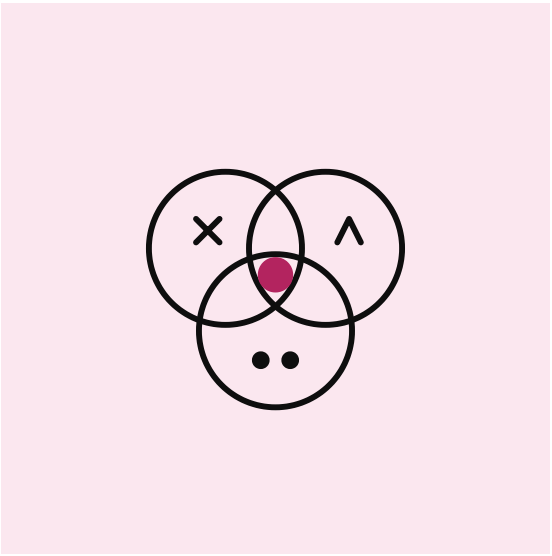
Teoría

Teoría de la autodeterminación

Una teoría de la motivación según la cual las personas se implican por sí mismas en lo que hacen cuando se cubren tres necesidades básicas: autonomía, competencia y relación con otros.



En inglés
Self-determination theory

Origen
Deci y Ryan (1985)

Qué problema aborda

Explica por qué premios y presiones pueden quitar las ganas de hacer algo que antes se hacía por gusto.

Principios

Autonomía
Sentir que eliges lo que haces.

Competencia
Sentir que eres capaz y que mejoras.

Relación
Sentir que estás en relación con otras personas.

Un ejemplo

Un ejemplo ilustrativo: una app para aprender idiomas quiere que la gente practique cada día.

Presión y premios



Avisos insistentes y puntos por cada lección, aunque no aprendas. **Practicas por los puntos.**

Elección y progreso



Eliges qué practicar, ves cuánto mejoras y conversas con otras personas. **Practicas porque quieres.**

Cuando se cubren las tres necesidades, la motivación dura más que la que depende de un premio.

Por qué pasa

1 

Hacer algo por gusto depende de sentirse libre y capaz.

2 

Un premio que controla cambia el motivo: ya no lo hacemos por gusto.

3 

Si el premio desaparece, las ganas también.

Aplicaciones en diseño

✓ Úsalo así

Revisa si tu producto deja elegir, muestra el progreso real y conecta con otras personas.

✗ Evita

Basar toda la motivación en puntos, rachas y avisos que obligan.

Para no caer

Los premios no son malos en sí: el problema aparece cuando controlan en vez de informar.

128 estudios

Lo que dice la investigación

Las recompensas materiales anunciadas de antemano redujeron el interés por seguir con la tarea; los elogios lo aumentaron (Deci, Koestner y Ryan, 1999).

●●● **Evidencia sólida.** El efecto depende del tipo de recompensa y de cómo se da, y otros autores han discutido su tamaño.

Conexiones

Se usa en

- Diseño de juegos
- Diseño del aprendizaje
- Diseño del comportamiento

Relacionado con

- Gamificación
- Modelo de comportamiento de Fogg
- Octalysis
- Tipos de jugador de Bartle

Autores y obras

1985	**Edward L. Deci y Richard M. Ryan**	Formularon la teoría a partir de sus experimentos sobre motivación intrínseca.
2000	**Richard M. Ryan y Edward L. Deci**	Resumieron las tres necesidades básicas y su relación con el bienestar.
1999	**Edward L. Deci, Richard Koestner y Richard M. Ryan**	Analizaron 128 experimentos sobre el efecto de las recompensas en la motivación.

Fuentes

Fuentes originales

- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum.

Revisiones académicas

- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. Ver fuente (https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68)
- Deci, E. L., Koestner, R. y Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. Psychological Bulletin, 125(6), 627–668. Ver fuente (https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627)

Última revisión: 25 de octubre de 2026

Atlas público de diseño, de Adriana Ojeda. Texto e ilustraciones bajo licencia CC BY 4.0.