

Teoría de la autodeterminación

Repasa las necesidades y los tipos de motivación. En la bitácora final anota un ejemplo diario.

Autonomía

La necesidad de sentir que las propias acciones son elegidas y no impuestas desde fuera.

1. Lee la definición, sentirse origen de la propia conducta, con capacidad real de elegir.
2. Piensa en una actividad donde sientes que decides tú.
3. Piensa en una actividad donde sientes presión externa o poca elección.

Competencia

La necesidad de sentirse capaz y eficaz al interactuar con el entorno.

1. Lee la definición, experimentar dominio y progreso en lo que se hace.
2. Piensa en una tarea reciente donde sentiste que ibas mejorando.
3. Piensa en una tarea donde te sentiste incapaz o estancado.

Relación

La necesidad de sentirse conectado, cuidado y perteneciente a otras personas.

1. Lee la definición, sentir vínculos de cuidado y pertenencia a un grupo.
2. Piensa en una relación o grupo donde sientes ese vínculo.
3. Piensa en un contexto donde te sientes aislado.

Motivación intrínseca

Hacer algo por el interés o el disfrute que produce la actividad en sí misma.

1. Lee la definición, la actividad es la propia recompensa, sin premio externo.
2. Anota un ejemplo propio de algo que haces solo porque te gusta hacerlo.

Motivación extrínseca

Hacer algo por una consecuencia separada de la actividad, un premio, evitar un castigo o la aprobación de otros.

1. Lee la definición, la conducta se mantiene por las consecuencias esperadas de su resultado.
2. Anota un ejemplo propio de algo que haces sobre todo por su resultado.



Amotivación

La ausencia de intención de actuar, por no ver valor en la tarea o no sentirse capaz.

1. Lee la definición, falta la intención de actuar, sin motivación intrínseca ni extrínseca.
2. Anota una situación en la que te cuesta encontrar sentido o empezar.

Las tres necesidades se describen como innatas y universales. Repasa la ficha antes de un examen de motivación o personalidad, o úsala como introducción en una sesión psicoeducativa.



Registro de necesidades en tu día a día

Durante una semana, anota una situación al día y marca qué necesidad estuvo implicada y qué tipo de motivación notaste.

Fecha	Situación	Necesidad (autonomía, competencia, relación)	Motivación (intrínseca, extrínseca)

