



Modelos psicológicos de bienestar

## **Tema 2. La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan**

## Introducción

El bienestar eudaimónico hace referencia a la puesta en marcha de acciones que reflejan nuestros valores y la consecución del potencial humano, en donde se expresa la verdadera naturaleza de uno mismo. Algunas de estas pueden ser: trabajar con empeño, esforzarse en los estudios, cuidar nuestras relaciones personales o marcarse metas significativas; son acciones diarias que llevamos a cabo para desarrollarnos y llegar a la mejor versión de nosotros mismos.

La investigación sobre bienestar eudaimónico ha dado lugar a varias teorías que tratan de identificar los componentes de este tipo de bienestar.

Revisaremos dos de estas teorías:

▶ La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1980)

---

▶ La teoría del bienestar psicológico de Ryff (1950)

---



## La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan

Richard Ryan y Edward Deci centraron su investigación en el estudio de la motivación y, a partir de sus estudios, desarrollaron la teoría de la autodeterminación.

La teoría de la autodeterminación se enmarca en el movimiento humanista que surgió a finales de la década de 1950.

### 1. Antecedentes de la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan

El movimiento humanista tiene como objetivo estudiar al ser humano en toda su complejidad. Para llevar a cabo este enfoque, proponen abandonar la visión reduccionista en la que sólo se analizan los síntomas de los pacientes. Saben que el ser humano es complejo y puede presentar desviaciones en la conducta que le causan sufrimiento, pero al mismo tiempo enfatizan que cuenta con recursos, fortalezas y valores propios con los que puede enfrentar su problemática. El reto de esta teoría está en ampliar la mirada sobre el funcionamiento humano. Este enfoque fue muy revolucionario, sobre todo si tenemos en cuenta que en ese momento histórico las terapias conductuales, centradas únicamente en el estudio de la conducta patológica y los síntomas, eran muy populares.



Uno de los intereses de los humanistas era la comprensión del bienestar. Abraham Maslow (1908-1970), uno de los principales exponentes de la Psicología Humanista, planteó que la motivación está relacionada con la satisfacción de necesidades. Es decir, ¿qué mueve a los seres humanos? ¿Qué motiva su acción? Maslow determinó que los seres humanos se abocan a satisfacer las siguientes necesidades:

#### ▶ Necesidades fisiológicas:

Necesidades biológicas más básicas como alimentarse, beber agua, dormir, sexo, un lugar para refugiarse. Es importante satisfacerlas, de lo contrario no podremos cubrir los otros tipos de necesidades.

#### ▶ Necesidades de seguridad:

Seguridad personal como la seguridad física, de trabajo, de ingresos y recursos, de la familia y de la salud.

#### ▶ Necesidades de afiliación:

Son aquellas en las que las personas establecen vínculos afectivos para crear un entorno social. Entre las que se encuentran: pertenecer a una comunidad o a un club social, hacer amigos, buscar pareja, formar una familia, entre otras.

#### ▶ Necesidades de reconocimiento:

Permiten fortalecer la autoestima. Es el reconocimiento de logros personales y el respeto hacia los demás. Hay dos categorías: la de reconocimiento inferior: el respeto de los demás, el estatus y el reconocimiento; y la de reconocimiento superior: el respeto por sí mismo: la autoconfianza, la competencia, el logro, la independencia y la libertad.

**Necesidades de autorrealización:**

Necesidad de contribuir a algo más grande que uno mismo, como pertenecer a grupos que se preocupan por cuidar el planeta, hacer un voluntariado, protección de animales, grupos religiosos, entre otros.

Para Maslow, la causa del malestar de las personas está relacionada con la falta de autorrealización. Estas necesidades se han diagramado en una forma en la que, para cubrir una necesidad superior, es necesario que las anteriores estén satisfechas. Da la idea de que, si no tenemos cubiertas las necesidades fisiológicas o de afiliación, no podremos lograr la autorrealización. Es decir, una vez que las necesidades básicas están satisfechas, es entonces que comienzan a aparecer otras motivaciones.

Inicialmente, Maslow no planteó estas necesidades como si fueran una pirámide, sino que utilizó un barco como metáfora para lograr el bienestar.



Imaginemos un barco velero y un puerto de destino. Lo más importante es que el casco de la embarcación esté en buenas condiciones: que no se filtre el agua y que pueda flotar., etc. Pero eso no es suficiente. Los barcos no están hechos para estar amarrados a puerto; los barcos están hechos para navegar, para que el viento impulse sus velas.

Por tanto, además de que la navegación no presente problemas graves, necesitamos varios elementos:

- ▶ Un destino: ya sea Veracruz, Ensenada, ...  
O cualquier otro, lo importante es tener clara la dirección a la que nos dirigimos.

---

- ▶ Las velas, un timón y un mapa de navegación. Si quieres llegar a buen puerto y tu barco se desvía, arriarás las velas, tomarás el timón y el mapa de navegación, para rectificar el rumbo.

---

- ▶ La tripulación: no sería recomendable viajar solo. Tener una tripulación de confianza puede ser especialmente relevante cuando el viaje se complica.



Al igual que los barcos están hechos para navegar, los seres humanos necesitan avanzar y desarrollarse en la vida. Para ello, necesitan también varios elementos:

- ▶ Un propósito o dirección en la vida.

---

- ▶ Emociones positivas, como la alegría o la esperanza, que nos den aliento para continuar avanzando.

---

- ▶ Los valores que nos orientan hacia lo que verdaderamente nos importa.

---

- ▶ Las relaciones significativas, que nos cuidan y apoyan en los momentos difíciles.

Por lo tanto, el bienestar pudiera compararse a un velero que necesita cubrir las necesidades esenciales para salir a navegar.

## 2. La teoría de Deci y Ryan

La teoría de la autodeterminación es una teoría sobre la motivación humana que identifica las preocupaciones inherentes al crecimiento personal y las necesidades psicológicas de las personas. Se refiere a la motivación que hay detrás de las decisiones de las personas, sin influencia externa e interferencia, y se centra en el grado en que el comportamiento del individuo es automotivado y autodeterminado.

Su objetivo es estudiar los motivos intrínsecos y extrínsecos de la conducta:



Si queremos analizar los motivos por los que un adolescente estudia, podremos identificar motivaciones extrínsecas o externas, como obtener un premio, buscar la aceptación de sus padres, tener un grupo de amigos; o motivaciones intrínsecas o internas, como aprender más de algún tema en específico, estudiar algo que le apasiona o porque piensa que estudiar es bueno para su futuro.

En la década de 1980 se inició una investigación sobre este modelo teórico. Sus dos principales exponentes son Deci y Ryan (1991), quienes formularon la teoría de la autodeterminación (2000).

Esta teoría tiene como eje central el estudio del comportamiento autodeterminado o voluntario y las condiciones del contexto social y cultural que promueven o dificultan este tipo de comportamiento. Considera a los seres humanos personas proactivas con tendencias al crecimiento y desarrollo psicológico, pero aunque este funcionamiento es natural, no se desarrolla bajo cualquier circunstancia, sino que es facilitado o impedido por las condiciones del contexto social.

En el ejemplo anterior, podríamos considerar que el adolescente muestra un comportamiento autodeterminado cuando voluntariamente decide estudiar porque quiere crecer y desarrollarse. ¿Por qué este adolescente es un joven decidido y proactivo? Quizás la respuesta esté en su contexto cultural, familiar y social. Es posible que, desde niño, su familia, escuela y comunidad, le inculcaran la importancia de estudiar para lograr un mejor futuro.

¿Por qué no todos los seres humanos muestran esa tendencia natural a buscar su máximo desarrollo? Algunas teorías sostienen que las experiencias negativas tempranas, como traumas en la infancia, pudieran ser un obstáculo importante. También, puede ser el resultado de una experiencia temprana de privación en una o varias de estas áreas de necesidades básicas o la ausencia de metas importantes.

Imaginemos a un joven que no encuentra motivación intrínseca para estudiar. Es decir, no le interesa el estudio como forma para desarrollarse. No surge ese interés de manera natural e interna. Es posible que experiencias tempranas adversas le hayan apartado de este interés genuino por avanzar y desarrollarse. O puede ser que sus necesidades básicas de cariño y reconocimiento no estén cubiertas.





El modelo de Deci y Ryan, y sus procesos implicados, pueden resumirse en el siguiente cuadro:

Conducta	No autodeterminada ←—————→ Autodeterminada				
Tipo de motivación	Desmotivación	Motivación extrínseca		Motivación intrínseca	
Tipo de regulación	Sin regulación	Regulación externa	Regulación introyectiva	Regulación integrada	Regulación intrínseca
Procesos reguladores relevantes	No intencional Pérdida de control	Obediencia Recompensas externas Castigos	Autocontrol Implicación del ego Recompensas internas Castigo	Importancia personal Congruencia Valoración consciente	Interés Disfrute Satisfacción inherente
Ejemplo	No le interesa estudiar  No puede permanecer sentado estudiando	Estudia para obtener un premio o evitar un castigo de sus padres	Puede autorregularse para permanecer sentado estudiando  No le gusta que le castiguen por malas calificaciones	Estudia porque es consciente de la importancia para su desarrollo	Estudia porque le interesa, lo disfruta y le proporciona satisfacción personal

Tabla 1. Modelo de la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2008).

La teoría de la autodeterminación también plantea que el bienestar es consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo y no de la frecuencia de experiencias placenteras que experimentan los individuos. Por tanto, el funcionamiento psicológico sano necesita fundamentalmente de dos aspectos (Ryan, Huta, y Deci, 2008):

1. Una adecuada satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Estos serían los nutrientes básicos e innatos esenciales para el bienestar psicológico. Deci y Ryan identifican tres necesidades esenciales:
  - ▶ De vinculación: sentido de pertenencia y apego a otras personas.
  - ▶ De competencia: dominio de las tareas y la capacidad de aprender diferentes habilidades.
  - ▶ De autonomía: sensación de control sobre los comportamientos propios y objetivos.
2. Un sistema de metas que deben ser intrínsecas y coherentes con sus propios intereses y valores.



## Cierre

La teoría de la autodeterminación es un modelo sobre la motivación que identifica las preocupaciones relacionadas con el crecimiento personal y las necesidades psicológicas de las personas. En esta teoría, Deci y Ryan sugieren que, cuando las personas cuentan con una adecuada satisfacción de necesidades (autonomía, competencia y vinculación) y un sistema de metas apropiado, se vuelven autodeterminados y pueden sentirse intrínsecamente motivados para buscar las cosas que les interesan.



## Referencias

Ryan, R., y Deci, E. (2000). La Teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. *American Psychologist*, 55.

Ryan, R., y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*. Estados Unidos: Annual Reviews, Inc.

Ryan, R., Huta, V., y Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9.

Patiño, H. (2020). *Caracterización del perfil motivacional del niño deportista* (Tesis Maestría). Universidad Católica de Manizales, Colombia.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), 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 TECMILENIO.

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 TECMILENIO. 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.