



MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA

Introducción

La motivación constituye uno de los procesos psicológicos fundamentales que explican el inicio, la dirección y la persistencia de la conducta humana. Desde la psicología contemporánea, se reconoce que las personas actúan impulsadas tanto por factores internos como externos, lo que ha dado lugar a la distinción entre motivación intrínseca y motivación extrínseca. Esta diferenciación resulta clave para comprender fenómenos como el aprendizaje, el desempeño académico, el bienestar psicológico y la autorregulación de la conducta (Deci & Ryan, 2000).

Motivación intrínseca

La motivación intrínseca se refiere a la realización de una actividad por el interés, la satisfacción o el placer inherente que esta genera. En este tipo de motivación, la conducta se mantiene sin necesidad de recompensas externas, ya que el individuo encuentra gratificación en la actividad misma.

Según Deci y Ryan (1985), la motivación intrínseca se relaciona directamente con el desarrollo de la autonomía, la competencia y la autorrealización personal. Diversas investigaciones han demostrado que este tipo de motivación favorece aprendizajes más profundos, mayor creatividad y un bienestar psicológico sostenido (Ryan & Deci, 2017).

Cuadro 1

Características de la motivación intrínseca

Característica	Descripción
Origen	Interno
Razón de la conducta	Interés, curiosidad, disfrute
Regulación	Autodeterminada
Efectos en el aprendizaje	Aprendizaje significativo y duradero
Relación con el bienestar	Alta

Fuente: Elaboración propia

Motivación extrínseca

La motivación extrínseca se produce cuando la conducta está orientada a obtener recompensas externas o a evitar castigos. Estas recompensas pueden ser materiales (dinero, premios) o simbólicas (calificaciones, reconocimiento social).

Desde la perspectiva conductista, la motivación extrínseca cumple un papel importante en el aprendizaje inicial y en la adquisición de hábitos (Skinner, 1953). No obstante, Deci y Ryan (2000) advierten que un uso excesivo de recompensas externas puede disminuir la motivación intrínseca si no se integran adecuadamente a los procesos de autorregulación.

Tabla 2. Características de la motivación extrínseca

Característica	Descripción

Origen	Externo
Razón de la conducta	Recompensas o castigos
Regulación	Controlada
Efectos en el aprendizaje	Aprendizaje instrumental
Relación con el bienestar	Variable

Comparación entre motivación intrínseca y extrínseca

La motivación intrínseca y extrínseca no son excluyentes, sino que pueden coexistir y complementarse según el contexto y las características del individuo. La Teoría de la Autodeterminación propone que la motivación extrínseca puede internalizarse progresivamente, volviéndose más autónoma cuando se satisfacen las necesidades psicológicas básicas (Deci & Ryan, 2000).

Referencias

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

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

