



**Las necesidades  
psicológicas de  
nuestros alumnos:  
competencia,  
conexión y autonomía**

## Introducción

Los psicólogos Edward Deci y Richard Ryan (1985) presentaron al mundo la teoría de la autodeterminación. Esta teoría, que busca entender los mecanismos de la motivación humana, fue producto de años de estudio en aulas y laboratorios y fue pionera en describir la importancia que el bienestar de los alumnos juega en su desempeño académico.

La teoría postula que la motivación puede dividirse de manera general en dos categorías:

- 1. Motivación intrínseca:** sucede cuando las personas actúan por su propio deseo, es decir, cuando se realizan acciones por el simple placer y satisfacción de realizarlas.
- 2. Motivación extrínseca:** sucede cuando las personas realizan acciones no por deseo o interés, sino porque las consideran necesarias o porque habría una consecuencia negativa en caso de no hacerlas.



Siguiendo esta teoría, es obvio que buscar la motivación intrínseca en los alumnos debería ser el objetivo de todo docente. ¿Quién no querría alumnos que no pueden esperar para iniciar la lección del día, y que les emociona la idea de llevar tarea a casa? Claramente esta sería la situación ideal, sin embargo, es poco realista. Si en tu vida diaria no puedes mostrarte altamente interesado en todas las cosas que haces, entonces no puedes pedir lo mismo de tus alumnos. Por lo tanto, la teoría de la autodeterminación postula que la motivación extrínseca no solo es necesaria, sino también es una parte fundamental de la vida diaria (Deci et al., 1991).

## La motivación extrínseca

Las personas varían tanto en sus tipos de motivación como en sus niveles de motivación. Los dos rasgos que definen el nivel de la motivación extrínseca son la **internalización** (qué tanto se apega lo que se está haciendo a los valores del individuo) y la **integración** (qué tanto la acción se vuelve parte del individuo).

En el siguiente esquema se puede apreciar cómo los diferentes tipos de motivación se relacionan unos con otros:

### Amotivación

El alumno no siente ninguna motivación o deseo por realizar la actividad.

### Regulación externa

El alumno realiza la actividad por miedo a una consecuencia o castigo.

### Introyección

El alumno realiza la actividad para obtener la aprobación de otros, por ejemplo, de sus padres o maestros.

### Identificación

El alumno realiza la actividad para cumplir con sus propias metas, como graduarse u obtener puntos extra en un examen.

### Integración

El alumno realiza la actividad porque la considera importante y está alineada con sus valores.

### Intrínseca

El alumno realiza la actividad porque encuentra dicha y disfruta de realizarla.

Fuente: Ryan, R., y Deci, E. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1). Recuperado de <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

Como puedes ver, mientras más vean tus alumnos el valor de las actividades que realizan, mayor será su motivación extrínseca.

¿Qué determina el nivel de motivación de los alumnos? Cuando las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes son apoyadas, su nivel de motivación aumenta; y en este caso se habla de tres necesidades en particular: *competencia, conexión y autonomía*.

### Competencia

Imagina que un día llegara tu jefe y te dijera: “como parte de un nuevo proyecto de gobierno, todos los maestros ahora estarán encargados de construir sus propios salones para que puedan crear sus ambientes ideales de enseñanza”. Mil ideas empezarán a pasar por tu cabeza: “¿cómo?, ¡Pero si yo no sé nada sobre construcción, no soy arquitecto!”. En lugar de sentirte motivado por la posibilidad de crear el aula perfecta, te sentirías abrumado por la tarea que se espera de ti, muy posiblemente no sabrías ni por dónde empezar.

Lo mismo sucede con los alumnos. Si al recibir una actividad esta se encuentra por encima de sus posibilidades, será imposible motivarlos a realizarla. Estarán muy ocupados tratando de buscar por dónde empezar y no tendrán ni tiempo ni deseo de entender el valor de la actividad (Guay et al., 2020).

Es importante recordar que cosas que a ti pueden parecer muy fáciles u obvias pueden no serlo para los alumnos. Ellos han tenido experiencias de vida muy diferentes a las tuyas y todos aprendemos a ritmos distintos.

Aquí se presentan tres estrategias sencillas para apoyar a la sensación de competencia de tus alumnos:



- 1. Realiza evaluaciones diagnósticas antes de iniciar un nuevo tema.** Esto te permitirá verificar que tus alumnos cuentan con los conocimientos base necesarios para apreciar el nuevo material.
- 2. Haz ajustes en tus actividades cuando lo consideres necesario.** Si ves que un alumno está teniendo problema con el nivel del material no dudes en modificar su actividad para apoyarle. Muchos maestros evitan hacerlo porque parece injusto para el resto de los alumnos, pero es importante recordar que todos tenemos necesidades diferentes y nunca sabremos cuándo seremos nosotros los que necesiten esa ayuda.
- 3. Da recursos extra para aquellos que quieran seguir explorando el tema.** Así como hay alumnos que requieren apoyo extra en algunos temas, también hay alumnos que pueden encontrar algunas actividades muy sencillas o poco retadoras. Tener una alternativa para aquellos que buscan un mayor reto, así como acceso a tutoriales, proyectos o videos, ayudará a que estos alumnos se sigan sintiendo motivados en clase.



### Conexión

La escuela es una comunidad muy especial. Los seres humanos pasamos gran parte de nuestros años formativos en distintos tipos de instituciones educativas, lo que las vuelve esencialmente un segundo hogar.

¿Te imaginas lo que sería pasar la mayor parte de tu día en un lugar donde te sientes solo o agredido? ¿Un lugar donde nadie te habla y te sientes tonto o inadecuado porque no puedes comprender lo que está pasando tan fácilmente como los demás? La necesidad de conexión se refiere justamente a esto, los alumnos deben sentirse parte de la comunidad estudiantil, y esto no solo se refiere a encontrar amigos entre sus compañeros. La conexión en el aula para los estudiantes está altamente relacionada con el sentimiento o sensación de que sus maestros sienten aprecio, cariño y respeto por ellos (Niemic y Ryan, 2009).

Algunas maneras en las que puedes incrementar la sensación de conexión con tus estudiantes son las siguientes:

- 1. Implementa la tutoría entre pares.** Permite que tus alumnos se apoyen entre ellos durante las clases o actividades, creando grupos con diferentes niveles de competencia. Enfatiza la importancia de trabajar en equipo y de apoyarse unos a otros para alcanzar metas.
- 2. Tómate el tiempo de conocer a tus alumnos.** Un poco de atención individualizada puede hacer toda la diferencia. El tomarse cinco minutos para aprender el hobby o cantante favorito de uno de nuestros alumnos (¡y recordarlo!) ayuda a que los alumnos se sientan apreciados.
- 3. Fomenta la participación en clubs o talleres extracurriculares.** Involucrarte en actividades independientes del salón de clases y de las actividades académicas ayudará a fomentar las relaciones entre los alumnos. Recuerda que el apoyo es muy importante. ¿Una de tus alumnas participará en un concurso de oratoria? ¡Crea un poster o tarjeta con sus compañeros del salón para darle ánimos! ¿El club de teatro presentará una pastorela? ¡Involucra a sus compañeros y apoyen creando escenografía!

## Autonomía

El concepto de autonomía se refiere a la habilidad del ser humano de tomar decisiones por sí mismo, independientemente de las opiniones de otras personas (Reeve et al., 2022). Muchos docentes tienen problema con el concepto de autonomía porque invoca imágenes de salones en caos, sin reglas, donde los alumnos hacen lo que quieren y frecuentemente lo que quieren hacer es *nada*. Por fortuna no es así. Diversos estudios han demostrado que para obtener los beneficios de la autonomía se necesita tener *estructura*. Los alumnos necesitan saber qué se espera de ellos y saber que, aunque tienen un nivel de autonomía en el aula, también cuentan con un docente que les respalda y les guiará en sus actividades (Reeve y Cheon, 2021).

Existen numerosos programas, estudios y actividades que buscan enseñar a los docentes nuevas maneras de fomentar la autonomía de sus alumnos sin perder la estructura del aula. Reeve y Cheon (2021) nombran siete actitudes esenciales que los docentes deben adoptar para lograr este objetivo:

- 1. Enfócate en tus alumnos.** ¡Ten curiosidad! Pregúntales qué piensan de la lección o actividad, pide sus opiniones sobre cómo mejorarían la clase y muéstrate abierto a sus sugerencias.
- 2. Usa un tono más personal con tus alumnos.** Es importante que los alumnos se sientan escuchados y comprendidos por sus maestros, pero ¡ojo!, esto no quiere decir que siempre harás lo que ellos pidan. Entenderlos quiere decir *adaptarte* a ellos y ayudarlos a cumplir con las actividades en clase.



**3. Invita a los alumnos a que persigan sus intereses.** Crea actividades que le permitan a los alumnos mayores libertades. Por ejemplo, tal vez alguien decida en matemáticas que grabará su práctica de patineta para medir cuáles fueron los ángulos que resultaron en los trucos más exitosos, o alguien en la clase de biología decide estudiar más sobre ecosistemas diseñando el ambiente natural perfecto para su conejo.

**4. No te olvides de la competencia y la conexión.** Diferentes versiones de una misma actividad no solo estimulan la autonomía de tus alumnos al darles la oportunidad de elegir, sino que también pueden adaptarse de acuerdo con su nivel de competencia y buscar una conexión con otros realizando una misma actividad.

**5. Da una razón.** Es importante que los estudiantes entiendan el porqué de una actividad, ¡a nadie le gusta que lo pongan a trabajar solo porque sí!, ¿de qué les servirá este conocimiento en sus vidas? Da ejemplos.

**6. Reconoce los sentimientos negativos.** Esto va de la mano con los puntos número uno y número dos. Es importante reconocer que es normal que los alumnos no se sientan siempre entusiasmados por una actividad, y en lugar de tratar de cambiar su opinión puedes pedirles la suya sobre cómo mejorar la situación. Por ejemplo, “puedo ver que no estás muy interesado en esta actividad, ¿puedo preguntar por qué?,... Sí, tienes razón, hemos hecho esto ya muchas veces... Muy bien, ¿qué podemos hacer para mejorar la situación?”.

**7. Se paciente.** Dale a tus estudiantes el tiempo y el espacio que necesitan para completar sus actividades, todos trabajamos de manera diferente. Parte de ser paciente es también el *esperar* por alguna petición o señal de que un alumno ocupa tu apoyo antes de intervenir. Mientras más conozcas a tus alumnos, más fácil será darte cuenta de cuánto ocupan tu ayuda y cuándo están simplemente internalizando las cosas a su manera.

## Referencias

Deci, E., y Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E., Vallerand, R., Pelletier, L., y Ryan, R. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist*, 26 (3-4). Recuperado de <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653137>

Reeve, J., y Cheon, S. H. (2021). Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice. *Educational Psychologist*, 56(1), Recuperado de <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1862657>

Reeve, J., Jang, H., Shin, S., Ahn, J., Matos, L., y Gargurevich, R. (2022). When students show some initiative: Two experiments on the benefits of greater agentic engagement. *Learning and Instruction*, 80. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2021.101564>

Ryan, R., y Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1). Recuperado de <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

Guay, F., Gilbert, W., Falardeau, É., Bradet, R., y Boulet, J. (2020). Fostering the use of pedagogical practices among teachers to support elementary students' motivation to write. *Contemporary Educational Psychology*, 63. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101922>

Niemiec, C., y Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2). Recuperado de <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>

"Tecnilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio".

---

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecnilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECNILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECNILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECNILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.