

La teoría de la Autodeterminación y sus tipos de motivación a lo largo de un continuum de autodeterminación.

Sergio Calonge-Pascual

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Valladolid, Soria, (España)

Santiago Guijarro-Romero

Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, (España)

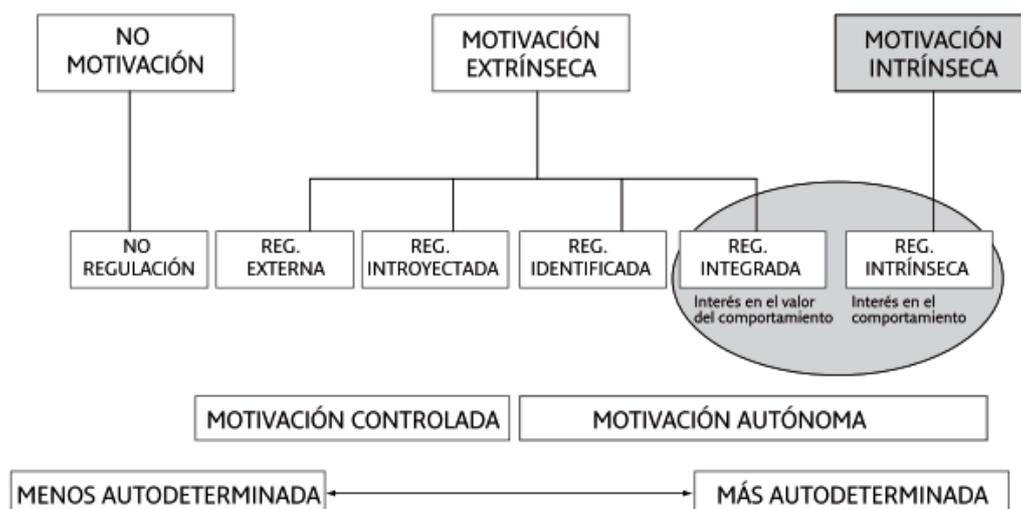
Rafael Burgueño

Departamento de Didáctica de las Lenguas, las Artes y el Deporte, Universidad de Málaga, Málaga (España)

La Teoría de la Autodeterminación fue creada por Deci y Ryan allá por 1985. Se construyó sobre una visión distintiva a la hora de comprender la motivación. En otras palabras, la Teoría de la Autodeterminación entiende la motivación desde una perspectiva tanto cuantitativa como cualitativa, implicando que una gran cantidad de motivación no implicaría necesariamente la realización de la conducta deseada si la calidad de la motivación fuese de baja calidad.

La Teoría de la Autodeterminación discierne tres calidades o tipos de motivación a lo largo de un *continuum* de autodeterminación. Mientras que la motivación intrínseca y la desmotivación se ubican en ambos extremos del citado *continuum*, la motivación extrínseca se sitúa en su parte central.

Figura 1. Tipos de motivación a lo largo de un continuum de autodeterminación.



Nota: Tomado y adaptado de Deci y Ryan (2000)

Una de las tres calidades o tipos de motivación que distingue la Teoría de la Autodetermina es **la desmotivación**. La desmotivación es el resultado de la falta de motivación, de la creencia de que una determinada actividad no es importante. Es decir, la desmotivación se caracteriza por la falta de intención de un estudiante de actuar debido a diferentes razones como la falta de ciertas habilidades o conocimientos necesarios para actuar. Es un estado en el que el estudiante o bien actúa pasivamente en una actividad, lo hace sin sentido, o simplemente no participa.

Podemos diferenciar cuatro tipos de desmotivación:

- **Desmotivación relacionada con las creencias de capacidad/habilidad.** La desmotivación es el resultado de la falta de habilidad para realizar una conducta. Por ejemplo, si un estudiante recibe numerosos *feedbacks* negativos cuando realiza una actividad en clase con sus compañeros, acabará manifestando una desmotivación hacia el aprendizaje de dicho contenido que vendrá provocada por la falta de habilidad percibida.
- **Desmotivación por resultado de las creencias del estudiante.** Se asume que la estrategia a seguir no dará el resultado esperado. Por ejemplo, el docente explica cómo ejecutar un salto de altura con estilo *Fosbury* y antes de ejecutarlo el estudiante está convencido que no será capaz de realizar el salto completo, mostrándose desmotivado por las creencias implícitas acumuladas.
- **Desmotivación relacionada con las creencias de capacidad y esfuerzo.** La conducta requiere una cantidad elevada de esfuerzo que el estudiante no está dispuesto a asumir. Por ejemplo, la elaboración y exposición de un trabajo, en el que debe buscar y filtrar la información, estructurarla y redactar el trabajo y exponerlo empleando las habilidades adquiridas hasta el momento, sabiendo que su nivel de las mismas es muy bajo, percibe que no será capaz, por mucho que se esfuerce y abandona la realización del trabajo porque se desmotiva.
- **Desmotivación relacionada con las creencias de importancia.** Donde el estudiante percibe que el esfuerzo no tendrá gran trascendencia, teniendo en cuenta la gran tarea que debe realizar. Por ejemplo, cuando se plantea una tarea más compleja, como el diseño de un programa de

actividad física, que reporta muy pocos puntos en la calificación de la evaluación.

La Teoría de la Autodeterminación establece además que el profesorado desempeña un papel clave a la hora de satisfacer o frustrar ciertas necesidades psicológicas básicas que son comunes a todo el estudiantado. Estas necesidades son la autonomía, la competencia y la relación.

Cuando el profesorado emplea estilos controladores, puede verse favorecido la aparición de esta calidad de la motivación no deseada en los procesos de enseñanza-aprendizaje. El estilo controlador es aquel en el que los profesores presionan a los estudiantes para que sigan sus órdenes, independientemente de las preferencias del estudiante (frustrando la autonomía); los profesores fríos muestran poco cuidado personal o preocupación por sus estudiantes (frustrando la relación); y los estilos de enseñanza caóticos dejan que los estudiantes se apoyen en sí mismos sin ninguna o muy difusa orientación, lo que les hace sentirse abrumados o confundidos (frustrando la competencia).

Por otro lado, **la motivación extrínseca** se refiere a realizar una conducta como medio para conseguir un fin. Dado el carácter instrumental que caracteriza a la motivación extrínseca, se distinguen cuatro formas de regulación del comportamiento de acuerdo con el proceso de internalización, es decir, el grado con el que toda persona asimila las normas sociales y culturales en su sistema de identidad. De menor a mayor nivel de internalización, se encontrarían la regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada. Más concretamente, la regulación externa hace referencia a realizar una conducta guiada por presiones externas materializadas en la obtención de algún tipo de premio o la evitación de castigos. La regulación introyectada se refiere a realizar una conducta basada en presiones autoimpuestas con la finalidad de ganar autoestima contingente, o bien, evitar sentir vergüenza y culpabilidad. La regulación identificada se refiere a realizar una conducta al reconocer su importancia personal y los beneficios derivados de su adopción. Finalmente, la regulación integrada que implica realizar una conducta porque forma parte del estilo de vida de la persona.

Por último, en el otro extremo del continuo de autodeterminación, nos encontraríamos con la **motivación intrínseca**, la cual simboliza el nivel más elevado de autodeterminación, donde el estudiante se encuentra impulsado por el verdadero placer, disfrute y curiosidad por el hecho de aprender, así como la búsqueda de nuevos retos en su formación. Donde el estudiante se implica activamente en las tareas que realiza, convencido en sí mismo de que posee unas capacidades personales adecuadas para ello y donde la propia tarea que realiza posee una relación inherente a sus creencias, mostrando sentido y transferencia del conocimiento aprendido sobre la sociedad en la que vive.

Además, la propia Teoría de la Autodeterminación, establece que el profesorado puede desempeñar un papel clave para interactuar, comportarse y comunicarse con los estudiantes y de esta manera poder satisfacer o frustrar ciertas necesidades psicológicas básicas: (autonomía, competencia y relación), comunes para todos los estudiantes y cuya satisfacción es el paso previo para lograr niveles máximos de motivación intrínseca en el alumnado.

En un contexto educativo relacionado con la educación física, los docentes pueden apoyar la **autonomía**, mostrando interés y adecuándose a los sentimientos y preferencias de sus estudiantes y haciéndoles partícipes del proceso de enseñanza-aprendizaje (por ejemplo, participando en la evaluación de las tareas mediante una coevaluación o autoevaluación de las mismas).

Para la necesidad de **competencia**, los docentes deben apoyar a sus estudiantes proporcionando una estructura tanto, antes de la actividad (por ejemplo, adaptando las tareas al nivel de aprendizaje de sus estudiantes y estableciendo metas claras, alcanzables y previamente definidas), como durante la actividad docente (por ejemplo, proporcionando estrategias pedagógicas eficientes para sus estudiantes), o después de finalizar la propia tarea (por ejemplo, con una retroalimentación final sobre cada una de las tareas realizadas). Finalmente, mediante el apoyo de la **relación**, el docente puede crear un contexto cálido de aprendizaje, donde el mismo sea empático, afectuoso y comprensivo con sus estudiantes.

A continuación, se citan cinco estrategias motivacionales para fomentar el nivel más elevado de autodeterminación de nuestros estudiantes:

- 1. Implicar a los estudiantes en nuevos retos y aprendizajes.** Para ello, se propondrán situaciones de aprendizaje novedosas y transferibles a un contexto real y próximo (por ejemplo, utilizando la metodología competencial como es el aprendizaje servicio, que combina un aprendizaje basado en currículo académico, y se aporte, además, un servicio a la comunidad).
- 2. Usar diferentes recursos didácticos, variados y novedosos.** Como, por ejemplo, utilizar diferentes espacios; o variar los recursos metodológicos utilizados en el aula mediante el uso de diferentes estilos y estrategias de enseñanza. Así como hacer uso las TICs más accesibles y novedosas para nuestros estudiantes.
- 3. Implicar al alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.** En este sentido podemos hacerlo mediante procesos de evaluación formativos y compartidos. Así como dejándoles completar su formación con contenidos adicionales.
- 4. Invitar a expertos** e implicar a todos los miembros de la comunidad educativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- 5. Fomentar un clima de confianza.** Por ejemplo, utilizando anécdotas personales y haciendo uso del sentido del humor en nuestras clases.

Todo ello, deberá ser valorarlo como docente, ya que el desarrollo de esta forma de motivación autodeterminada en el aula, conllevará en tus estudiantes mayor interés, concentración, esfuerzo y generar emociones positivas y estados psicológicos óptimos. Lo que provocará un mayor disfrute y menos conductas disruptivas, presentismo o ausentismo por parte de los estudiantes durante tus clases.