

Motivación intrínseca: ¿qué es y cómo promoverla?

Explicamos cuáles son las bases psicológicas de este tipo de motivación

Julia Uliaque Moll

<https://psicologiyamente.com/psicologia/motivacion-intrinseca>

Al hablar de la motivación y, en concreto, de motivación intrínseca, lo primero que nos **planteamos es: ¿qué impulsa a las personas a actuar de la forma que lo hacen?, ¿qué hace que una persona persista en el logro de una meta (como aprobar unas oposiciones) pese al dolor y al esfuerzo que ello supone?, ¿por qué hay personas capaces de persistir en una tarea y en cambio otras aplazan o empiezan otras al mismo tiempo sin terminar ninguna de ellas?**

El estudio de la motivación intrínseca es un tópico de la Psicología Básica. Sabemos que el ser humano actúa por motivos: o bien para conseguir lo que necesita (comida, dinero, prestigio...), o bien para evitar lo que teme (obstáculos, enfermedades, castigos...). En este artículo vamos a intentar descubrir qué es y por qué es tan importante. [...]

¿Qué es la motivación intrínseca?

La motivación intrínseca tiene su origen dentro del individuo, y está dirigida por las necesidades de exploración, experimentación, curiosidad y manipulación, las cuales se consideran conductas motivadoras en sí mismas. Dicho de otro modo, la motivación intrínseca es el tipo de motivación que es autoadministrado, y que predispone al individuo a esforzarse por aproximarse a la consecución de una meta.

La motivación intrínseca, según Deci, es una necesidad subyacente en el individuo de competencia social y autodeterminación. Es decir, aquellas conductas que se realizan en ausencia de cualquier contingencia externa aparente se consideran intrínsecamente motivadas. La realización de la actividad es un fin en sí mismo y su realización permite al sujeto sentirse autónomo y competente, fundamental para el buen desarrollo de la autoestima sana

Todos podemos poner algún ejemplo de motivación intrínseca en nuestras vidas: participar en un voluntariado, actos altruistas, hacer bien nuestro trabajo,

búsqueda de más conocimiento, superación personal en la realización de un deporte, realización de hobbies...

En definitiva, los motivos que llevan a activar un patrón conductual son inherentes a la persona. No se necesitan estímulos externos como en la motivación extrínseca, pero no son mutuamente excluyentes. Es decir, se puede llevar a cabo una actividad por la que se está motivado intrínsecamente (ayudar a los demás) pero también obtener una recompensa externa (dinero).

A diferencia de lo que se logra con la motivación extrínseca (recompensas externas), **con la motivación intrínseca logramos vivencias, sentimientos de eficacia y de dominio de la tarea.** Suelen aparecer tres sentimientos vinculados:

- **La autodeterminación y autonomía:** ser los directores de nuestra propia vida.
- **La competencia:** controlar lo que hacemos, experimentar el dominio de nuestras habilidades.
- **Relaciones:** interactuar, estar conectados y preocuparnos por los demás.
- **Satisfacción** por hacer algo propio y familiar

[...]

¿Cómo se promueve este tipo de motivación?

Nos basaremos fundamentalmente en lo que propone la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan. Uno de los objetivos fundamentales para pasar de lo extrínseco a lo intrínseco es centrarnos en satisfacer nuestras necesidades de autonomía y autodeterminación.

En el ámbito laboral, pensar en términos de “tengo que”, “debería hacer...” nos lleva a sentirnos agobiados, presionados, y a sentir que estamos llenos de tareas “obligatorias” impuestas. Nos sentimos atados y, aunque se nos pague por estas actividades (lo que promueve la motivación extrínseca), puede ser que no sea suficiente para sentirnos bien.

Es positivo intentar dejar de lado la mochila de los “tengo y debo” y empezar a pensar en el “quiero”. Cuando pensamos en lo que queremos hacer estamos satisfaciendo nuestras necesidades de autonomía y autodeterminación. Hoy en mi trabajo: **¿quiero sentir que he contribuido en algo positivo? ¿quiero sentir que he ayudado a otra persona?** ¿quiero sentirme satisfecho por el esfuerzo que he realizado? ¿quiero aprender cosas nuevas?

A continuación, podemos preguntarnos: “para conseguir eso que quiero hacer, ¿qué puedo hacer para conseguirlo?”. Cuando nos planteemos lo que podemos hacer, estamos incentivando la necesidad de sentirnos competentes y el control en lo que hacemos, y nos estamos colocando en el asiento de conductor de nuestra vida. Está en nuestra mano elegir hacer bien nuestro trabajo, elegir ayudar a otra persona, elegir buscar más información para aprender un poco más...

Obviamente, no en todas las situaciones vamos a poder aplicar este cambio de perspectiva, pero sí puede ser útil reflexionar sobre el por qué hacemos las cosas y cómo podemos cambiar aquellas que no nos hacen sentir bien y son modificables.