

Economía Moral

Investigaciones recientes avanzan en la comprensión del bienestar humano/ XI
Motivación intrínseca y extrínseca y necesidades psicológicas básicas

JULIO BOLTVINIK

Las tres necesidades psicológicas básicas (NSB) de la TAD

Necesidad psicológica básica	Explicación
<i>Autonomía</i>	Es la N de auto-regular nuestras propias experiencias y acciones. Autonomía es una forma de funcionar asociada con <i>sentirse volitivo, congruente e integrado</i> . RyD indican (con poca claridad) que autonomía e independencia son conceptos distintos. El sello distintivo de autonomía es que nuestra conducta es autoafirmada y congruente con nuestros intereses y valores auténticos.
<i>Aptitud (ser competente)</i>	Es nuestra N de sentir <i>efectividad y maestría</i> . Las personas necesitan sentirse capaces de operar efectivamente. Energiza múltiples conductas, desde jugar videojuegos hasta descubrir las leyes del universo. Mengua en contextos en que los retos son demasiado difíciles, prevalece la realimentación negativa, o donde es minada por críticas personalizadas o comparaciones sociales.
<i>Sociabilidad (relaciones)</i>	Es la N de sentirse socialmente conectado. Las personas sienten que satisfacen esta N cuando se sienten cuidadas por otras personas. También se refiere a pertenencia y a sentirse significativo entre los demás, y a sentir que uno da, que contribuye, con otros. Sentirse más allá de uno mismo, integral a organizaciones sociales.

Fuente: elaboración propia a partir de las pp. 10-11 del libro de Ryan y Deci citado en el texto

Concluí la entrega anteriordiciendo que la Teoría de la Autodeterminación (TAD), de Ryan y Deci (RyD), sitúa a los seres humanos y sus tendencias activas e integrativas, en relación dialéctica con contextos sociales que pueden apoyar o frustrar tales tendencias. RyD continúan señalando que la TAD gira alrededor de la propuesta que los procesos de desarrollo activo y de organización requieren *nutrientes específicos del medio social*. El nexo que permite identificar estos nutrientes son las *necesidades psicológicas básicas* (NSB) que pueden ser satisfechas o frustradas, lo que lleva al predominio social del crecimiento psicológico sano o del estancamiento psicológico y la sicopatología. Medios que apoyan las NSB facilitan el desarrollo de la auto-regulación integrada, incluyendo capacidades para manejar múltiples impulsos, urgencias, emociones y motivos individuales. Si las NSB son frustradas, en vez de integración habrá fragmentación y defensa. El apoyo vs. desprecio de las NSB influir en el *florecimiento o mengua de las capacidades inherentes de las personas para funcionar plenamente*.

La Introducción de *Self-Determination Theory* (Guilford, NY, 2017, 756 pp.) de RyD, continúa abordando las NSB que la TAD postula (*autonomía, aptitud y sociabilidad*) y que

describí en la entrega del 10/2/17 (sintetizadas aquí en el cuadro). Las NSB son, para RyD, esenciales y universales; su satisfacción es condición necesaria del bienestar; y son la base de su *teoría dinámica* de la motivación. Conductas en apariencia desligadas de las NSB se explican por su frustración. El análisis del materialismo y de la búsqueda de estatus sugiere, por ejemplo, que estos motivos derivan de inseguridades promovidas por condiciones psicológicas rechazantes durante el desarrollo temprano. La TAD permite entender la escisión entre motivos conscientes e inconscientes que resultan de fuerzas controladoras. (pp. 9-11). Abordan la motivación en la TAD:

“Nuestro análisis de la relación entre auto-determinación, por un lado, y desarrollo, conducta, desempeño y bienestar, por el otro, se basa sobre todo en procesos motivacionales. Es decir, empleamos conceptos motivacionales para abordar estos importantes temas, y usamos métodos empíricos para probar hipótesis y construir teoría... Motivación, etimológicamente, se refiere a lo que ‘mueve’ a las personas a la acción. Las teorías de motivación se centran tanto en lo que *energiza* como en lo que *direcciona la conducta*... El concepto de motivación usualmente ha sido tratado como una entidad unitaria... y no ha sido diferenciado en tipos, cualidades u orientaciones... En el siglo XX... las teorías de impulsos (drives) dominaron el campo de la motivación... las teorías cognitivas que remplazaron las de impulsos como enfoque líder en la conceptualización de la motivación, mantuvieron una visión unitaria de ella y se centran en su nivel que contrastan con la falta de motivación” (p.13).

La TAD, señalan RyD, se diferencia de otros enfoques por su énfasis en los diferentes tipos y fuentes de motivación que afectan la calidad y la dinámica de la conducta. Para la TAD, algunas formas de motivación son enteramente volitivas y reflejan los intereses y valores de uno, mientras otras pueden ser enteramente externas, como cuando uno es coaccionado a hacer algo que no considera valioso. Redondean lo anterior: diferentes motivos no son sólo diferentes en magnitud; varían en las fuentes fenoménicas que los inician, los afectos y las experiencias que los acompañan, y en sus consecuencias conductuales, incluyendo la persistencia, el desempeño, y los beneficios (o daños) a la salud que generan (p.14). Para diferenciar tipos de motivación, en la TAD se distingue el grado en el cual cada motivación puede caracterizarse como *autónoma o controlada*. La conducta autónoma se vive como que emana de, y expresa, el propio yo (self). En la controlada, la persona se siente presionada u obligada a actuar de maneras incongruentes o ajenas con respecto a su sentido del yo. Los autores narran que su distinción inicial fue entre *motivación intrínseca* (MI) y *motivación extrínseca* (ME). La conducta motivada intrínsecamente (CMI) es la que se lleva a cabo por propio interés y *para la cual la recompensa principal es el sentimiento espontáneo de efectividad y gozo*. La conducta motivada extrínsecamente (CME) es de carácter instrumental: busca consecuencias separables: recompensas externas, aprobación social, evitar castigos, obtener un resultado valioso. La CMI es, por definición, autónoma. En contraste, la CME puede ser autónoma o controlada. La ME que busca un resultado valioso, puede ser vivida como motivación autónoma. Al internalizar regulaciones conductuales, haciéndolas congruentes con el propio ser, las regulaciones pasan de controladas a autónomas. La conducta puede ser controlada externamente de manera directa o controlada mediante la *introyección*. En ésta, la persona admite, pero no acepta del todo, las regulaciones. Está, entonces, motivada por la culpa, la vergüenza, la auto-estima contingente y el miedo a la desaprobación (p.14).

Las conductas introyectadas se experimentan como controladas internamente. Si bien las regulaciones externas y las introyectadas son motivaciones controladas, difieren tanto en la naturaleza de los impulsos como en la calidad de las conductas así originadas. Mientras la regulación externa depende de recompensas y castigos contingentes, la introyectada lleva a la conducta incluso en ausencia de recompensas. A cambio, las regulaciones introyectadas están asociadas con presión interna, tensión y conflicto. La CME puede también ser autónoma a través de la *identificación* con, y aceptación de, el valor de la conducta extrínseca. Lo será aun en mayor medida si tal identificación es integrada con nuestros valores y convicciones (p.15). Resumen lo precedente y añaden:

“En suma, en la TAD la motivación humana es considerada de una manera diferenciada. Las personas no sólo están más o menos motivadas, como lo han sugerido la mayor parte de las teorías de la motivación, sino que pueden estar motivadas por MI y por varios tipos de ME, con frecuencia de manera simultánea. La investigación de la TAD detalla las diferencias funcionales tanto en la calidad de la conducta como en la salud psicológica y el bien-estar, que resultan de conductas que en grados diversos están apuntaladas por formas de motivación [extrínsecas]: externas, introyectadas, identificadas, integradas, así como intrínsecas... Tanto la MI como las diversas formas de ME representan, todas, *acciones intencionales o personalmente causadas*... Investigación y teoría recientes sugieren varios tipos de *amotivación*. Usamos el concepto de amotivación para describir la falta de intencionalidad y motivación de las personas, es decir para describir el grado en el que son pasivas, inefectivas, o sin propósitos...En la TAD la amotivación puede adoptar varias formas: ...1) basada en una carencia sentida de aptitud (no ser competente); 2) falta de interés, pertinencia o valor... cuando no logran conectar las conductas con la satisfacción de necesidades. 3) basada en un desafío o resistencia a influir mediante una acción específica, forma que es en realidad una *no acción motivada* o conducta oposicional a demandas que frustran la necesidad de autonomía o de sociabilidad... Los conceptos de motivación autónoma, motivación controlada y amotivación, son teorizados para mediar entre contextos sociales y resultados tales como desempeño efectivo y bien-estar (p.16)

www.julioboltvinik.org

julio.boltvinik@gmail.com