo su comportamiento a partir de una única respuesta.[1][3]

La figura inicial organiza las preguntas del mapa: disfrute de la actividad, finalidad instrumental e intención, y sitúa las cuatro regulaciones dentro del conjunto extrínseco. Su equivalente textual es que una razón instrumental puede estar presionada o ser aceptada personalmente; el disfrute inherente y la falta de propósito requieren descripciones distintas. El dibujo explica fronteras conceptuales y no reproduce un instrumento, un orden temporal o datos de participantes.

Regulación externa: responder a contingencias y demandas

La regulación externa es la forma menos internalizada de motivación extrínseca en la exposición de Pelletier y Rocchi. Se actúa para obtener recompensas, evitar consecuencias negativas o cumplir exigencias de otras personas. La razón instrumental sigue dependiendo del control externo. Tod ofrece ejemplos deportivos, como participar por presión familiar. Lo decisivo no es que alguien más sugiera la actividad, sino que la conducta se experimente como respuesta a esa contingencia o demanda.[1][3]

La regulación externa puede movilizar conducta mientras la condición que la sostiene está presente. Pelletier y Rocchi destacan esa dependencia al discutir mantenimiento de la actividad. La proposición distingue hacer algo por una contingencia de asumir su valor; no debe transformarse en una predicción individual automática de abandono cuando se retira cualquier premio. Para interpretar una situación también hay que saber si existen otros motivos que continúan presentes y qué conducta concreta se está regulando.[1][3]

Ejemplo hipotético. Un atleta asiste a una sesión adicional porque su participación en una competición depende de cumplirla. Si explica que su única razón es evitar quedar excluido, la descripción es compatible con regulación externa de esa asistencia. No informa de todos sus motivos para practicar el deporte, ni permite afirmar que carece de interés por otras sesiones. La unidad de análisis importa: sesión adicional, temporada y participación deportiva no son objetos idénticos.

Recibir dinero, un reconocimiento o una indicación no basta para clasificar la motivación. Tod distingue el significado informativo o controlador de eventos externos y recomienda atender a la perspectiva del atleta. Esa distinción, desarrollada desde otro componente de la teoría, sirve aquí para evitar un atajo: la presencia de una recompensa no reemplaza la razón subjetiva para actuar. Un deportista puede recibirla y conservar motivos distintos. Este artículo no desarrolla los efectos específicos de premios o retroalimentación.[3]

La pregunta conceptual pertinente es qué sostiene la acción y cómo se experimenta esa condición. Un cumplimiento visible puede informar sobre asistencia o ejecución, pero no demuestra apropiación del propósito. Tod advierte que la motivación se infiere mediante acciones y autoinformes, en relación con el entorno. Por eso, regulación externa no equivale a un insulto ni a un diagnóstico de poca voluntad: identifica una relación entre conducta y una razón presionada desde fuera.[3][1]

Regulación introyectada: presión interna sin plena aceptación

En la regulación introyectada, la presión ya no es completamente externa. La conducta se regula mediante culpa, vergüenza, ansiedad, búsqueda de aprobación o necesidad de afirmar la propia valía. Pelletier y Rocchi explican que la persona puede sentir que debe actuar para considerarse valiosa. Tod incluye ejemplos de ejercicio realizado para no sentirse culpable. Que la presión esté dentro de la persona no implica que haya aceptado libremente la razón para participar.[1][3]

La distinción entre interno y autónomo es central. La introyección puede sostener una exigencia sin que alguien supervise la tarea. La persona se administra una condición sobre cómo debería ser o actuar y puede sentirse forzada por esa evaluación. En las fuentes, esta regulación pertenece a la motivación controlada, aunque exista cierta internalización. Una voz interna intensa no constituye por sí sola elección voluntaria o coherencia con los propios valores.[1][2]

Ejemplo hipotético. Una corredora completa la sesión porque interpreta que faltar la haría indigna de pertenecer al equipo. Otra también entrena sin supervisión, pero explica que eligió hacerlo por una finalidad que valora. La ausencia de un entrenador no separa sus razones. El primer relato incluye contingencia sobre la valía; el segundo necesita examinarse por su aceptación personal. Son formulaciones didácticas y no resultados de una evaluación psicológica.

La introyección también puede relacionarse con orgullo o realce del ego, no únicamente con emociones desagradables. La fuente incluye acciones para mejorar la sensación de valor. Por tanto, preguntar si alguien termina satisfecho no basta para distinguir presión interna de valoración autónoma. La satisfacción puede estar ligada a haber cumplido una condición que se impone para sentirse aceptable. Hace falta precisar qué significa el logro y qué ocurre en su valoración cuando no cumple.[1][3]

Standage relata que la introyección puede asociarse con compromiso conductual a corto plazo y presenta límites para el mantenimiento más prolongado y la experiencia psicológica. Este matiz impide leer controlado como ausencia de energía. La persona puede actuar con mucha intensidad y, a la vez, experimentar presión sobre su valía. La figura de esta sección distingue una contingencia exterior de una presión interior: cambia la ubicación del control, sin que ello convierta automáticamente la segunda en autonomía.[2]

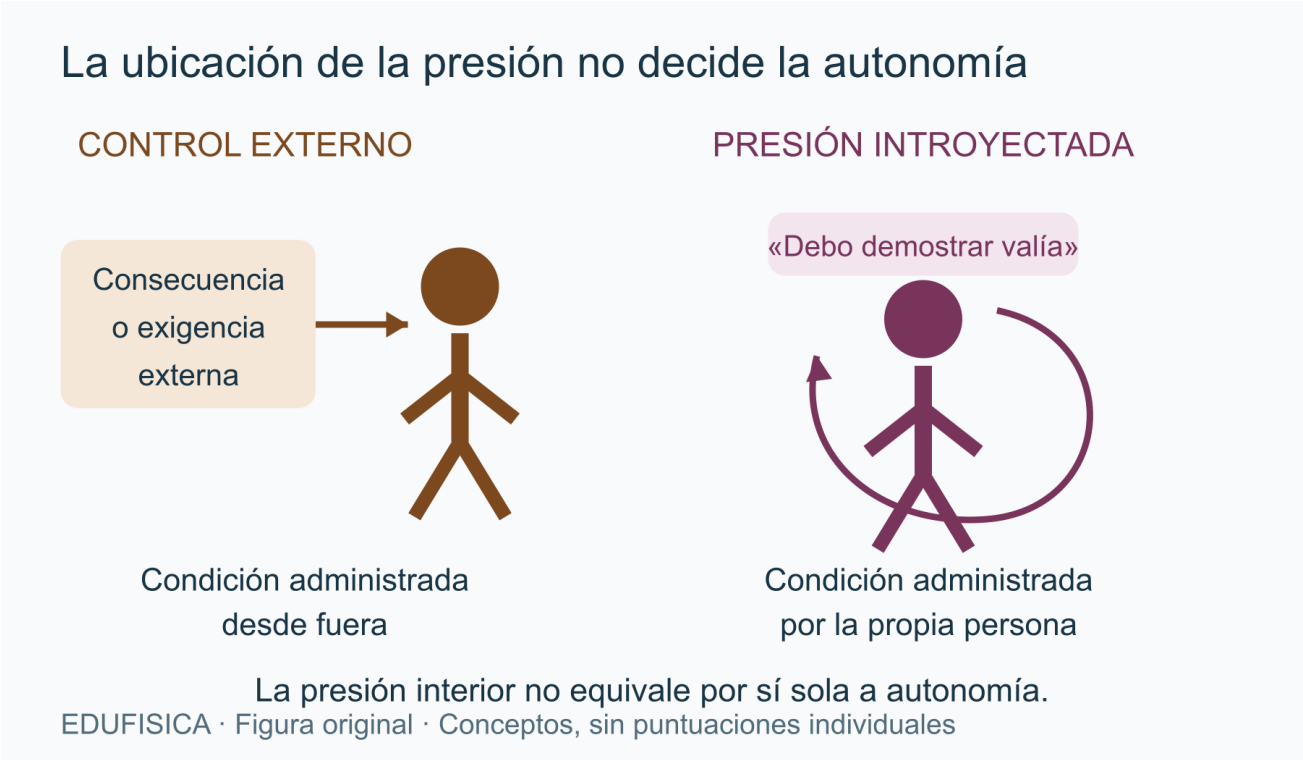

Figura original de EDUFISICA. Formulación hipotética sobre valía, sin reproducir reactivos. Presión interna y autonomía no son equivalentes. Base conceptual: Pelletier y Rocchi (2023), capítulo 3; Tod (2022), capítulo 3.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi (2023); David Tod (2022).

Regulación identificada: reconocer un propósito propio

La regulación identificada aparece cuando una persona reconoce valor, importancia o relevancia en la conducta. Pelletier y Rocchi la describen como el inicio de regulación autónoma: ya no se participa solamente por una exigencia externa. En el capítulo deportivo, Standage la relaciona con valorar conscientemente la actividad como importante para las propias metas. La actividad puede resultar exigente o poco agradable y, sin embargo, ser aceptada por su finalidad.[1][2]

El valor reconocido es una razón instrumental. Por eso, identificación sigue dentro de motivación extrínseca. Tod menciona participar en una actividad por propósitos que se consideran importantes. La definición no exige que la tarea produzca disfrute inmediato ni que deje de tener un resultado buscado. La autonomía se refiere a asumir la razón para actuar; la instrumentalidad, a que la acción se realiza por algo distinto de la satisfacción inherente a hacerla.[1][3]

Ejemplo hipotético. Un jugador considera importante un ejercicio técnico porque le permite trabajar un aspecto que ha elegido mejorar. El ejercicio le aburre, pero reconoce su finalidad. Su relato ilustra identificación con el propósito de esa tarea. No establece que disfrute realizarla, que actúe así en toda la temporada ni que el ejercicio tenga eficacia demostrada. La definición aclara el motivo, sin validar el contenido del programa o la valoración técnica.

La identificación tampoco implica que el valor aceptado esté armonizado con todas las demás áreas de la vida. Pelletier y Rocchi explican que una persona puede asumir la importancia de una actividad sin integrar otras conductas relacionadas o resolver conflictos con otros valores. Aceptar una finalidad es conceptualmente diferente de articularla con el conjunto de prioridades. Esta diferencia permite entender por qué identificación e integración no son dos nombres para una misma respuesta sobre importancia.[1]

Para examinar identificación hay que conservar el referente: importante para qué, en qué conducta y según qué explicación personal. Una declaración genérica de que el deporte es bueno no demuestra que una tarea concreta esté regulada de forma identificada. También podría repetirse una razón ajena sin aceptarla. La distinción no invita a desconfiar automáticamente del atleta; invita a precisar la razón expresada y evitar que un valor abstracto sustituya el significado de participar.[1][3]

Regulación integrada: coherencia entre valores y actividades

La regulación integrada es la forma más autónoma de motivación extrínseca en las fuentes. Una conducta cuyo valor se acepta se vuelve congruente con otras necesidades, metas y valores. Pelletier y Rocchi destacan su articulación con un sistema más amplio de significados. Tod la explica mediante coherencia con objetivos de vida, estilo de vida e identidad. No se limita a afirmar que una actividad importa; examina cómo se relaciona con otras dimensiones de la persona.[1][3]

Pelletier y Rocchi proponen prestar mayor atención a actividades interdependientes. Su argumento es que estudiar trabajo, ejercicio, relaciones y otras prácticas por separado puede perder la coordinación entre ellas. La integración resulta relevante cuando se consideran conjuntamente. Esta es una propuesta de los autores sobre el alcance del constructo, no una prueba de que cualquier agenda organizada refleje integración. La coherencia de motivos requiere información que una lista de actividades no proporciona.[1]

Ejemplo hipotético. Una deportista explica que practicar, mantener vínculos y atender otros compromisos expresan valores que reconoce como propios. Ajusta una actividad para hacerla compatible con el conjunto. El relato puede ilustrar la pregunta por integración, pero no basta para certificarla. También habría que comprender los significados y conflictos que experimenta. Decir «el deporte es mi vida» no revela por sí solo si existe esa coherencia o si la participación depende de presión sobre la valía.

El capítulo distingue integración de identificaciones compartimentadas: actividades personalmente importantes que pueden mantenerse aisladas o entrar en conflicto con otros valores. Los autores defienden conservar el constructo de integración, aunque reconocen debate sobre su evaluación y semejanza estadística con identificación e interés intrínseco. Esa discusión forma parte del contenido. La monografía explica la diferencia teórica sin afirmar que toda medición permita separarla con igual claridad.[1]

La figura de esta sección contrasta una valoración de actividad aislada con una red de relaciones entre valores y prácticas. Su equivalente textual es que reconocer importancia y articular esa importancia con otras dimensiones son preguntas diferentes. No se presenta un ideal de vida sin dificultad ni se clasifica el atleta a partir de la cantidad de vínculos dibujados. La imagen hace visible una relación conceptual, mientras la evaluación de coherencia conserva sus límites.[1]



Figura original de EDUFISICA. Contraste conceptual, sin afirmar que toda identificación esté aislada o que una agenda organizada demuestre integración. Base conceptual: Pelletier y Rocchi (2023), capítulo 3. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi (2023).

Integración e interés intrínseco: autonomía con motivos diferentes

La regulación integrada y la motivación intrínseca comparten autonomía, pero se diferencian en la razón para actuar. En integración se participa por un resultado o valor asumido que es coherente con otras dimensiones propias. En motivación intrínseca se participa por la satisfacción o el interés inherentes a realizar la actividad. Pelletier y Rocchi mantienen explícitamente la integración como extrínseca. La cercanía en autonomía no elimina la diferencia entre finalidad instrumental y disfrute de la acción.[1]

Una práctica puede ser importante para la identidad y no resultar placentera en todos sus componentes. Standage señala que los deportistas afrontan ejercicios aburridos que cumplen un papel dentro de la preparación. Esa observación deportiva ayuda a interpretar por qué la motivación extrínseca asumida tiene lugar en una actividad que también despierta interés. No sería preciso exigir disfrute de cada tarea para reconocer autonomía, ni convertir toda conducta personalmente valiosa en motivación intrínseca.[2]

Ejemplo hipotético. Una atleta valora una rutina como parte de una forma de vida con la que se identifica, pero no disfruta ese ejercicio. En otra tarea, explora movimientos por el placer de descubrir cómo se ejecutan. El primer relato ilustra una razón

integrada y el segundo, interés intrínseco. También podría disfrutar la rutina y reconocer su valor a la vez. El ejemplo no obliga a elegir una sola razón ni afirma que el disfrute transforme automáticamente una regulación en otra.

Los límites de medición hacen más importante conservar las definiciones. Pelletier y Rocchi exponen que algunas investigaciones han encontrado correlaciones elevadas entre integración, identificación o motivación intrínseca y han discutido si conviene incluir integración como factor separado. Los autores consideran prematuro eliminarla y reclaman mejorar su evaluación. La controversia no autoriza a tratar los conceptos como idénticos; tampoco permite asegurar que siempre se distingan empíricamente en cualquier instrumento.[1]

Esta distinción evita otro error: convertir intrínseco en todo lo que sucede dentro de la persona. La culpa introyectada también es interna, aunque se clasifique como controlada. Identificación e integración son autónomas, aunque mantengan una finalidad extrínseca. El vocabulario se organiza por la relación con la razón y con la actividad, no por una oposición espacial entre fuera y dentro. Preguntar por interés, aceptación y presión aclara mejor la experiencia que usar interno como respuesta única.[1][2]

El continuo de autonomía no es una escalera obligatoria

El continuo ordena regulaciones por autonomía relativa y grado de internalización. No describe una secuencia temporal que toda persona deba completar. Tod lo afirma de forma expresa: las motivaciones son puntos del continuo, no etapas discretas, y un atleta no tiene que entrar por un extremo, avanzar por cada posición y abandonar los motivos anteriores. Es posible participar desde distintas razones y modificar su combinación según la actividad y el contexto. Esta precisión impide leer el orden conceptual como un calendario de desarrollo.[3]

Pelletier y Rocchi explican otra función del continuo: los tipos más cercanos suelen relacionarse más entre sí que los más distantes. Describen ese patrón como cuasi simplex y revisan debates sobre su representación estadística. Un patrón de relaciones entre medidas no demuestra que cada persona pase cronológicamente por las mismas formas de regulación. Tampoco establece una distancia temporal entre dos motivos. El continuo permite comparar autonomía relativa; una trayectoria individual necesita datos sobre cambio, circunstancias y experiencia.[1]

Ejemplo hipotético. Una estudiante empieza una actividad porque valora su propósito, sin haberla practicado antes para recibir premios. Más adelante puede descubrir disfrute en algunas tareas y sentir presión en otras. El relato contradice la idea de que toda participación debe comenzar por regulación externa, pero no comprueba un proceso real. También muestra que introducir una nueva razón no implica eliminar

todas las anteriores. Cada descripción debe conservar a qué tarea y momento se refiere.

La teoría reconoce condiciones sociales vinculadas con la internalización, pero describir ese proceso requiere un análisis adicional. En esta monografía, su papel es explicar por qué los estilos pueden variar y por qué el continuo no fija destinos. No se ofrece una pauta para mover personas hasta un extremo ni se atribuye madurez global a quien describe una regulación autónoma. La calidad de la relación con una actividad no equivale a una jerarquía de personas. Los efectos sobre experiencia y funcionamiento se examinan con la evidencia y el alcance de cada fuente.[1][2]

Coexistencia de razones en una persona y una actividad

Los atletas pueden tener motivos intrínsecos y extrínsecos simultáneamente. Standage presenta esa coexistencia como parte de la calidad de la motivación global; Tod también destaca que puede haber más de una razón a la vez. Esta posibilidad cambia la interpretación de respuestas aisladas. Mencionar una recompensa no demuestra ausencia de disfrute o de valoración personal. Describir interés tampoco prueba que no exista presión. La pregunta necesita reconocer varias razones sin suponer que toda combinación sea idéntica.[2][3]

La coexistencia no elimina las diferencias entre los estilos. Para una conducta pueden aparecer, por ejemplo, valoración de su propósito y preocupación por decepcionar a otros. Son razones distintas aunque pertenezcan al mismo relato. Además, los motivos pueden referirse a objetos diferentes: practicar un deporte, competir esta semana o realizar un ejercicio concreto. Pelletier y Rocchi explican que las medidas pueden preguntar por una conducta específica, un grupo de conductas o un ámbito amplio. Cambiar el referente cambia lo que la respuesta permite interpretar.[1]

Ejemplo hipotético. Un jugador disfruta el deporte, considera importante una tarea de preparación y siente presión por mantener una imagen de compromiso. Si se le pregunta únicamente por disfrutar, parte de su experiencia quedará fuera. Si se le clasifica solo por la presión, se perderán otros motivos. El ejemplo tampoco indica qué razón domina en cada acción. La combinación requiere precisar el momento, el objeto de la explicación y la relación que cada motivo tiene con la conducta.

Standage describe contextos deportivos dinámicos, donde confluyen mensajes de entrenadores, compañeros y familiares, además del calendario y el nivel competitivo. Esa dinámica no obliga a que todas las razones cambien constantemente, pero desaconseja tratar el estilo como identidad invariable. Para comparar momentos, es necesario preguntar por actividades equivalentes y conservar el contexto. Una diferencia entre entrenamiento y competición puede reflejar un cambio del referente o de los mensajes, en lugar de un supuesto cambio completo de personalidad.[2]

La figura del repertorio reúne varias razones posibles bajo una misma participación. Su equivalente textual es que un deportista puede describir disfrute, contingencias, presión interna, valor e integración sin que una sola palabra resuma toda su experiencia. La imagen no asigna pesos, porcentajes o un perfil ideal. Tampoco afirma que todas las razones deban coexistir. Sirve para mantener abierta la posibilidad que las fuentes describen y para evitar una elección artificial entre categorías excluyentes.

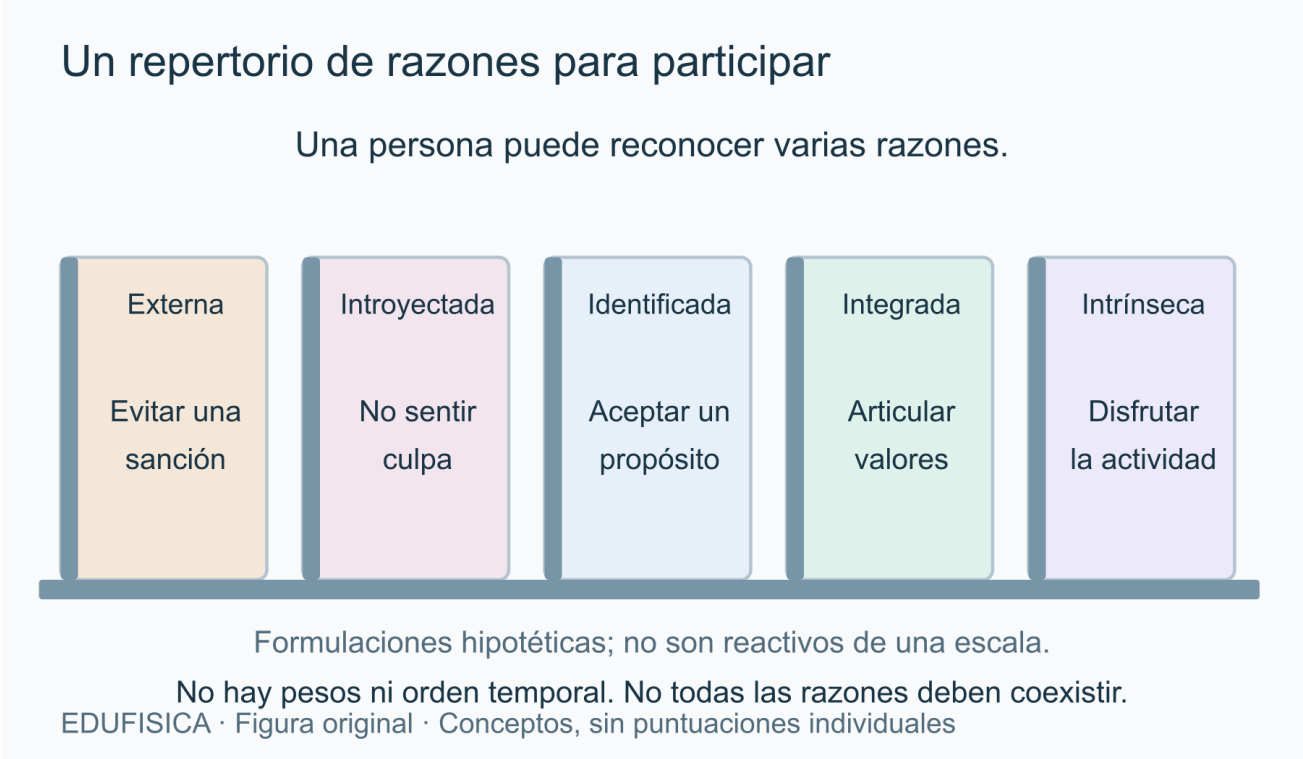

Figura original de EDUFISICA. Formulaciones hipotéticas, no reactivos ni perfil ideal. La presencia de una razón no demuestra ausencia de las demás. Base conceptual: Standage (2023), capítulo 34; Tod (2022), capítulo 3; Pelletier y Rocchi (2023), capítulo 3.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi (2023); Martyn Standage (2023); David Tod (2022).

Calidad de la regulación e intensidad del esfuerzo

La teoría de la autodeterminación considera cantidad y calidad de la motivación. Pelletier y Rocchi explican que las razones tienen fuentes y características funcionales distintas, con consecuencias para la experiencia. La autonomía relativa no es una medida directa del volumen de esfuerzo. Dos atletas pueden actuar con intensidad semejante y dar razones diferentes. Un compromiso visible puede acompañar interés, valor asumido o presión. Por eso, registrar asistencia o energía no identifica por sí solo el estilo de regulación.[1][3]

La introyección permite ver con claridad la diferencia. Pelletier y Rocchi reconocen que puede ser una fuente poderosa de motivación, aunque necesite afirmar de forma

continuada características o logros para sostener la sensación de valía. Standage también presenta compromiso a corto plazo relacionado con esta regulación. La actividad intensa no contradice la presencia de control. El problema conceptual consiste en distinguir qué moviliza la conducta y cómo se vive, sin convertir todo esfuerzo en evidencia de autonomía.[1][2]

Ejemplo hipotético. Dos deportistas completan el mismo número de sesiones. Uno explica que el programa cumple una finalidad que ha elegido. El otro siente que no merece reconocimiento si falta. El registro de sesiones es igual, pero las razones expresadas difieren. No se deduce de ello que uno vaya a rendir mejor, que la presión sea la única causa del comportamiento ni que la asistencia carezca de valor como dato. Simplemente, el indicador conductual no responde a toda la pregunta motivacional.

La comparación de calidad tampoco se convierte en un juicio moral. Los capítulos relatan relaciones entre regulación autónoma y resultados favorables, y entre regulación controlada y dificultades. Esos hallazgos se refieren a experiencias y funcionamiento, dentro de investigaciones concretas. No ordenan el mérito de los atletas ni justifican descalificar a alguien por reconocer presión. La descripción de un motivo puede ser útil precisamente para comprender una dificultad sin reducir a la persona a ese estilo.[1][2]

Autonomía tampoco significa actuar sin vínculos o sin orientación ajena. Identificación e integración pueden referirse a valores aprendidos en contextos sociales y aceptados personalmente. Tod distingue los procesos de perseguir metas de su contenido; el origen de una propuesta no resuelve cómo se asume. Una actividad sugerida por otra persona puede tener sentido propio, mientras una exigencia que uno se administra puede ser controladora. Esta diferencia conserva el carácter relacional de la regulación sin confundir autonomía con aislamiento.[1][3]

Lo que relatan las investigaciones deportivas y sus límites

Standage revisa asociaciones deportivas que diferencian las regulaciones. Presenta motivación autónoma relacionada con persistencia, calidad del compromiso y experiencias favorables, y regulaciones externas e introyectadas vinculadas con resultados desfavorables en distintos trabajos. Su revisión permite fundamentar la relevancia del contraste en deporte. No debe leerse como una regla causal universal o como pronóstico de un atleta a partir de una frase. Los estudios que el capítulo cita no se han revisado aquí de forma independiente.[2]

Un ejemplo relatado por Standage es el estudio prospectivo de Pelletier y colaboradores de 2001 con nadadores de competición. El capítulo describe medidas iniciales de motivación y seguimiento de persistencia durante dos temporadas, a los diez y veintidós meses. La motivación intrínseca y la regulación identificada se

relacionaron con mayor persistencia en ambos periodos. La regulación introyectada se vinculó con participación en el seguimiento más cercano, pero no en el más prolongado. El horizonte temporal forma parte del resultado, no un detalle que pueda omitirse.[2]

Ese ejemplo ayuda a distinguir movilización inmediata y mantenimiento. Un motivo puede acompañar compromiso en un momento sin mostrar la misma relación después. El propio capítulo usa esa diferencia para discutir límites de la presión sobre la valía y la búsqueda de aprobación. Se conserva la atribución a la fuente y el carácter del seguimiento: no se ha demostrado aquí que sustituir una razón por otra produzca un efecto concreto. Tampoco se extiende el patrón de una muestra deportiva a todos los niveles y actividades.[2]

Pelletier y Rocchi revisan resultados en varios ámbitos, incluidos deporte y actividad física, pero también educación, trabajo y otras conductas. Su capítulo general ofrece un marco y debates, no una autorización para trasladar cualquier hallazgo de otro ámbito a la competición. En esta monografía, la relevancia deportiva de las definiciones se contrasta con Standage y Tod. Las conclusiones sobre un comportamiento concreto necesitan conservar población, actividad, diseño y resultado examinado; no basta con que una regulación tenga el mismo nombre.[1][2]

La expresión calidad de motivación resume una distinción teórica con evidencia que las fuentes presentan. Su uso riguroso exige separar razón, conducta y experiencia: persistir, rendir y sentirse bien son resultados diferentes. Una asociación con uno de ellos no demuestra todos los demás. Esa delimitación permite reconocer los hallazgos relatados sin convertir la teoría en una promesa de rendimiento, una explicación única del abandono o una fórmula individual de bienestar.[2]

Amotivación y ausencia de participación son preguntas diferentes

La amotivación describe falta de regulación intencional o de una razón para realizar la conducta. Pelletier y Rocchi explican que alguien puede seguir actuando sin propósito claro, valor o percepción de una relación entre conducta y resultado. No se trata de otro modo de controlar la acción, ni simplemente de una regulación externa más intensa. La categoría señala una ausencia relevante para comprender por qué una persona realiza movimientos o tareas sin reconocer un sentido que los organice.[1]

Tod presenta amotivación como falta de deseo de participar y la relaciona con retirada del deporte. El capítulo general de Pelletier y Rocchi introduce un matiz metodológico: los modelos suelen preguntar por qué se hace una actividad, mientras la ausencia de participación exige otra pregunta. Los autores advierten que clasificar automáticamente como amotivada a una persona que no realiza la conducta puede

ocultar motivos de no participación. Mantener ambas aportaciones aclara el límite entre una descripción general y el problema de medir una ausencia.[3][1]

Ejemplo hipotético. Una atleta no acude porque una barrera le impide entrenar, aunque desea hacerlo y valora la práctica. Otra decide no participar en una actividad que no le interesa. Una tercera continúa realizando la tarea sin saber qué busca con ella. La falta de asistencia no describe el tercer caso y no hace equivalentes los dos primeros. Para interpretar cualquiera hace falta información sobre intención, razones y condiciones. Los ejemplos no establecen diagnósticos ni indican cómo intervenir.

Pelletier y Rocchi proponen estudiar diferentes razones de no participación, entre ellas barreras, pérdida de motivos o valoración de una actividad sin saber cómo empezar. La presentan como una dirección de desarrollo del marco, no como una taxonomía individual completamente validada. Esa condición de propuesta importa: permite abrir preguntas y evitar simplificaciones, pero no justifica aplicar un algoritmo de clasificación. La figura recoge posibilidades para ilustrar por qué ausencia de conducta y ausencia de intención requieren información distinta.[1]

La consecuencia conceptual es que no se puede inferir una razón únicamente a partir de presencia o ausencia. Una persona puede actuar bajo presión, actuar de forma autónoma, realizar la tarea sin propósito o no actuar por motivos diferentes. Los registros conductuales siguen siendo útiles para describir qué ocurrió; el problema aparece al pedirles que expliquen por sí solos por qué. Esta distinción también protege la interpretación de estilos extrínsecos: no participar no equivale a estar situado en un extremo del continuo.[1][3]

Pelletier y Rocchi distinguen ausencia de participación regulada externamente o mediante introyección. Una persona puede no encontrar interesante o importante una conducta y recibir presiones para realizarla; otra puede experimentar conflicto entre no querer participar y presiones que ha asumido internamente. Los autores proponen estudiar el apoyo a necesidades para facilitar participación e internalización. La formulación no permite clasificar el motivo de una ausencia desde fuera ni demuestra que una estrategia funcione en cualquier persona.[1]

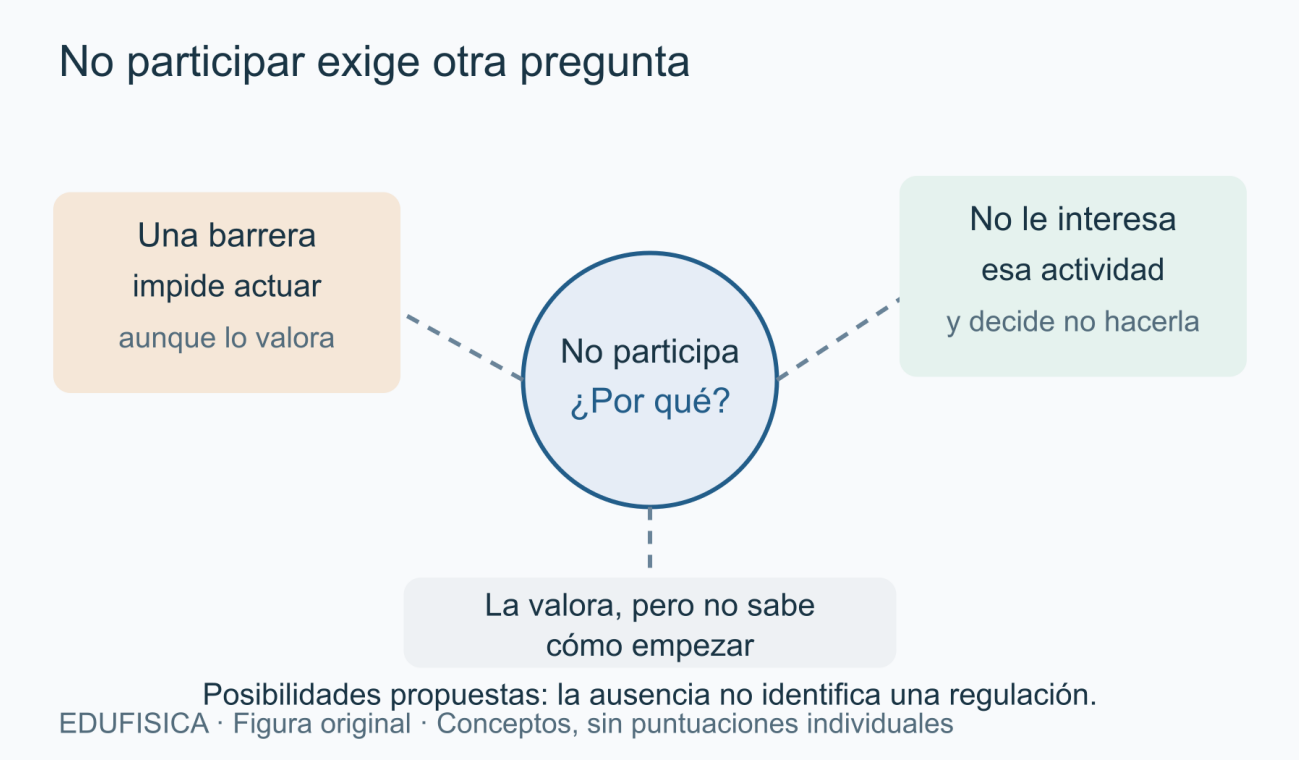

Figura original de EDUFISICA. La ausencia de conducta no identifica por sí sola amotivación. Posibilidades seleccionadas de la propuesta de Pelletier y Rocchi (2023), capítulo 3; no constituyen una clasificación individual validada.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi (2023).

Evaluar razones específicas y conservar el debate de medición

Pelletier y Rocchi explican que las medidas suelen preguntar por razones para una conducta específica o un ámbito. La elección del referente determina qué se evalúa: practicar el deporte no es lo mismo que realizar una tarea concreta. Una explicación sobre el conjunto puede ocultar diferencias entre componentes. Esta monografía utiliza los estilos como conceptos, sin reproducir instrumentos, establecer cortes ni presentar sus ejemplos como reactivos validados. Las preguntas didácticas no generan puntuaciones comparables.[1]

La medición puede representar estilos por separado, agrupar motivación autónoma y controlada o resumir autonomía relativa mediante un índice. El capítulo señala debates sobre esas estructuras y afirma que la elección depende de la pregunta de investigación. Un resumen global responde a una cuestión diferente de comparar regulación identificada e integrada. Si el objetivo es distinguir razones particulares, una puntuación agregada puede perder información pertinente. Esto no invalida todo resumen; exige especificar qué interpretación permite y cuál deja fuera.[1]

La integración presenta un problema adicional que los autores reconocen. Su evaluación por autoinforme exige valorar cómo una actividad se articula con otras necesidades y valores. Algunas medidas iniciales no la incluyeron, y el capítulo revisa

discusiones sobre su diferenciación empírica. Aquí se conserva su definición y el debate, sin dar por garantizada la capacidad de cualquier escala para identificarla. Afirmar que una persona disfruta o considera importante una actividad no sustituye examinar la coherencia que la definición integrada propone.[1]

Ejemplo hipotético. Una deportista responde sobre su participación general que valora el deporte. Cuando se pregunta por una sesión específica, describe temor a perder aprobación. Las respuestas no necesitan tratarse como incompatibles antes de aclarar sus referentes. Podrían corresponder a motivos simultáneos, objetos distintos o un cambio de contexto. No se decide aquí cuál explicación es correcta. La situación muestra por qué interpretar estilos requiere mantener próximas la pregunta, el momento y la razón expresada.[3]

Tod advierte que la motivación se infiere mediante conducta y autoinforme, con influencia del entorno y estados psicológicos. Esta limitación afecta a todos los estilos. La observación puede describir compromiso, pero no determina aceptación, culpa o coherencia; el relato aporta razones, pero también necesita contexto. Interpretar varias fuentes no equivale a conseguir certeza sobre un estado interno. La conclusión debe ajustarse a los datos disponibles y evitar que el nombre del estilo cierre una explicación que aún necesita contrastarse.[3]

Cómo leer una conducta deportiva sin atribuirle una razón automática

La lectura empieza por delimitar la conducta y la razón que se examina. La regulación externa responde a contingencias exteriores; la introyección incorpora presión interna; la identificación reconoce una finalidad valiosa; la integración articula esa finalidad con otros valores y necesidades. El disfrute inherente corresponde a motivación intrínseca y la falta de propósito requiere considerar amotivación. Las definiciones no reemplazan la experiencia del atleta: orientan las diferencias que deben reconocerse en su explicación.[1][2]

Ejemplo hipotético integrado. Un equipo realiza un ejercicio poco agradable. Una jugadora explica que lo hace para evitar una consecuencia del entrenador. Otra siente que fallar demostraría que no merece pertenecer. Una tercera valora el ejercicio por un propósito que acepta; otra lo relaciona con una forma de vida coherente con otras prioridades. Son cuatro formulaciones distintas, sin orden temporal ni identificación de personas reales. No demuestran que cada jugadora posea un único estilo para todo el deporte.

Para interpretar ese ejemplo habría que precisar si las razones coexisten, qué significado tiene la tarea y qué información existe sobre conducta y experiencia. La cantidad de esfuerzo no decide la regulación. Tampoco un reconocimiento externo

demuestra control, la presión interna demuestra autonomía o la importancia declarada demuestra integración. Esas diferencias conservan el núcleo de la teoría: motivos instrumentales pueden asumirse de formas distintas, y la calidad de esa relación necesita información adicional a la ejecución observada.[1][3]

Los capítulos utilizados, publicados en 2022 y 2023, ofrecen definiciones, argumentos y revisiones selectivas. La autoría del capítulo general corresponde a Luc G. Pelletier y Meredith Rocchi; la aplicación deportiva se contrasta con Martyn Standage y David Tod. Los trabajos originales citados por ellos no se han consultado de forma independiente para esta monografía. Por ello, los resultados empíricos se atribuyen a sus exposiciones y no se presentan como comprobaciones nuevas o normas de evaluación actualizadas.[1][2][3]

El alcance educativo consiste en distinguir razones, autonomía, instrumentalidad e intención con un vocabulario preciso. No establece una escalera que el deportista deba superar ni una evaluación moral de sus motivos. El proceso de internalización, las condiciones del entorno y los efectos de eventos específicos requieren desarrollos propios. La explicación de estilos aporta una base para formular esas preguntas: qué se hace, para qué se hace y de qué manera la persona asume la razón para actuar.[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. In 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

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

Capítulo 34. Self-determination theory applied to sport

3. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.

Capítulo 3. Motivation

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