

La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar

Richard M. Ryan and Edward L. Deci
University of Rochester

Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being

January 2000 · American Psychologist

Copyright 2000 by the American Psychological Association, Inc. 0003-066X/00/\$5.00

Vol. 55, No. 1, 68-78 DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68

Correspondence concerning this article should be addressed to either Richard M. Ryan or Edward L. Deci, Department of Clinical and Social Sciences in Psychology, University of Rochester, Rochester, NY 14627. Electronic mail may be sent to either ryan@psych.rochester.edu or deci@psych.rochester.edu.

Los seres humanos pueden ser proactivos y comprometidos o, alternativamente, pasivos y alienados, en gran medida como una función de las condiciones sociales en las cuales ellos se desarrollan y funcionan. Acordemente, la investigación guiada por la teoría de la autodeterminación se ha focalizado sobre las condiciones del contexto social que facilitan versus las que previenen los procesos naturales de la auto-motivación y el desarrollo psicológico saludable. Específicamente, se han examinado factores que amplían versus que reducen la motivación intrínseca, la autorregulación, y el bienestar. Los hallazgos han llevado a postular tres necesidades psicológicas innatas – competencia, autonomía, y relacionarse – las cuales cuando son satisfechas producen la ampliación de la auto-motivación y la salud mental y cuando son frustradas llevan a la reducción de la motivación y el bienestar. También se considera el significado de estas necesidades psicológicas y los procesos dentro de dominios como el cuidado de la salud, la educación, el trabajo, el deporte, la religión, y la psicoterapia.

Las representaciones plenas de la humanidad muestran a las personas como curiosas, vitales, y auto-motivadas. En el mejor caso ellas son agentes, inspiradas, impulsadas a aprender; que se extienden a sí mismas; dominan nuevas habilidades; y aplican sus talentos responsablemente. La mayoría de las personas muestran considerable esfuerzo, agencia, y compromiso en sus vidas, lo que en efecto parece más normativo que excepcional, sugiriendo algunos rasgos muy positivos y persistentes de la naturaleza humana.

Pero también está claro que el espíritu humano puede ser reducido y aplastado y que los individuos a veces rechazan el crecimiento y la responsabilidad. Con independencia del estrato social o cultural de origen, hay abundantes ejemplos de niños y de adultos que son apáticos, alienados, e irresponsables. Tal funcionamiento humano no-óptimo puede observarse no sólo en nuestras clínicas psicológicas sino también entre los millones que, por horas o por días se sientan pasivamente ante sus televisores, miran fija e inexpresivamente las paredes de sus aulas, o esperan indiferentemente por el fin de semana cuando marchan hacia sus trabajos. La persistencia, la proactividad y las tendencias positivas de la naturaleza humana claramente no están invariablemente presentes.

El hecho de que la naturaleza humana, fenotípicamente expresada, puede ser tanto activa como pasiva, constructiva o indolente, sugiere más que las meras diferencias disposicionales y es una cuestión de algo más

que las dotes biológicas. Esta también ordena un amplio espectro de reacciones al ambiente social lo cual es digno de nuestra más intensa investigación científica. Específicamente, los contextos sociales catalizan diferencias en la motivación dentro y entre las personas y en el crecimiento personal, resultando en personas que están más auto-motivadas, enérgicas, e integradas en algunas situaciones, dominios, y culturas que en otras. La investigación sobre las condiciones que crían versus las que reducen los potenciales humanos positivos tienen tanto importancia teórica como significado práctico debido a que este puede contribuir no solo al conocimiento formal de las causas de la conducta humana sino también al diseño de ambientes sociales que optimicen el desarrollo de las personas, el desempeño y el bienestar. La investigación guiada por la teoría de la autodeterminación (SDT en inglés, TAD en español) ha tenido una preocupación (ocupación) constante precisamente en estos asuntos (Deci & Ryan, 1985, 1991; Ryan, 1995).

Teoría de la Autodeterminación

La TAD es un enfoque hacia la motivación humana y la personalidad que usa métodos empíricos tradicionales mientras emplea una metateoría organísmica que enfatiza la importancia de la evolución de los recursos humanos internos para el desarrollo de la personalidad y la autorregulación de la conducta (Ryan, Kuhl, & Deci, 1997). Por lo tanto, esta es la arena de la investigación de las tendencias inherentes del crecimiento de las personas y de las necesidades psicológicas innatas que son la base de su auto-motivación y de la integración de la personalidad, así como de las condiciones en que se anidan estos procesos positivos. Inductivamente, usando los procesos empíricos, hemos identificado tres de tales necesidades – la necesidad de ser competente (Harter, 1978; White, 1963), la de relacionarse (Baumeister & Leary, 1995; Reis, 1994), y la de autonomía (deCharms, 1968; Deci, 1975) – que parecen ser esenciales para facilitar el funcionamiento óptimo de las propensiones naturales hacia el crecimiento y la integración, así como para un desarrollo social constructivo y el bienestar personal.

Mucha de la investigación guiada por la TAD también ha examinado los factores ambientales que estorban o reducen la auto-motivación, el funcionamiento social, y el bienestar personal. Aunque muchos efectos perniciosos han sido explorados, esta investigación sugiere que esos detrimentos pueden ser más parsimoniosamente descritos en términos de la frustración a estas tres necesidades básicas. Por lo tanto, la TAD es concerniente no sólo a la naturaleza específica de las tendencias positivas del desarrollo, sino que también examina los ambientes sociales que son antagonistas a esas tendencias.

Los métodos empíricos usados en mucha de la investigación de la TAD se ubican en la tradición, en la cual esas variables del contexto social han sido manipuladas directamente para examinar sus efectos tanto sobre los procesos internos como de las manifestaciones conductuales. El uso de los paradigmas experimentales nos ha permitido especificar las condiciones bajo las cuales florecerán la actividad natural de las personas y lo constructivo, así como aquellas que promueven la carencia de auto-motivación y la falta de integración social. De este modo, hemos usado los métodos experimentales sin aceptar las meta-teorías mecanicistas o de eficiencia causal que típicamente están asociadas con esos métodos.

En este artículo revisamos los trabajos guiados por la TAD, abordando sus implicaciones para tres importantes consecuencias (outcomes). Comenzamos con un examen de la motivación intrínseca, la manifestación prototípica de la tendencia humana hacia el aprendizaje y la creatividad, y consideramos la investigación que especifica las condiciones que facilitan versus las que evitan este tipo particular de motivación. Segundo, presentamos un análisis de la autorregulación, la cual es concerniente a como las personas asumen los valores sociales y las contingencias extrínsecas y transforman progresivamente estos en valores personales y auto-motivaciones. En esa discusión se delimitan diferentes formas de motivación internalizada, se abordan sus correlatos comportamentales y vivenciales y las condiciones en que con más posibilidades se pueden promover estas motivaciones diferentes. Tercero, nos enfocamos sobre estudios que han examinado directamente el impacto de la satisfacción de estas necesidades psicológicas sobre la salud y el bienestar.

La Naturaleza de la Motivación

La motivación es concerniente a la energía, la dirección, la persistencia y la equifinalidad - todos aspectos de la activación y de la intención. La motivación ha sido un asunto central y perenne en el campo de la psicología, dado que se encuentra en el corazón de la regulación biológica, cognitiva, y social. Quizás algo aun más importante, en el mundo real, la motivación es altamente valorada debido a sus consecuencias: la motivación produce. Este es por lo tanto un concepto prominente para aquellas personas en roles tales como el de dirigente, maestro, líder religioso, coach, proveedor de cuidados de salud, y padres, que implican el movilizar a otros para actuar.

Aunque la motivación es tratada frecuentemente como un constructo singular, aun una reflexión superficial sugiere que las personas son movidas a actuar por tipos de factores muy diferentes, con experiencias y consecuencias altamente variadas. Las personas pueden estar motivadas debido a que ellas valoran una actividad o debido a que hay una fuerte coerción externa. Ellas pueden estar urgidas a entrar en acción por un interés permanente o por un soborno. Ellas pueden comportarse a partir de un sentido de compromiso personal con la excelencia o por miedo al estar siendo vigiladas. En estos casos familiares para todos se contrasta entre el tener una motivación interna versus el estar presionados externamente. El asunto de si las personas soportan una conducta que cae fuera de sus intereses y valores, o hacen esto por razones ajenas al yo, es algo de mayor significado en cualquier cultura (vg., Jonson, 1993) y representa una dimensión básica por la cual las personas asumen el sentido de sus propias conductas y las de otros (deCharms, 1968; Heider, 1958; Ryan & Connell, 1989).

Las comparaciones entre las personas cuya motivación es auténtica (literalmente, de autoría del yo o atribuida a este) y aquellas que son meramente controladas para una acción revelan típicamente que en el primer caso, en relación con el segundo, hay más interés, excitación y confianza, lo cual a su vez se manifiesta en tanto en un incremento del desempeño, la persistencia, y la creatividad (Deci & Ryan, 1991; Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997) como en una elevación de la vitalidad (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999), la autoestima (Deci & Ryan, 1995), y el bienestar general (Ryan, Deci, & Grolnick, 1995). Esto es así aun cuando las personas tengan el mismo nivel de competencia o auto-eficacia percibida para la actividad. Debido a las diferencias funcionales y experienciales entre la auto-motivación y la regulación externa, un foco mayor de la TAD ha sido el suministrar un enfoque más diferenciado para la motivación, al preguntarse que tipo de motivación se está mostrando en cualquier momento dado. Al considerar las fuerzas percibidas que mueven a la persona a actuar, la TAD ha sido capaz de identificar diversos tipos distintos de motivación, cada uno de los cuales tiene consecuencias específicas para el aprendizaje, el desempeño, la experiencia personal, y el bienestar. También, al articular un conjunto de principios concernientes a como cada uno de los tipos de motivación es desarrollada y sostenida, o evitada y reducida, la TAD a la vez reconoce una confianza positiva en la naturaleza humana y proporciona una consideración de la pasividad, la alienación, y la psicopatología.

Motivación Intrínseca

Quizás no haya otro fenómeno particular que refleje tanto el potencial positivo de la naturaleza humana como la motivación intrínseca, la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío, a extender y ejercitar las propias capacidades, a explorar, y a aprender. Los evolucionistas reconocen que a partir del momento del nacimiento, los niños, en un estado saludable, son activos, inquisitivos, curiosos, y juguetones, aun en ausencia de recompensas específicas (vg., Harter, 1978). El constructo de la motivación intrínseca describe esta inclinación natural hacia la asimilación, el alcanzar dominio, el interés espontáneo, y la exploración que son tan esenciales para el desarrollo cognitivo y social que representan una fuente principal de disfrute y vitalidad a través de toda la vida (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Ryan, 1995).

Pero, a pesar del hecho de que a los humanos se le atribuyen con liberalidad tendencias motivacionales intrínsecas, hay ahora una clara evidencia de que el mantenimiento y la ampliación de esa propensión

requiere de condiciones de apoyo, en cuanto esta puede ser fiablemente desorganizada con facilidad por diversas condiciones entorpecedoras. Por lo tanto, nuestra teoría de la motivación intrínseca no se ocupa de las causas de la motivación intrínseca (las cuales vemos como una propensión de la propia evolución; Ryan et al., 1997); sino que más bien está examina las condiciones que estimulan y sostienen, versus las que evitan y disminuyen, esta propensión innata.

La teoría de la evaluación cognitiva (CET en inglés, TEC en español) fue presentada por Deci y Ryan (1985) como una sub-teoría dentro de la TAD que tiene el propósito de especificar los factores que explican la variabilidad en la motivación intrínseca. La TEC fue conformada en términos de factores sociales y ambientales que facilitan versus reducen la motivación intrínseca, siendo inherente, que serán catalizadores cuando el individuo esté en las condiciones que conducen a su expresión. En otras palabras, esta florecerá si las circunstancias lo permiten. Planteado de este modo, el estudio de las condiciones que facilitan versus las que reducen la motivación intrínseca es un paso importante para entender las fuentes tanto de la alienación como de la liberación de los aspectos positivos de la naturaleza humana.

La TEC, que se focaliza sobre las necesidades fundamentales de competencia y autonomía, fue formulada para integrar los resultados de experimentos iniciales de laboratorio sobre los efectos de las recompensas, el feedback, y otros eventos externos sobre la motivación intrínseca, y fue comprobada y extendida subsecuentemente por estudios de campo en diversos escenarios. La teoría arguye, primero, que los eventos sociales-contextuales (vg., el feedback, las comunicaciones, las recompensas) que conducen a sentimientos de competencia durante la acción pueden ampliar la motivación intrínseca para esa acción. Acordemente, se halló que los retos óptimos, el feedback que promueve la efectividad (la efectancia), y la libertad para degradar las evaluaciones tienden todos a facilitar la motivación intrínseca. Por ejemplo, los primeros estudios mostraron que el feedback positivo sobre el desempeño incrementaba la motivación intrínseca, mientras que el feedback negativo la reducía (Deci, 1975), y la investigación de Vallerand y Reid (1984) mostró que estos efectos eran mediados por la competencia percibida.

La TEC después especificó, y los estudios lo mostraron (Fisher, 1978; Ryan, 1982), que los sentimientos de competencia no ampliaban la motivación intrínseca a menos que fueran acompañados por un sentido de autonomía o, en términos atribucionales, por un locus interno de causalidad percibida (deCharms, 1968). Por tanto, acorde con la TEC, las personas no solo tienen que experimentar sus conductas como competentes o eficaces, ellas también tienen que experimentar sus conductas como autodeterminadas por la motivación intrínseca tal como se evidenció. Esto requiere tanto de apoyos contextuales inmediatos para la autonomía y la competencia como recursos internos permanentes (Reeve, 1996) que típicamente son el resultado de apoyos previos al desarrollo para la autonomía y la competencia percibida.

De hecho, en la mayoría de la investigación sobre los efectos de los eventos ambientales en la motivación intrínseca se han focalizado en el asunto de la contraposición de la autonomía versus el control más bien que en la competencia. La investigación sobre ese asunto ha sido considerablemente más controversial. Ello comenzó con la demostración repetida de que las recompensas extrínsecas podían reducir la motivación intrínseca. Deci (1975) interpretó esos resultados en términos de que las recompensas facilitaban un locus de causalidad percibida más externo (esto es, que disminuía la autonomía). Aunque el asunto de los efectos de las recompensas ha sido objeto de calurosos debates, en un meta-análisis abarcador reciente (Deci, Koestner, & Ryan, 1999) se confirmó, a pesar de los reclamos contrarios de Eisenberg y Cameron (1996), que toda expectativa de recompensas tangibles que se vinculen al desempeño en la tarea reducirá fiablemente la motivación intrínseca.

La investigación también reveló que no solo las recompensas tangibles sino que también las amenazas, las fechas de cumplimiento, las directivas, las presiones de las evaluaciones, y las metas impuestas reducen la motivación intrínseca debido a que, al igual que las recompensas tangibles, todas ellas conducen a un locus de causalidad percibida externo. En contraste, el sentido de elección, el reconocimiento de los sentimientos, y las oportunidades para una auto-dirección se hallaron que ampliaban la motivación intrínseca debido a que ellas permitían un mayor sentimiento de autonomía (Deci & Ryan, 1985). Los estudios de campo han mostrado además que los maestros que apoyan la autonomía (en contraste con los controladores) catalizan una mayor motivación intrínseca, curiosidad, y el deseo de desafío en sus estudiantes (e.g., Deci, Nezlek,

& Sheinman, 1981; Flink, Boggiano, & Barrett, 1990; Ryan & Grolnick, 1986). Los estudiantes que son enseñados con un enfoque más controlador no solo mostraron pérdida de iniciativa sino que también aprendieron menos efectivamente, especialmente cuando el aprendizaje requería de un procesamiento conceptual, y creativo (Amabile, 1996; Grolnick & Ryan, 1987; Utman, 1997). De modo similar, los estudios mostraron que los padres que apoyan la autonomía, en relación con los controladores, tienen niños que están más motivados intrínsecamente (Grolnick, Deci, & Ryan, 1997). Tales hallazgos generalizados a otros dominios como el deporte o la música en los cuales el apoyo a la autonomía y la competencia por los padres y mentores incita a una motivación más intrínseca (vg., Frederick & Ryan, 1995).

Aunque los apoyos para la autonomía y la competencia son altamente relevantes para producir la variabilidad en la motivación intrínseca, un tercer factor, el relacionarse, también contribuye a su expresión. En la infancia, la motivación intrínseca es fácilmente observable como conducta exploratoria y, como se ha sugerido por los teóricos del apego (por ejemplo, Bowlby, 1979), esto es más evidente cuando el infante está firmemente apegado a uno de los padres. Los estudios de madres e infantes han mostrado, sin lugar a duda, que tanto la seguridad como el apoyo maternal a la autonomía predicen una mayor conducta exploratoria en los infantes (vg., Frodi, Bridges, & Grolnick, 1985). La TAD hipotetiza que una dinámica similar ocurre en los escenarios interpersonales durante toda la vida, con una mayor tendencia al florecimiento de la motivación intrínseca en contextos caracterizados por una sensación de seguridad y de estar relacionado. Por ejemplo, Anderson, Manoogian, y Reznick (1976) hallaron que cuando los niños trabajaban en una tarea interesante en presencia de un adulto extraño que los ignoraba y no respondía a sus iniciaciones, resultaba en un nivel muy bajo de motivación intrínseca, y Ryan y Grolnick (1986) observaron una motivación intrínseca más baja en estudiantes que percibían a sus maestros como fríos y poco afectuosos. Naturalmente, muchas conductas intrínsecamente motivadas son ejecutadas felizmente en soledad, sugiriéndose que los apoyos relacionales próximos podrían no ser necesarios para la motivación intrínseca, pero se evidencia que una base de relaciones seguras (firmes) parece ser importante para la expresión de la motivación intrínseca. Para resumir, el marco de trabajo de la TEC sugiere que los ambientes sociales pueden facilitar o entorpecer la motivación intrínseca al apoyar o frustrar las necesidades psicológicas innatas de las personas. Los fuertes vínculos entre la motivación intrínseca y la satisfacción de las necesidades de autonomía y competencia han sido demostrados claramente, y algunos trabajos sugieren que la satisfacción de la necesidad de relacionarse, al menos en un sentido distal, podría también ser importante para la motivación intrínseca. No obstante, en esto es crítico recordar que las personas estarán motivadas intrínsecamente solo para tareas por las que mantienen un interés intrínseco, actividades que tienen el atractivo de la novedad, el desafío, o valor estético. Los principios de la TEC no se aplican a actividades que no presentan tales atractivos, debido a que tales actividades no se experimentan como motivadas intrínsecamente.

Autorregulación de la Motivación Extrínseca

Aunque la motivación intrínseca es un tipo importante de motivación, no es el único tipo, ni aun el único tipo de la motivación autodeterminada (Deci & Ryan, 1985). De hecho, mucho de lo que las personas hacen no es, hablando estrictamente, intrínsecamente motivado, especialmente después de la primera infancia cuando la libertad para estar motivado intrínsecamente es incrementalmente reducida por las presiones sociales para hacer actividades que no son interesantes y para asumir una diversidad de nuevas responsabilidades (Ryan & La Guardia, en prensa).

La cuestión real concerniente a la práctica no-intrínsecamente motivada es cómo los individuos adquieren la motivación para llevarla a cabo y cómo esa motivación afecta la persistencia prolongada, la cualidad conductual, y el bienestar. Cualquier persona (sea un padre, maestro, jefe, coach, o terapeuta) que intente anidar ciertas conductas en otros ha de considerar la motivación de los otros para esa conducta, la cual puede oscilar desde la desmotivación o el estar renuente, a la obediencia pasiva, hasta el compromiso personal. De acuerdo con la TAD, estas motivaciones diferentes reflejan grados diferentes en los que el valor de la conducta solicitada y su regulación ha sido internalizada e integrada. La internalización se refiere a que las

personas “alojan” un valor o regulación, y la integración se refiere a la transformación posterior de esa regulación dentro de su propio modo, de tal forma que, subsecuentemente, esta emanará a partir de su propio sentido del yo.

La internalización y la integración son claramente aspectos centrales de la socialización en la infancia, pero ellos también son continuamente relevantes para la regulación de la conducta durante el curso de toda la vida. En casi cualquier escenario en el que entre una persona, estarán prescritos ciertas conductas y valores, conductas que no son interesantes y valores que no se adoptan espontáneamente. En consonancia, la TAD ha abordado los aspectos de (a) los procesos a través de los cuales tales conductas no-intrínsecamente motivadas pueden devenir en verdaderamente autodeterminadas, y (b) los modos en los cuales el ambiente social influencia estos procesos.

El término *motivación extrínseca* se refiere al desempeño de una actividad a fin de obtener algún resultado separable y, por lo tanto, contrasta con el de *motivación intrínseca* que se refiere al hacer una actividad por la satisfacción inherente que ocasiona la actividad por sí misma. A diferencia de algunas perspectivas que perciben la conducta motivada extrínsecamente como invariablemente no autónoma, la TAD propone que la motivación extrínseca puede variar grandemente en su autonomía relativa (Ryan & Connell, 1989; Vallerand, 1997). Por ejemplo, los estudiantes que hacen sus tareas en casa debido a que ellos personalmente le dan valor para poder escoger sus carreras están motivados extrínsecamente, al igual que aquellos que hacen su trabajo solo debido a que ellos se adhieren al control de sus padres. Ambos ejemplos involucran instrumentalidades más bien que el disfrute del trabajo por sí mismo, pero en el primer caso la motivación extrínseca se vincula a una aceptación personal y a un sentimiento de elección, mientras que en el segundo está implicada la obediencia a la regulación externa. Ambas representan conducta intencional (Heider, 1958), pero ellos varían en cuanto a su autonomía relativa. La primera, naturalmente, es el tipo de motivación extrínseca que es buscada por los agentes socializados astutos, con independencia del dominio de aplicación.

Figura 1

El continuo de la Autodeterminación que muestra los tipos de motivación con sus estilos regulatorios, el locus de causalidad y los procesos correspondientes

Conducta	No-autodeterminada					Autodeterminada
Motivación	Desmotivada	Motivación Extrínseca				Motivación Intrínseca
Estilos Regulatorios	No-regulación	Regulación Externa	Regulación Introyectada	Regulación Identificada	Regulación Integrada	Intrínseca
Locus de Causalidad Percibido	Impersonal	Externo	Algo Externo	Algo Interno	Interno	Interno
Procesos Regulatorios Relevantes	No-intencional No-evaluativo Incompetencia Falta de control	Obediencia Recompensas Externas y Castigos	Auto-control Ego-implicación Recompensas Internas y Castigos	Importancia Personal Valor Consciente	Congruencia Consciencia Síntesis con el YO	Interés Gozo Satisfacción Inherente

Dentro de la TAD, Deci y Ryan (1995) introdujeron una segunda sub-teoría, llamada Teoría de la Integración Organísmica (OIT en inglés, TIO en español), para detallar las diferentes formas de la motivación extrínseca y los factores contextuales que o bien promueven o impiden la internalización y la integración de la regulación de esas conductas. La Figura 1 ilustra la taxonomía de los tipos motivacionales de la TIO, ordenados de izquierda a derecha en términos del grado en el cual las motivaciones emanan del yo (esto es, son autodeterminadas).

Al extremo izquierdo del continuo de la autodeterminación está la desmotivación, el estado en que se carece de la intención de actuar. Cuando las personas están desmotivadas, o bien no actúan o actúan sin intención – ellas simplemente se mueven. La desmotivación resulta de no otorgarle valor a una actividad (Ryan, 1995), de no sentirse competente para hacerla (Bandura, 1975), o no esperar que esta produzca un resultado deseado (Seligman, 1975). A la derecha de la desmotivación hay cinco clasificaciones de conductas motivadas.

Aunque muchos teóricos han tratado la motivación como un concepto unitario, cada una de las categorías identificadas dentro de la TIO describe teórica, experiencial, y funcionalmente tipos distintos de motivación. En el extremo derecho del continuo se ubica el estado clásico de la motivación intrínseca, el hacer una actividad por sus inherentes satisfacciones. Esta es altamente autónoma y representa el caso prototípico de la autodeterminación. Las conductas extrínsecamente motivadas, por contraste, cubren el continuo entre la desmotivación y la motivación intrínseca, variando en el grado en que su regulación es autónoma.

Las conductas extrínsecamente motivadas que son menos autónomas son referidas como *reguladas externamente*. Tales conductas son ejecutadas para satisfacer una demanda externa o una recompensa contingente. Los individuos experimentan típicamente la conducta regulada externamente como controlada o alienada, y sus acciones tienen un locus de causalidad percibido externo (deCharms, 1968). La regulación externa es el tipo de motivación en que se centran los teóricos del condicionamiento operante (vg., Skinner, 1953), y esta es la regulación externa que ha sido típicamente contrastada con la motivación intrínseca en los primeros estudios de laboratorio y de campo.

Un segundo tipo de motivación extrínseca es la llamada *regulación introyectada*. La introyección implica introducir dentro de uno la regulación pero no el aceptarla como algo de uno mismo. Esta es una forma relativamente controlada de regulación en la cual las conductas son ejecutadas para evitar la culpa o la ansiedad o para obtenciones del ego como el orgullo. Planteado de modo diferente, la introyección representa la regulación por la autoestima contingente (Deci y Ryan, 1995). Una forma clásica de introyección es la ego-implicación (deCharms, 1968; Nicholls, 1984; Ryan, 1982), en la cual las personas son motivadas a hacer demostraciones de capacidad (o a evitar el fracaso) a fin de mantener los sentimientos de auto-valía. Aunque son internamente impulsadas, las conductas introyectadas todavía tienen un locus de causalidad percibido externo y no son experimentadas como parte del yo. Por tanto, en algunos estudios, la regulación externa (siendo controlada intrapersonalmente) y la regulación introyectada se han combinado para formar una motivación controlada compuesta (vg., Williams, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996).

Una forma de motivación extrínseca, más autónoma o auto-determinada, es la *regulación a través de la identificación*. La identificación refleja el otorgarle un valor consciente a una meta comportamental o regulación, tal que esa acción es aceptada o hecha propia en cuanto personalmente importante. Finalmente, la forma más autónoma de la motivación intrínseca es la motivación integrada. La integración ocurre cuando las regulaciones de identificación son totalmente asimiladas por el yo, lo cual significa que ellas han sido evaluadas e introducidas dentro de la congruencia con los otros valores y necesidades de uno. Las acciones que caracterizan la motivación integrada comparten muchas cualidades con la motivación intrínseca, aunque estas aun son consideradas extrínsecas debido a que se hacen para obtener resultados separables más bien que por su inherente disfrute. En algunos estudios, las formas de regulación identificada, integrada, e intrínseca han sido combinadas para formar una motivación autónoma compuesta.

Cuando las personas internalizan las regulaciones y las asimilan al yo, ellas experimentan una mayor autonomía en la acción. Este proceso podría ocurrir por estadios, en el curso del tiempo, pero no sugerimos que este sea un continuo de desarrollo en el sentido de que las personas tengan que progresar a través de cada estadio de la internalización con respecto a una regulación particular. Más bien, ellos pueden con relativa facilidad interiorizar una nueva regulación comportamental en cualquier punto a lo largo de ese continuo en

dependencia tanto de las experiencias previas como de los factores situacionales actuantes (Ryan, 1995). No obstante, el abanico de conductas que pueden ser asimiladas al yo se incrementa en el curso del tiempo al incrementarse las capacidades cognitivas y el desarrollo del ego (Loevinger & Blasi, 1991), y hay evidencia de que el estilo de regulación general del niño tiende a hacerse más internalizado o auto-regulado con el transcurso del tiempo (vg., Chandler & Connell, 1987).

Ryan y Connell (1989) comprobaron la formulación de que estos diferentes tipos de motivación, con sus propiedades distintas, se ubican a lo largo de un continuo de autonomía relativa. Ellos investigaron las conductas de logro entre niños de edad escolar y hallaron que los estilos regulatorios externo, introyectado, identificado, e intrínseco estaban inter-correlacionados de acuerdo con un patrón casi-simple, y por lo tanto proporcionaron evidencia de un continuo subyacente. Además, las diferencias en el tipo de motivación intrínseca estuvieron asociadas con experiencias y resultados diferentes. Por ejemplo, mientras más externamente regulados fueran los estudiantes menos mostraban ellos interés, valor, y esfuerzo por el logro y más tendían a negar su responsabilidad por los resultados negativos, culpando a otros tales como al maestro. La regulación introyectada se relacionó positivamente con el empleo de mayores esfuerzos, pero esta también se relacionó con el sentir más ansiedad y un pobre enfrentamiento del fracaso. En contraste, la regulación identificada estuvo asociada con un mayor interés y disfrute de la escuela y estilos de afrontamiento más positivos, así como con el empleo de mayores esfuerzos.

Otros estudios en la educación extendieron estos hallazgos, mostrando que una motivación extrínseca más autónoma estaba asociada con un mayor compromiso (Connell & Wellborn, 1991), un mejor desempeño (Miserandino, 1996), menor abandono escolar (Vallerand & Bissonnette, 1992), más elevada calidad de aprendizaje (Grolnick & Ryan, 1987), y mejores evaluaciones de los maestros (Hayamizu, 1997), entre otros resultados.

En el campo del cuidado de la salud, una internalización mayor se ha asociado con una mayor adherencia a los medicamentos entre las personas con enfermedades crónicas (Williams, Rodin, Ryan, Grolnick, & Deci, 1998), un mejor mantenimiento de la pérdida de peso entre pacientes con obesidad mórbida (Williams et al., 1996), una mejora en el control de la glucosa entre pacientes diabéticos (Williams, Freedman, & Deci, 1998), y una mayor atención e involucración de los pacientes en un programa de tratamiento de la adicción (Ryan, Plant, & O'Malley, 1995).

Las demostraciones de resultados positivos asociados con una motivación más internalizada también han emergido de otros dominios diversos, incluyendo la religión (Ryan, Rigby, & King, 1993), el ejercicio físico (Chatzisarantis, Biddle, & Meek, 1997), la actividad política (Koestner, Losier, Vallerand, & Carducci, 1996), el activismo ambiental (Green-Demers, Pelletier, & Menard, 1997), y las relaciones íntimas (Blais, Sabourin, Boucher, & Vallerand, 1990), entre otros.

Las ventajas de una mayor internalización parecen, entonces, ser múltiples (Ryan et al., 1997), incluyendo más efectividad comportamental, mayor persistencia volitiva, el incremento del bienestar subjetivo, y una mejor asimilación del individuo dentro de su grupo social.

Facilitando la Integración de la Motivación Extrínseca

Dado el significado de la internalización para la experiencia personal y los resultados comportamentales, se convierte en el asunto crítico el como promover la regulación autónoma para las conductas motivadas extrínsecamente. Esto es, ¿cuáles son las condiciones sociales que nutren versus las que estorban la internalización y la integración?

Debido a que las conductas extrínsecamente motivadas no son prototípicamente interesantes, la razón primaria por la que las personas inicialmente ejecutan tales acciones es debido a que las conductas son promovidas, modeladas, o son valiosas para otras personas significativas por quienes ellas se sienten (o desean sentirse) apegados o relacionados. Esto sugiere que la necesidad de relacionarse, de sentirse perteneciendo y conectado con otros, es centralmente importante para la internalización. Por lo tanto, la TIO propone que la internalización tiende más a hacerse evidente cuando hay apoyos ambientales para el sentirse

relacionado. Por ejemplo, Ryan, Stiller, y Lynch (1994) mostraron que los niños que habían internalizado más completamente la regulación para mostrar conductas positivas relacionadas con la escuela eran aquellos que se sentían firmemente conectados con sus padres y maestros y cuidados por estos.

La internalización relativa de las actividades motivadas extrínsecamente también es una función de la competencia percibida. Las personas tienden más a adoptar actividades que valoran grupos relevantes cuando ellos se sienten eficaces con respecto a esas actividades. Como es el caso con toda acción intencional, la TIO sugiere que los apoyos a la competencia deben de facilitar la internalización (Vallerand, 1997). En consecuencia, por ejemplo, los niños que son llevados a ejecutar conductas antes que ellos hallan desarrollado una preparación hasta dominarlas o para entender su racional, se predice que en el mejor caso, solo interiorizarán parcialmente estas regulaciones, permaneciendo bien sea externamente reguladas o introyectadas.

Finalmente, la experiencia de autonomía facilita la internalización y, en particular, es un elemento crítico para que una regulación sea integrada. Los contextos pueden producir una regulación externa si existen amenazas o recompensas relevantes y la persona se siente suficientemente competente para cumplimentar las demandas; los contextos pueden producir una regulación introyectada si un grupo de referencia relevante endorsa (respalda) la actividad y la persona se siente competente y relacionada; pero los contextos pueden producir una regulación autónoma solo si apoyan la autonomía, y por tanto le permiten a la persona sentirse competente, relacionada, y autónoma. Para una regulación integrada, las personas tienen que abrazar su significado y sintetizar ese significado con respecto a sus otras metas y valores. Tal procesamiento profundo, holístico (Kuhl & Fuhrmann, 1998) es facilitado por un sentido de elección, volición, y libertad con respecto a la presión externa excesiva para comportarse y pensar de cierto modo. En este sentido, el apoyo a la autonomía les permite a los individuos transformar activamente los valores dentro de ellos mismos.

De nuevo, los resultados investigativos han apoyado este razonamiento. Por ejemplo, Deci, Eghrari, Patrick, y Leone (1994) demostraron en un experimento de laboratorio que proporcionar una racional significativa de una conducta no-interesante, junto con el apoyo a la autonomía y al relacionarse, promovió su internalización e integración. Los contextos controladores producen menos internalización general, y la internalización que ocurre en esos contextos tiende a ser solo introyectada. Empleando entrevistas a los padres, Grolnick y Ryan (1989) hallaron una mayor internalización de los valores relacionados con la escuela entre los niños cuyos padres apoyaban más la autonomía y del relacionarse. Strahan (1995) halló que los padres que apoyaban más la autonomía promovían una mayor identificación religiosa, como opuesta a la introyección, en sus hijos. Williams y Deci (1996), usando un diseño longitudinal, demostraron una mayor internalización de valores y prácticas bio-psico-sociales entre estudiantes de medicina cuyos instructores apoyaban más la autonomía. Pero estos son solo unos pocos de los muchos hallazgos que sugieren que el apoyo al relacionarse y a la competencia facilitan la internalización y que el apoyo a la autonomía también facilita la integración de las regulaciones comportamentales. Cuando eso ocurre, las personas sienten que no solo son competentes y están relacionados sino que también son autónomos cuando llevan a cabo actividades culturalmente apreciadas. Otro punto adicional necesita ser considerado en el controversial asunto de la autonomía humana. El concepto de autonomía ha sido frecuentemente descrito como en antagonismo con el relacionarse o estar en comunidad. De hecho, algunas teorías igualan la autonomía con conceptos tales como individualismo e independencia (vg., Steinberg & Silverberg, 1986), los que sin duda implican un relacionarse bajo. Pero dentro de la TAD, la autonomía se refiere no a ser independiente, apartado, o egoísta sino más bien al sentimiento de voluntariedad que puede acompañar a cualquier acto, sea dependiente o independiente, colectivista o individualista. De hecho, en investigaciones recientes en muestras coreanas y de USA se halló una relación más positiva entre la autonomía y las actitudes colectivistas que entre la autonomía y las actitudes individualistas (Kim, Butzel, & Ryan, 1998). Además, la investigación ha mostrado vínculos positivos, más bien que negativos, entre el relacionarse con los padres y la autonomía en adolescentes (Ryan & Lynch, 1989; Ryan et al., 1994). Claramente, entonces, nosotros no igualamos la autonomía con la independencia o el individualismo.

La Alineación y su Prevención

La TAD se dirige a factores específicos que nutren los potenciales humanos innatos que se vinculan con el crecimiento, la integración, y el bienestar, y a la exploración de los procesos y condiciones que fomentan el desarrollo saludable y el funcionamiento efectivo de los individuos, los grupos, y las comunidades. Pero un enfoque positivo no puede ignorar la patología o cerrar los ojos a la alienación y la falta de autenticidad que prevalecen en nuestra sociedad y en otras. Acordemente, investigamos las trayectorias de desarrollo no-optimas (al igual que las optimas), sobre las cuales mucho se ha trabajado en el desarrollo de la psicopatología (vg., Cicchetti, 1991). Ahora atenderemos a una breve consideración de este aspecto. Por definición, las conductas intrínsecamente motivadas, el prototipo de las acciones autodeterminadas, provienen del yo. Estas son auténticas y no alienadas en el sentido pleno de estos términos. Pero, como ya se señaló, la TAD reconoce que las acciones extrínsecamente motivadas también pueden devenir en autodeterminadas cuando los individuos se identifican y asimilan plenamente su regulación. Por lo tanto, es a través de la internalización y de la integración que los individuos pueden estar extrínsecamente motivados y aun estar comprometidos y ser auténticos. La investigación acumulada ahora sugiere que el compromiso y la autenticidad reflejada en la motivación intrínseca e integrada en la motivación extrínseca tienden a ser más evidentes cuando los individuos experimentan apoyo para la competencia, la autonomía, y el relacionarse. En el lado opuesto de esta moneda, se habla directamente de la alienación y la falta de autenticidad y es relevante a cuestiones tales como por qué los empleados no muestran iniciativa, por qué los adolescentes rechazan los valores de sus escuelas, y por qué los pacientes se adhieren tan pobremente al tratamiento. La TAD entiende tales ocurrencias en términos de la socavación de la motivación intrínseca y, quizás aun de modo más típico, debido al fracaso de la internalización. Para explicar las causas de tales reducciones del funcionamiento, la TAD sugiere atender primero al contexto social inmediato de los individuos y después a los ambientes del desarrollo para examinar el grado en el cual sus necesidades de ser competente, de autonomía y de relacionarse están siendo o han sido frustradas. Mantenemos que al fracasar en proporcionar los apoyos para estas necesidades, no solo de los niños, sino también de los estudiantes, los empleados, los pacientes, y los atletas, los agentes socializadores y las organizaciones contribuyen a la alienación y al malestar. El hecho de que la deprivación de las necesidades psicológicas parece ser una fuente principal de distress humano sugiere que las evaluaciones e intervenciones deberían muy bien asumir como blancos estos fundamentos primarios de la salud mental.

Necesidades Psicológicas y Salud Mental

Como hemos visto, tanto los componentes de evaluación cognitiva como el de integración orgánica de la TAD nos han permitido plantear una parsimoniosa lista de tres necesidades psicológicas básicas como un medio de organizar e interpretar un ordenamiento amplio de resultados empíricos, resultados que no parecen ser fácil y satisfactoriamente interpretables sin el concepto de necesidades. Muchos de nuestros trabajos más recientes han usado el concepto de las tres necesidades básicas para abordar un nuevo fenómeno y, más particularmente, para evaluar el postulado de que estas tres necesidades son innatas, esenciales y universales. Por nuestra definición, una necesidad básica, sea esta fisiológica (Hull, 1943) o psicológica, es un estado energizante que, si es satisfecho, conduce hacia la salud y el bienestar, pero si no es satisfecha, contribuye a la patología y al malestar. Por tanto, hemos propuesto que las tres necesidades básicas de competencia, autonomía, y de relacionarse tienen que ser satisfechas durante todo el decurso de la vida para que un individuo experimente un sentido continuo de integridad y bienestar o de “eudaimonia” (Ryan & Frederick, 1997; Waterman, 1993). Acordemente, mucha de nuestra investigación ahora se focaliza sobre el vínculo entre satisfacción de las necesidades básicas y la experiencia del bienestar.

Especificar que las necesidades psicológicas son nutrimentos esenciales implica que los individuos no pueden crecer (prosperar) sin satisfacer todas ellas, no más de lo que las personas pueden prosperar con agua pero sin alimento. En consecuencia, por ejemplo, un ambiente social que depara apoyo al ser competente pero falla en nutrir el relacionarse se espera que resulte en algún empobrecimiento del bienestar. Peor aun, los contextos

sociales que engendran conflictos entre las necesidades básicas establecen las condiciones para la alienación y la psicopatología (Ryan et al., 1995), como cuando los padres de un niño le requieren que ceda autonomía para sentirse amado.

Se sugiere que las tres necesidades son universales y persistentes durante todo el desarrollo lo que no implica que su relevancia relativa y los caminos para su satisfacción sean invariables en el decurso de la vida o que sus modos de expresión sean los mismos en todas las culturas. El mismo hecho de que la satisfacción de la necesidad sea facilitada por la internalización y la integración de valores y comportamientos culturalmente respaldados sugiere que los individuos tienden a expresar su competencia, autonomía y el relacionarse de modo diferente dentro de las culturas que sostienen valores diferentes. De hecho, el modo y el grado en que las personas satisfacen sus necesidades psicológicas se teoriza que es influenciado no solo por sus propias competencias sino, de modo más importante, por las demandas del ambiente, los obstáculos, y apoyos en sus contextos socioculturales. Por lo tanto, el plantear necesidades psicológicas universales no reduce la importancia de la variabilidad en las metas y orientaciones en diferentes épocas del desarrollo o en diferentes culturas, pero esto sugiere similitudes en los procesos subyacentes que llevan al desarrollo y a la expresión de esas diferencias.

Nuestras investigaciones recientes acerca de la importancia de las necesidades psicológicas básicas han abordado tres cuestiones: ¿La persecución y obtención de todas las aspiraciones culturalmente congruentes y de los valores vitales están asociados con el bienestar? ¿Los procesos relacionados con las necesidades operan de modo similar dentro de diferentes circunstancias culturales? ¿La variabilidad en la satisfacción de las necesidades básicas de la persona se relaciona con la variabilidad en los indicadores del bienestar? Consideraremos brevemente algunos de estos trabajos.

Primero, discutiremos la relación de las metas personales con el bienestar. Hemos hipotetizado que el perseguir y obtener algunas metas vitales proporcionará una satisfacción relativamente directa de las necesidades básicas, y en consecuencia se amplía el bienestar (Ryan, Sheldon, Kasser, & Deci, 1996), en tanto el perseguir y obtener otras metas no contribuye a ello, e incluso podría aun disminuir la satisfacción a las necesidades básicas, llevando al malestar. De acuerdo con este razonamiento, T. Passer y Ryan (1993, 1996) examinaron las diferencias individuales en el énfasis que las personas sitúan sobre las aspiraciones intrínsecas (metas tales como la afiliación, el crecimiento personal, y la comunidad que satisfacen directamente las necesidades básicas) comparadas con las aspiraciones extrínsecas (metas tales como la riqueza, la fama, e imagen que cuando mejor satisfacen indirectamente las necesidades). Ellos hallaron, primero, que el situar una fuerte importancia relativa sobre las aspiraciones intrínsecas estaba asociado positivamente con los indicadores de bienestar tales como la auto-estima, la auto-actualización, y la reversión de la depresión y la ansiedad, mientras que el situar una fuerte importancia relativa sobre las aspiraciones extrínsecas estaba negativamente relacionado con estos indicadores de bienestar. Ryan, Chirkov, Little, Sheldon, Timoshina, y Deci (1999) replicaron estos hallazgos en una muestra rusa, comprobando la generalidad potencial de estos hallazgos a través de las culturas.

Estos hallazgos van más allá de la importancia de las metas per se. Tanto Ryan, Chirkov, et al., como T. Kasser y Ryan (en prensa) han hallado que mientras que los auto-reportes de obtención de las metas intrínsecas estaban positivamente asociados con el bienestar, las obtenciones de las metas extrínsecas no lo estaban. Además, Sheldon y Kasser (1988) hallaron en un estudio longitudinal que se ampliaba el bienestar al obtenerse metas intrínsecas, mientras que el éxito en las metas extrínsecas proporcionaba poco beneficio. De conjunto estos resultados sugieren que aun las personas altamente eficaces podrían experimentar menos de un bienestar óptimo si ellos persiguen y son exitosos en la obtención de metas que no satisfacen plenamente las necesidades psicológicas básicas. Nos apresuramos en añadir, no obstante, que el significado de la obtención de las metas es influenciado culturalmente, así que el modo en que las metas específicas se relacionan con el bienestar podría variar a través de las culturas, aunque la relación entre la satisfacción subyacente de la necesidad y el bienestar se ha teorizado que es invariante.

Claramente, hay muchos factores que llevan a las personas a enfatizar ciertas metas vitales que podrían no ser plenamente satisfactorias de la necesidad. Por ejemplo, la exposición a los medios comerciales pueden promover un foco sobre el materialismo (Richins, 1987), el cual solo proporciona satisfacciones pasajeras y

puede realmente disminuir la satisfacción de las necesidades básicas y, por tanto, del bienestar. Los déficits previos en la satisfacción de las necesidades (vg., a partir de haber recibido pobres cuidados) podrían llevar también a los individuos a anhelar metas más extrínsecas como un mecanismo sustitutivo o compensatorio. De hecho, T. Kasser, Ryan, Zax, and Sameroff (1995) hallaron que los adolescentes que habían sido expuestos a cuidados maternos fríos, controladores (tal como fue evaluado por los adolescentes, las madres, y observadores) tendían más a desarrollar orientaciones materialistas, comparadas con los adolescentes mejor criados quienes valoraban más fuertemente las metas intrínsecas de desarrollo personal, el relacionarse y la comunidad. En breve, las influencias culturales y ambientales producen variaciones en la importancia relativa de las metas, las cuales al ser perseguidas, a su vez, producen satisfacciones diferentes de las necesidades básicas y niveles diferentes de bienestar.

En otra investigación, examinamos las relaciones de los reportes de las personas de satisfacción de las necesidades con los indicadores de bienestar en diversos escenarios. Por ejemplo, V. Kasser y Ryan (en prensa) hallaron que los apoyos a la autonomía y el relacionarse predecían un mayor bienestar entre los residentes en una casa de cuidados. Baard, Deci, and Ryan (1998) mostraron que las experiencias de los empleados de satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y el relacionarse en el lugar de trabajo predecían su desempeño y bienestar en el trabajo. Tales investigaciones muestran que dentro de dominios específicos, especialmente aquellos que son centrales a las vidas de los individuos, la satisfacción de estas necesidades se correlaciona con una mejora del bienestar.

Un modo más competente de demostrar las relaciones esenciales entre la satisfacción de las necesidades y la salud mental ha sido el examen rol-a-rol y día-a-día de las fluctuaciones en la satisfacción de las necesidades básicas y sus efectos directos sobre la variabilidad del bienestar, mientras se controlan las diferencias individuales y diversas variables que podrían confundir. Por ejemplo, Sheldon et al. (1997) demostraron que la satisfacción en cada uno de los roles de la vida (vg., estudiante, empleado, amigo), en relación con la propia satisfacción media del individuo, era atribuible al grado en el cual ese rol apoyaba la autenticidad y el funcionamiento autónomo. De modo similar, en un estudio que examinó las variaciones diarias del bienestar, Sheldon, Reis, y Ryan (1996) usaron la modelación jerárquica lineal para mostrar que las fluctuaciones intra-personales en la satisfacción de las necesidades de autonomía y competencia predecían las fluctuaciones intra-personales en consecuencias tales como el humor, la vitalidad, los síntomas físicos, y la auto-estima. En un estudio más reciente, Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, y Ryan (en prensa) hallaron que las variaciones en la gratificación de cada una de estas necesidades (esto es, de ser competente, autónomo, y de relacionarse) predijeron independientemente la variabilidad en el bienestar diario. Estos estudios apoyan el punto de vista de que esas necesidades psicológicas básicas son determinantes con respecto a la experiencia óptima y al bienestar en la vida diaria.

Conclusiones

Los debates concernientes a la actividad y la pasividad, a la responsabilidad o indolencia de los seres humanos han sido un tema perenne (Kohn, 1990). En la medida en que la psicología ha avanzado tanto en términos de la evolución y la neurobiología como de la conducta social y su causación, puede acumularse un amplio apoyo para ambas perspectivas. La TAD aborda este asunto al intentar considerar tanto la actividad como la pasividad, tanto la responsabilidad como la indolencia. Para hacer esto, hemos asumido que los seres humanos tienen una inclinación hacia la actividad y la integración, pero también tienen una vulnerabilidad a la pasividad. Nuestro foco, acordemente, ha sido especificar las condiciones que tienden a apoyar la actividad natural de las personas versus el provocar o explotar su vulnerabilidad.

Nuestras primeras investigaciones se focalizaron sobre las condiciones sociales que amplían versus las que disminuyen una característica muy positiva de la naturaleza humana, digamos, la actividad natural y la curiosidad que se han referido como la motivación intrínseca. Hallamos que las condiciones que apoyan la autonomía y la competencia fiablemente facilitan esta expresión vital de la tendencia al crecimiento humano, mientras que las condiciones que controlan la conducta y obstaculizan la percepción de efectividad reducen su expresión.

Subsecuentemente, investigamos la adquisición y regulación de las conductas no intrínsecamente motivadas y, aquí también, hallamos evidencia del poder dramático de los contextos sociales para ampliar o entorpecer la tendencia organísmica a integrar los valores del ambiente social y las responsabilidades. Los contextos que apoyan la autonomía, la competencia, y el relacionarse se hallaron que fomentaban una mayor internalización e integración que los contextos que frustraban la satisfacción de esas necesidades. Este último hallazgo, argumentamos, es del mayor significado para los individuos que desean motivar a otros de un modo que engendre compromiso, esfuerzo, y un desempeño de alta calidad.

Pero, nuestro principal interés a través de este programa de investigación ha estado en el bienestar de los individuos, sean estos estudiantes en sus aulas, o empleados en sus centros de trabajo. Tal como ha sido formulado en la TAD, si los contextos sociales en los cuales están inmersos estos individuos atienden a sus necesidades psicológicas básicas, estos proporcionarían el techo apropiado para el desarrollo, bajo el cual puede ascender una naturaleza activa, asimilativa, e integrada. El control excesivo, los desafíos no-óptimos, y la falta de conectividad, por otra parte, desorganizan las tendencias actualizadoras y organizativas con que la naturaleza ha dotado a los individuos, y por lo tanto tales factores no solo resultan en la carencia de iniciativa y responsabilidad sino también en distress (estrés negativo, angustia) y psicopatología.

El conocimiento acerca de los nutrimentos esenciales para la motivación y experiencia positiva y, a su vez, para el incremento del desempeño y el bienestar tiene un amplio significado. Este es relevante para los padres y educadores que están interesados en el desarrollo cognitivo y de la personalidad debido a que dice acerca de las condiciones que promueven la asimilación tanto de la información como de las regulaciones comportamentales. Este también es relevante para los dirigentes que desean facilitar la motivación y el compromiso en el trabajo, y es relevante para los psicoterapeutas y profesionales de la salud debido a que la motivación es quizás la variable crítica en la producción de un cambio duradero. Por tanto, al atender a la presencia relativa o la privación del apoyo para estas necesidades psicológicas básicas, los practicantes son más capaces de diagnosticar las fuentes de alienación versus las de compromiso, y facilitar tanto el incremento de los logros humanos como el bienestar de las personas.

REFERENCIAS

- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context*. New York: Westview Press.
- Anderson, R., Manoogian, S. T., & Reznick, J. S. (1976). The undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 915-922.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1998). *Intrinsic need satisfaction. A motivational basis of performance and well-being in work settings*. Unpublished manuscript, Fordham University.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C. & Vallerand, R. J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1021-1031.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Chandler, C. L., & Connell, J. P. (1987). Children's intrinsic, extrinsic and internalized motivation: A developmental study of children's reasons for liked and disliked behaviours. *British Journal of Developmental Psychology*, 5, 357-365.
- Chatzisarantis, N. L. D., Biddle, S. J. H., & Meek, G. A. (1997). A self-determination theory approach to the study of intentions and the intention-behaviour relationship in children's physical activity. *British Journal of Health Psychology*, 2, 343-360.
- Cicchetti, D. (1991). Fractures in the crystal: Developmental psychopathology and the emergence of self. *Developmental Review*, 11, 271-287.

Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In M. R. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), *Minnesota Symposium on Child Psychology* (Vol. 22, pp. 43-77). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Developmental perspectives on motivation* (pp. 57-97). Lincoln: University of Nebraska Press.

deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.

76 January 2000 • American Psychologist

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668.

Deci, E. L., Nezlek, J., & Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1-10.

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

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kemis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.

Eisenberger, R., & Cameron, J. (1996). Detrimental effects of reward: Reality of myth? *American Psychologist*, 51, 1153-1166.

Fisher, C. D. (1978). The effects of personal control, competence, and extrinsic reward systems on intrinsic motivation. *Organizational Behavior and Human Performance*, 21, 273-288.

Flink, C., Boggiano, A. K., & Barrett, M. (1990). Controlling teaching strategies: Undermining children's self-determination and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 916-924.

Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.

Frodi, A., Bridges, L., & Grolnick, W. S. (1985). Correlates of mastery-related behavior: A short-term longitudinal study of infants in their second year. *Child Development*, 56, 1291-1298.

Green-Demers, I., Pelletier, L. G., & Menard, S. (1997). The impact of behavioural difficulty on the saliency of the association between self-determined motivation and environmental behaviours. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 29, 157-166.

Grolnick, W. S., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family. In J. E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* (pp. 135-161). New York: Wiley.

Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 890-898.

Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81, 143-154.

Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1, 661-669.

Hayamizu, T. (1997). Between intrinsic and extrinsic motivation. *Japanese Psychological Research*, 39, 98-108.

Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.

Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Johnson, F. A. (1993). *Dependency and Japanese socialization*. New York: NYU Press.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 80-87.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (in press). Be careful what you wish for:

Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being*. Lengerich, Germany: Pabst Science.

Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, *31*, 907-914.

Kasser, V., & Ryan, R. M. (in press). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*.

Kim, Y., Butzel, J. S., & Ryan, R. M. (1998, June). *Interdependence and well-being: A function of culture and relatedness needs*. Paper presented at The International Society for the Study of Personal Relationships, Saratoga Spring, NY.

Koestner, R., Losier, G. F., Vallerand, R. J., & Carducci, D. (1996). Identified and introjected forms of political internalization: Extending self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 1025-1036.

Kohn, A. (1990). *The brighter side of human nature*. New York: Basic Books.

Kuhl, J., & Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control. In J. Heckhausen & C. Dweck (Eds.), *Motivation and selfregulation across the life-span* (pp. 15-49), New York: Cambridge University Press.

Loevinger, J., & Blasi, A. (1991). Development of the self as subject. In J. Strass & G. Goethals (Eds.), *The self: Interdisciplinary approaches* (pp. 150-167). New York: Springer-Verlag.

Miserandino, M. (1996). Children who do well in school: Individual differences in perceived competence and autonomy in above-average children. *Journal of Educational Psychology*, *88*, 203-214.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, *91*, 328-346.

Nix, G., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, *35*, 266-284.

Reeve, J. (1996). *Motivating others*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Reis, H. T. (1994). Domains of experience: Investigating relationship processes from three perspectives. In R. Erber & R. Gilmour (Eds.), *Theoretical frameworks for personal relationships* (pp. 87-110). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (in press). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality & Social Psychology Bulletin*.

Richins, M. (1987). Media, materialism and human happiness. *Advances in Consumer Research*, *14*, 352-356.

Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *43*, 450-461.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, *63*, 397-427.

Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *25*, 1509-1524.

Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 749-761.

Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theoretical and methods* (pp. 618-655). New York: Wiley.

Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, *65*, 529-565.

Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 550-558.

Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, *9*, 701-728.

Ryan, R. M., & La Guardia, J. G. (in press). What is being optimized over development?: A self-determination theory perspective on basic psychological

needs across the life span. In S. Quails & R. Abeles (Eds.), *Dialogues on psychology and aging*. Washington, DC: American Psychological Association.

January 2000 • American Psychologist 77

Ryan, R. M., & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development, 60*, 340-356.

Ryan, R. M., Plant, R. W., & O'Malley, S. (1995). Initial motivations for alcohol treatment: Relations with patient characteristics, treatment involvement and dropout. *Addictive Behaviors, 20*, 279-297.

Ryan, R. M., Rigby, S., & King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 586-596.

Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford Press.

Ryan, R. M., Stiller, J., & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence, 14*, 226-249.

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*, 1319-1331.

Sheldon, K. M., Reis, H. T., & Ryan, R. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 1270-1279.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big Five traits and its relations with authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1380-1393.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.

Steinberg, L., & Silverberg, S. (1986). The vicissitudes of autonomy in adolescence. *Child Development, 57*, 841-851.

Strahan, B. J. (1995). *Marriage, family and religion*. Sydney, Australia: Adventist Institute.

Utman, C. H. (1997). Performance effects of motivational state: A metaanalysis. *Personality and Social Psychology Review, 1*, 170-182.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). San Diego, CA: Academic Press.

Vallerand, R. J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality, 60*, 599-620.

Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology, 6*, 94-102.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 678-691.

White, R. W. (1963). *Ego and reality in psychoanalytic theory*. New York: International Universities Press.

Williams, G. C., & Deci, E. L. (1996). Internalization of biopsychosocial values by medical students. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 767-779.

Williams, G. C., Freedman, Z. R., & Deci, E. L. (1998). Supporting autonomy to motivate glucose control in patients with diabetes. *Diabetes Care, 21*, 1644-1651.

Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 115-126.

Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S., & Deci, E. L. (1998). Autonomous regulation and long-term medication adherence in adult outpatients. *Health Psychology, 17*, 269-276.