

C.3.2 Autodeterminación

Comprensiones del programa de estudios

C.3.2.1 La teoría de la autodeterminación plantea la hipótesis de que los seres humanos se esfuerzan por satisfacer necesidades de autonomía, competencia y relación.

C.3.2.2 La motivación puede ubicarse a lo largo de un continuo que va desde la amotivación hasta la motivación controlada y la motivación autónoma.

C.3.2.3 La teoría de la autodeterminación es una metateoría que comprende seis miniteorías, cada una de las cuales explica una faceta de la motivación individual.

Introducción

Como vimos en el capítulo C.3.1, no todos los motivos pueden definirse claramente como intrínsecos o extrínsecos. Por ejemplo, ¿cómo clasificarías el motivo "hago ejercicio para controlar mi peso corporal"? Parece más intrínseco que extrínseco, pero no es totalmente intrínseco, ya que el motivo implica razones para participar que no son la diversión y el disfrute. Deci y Ryan (1985) desarrollaron un continuo de motivación llamado teoría de la autodeterminación (SDT) para explicar esto.



▲ **Figura 1** Si bien algunos motivos son claramente intrínsecos y otros son claramente extrínsecos (como, por ejemplo, "Practico deporte profesional porque me pagan por ello"), otros son menos claros

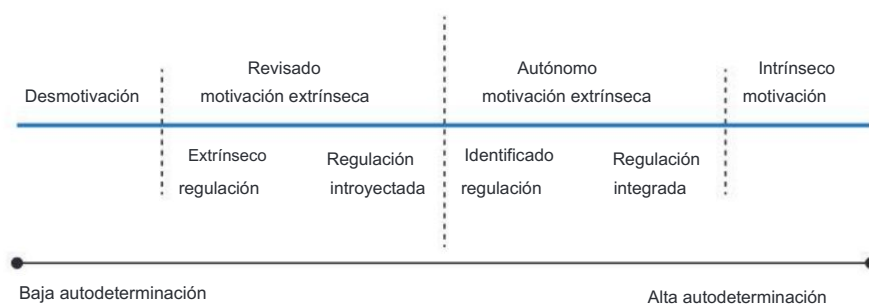
El continuo de autodeterminación de la motivación

En un extremo del continuo se encuentra la motivación intrínseca, en la que la participación en la actividad tiene como único fin el disfrute y el placer. En el otro extremo se encuentra la amotivación, que es la falta total de deseo de participar en la actividad.

Entre estos dos extremos se encuentran los diferentes niveles de motivación extrínseca, que van desde los niveles menos intrínsecos a los más autodeterminados (Figura 2).

La regulación extrínseca se refiere al comportamiento que es impulsado por fuerzas externas en lugar de nuestro propio deseo.

La regulación introyectada es el primer nivel de internalización y en este nivel participamos porque sentimos que debemos hacerlo para evitar la desaprobación o sentimientos de culpa.



▲ Figura 2 El continuo de la autodeterminación

En el nivel de regulación identificado participamos porque sentimos que es personalmente importante hacerlo y valoramos la actividad.

En el nivel integrado de autorregulación participamos porque sentimos que la actividad es una parte clave de nosotros mismos.

En el cuadro 1 se ofrece un ejemplo para cada nivel de autodeterminación.

▼ Tabla 1 Ejemplos de niveles de autodeterminación en el deporte y el ejercicio

Desmotivación		Harper no tiene ningún deseo de participar en deportes o actividades físicas y evita hacer cualquier ejercicio.
Motivación extrínseca	Regulación extrínseca	A Lee no le gusta hacer ejercicio, pero camina y anda en bicicleta porque su médico se lo recomendó para reducir su nivel de obesidad y mejorar su salud.
	Regulación introyectada	Yuri está en el equipo de tenis de la escuela, pero realmente no lo disfruta y solo participa porque sus padres y maestros quieren que lo haga, y se siente culpable si no lo hace.
	Regulación identificada	Nur asiste a clases de aeróbic porque quiere verse bien, ya que esto es importante para ella.
	Regulación integrada	Tal es un corredor entusiasta que obtiene satisfacción y logros personales cuando alcanza sus metas. Se identifica como corredor cuando se presenta ante los demás.
Motivación intrínseca Raha		participa en una variedad de actividades, incluido el golf, Tenis, atletismo y natación. Participan por pura diversión y disfrute.

La terapia desfavorable y las necesidades psicológicas

La SDT se basa en la premisa de que hay tres necesidades psicológicas que motivan todo comportamiento humano (Tabla 2).

▼ Tabla 2 Las tres necesidades psicológicas

Autonomía	Competencia	Relación
La necesidad de sentirnos autónomos, es decir, de tomar nuestras propias decisiones y tener el control de nuestro propio comportamiento. Por ejemplo, hacer ejercicio porque quieres, no porque te lo dicen.	La necesidad de sentirse competente y capaz de lograr cosas. Por ejemplo, dominar una habilidad deportiva o mejorar la experiencia en una actividad.	La necesidad de relacionarse con los demás y tener un sentido de pertenencia. Por ejemplo, ser parte de un equipo y sentirse aceptado y valorado por los compañeros.

Actividades de pensamiento

Evalúe sus propios niveles de autodeterminación en los deportes o actividades físicas en los que participa actualmente o en los que participó anteriormente. Piense en cuáles es más probable que continúe o por qué los abandonó.

Como individuos, nos esforzamos por satisfacer estas necesidades para crear un entorno psicológico saludable para nosotros mismos. Las actividades deportivas y de ejercicio brindan muchas oportunidades para satisfacer estas necesidades y, con frecuencia, esto no sucede por casualidad. Por ejemplo, un entrenador puede brindarles a los jugadores la oportunidad de dirigir partes de la sesión o de establecer sus propios objetivos de mejora para facilitar su autodeterminación.



Pregunta de enlace

¿Cómo puede el clima motivacional afectar la autodeterminación? (C.3.3)

Considerar:

- apoyo a la autonomía
- desarrollo de competencias
- apoyo para la relación
- enfoque orientado al dominio
- controlar conductas.



Pregunta de enlace

¿Cómo deciden los psicólogos el tamaño de muestra apropiado cuando investigan las relaciones entre las recompensas y la motivación?

(Consulta 1)

Considere un experimento como un intento de detectar una diferencia entre dos cosas.

Entonces, considere:

- tamaño del efecto: ¿qué tan grande es la diferencia esperada entre las dos cosas que estás estudiando?
- variabilidad: ¿cuánta diferencia natural hay dentro de cada grupo que estás comparando?
- Nivel de significancia y poder: ¿Qué tan seguro desea estar de sus resultados?

A continuación se muestran algunos ejemplos.

Tamaño del efecto: imagina que estás intentando diferenciar entre elefantes y ratones por su tamaño. Esa es una diferencia enorme (efecto), por lo que no necesitarías medir muchos animales para estar seguro. Pero si estás intentando diferenciar entre dos tipos de manzanas por su peso, la diferencia es pequeña, por lo que necesitarías medir muchas manzanas.

Variabilidad: si mides la altura de un grupo de personas, observarás mucha variabilidad natural: algunas personas son más altas que otras. Si hay mucha variabilidad, necesitarás un tamaño de muestra mayor para asegurarte de que las diferencias entre dos grupos no se deban solo a esa dispersión natural.

Nivel de significancia y potencia: si desea estar más seguro de que no está cometiendo un error en sus hallazgos (ya sea al encontrar una diferencia que no existe o al pasar por alto una diferencia que sí existe), necesitará un tamaño de muestra más grande.

La terapia de desarrollo sostenible en el deporte y el ejercicio

El término motivación proviene del latín *movere* (mover) y se refiere a lo que mueve a las personas a actuar. Las acciones son movimientos organizados.

Por lo tanto, el estudio de la motivación se ocupa de la dinamización, la dirección, la regulación y la persistencia de la conducta (Ryan, Deci, 2017). En otras palabras, puede explicar por qué hacemos lo que hacemos. Ya sea el compromiso de un atleta olímpico con su programa de entrenamiento a lo largo de muchos años o un deportista recreativo que trota para cumplir con las pautas de actividad física, la motivación está en el centro de sus esfuerzos.

Pensemos en un joven entrenador de béisbol. No está seguro de cómo motivar a su equipo, por lo que busca el consejo de entrenadores más experimentados de su club. La mayoría de los entrenadores advierten que los atletas estarán muy motivados si siguen a un entrenador que tenga el control total de la planificación y de todos los aspectos de la toma de decisiones. Sin embargo, el joven entrenador considera que los atletas son más felices y se involucran más en el entrenamiento si se les da voz y voto en las decisiones que afectan a su entrenamiento y sus partidos. ¿Cuál es el mejor consejo para el joven entrenador?



▲ Figura 3

Ahora, pensemos en un hombre de 50 años que lucha por mantenerse activo de forma regular. Parece que su motivación para hacer ejercicio se basa en tratar de evitar sentirse culpable por no hacerlo. Quiere cumplir con la advertencia de su médico de que debe perder peso para prevenir problemas de salud en el futuro, pero considera que hacer ejercicio es una “tarea” y el ambiente del gimnasio lo intimida. ¿Cuál sería el mejor consejo para él?

Las seis mini teorías de la SDT

SDT es un enfoque organísmico-dialéctico de la motivación humana, el desarrollo psicológico y el bienestar.

- El aspecto orgánico significa que los seres humanos tienen un impulso interno para crecer, desarrollarse y alcanzar su potencial. Esta perspectiva reconoce que existen ciertas necesidades psicológicas fundamentales, como la necesidad de autonomía (tener opciones y control), competencia (sentirse capaz y eficaz) y afinidad (sentirse conectado con los demás).
- El aspecto dialéctico significa que analiza la interacción entre el individuo y su entorno, y reconoce que estamos influidos por los factores sociales y ambientales que nos rodean, como nuestra familia y nuestra cultura. Estos factores externos pueden determinar nuestra motivación y comportamiento.

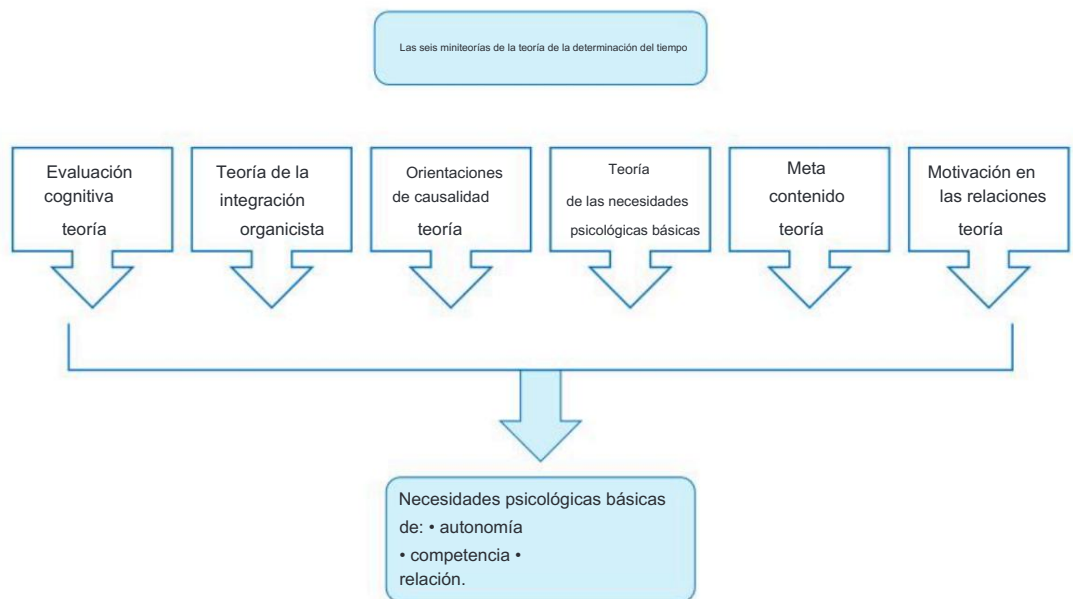


▲ Figura 4

Por lo tanto, un enfoque organísmico-dialéctico de la SDT acepta que estos dos aspectos interactúan y se influyen mutuamente para entender por qué hacemos lo que hacemos.

Las seis miniteorías que componen la SDT son:

- teoría de la evaluación cognitiva
- teoría de la integración organísmica
- teoría de las orientaciones causales
- teoría de las necesidades psicológicas básicas
- teoría de los contenidos de los objetivos
- teoría de la motivación de las relaciones.



▲ Figura 5 Las seis miniteorías que componen la metateoría de la autodeterminación

Teoría de la evaluación cognitiva La teoría de la

evaluación cognitiva se ocupa de la motivación intrínseca. Cuando las personas están motivadas intrínsecamente, participan en actividades porque las encuentran interesantes, agradables y personalmente satisfactorias. La teoría enfatiza dos factores importantes que contribuyen a la motivación intrínseca: la autonomía y la competencia.

- La autonomía es la necesidad de sentir un sentido de voluntad y libertad en la propia Acciones. Cuando las personas tienen autonomía, perciben que su comportamiento está alineado con sus valores y objetivos personales. Esta sensación de autonomía mejora la motivación intrínseca porque las personas sienten una mayor sensación de control y propiedad sobre sus acciones.
- La competencia es la creencia de que uno es capaz de realizar tareas y adquirir las habilidades necesarias para afrontar con éxito los retos. Cuando las personas se sienten competentes, es más probable que estén motivadas intrínsecamente porque tienen confianza en su capacidad para dominar las actividades que realizan.

Cuando se apoyan las necesidades psicológicas básicas y su motivación intrínseca, esto tendrá un impacto positivo en la calidad del aprendizaje, el rendimiento deportivo y

bienestar (y viceversa). La teoría de la evaluación cognitiva supone que las personas están motivadas intrínsecamente por naturaleza. Buscan desafíos óptimos, son curiosas, desean desarrollar sus habilidades y tienen la urgencia de desarrollarse personalmente.

La teoría de la evaluación cognitiva sugiere que los eventos externos pueden afectar la motivación intrínseca de tres maneras.

- El entorno social proporciona información, por ejemplo, sobre lo bien que se está. Se trata de una información que ayuda a la persona a sentirse competente y promueve la motivación intrínseca.
- Los eventos controladores, como las recompensas (incentivos monetarios), hacen que las personas se sientan controladas por los demás, lo que disminuye la motivación intrínseca. Esto se conoce como el efecto de sobrejustificación.
- Los eventos desmotivadores, como la retroalimentación negativa sobre el desempeño, fomentan sentimientos de incompetencia y disminuyen la motivación intrínseca.

Teoría de la integración organicista

La teoría de la integración orgánica se centra en los cuatro tipos de motivación extrínseca que difieren en el grado en que son autónomos o controlados (Figura 2):

- regulación extrínseca (por ejemplo, participas en un deporte porque quieres obtener estatus como jugador de la escuela)
- regulación introyectada (por ejemplo, haces ejercicio porque tu profesor de educación física dice que es bueno para ti; haces ejercicio para demostrarle a tu profesor que eres un buen estudiante)
- regulación identificada (por ejemplo, haces deporte porque puede mejorar tu Nivel de condición física)
- regulación integrada (por ejemplo, un jugador de baloncesto que hace ejercicios de resistencia porque puede mejorar su capacidad de salto de baloncesto).

El impacto del contexto social es importante en este proceso. Por ejemplo, un joven deportista de élite participa porque sus padres lo presionan a participar en el deporte (participa para obtener la aprobación de sus padres o para cumplir con la presión de sus padres).

Teoría de las orientaciones causales

La teoría de las orientaciones causales se ocupa del grado en que las personas están expuestas a tres tipos de orientaciones o entornos causales:

- que apoya la autonomía
- controlando
- entornos motivadores.

Cuanto más expuesta esté una persona a estos tres entornos, más probabilidades tendrá de desarrollar, con el tiempo, orientaciones de autonomía, orientaciones controladas y orientaciones impersonales, respectivamente. Esto describe las diferencias individuales en la forma en que las personas tienden a motivarse.

Teoría de las necesidades psicológicas básicas

Como vimos en la Tabla 2, la teoría de las necesidades psicológicas básicas asume que hay tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) que son necesarias para lograr la motivación intrínseca, el bienestar mental y físico, la salud óptima y el crecimiento personal.

TOMÓ

Las teorías juegan un papel importante en la psicología del deporte y el ejercicio.

¿Por qué son útiles las teorías para los entrenadores deportivos y los profesores de educación física?



Actividad 1

Identifique cuál de las seis miniteorías de la SDT se describe con cada número.

1. Una teoría de las diferencias individuales generales en la motivación.
orientaciones
2. Una teoría que se ocupa del "qué" o contenido de los objetivos y estilos de vida de las personas, y de los procesos a través de los cuales estos se desarrollan.
3. Explica los efectos de las redes sociales.
Contextos sobre la motivación intrínseca
4. Se refiere a los procesos que promueven relaciones cercanas de alta calidad.
5. Explica los fenómenos relacionados con la internalización e integración de la motivación extrínseca
6. Aborda la cuestión de bienestar psicológico y sirve para unir otras tres miniteorías

Teoría del contenido de los

objetivos La teoría del contenido de los objetivos distingue entre objetivos intrínsecos (como el mantenimiento de la salud física) y extrínsecos (como el éxito financiero) para explicar su papel en la satisfacción o frustración de las necesidades básicas de salud y bienestar psicológico, aprendizaje y rendimiento deportivo.

Teoría de la motivación en las relaciones

La teoría de la motivación relacional se centra en la relación como una necesidad fundamental.

Se enfatiza la importancia de la autonomía y la competencia para que las relaciones personales cercanas fomenten y respalden la salud y el bienestar.

Las seis miniteorías comprenden la amplia explicación teórica de la SDT sobre la motivación humana. La conexión entre las seis miniteorías dentro de la SDT es un conjunto de necesidades psicológicas básicas que pueden ser satisfechas o frustradas por contextos que apoyan o frustran las necesidades, respectivamente.

Estas necesidades son para:

- autonomía (la necesidad de experimentar las actividades como algo propio y realizado con un propósito)
- competencia (la necesidad de interactuar eficazmente dentro del entorno)
- relación (la necesidad de sentirse cerca, conectado y cuidado por otras personas importantes).

Cuando se satisfacen estas tres necesidades psicológicas básicas, las personas prosperan y experimentan bienestar físico y mental, y un desarrollo positivo autoiniciado. Sin embargo, cuando estas necesidades psicológicas básicas se ven frustradas, las personas experimentan mala salud física y mental, fatiga/cansancio y un funcionamiento y desarrollo deficientes (Standage, Ryan, 2020).

Aplicación del SDT

Volviendo al caso del entrenador de béisbol, es evidente que el asesoramiento recibido de los entrenadores de mayor antigüedad implica el ejercicio de conductas que impiden la autonomía (es decir, conductas de control con los jugadores de béisbol). Sabemos por las investigaciones que comunicarse con los atletas de esta manera da como resultado atletas frustrados: no es la mejor manera de motivar a los jugadores.

Sin embargo, la observación de que los jugadores están más comprometidos y son más felices cuando se les incluye en la toma de decisiones (una forma de comunicación que apoya la autonomía) conduce a la satisfacción de la necesidad de autonomía, tipos de motivación más autodeterminados y un mayor bienestar.

Los jugadores de béisbol estarían más motivados si el entrenador continuara apoyando sus necesidades de autonomía, competencia y relación.

Para motivar mejor a los jugadores de béisbol, el entrenador debe:

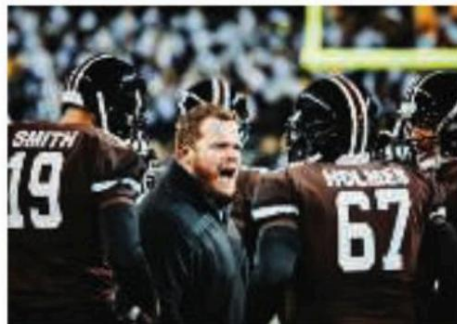
- seguir incluyendo a los jugadores de béisbol en los procesos de toma de decisiones
- Trate de comprender su punto de vista antes de hacer sugerencias.
- dar retroalimentación constructiva
- centrarse en la mejora de las habilidades

- mostrar a los jugadores de béisbol cuidado y atención
- interactuar de una manera que demuestre calidez hacia ellos.

En el caso del hombre de 50 años que lucha por mantenerse activo de forma regular, ahora sabemos que su razón para hacer ejercicio es extrínseca. La teoría de la integración orgánica explica que ir al gimnasio para no sentirse culpable es un reflejo de la regulación introyectada. También sabemos que la culpa puede ser un factor motivador para que un individuo haga ejercicio a corto plazo, pero desafortunadamente no a largo plazo. La buena noticia para él es que la regulación introyectada es un paso hacia la motivación intrínseca, a través de la cual se pueden mantener incluso las "tareas" desagradables, como el ejercicio.

Un consejo para él sería entonces:

- buscar actividades que le gusten hacer, para que no las considere aburridas
- trabajar con un instructor de ejercicios en el gimnasio que apoye sus necesidades y con quien pueda establecer metas intrínsecas realistas y desarrollar sus niveles de competencia
- Encontrar un compañero de ejercicio con quien disfrute de una estrecha amistad.



▲ Figura 6 Estilos de entrenamiento controladores y que apoyan la autonomía

ATL

Habilidades de pensamiento

¿Cuáles son tus experiencias positivas y negativas en tu deporte?

¿Puedes identificar algo que tu entrenador o profesor de educación física hizo que contribuyó a estas experiencias?

La SDT sugiere que existen diferentes tipos y fuentes de motivación que varían en el grado en que son autónomas frente a controladas. La motivación autónoma es más autodeterminada que la motivación controlada y está asociada

con "mejores" resultados. Por ejemplo, en educación física, un enfoque pedagógico que apoye más la autonomía se asocia con mayores niveles de esfuerzo, concentración y disfrute, y una mayor calidad del aprendizaje y el rendimiento.

La amotivación se refiere a un estado de falta de motivación o de disminución del sentido de impulso, interés o entusiasmo para participar en actividades o perseguir objetivos. Se refleja en personas que no manifiestan ningún motivo para participar en la actividad (autónoma o controlada) y tienden a no practicar deporte o a abandonarlo.

Según la SDT, la amotivación puede provenir de:

- Una percepción de falta de competencia
- una falta de interés, relevancia o valor en la actividad.

Punto clave

Comportamiento del entrenador y motivación del deportista

Los entrenadores que apoyan la autonomía fomentan una mayor autodeterminación o formas autónomas de motivación (intrínseca e identificada), mientras que controlar el comportamiento del entrenador conduce a formas de motivación menos autodeterminadas, como la motivación introyectada y externa.

Habilidades de pensamiento

Los entrenadores deportivos y los profesores de educación física pueden comunicarse con un estilo controlador, como dar directivas, ejercer presión o controlar el comportamiento de los atletas, o interactuar de una manera que favorezca la autonomía y mejore la toma de decisiones y la elección del atleta. ¿Qué tipo de entrenador o profesor de educación física le gustaría ser?

Punto clave

Los jóvenes con baja percepción de sus capacidades atléticas no practican deporte o lo abandonan. Los jóvenes con alta percepción de su competencia sí practican deporte.



Actividad 2

Entrevista a 10 deportistas de tu escuela y descubre las razones

Por qué participan en sus deportes.

¿Puedes vincular sus razones con la motivación intrínseca o extrínseca y, si es extrínseca, qué tipo de motivación extrínseca (extrínseca, introyectada, identificada o integrada)?

Motivación extrínseca: realizar una actividad para obtener recompensas externas o evitar consecuencias negativas.

La motivación intrínseca de realizar una actividad por el placer y la satisfacción de la actividad en sí, viene de dentro.



▲ Figura 7 Motivación extrínseca y motivación intrínseca

Estudios de investigación

¿Qué nos dice la teoría de la evaluación cognitiva sobre el uso de recompensas en el deporte?

Puntos clave

Las recompensas que los individuos perciben como un control de su comportamiento (o como una sugerencia de que no son competentes) disminuyen la motivación intrínseca.

Las recompensas que proporcionan retroalimentación positiva sobre la competencia aumentan la motivación intrínseca.

La motivación extrínseca es el centro de atención de la teoría de la integración organizacional. La regulación extrínseca es la forma menos autodeterminada de motivación extrínseca porque implica conductas que están claramente motivadas o controladas por contingencias externas (como la promesa de una recompensa o la amenaza de un castigo). Por ejemplo, un niño que participa en actividades de educación física para evitar ser disciplinado o castigado por el profesor de educación física está regulado externamente.

La regulación introyectada se refiere a conductas que son impulsadas por la presión interna sobre lo que un individuo siente que debería o tiene que hacer. Por ejemplo, un niño que participa en educación física porque teme la desaprobación de su profesor de educación física o de sus padres si no lo hace, está operando bajo una regulación introyectada (la presión para participar es interna al niño, pero la fuente motivacional de las conductas del niño –los “deberes” de los profesores/padres– es externa al niño).

La regulación identificada es una forma autónoma de motivación y se refiere a las conductas que se llevan a cabo porque producen resultados que se valoran como importantes y valiosos. Por ejemplo, un niño que participa en educación física porque entiende (y acepta) que esto mejorará su estado físico y su salud. Esto implica un sentido de elección y compromiso personal, pero está motivado externamente porque hay un resultado instrumental.

La regulación integrada es el tipo más autónomo de motivación extrínseca: conductas que se identifican como importantes y valiosas y que se alinean con las creencias y valores de la persona. Por ejemplo, un niño que participa activamente en educación física porque la actividad física es parte de su identidad.

Finalmente, la motivación intrínseca es la forma de motivación más autodeterminada.

En resumen, la SDT describe, explica y predice la participación en el deporte, el ejercicio y la actividad física.

Formas de pensamiento

La motivación para la participación deportiva y la actividad física puede adoptar las siguientes formas.

"Participo en deportes y actividades activas juegos..."

- Intrínseco: "...porque es divertido"
- Identificado: "...porque yo
"Valora los beneficios"
- Introyectado: "...porque me sentiría culpable si renuncio"
- Externo: "...porque si no lo hago, los demás no estarán contentos conmigo"

Pregunta de enlace

¿En qué medida las limitaciones impuestas por las condiciones ambientales pueden afectar la motivación? (A.1.2 NS)

Considerar:

- disponibilidad o escasez de recursos en el medio ambiente
- entorno físico (como niveles de ruido, temperatura, humedad, altitud, iluminación)
- entorno social (como las interacciones con el entrenador)
- normas, valores y expectativas culturales, y alineación con las necesidades de un individuo.
esperanzas de heredar.

Pregunta de enlace

¿Cómo ayudan los tipos de recompensas a dar forma al clima motivacional? (C.3.3)

Considerar:

- tipos de recompensas intrínsecas y extrínsecas
- si las recompensas extrínsecas socavarán la motivación intrínseca con el tiempo
- recompensas orientadas al logro y un sentido de competencia
- cómo las recompensas sociales contribuyen a un clima motivacional
- cómo las recompensas orientadas a las tareas contribuyen a un clima motivacional
- lograr un equilibrio entre las recompensas intrínsecas y extrínsecas.

Actividad 3

Identifique cuáles de los siguientes son comportamientos de apoyo del docente de educación física o

Controlar la conducta de los docentes:

- permite tiempo para que el estudiante trabajar independientemente
- muestra la solución a un problema antes de que el estudiante tenga tiempo de descubrirla
- utiliza lenguaje como debería, debe o tiene que
- le da tiempo al estudiante para hablar
- elogia al estudiante cuando demuestra mejora.

Preguntas de práctica

1. Describe por qué es probable que un atleta autodeterminado esté más satisfecho con el entrenamiento. (2 puntos)
2. Las mujeres jóvenes procedentes de entornos de refugiados se ven obligadas a migrar y se reasentan, enfrentan desafíos únicos. Participar en actividades físicas puede contribuir a un reasentamiento saludable. Explique cómo sus experiencias en el deporte y la educación física pueden relacionarse con su sentido de pertenencia, autonomía y relaciones. (6 puntos)

Resumen

- El continuo de autodeterminación de la motivación abarca desde la amotivación hasta la motivación intrínseca.
- La teoría de la autodeterminación (SDT) sostiene que la competencia, la autonomía y la relación son tres necesidades humanas básicas.
- La SDT sugiere que el grado en que los derechos humanos básicos La satisfacción de las necesidades contribuye en gran medida a determinar la motivación intrínseca de un individuo.
- Las seis miniteorías que componen la SDT son:
 - teoría de la evaluación cognitiva
 - teoría de la integración organizativa
 - teoría de las orientaciones causales
 - teoría de las necesidades psicológicas básicas
 - teoría de los contenidos de los objetivos
 - teoría de la motivación de las relaciones.
- Las seis miniteorías de autodeterminación ayudan a explicar las complejas interacciones de los factores ambientales y contextuales en el deporte, el ejercicio y la actividad relacionada con la salud.
- La terapia adaptativa basada en evidencia proporciona un marco para ayudar a las personas a tomar decisiones y emprender acciones para dar forma a sus propias vidas.

Comprueba tu comprensión

Después de leer este capítulo, usted debería poder:

- comprender el continuo de autodeterminación de motivación
- describir las tres necesidades humanas básicas que la SDT necesita Residencia en
- Esbozar las seis miniteorías que componen la SDT.

Preguntas de autoaprendizaje

1. Identifica los seis niveles del continuo de autodeterminación.
2. Explique la diferencia entre la regulación integrada e introyectada en la teoría de la autodeterminación.
3. Distinguir entre un estilo de coaching que apoya la autonomía y un Estilo de entrenamiento controlador.
4. Describa cómo la teoría de la autodeterminación puede relacionarse con la conducta de ejercicio.
5. Explique por qué es importante que las personas que trabajan con atletas jóvenes sepan y comprender la teoría de la autodeterminación.



Pregunta basada en datos

Las características motivacionales son influyentes en puntuaciones de desmotivación, relación y autonomía y competencia. Sus puntuaciones medias (\pm DE) son Dar forma al deseo de los adolescentes de persistir en el deporte o interrumpir su participación deportiva. como se muestra en la Tabla 3, donde las puntuaciones más altas = más y puntuaciones más bajas = menos. Jugadores de fútbol ($n = 492$) de edades comprendidas entre los Se encuestó a jóvenes de 13 y 17 años para conocer sus

▼ Tabla 3 Características motivacionales de los futbolistas adolescentes

	Jugadores persistentes (es decir, quiero seguir jugando fútbol)	Jugadores que abandonan el sistema (es decir, pensar en parar jugando)
desmotivación	0,98 (\pm 1,01)	3,63 (\pm 1,52)
parentesco	7,11 (\pm 1,29)	6,58 (\pm 1,23)
autonomía	6,98 (\pm 1,36) 7,16	6,58 (\pm 1,32)
competencia	(\pm 1,29)	7,13 (\pm 1,51)

Fuente: adaptado de Calvo et al. (2010).

1. Identifique qué grupo tuvo menor motivación. (1 punto)
2. Calcule la diferencia entre los jugadores persistentes y los que abandonan el juego en cuanto a autonomía. (1 punto)
3. Compare y contraste los puntajes de relación y competencia de ambos grupos. (2 puntos)
4. Utilizando la teoría de la autodeterminación, explique por qué un grupo de jugadores quiere seguir jugando. El fútbol y el otro grupo están pensando en dejar de jugar. (4 puntos)