

Incidencia de la Teoría de la Autodeterminación en la Calidad de Vida de los Estudiantes de Noveno Grado de Arauca

Influence of the Self-Determination Theory on the Quality of Life of Ninth-Grade Students
of Arauca

Diego Arciniegas Peñalosa*
Diego.arciniegas@unipamplona.edu.co

Andres Portilla Florez**
andresaubin10@gmail.com

Emmanuel Vanegas Acosta***
emmanuelvanegas98@hotmail.com

Daniela Silgado Cañas****
ftdanielasilgado@gmail.com

Javier Rojas Peñalosa*****
javier.rojas3@unipamplona.edu.co

*Universidad de Pamplona; ** Universidad de Pamplona; *** Universidad de Pamplona;
****Universidad de Pamplona; *****Universidad de Pamplona.

Recibido: 19/11/2023 - Aceptado: 09/02/2024

Correspondencia: diego.arciniegas@unipamplona.edu.co

Resumen

Este artículo investiga la influencia de la Teoría de Deci y Ryan en la calidad de vida de estudiantes de noveno grado del Colegio La Enseñanza. Se aplica un diseño didáctico basado en esta teoría en clases de educación física con el propósito de evaluar su impacto en la autodeterminación y el bienestar de los estudiantes. Se seleccionó a los estudiantes de noveno grado y se utilizan instrumentos como un sociograma, entrevistas en profundidad y la adaptación del IPAQ para evaluar la motivación intrínseca y la autodeterminación de los estudiantes en relación con la actividad física. Los resultados indican una mejora en la autodeterminación de los estudiantes, un aumento en la motivación intrínseca y una percepción más positiva de la educación física en su bienestar general. Los estudiantes muestran disposición para participar activamente, establecer objetivos personales y tomar decisiones informadas en su involucramiento en las clases. En conclusión, la implementación de la Teoría en el diseño didáctico de las clases, impacta positivamente en la calidad de vida de los estudiantes. Esto resalta la importancia de abordar las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes para fomentar su autodeterminación y bienestar en el contexto educativo

Palabras clave: Teoría de la Autodeterminación, diseño didáctico, motivación intrínseca, calidad de vida.

Abstract

This article investigates the influence of Deci and Ryan's Self-Determination Theory on the quality of life of ninth-grade students at La Enseñanza School. A didactic design based on this theory is applied in physical education classes to assess its impact on students' self-determination and well-being. Ninth-grade students were selected, and instruments such as a sociogram, in-depth interviews, and the adaptation of the IPAQ were used to evaluate intrinsic motivation and self-determination in relation to physical activity. The results indicate an improvement in students' self-determination, an increase in intrinsic motivation, and a more positive perception of physical education in their overall well-being. Students show a willingness to actively participate, set personal goals, and make informed decisions in their class involvement. In conclusion, the implementation of the theory in the didactic design of classes has a positive impact on students' quality of life. This underscores the importance of addressing students' basic psychological needs to promote their self-determination and well-being in the educational context.

Keywords: Self-Determination Theory, didactic design, intrinsic motivation, quality of life.

INTRODUCCIÓN

En la búsqueda constante de enriquecer las prácticas educativas y contribuir al bienestar de los estudiantes. En este contexto, esta introducción busca establecer un marco sólido que permita comprender la importancia de explorar cómo los principios de la autodeterminación pueden influir positivamente en los estudiantes (Deci, 2000; Ryan & Deci, 2005).

Es ampliamente conocido que la Teoría de la Autodeterminación se centra en buscar la autonomía, la competencia y las relaciones sociales, elementos que resultan esenciales para el desarrollo integral (Ryan & Deci, 2017). No obstante, a pesar de la extensa literatura que respalda esta teoría, aún persisten cuestionamientos sobre cómo exactamente puede aplicarse en contextos educativos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes (Deci, Vallerand, Pelletier, & Ryan, 2001). En este sentido, se plantea la pregunta de cómo la implementación de un diseño didáctico basado en los principios de la autodeterminación puede generar impactos positivos en la vida de los estudiantes de noveno.

La presente investigación se propone explorar a fondo estos cuestionamientos centrales y objetivos fundamentales. La motivación detrás de esta investigación radica en el reconocimiento de que el proceso educativo no se limita únicamente a la adquisición de conocimientos, sino que también debe considerar el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes (Reeve, 2009). En consecuencia, la investigación se justifica mediante la necesidad de proporcionar un enfoque integral que promueva tanto el aprendizaje como la calidad de vida.

En este contexto, esta introducción busca establecer un marco sólido que permita comprender la importancia de explorar cómo los principios de la autodeterminación pueden influir positivamente en los estudiantes.

En esta búsqueda de comprender la relación entre la autodeterminación, la educación y la calidad de vida de los estudiantes, se pueden observar valiosos aportes de destacados investigadores en el campo. A. Vansteenkiste y W. Lens, a través de sus investigaciones, han resaltado la importancia de promover la autonomía y la competencia en el contexto educativo como medios para aumentar la

motivación intrínseca de los estudiantes, lo que se traduce en un mejor bienestar general (Vansteenkiste & Lens, 2006).

Del mismo modo, S. Niemiec ha enfocado su trabajo en la aplicación de esta Teoría para mejorar la calidad de vida y el bienestar en diversos contextos, incluida la educación (Niemiec, 2019). Estos autores han proporcionado una base sólida para comprender mejor la relación entre la autodeterminación, la educación y el bienestar de los estudiantes, lo que respalda la importancia de esta investigación

METODOLOGÍA

De acuerdo con la naturaleza del problema de investigación y el tipo de registro y análisis de la información y resultados obtenidos, el estudio propuesto adopta un enfoque cualitativo. Este enfoque se fundamenta en la manera en que se generan los resultados. Strauss y Corbin (2004) destacan la naturaleza cualitativa de la información recopilada, así como de su análisis.

Objetivo

El objetivo del método cualitativo basado en la teoría fundamentada en los datos es explorar en profundidad cómo la aplicación de la Teoría de la Autodeterminación impacta en la calidad

de vida de los estudiantes de noveno grado en Arauca. Este enfoque cualitativo permite una comprensión detallada y contextualizada de las experiencias, percepciones y vivencias de los estudiantes en relación con la autodeterminación y su influencia en varios aspectos de su vida cotidiana y bienestar general. El objetivo es obtener una comprensión rica y completa de los efectos de esta teoría en la calidad de vida de los estudiantes, identificando factores clave que pueden promover o dificultar su aplicación efectiva en el contexto escolar de Arauca.

De acuerdo con la naturaleza del problema de investigación y el tipo de registro y análisis de la información y resultados obtenidos, el estudio propuesto adopta un enfoque cualitativo. Este enfoque se fundamenta en la manera en que se generan los resultados. Strauss y Corbin (2004) destacan la naturaleza cualitativa de la información recopilada, así como de su análisis.

Tipo de investigación

La presente investigación se adscribe al paradigma de la investigación acción, con un enfoque cualitativo. La investigación acción se concibe como un proceso en el cual los investigadores, en

colaboración con los sujetos de estudio, buscan comprender y mejorar una determinada realidad o situación. En esta investigación, se implementó un enfoque participativo que permitió al investigador y a los estudiantes involucrados en el proceso educativo interactuar y generar conocimiento de manera conjunta.

Diseño de la investigación

El diseño utilizado fue acción participativa, que se desarrolló a lo largo de tres fases secuenciales.

En la primera fase, se llevó a cabo una etapa de diagnóstico y planificación, donde se identificaron las necesidades y problemáticas de los estudiantes en relación con la calidad de vida y se diseñó un plan de acción basado en la Teoría.

La segunda fase consistió en la implementación del diseño didáctico en las clases de educación física. Durante esta etapa, se llevaron a cabo sesiones de trabajo colaborativo entre el docente y los estudiantes, centrándose en promover la autonomía, la competencia y las relaciones sociales positivas en el contexto de las actividades físicas.

En la tercera fase, se realizó una evaluación y reflexión sobre los resultados de la implementación. Se utilizaron métodos cualitativos, para

recopilar las percepciones y experiencias de los estudiantes en relación con el proceso. Estos datos cualitativos se analizaron mediante un enfoque de análisis de contenido, identificando patrones y temas emergentes que reflejaban la influencia de la Teoría de la Autodeterminación en la calidad de vida de los estudiantes.

El procesamiento y análisis de la información se realizó de manera iterativa, retroalimentando el proceso de investigación acción. Las técnicas de recolección de información, como un sociograma, la aplicación del IPAQ (modificado) y entrevistas en profundidad, se utilizaron para recopilar datos cualitativos en cada fase del ciclo, permitiendo una comprensión más profunda de las experiencias y percepciones de los estudiantes a lo largo del tiempo.

Para recolectar la información, se emplearán instrumentos como un sociograma, un cuestionario y una entrevista en profundidad. Estos métodos permitirán acceder a las diversas perspectivas y conductas que los estudiantes pueden exhibir al ejercer su autodeterminación. Siguiendo el enfoque de Burns (2009), la investigación acción

se utilizará para abordar una situación problema y explorar alternativas de transformación de la realidad establecida.

Según Coghlan (2010), la investigación acción participativa implica una mirada reflexiva y hermenéutica, como se describe en el presente estudio, hace hincapié en la reflexión a lo largo del proceso. La visión de la investigación acción participativa de Winter y Munn-Giddings (2016) enfatiza la ética y la participación de la comunidad en la investigación, lo que respalda la aplicación de este enfoque en el contexto de esta investigación.

Además, según Preskill y Brookfield (2012), la investigación acción ha demostrado ser valiosa en el ámbito educativo, particularmente en la mejora de la enseñanza y el aprendizaje en la educación superior. Siguiendo esta perspectiva, se aplicará la investigación acción participativa para abordar los desafíos en el entorno educativo y avanzar hacia el desarrollo y la emancipación de los participantes.

En síntesis, el método de investigación utilizado fue la investigación acción, con un enfoque cualitativo. A través de la colaboración y la reflexión conjunta, se logró una

comprensión enriquecedora de cómo la implementación de la Teoría de la Autodeterminación influyó en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes de noveno grado en el contexto de las clases de educación física. El cuerpo del texto irá redactado en Times New Roman, 10 puntos. Interlineado exacto y justificado, sin espacio entre los párrafos, sólo se incluirá un salto de línea en letra Times New Roman, 10 puntos, al finalizar el último párrafo del apartado.

Población y Muestra

La muestra de esta investigación consistió en el grupo completo de estudiantes de noveno grado del Colegio La Enseñanza. Esta elección se basó en la conveniencia y accesibilidad de trabajar con todos los estudiantes de este grado, lo que permitió obtener una visión completa y representativa de la población estudiantil en el contexto de la investigación.

Escenarios elegidos:

Los escenarios educativos seleccionados para la implementación del diseño didáctico basado en la Teoría fueron las clases de educación física del Colegio La Enseñanza. Estas clases proporcionaron el entorno propicio para fomentar la autodeterminación de los

estudiantes, ya que la educación física ofrece oportunidades para la participación activa, la toma de decisiones y la planificación personal en las actividades físicas. Además, se consideró que esta asignatura es un espacio relevante para promover la mejora de la calidad de vida de los estudiantes a través de la Teoría de la Autodeterminación.

Los escenarios de las clases de educación física fueron estructurados para fomentar la autonomía de los estudiantes, permitiéndoles tomar decisiones en relación con las actividades a realizar, establecer metas personales y colaborar en la planificación de sus sesiones de ejercicio. Se implementaron estrategias didácticas específicas que alinearon con los principios de la Teoría de la Autodeterminación, creando un ambiente propicio para la experiencia autodirigida y el desarrollo de habilidades de autogestión.

La muestra de estudiantes de noveno grado fue seleccionada de manera representativa y equitativa, mientras que los escenarios educativos elegidos fueron las clases de educación física, donde se implementó el diseño didáctico basado en la Teoría de la Autodeterminación. Estas elecciones metodológicas permitieron

explorar la influencia de la autodeterminación en el contexto específico de las clases de educación física y su impacto en la calidad de vida de los estudiantes.

Instrumento

Para obtener una comprensión profunda de la influencia de la Teoría en la calidad de vida de los estudiantes de noveno grado del Colegio La Enseñanza, se implementaron diversas estrategias de recogida de datos. Una de las principales estrategias fue la realización de entrevistas en profundidad con los estudiantes. Estas entrevistas permitieron explorar las experiencias y perspectivas de los estudiantes en relación con la implementación del diseño didáctico basado en la Teoría de la Autodeterminación en las clases de educación física. Como menciona Bogdan en su trabajo de 2002, las entrevistas en profundidad son una herramienta valiosa para obtener insights profundos y revelar percepciones subyacentes.

Además de las entrevistas, se llevó a cabo la observación participante en las clases de educación física. Esta estrategia implicó que los investigadores se involucraran activamente en las clases, tomando notas detalladas sobre el

comportamiento de los estudiantes, su nivel de participación y sus interacciones con el diseño didáctico. Como señala Emerson en su trabajo de 2001, la observación participante brinda la oportunidad de obtener datos contextualizados y capturar la dinámica real de las situaciones estudiadas.

Para complementar los datos cualitativos recopilados a través de las entrevistas y la observación, se utilizaron cuestionarios y escalas de medición adaptados a la Teoría de la Autodeterminación. Se aplicó el IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física), modificado para evaluar la motivación intrínseca y la autodeterminación de los estudiantes en relación con la actividad física. Estos instrumentos permitieron recopilar datos cuantitativos que respaldaron las perspectivas cualitativas de los estudiantes. Como sugiere Ryan en su investigación de 2005, el uso de escalas de medición validadas puede proporcionar datos cuantitativos que respalden las perspectivas cualitativas de los estudiantes.

Adicionalmente, es importante destacar que estos datos cualitativos recopilados a través de entrevistas y

observación, así como los datos cuantitativos obtenidos mediante el cuestionario adaptado, fueron sometidos a un proceso de validación por juicio de expertos. Este procedimiento permitió fortalecer la investigación al confirmar la calidad y coherencia de los datos recopilados.

Procedimiento de recogida y análisis de datos

Según Arenas (2005), el rigor metodológico se refiere a los procesos de calidad que aseguran la validez, fiabilidad y credibilidad de una investigación. Para garantizar este rigor metodológico, se emplearán dos mecanismos recomendados por Strauss y Corbin (2002) para asegurar la calidad de investigaciones basadas en la teoría fundamentada en los datos: el muestreo teórico y la saturación teórica.

En línea con las ideas de estos autores, el muestreo teórico se define como el proceso de recopilación de datos guiado por los temas emergentes del modelo teórico que se pretende desarrollar. Este método se basa en el análisis comparativo y sistemático de los datos recopilados durante la investigación. Desde la perspectiva de Arenas (2005), este análisis implica la

comparación de incidentes individuales, incidentes con categorías, y categorías entre sí, así como la observación de patrones de comportamiento en grupos específicos, identificando tanto similitudes como diferencias. Strauss y Corbin (2002) señalan que el investigador debe buscar lugares, personas o eventos que maximicen las oportunidades de obtener categorías densas y saturadas en términos de sus propiedades y dimensiones a lo largo del proceso de investigación. Por lo tanto, la validación de una teoría fundamentada en los datos se encuentra intrínseca en cada paso del muestreo teórico.

En relación con el trabajo de Telford et al. (2012) sobre la promoción de la actividad física en entornos escolares, se justifica la utilización del sociograma en el presente estudio. El enfoque adoptado por estos autores al emplear el sociograma para analizar las relaciones sociales entre estudiantes durante las clases de educación física se alinea con la metodología utilizada en esta investigación. Esta validación busca comprender cómo las interacciones sociales en el contexto escolar influyen en la participación en actividades físicas, en consonancia con el enfoque de López et

al. Al explorar líderes de opinión y conexiones clave que pueden influir en la formación de grupos de práctica y en la adopción de un estilo de vida activo.

El segundo instrumento de evaluación es el IPAQ modificado, el cual ha sido adaptado y validado por García González (2017) en su investigación titulada "Percepciones de los adolescentes sobre la autodeterminación y su impacto a través de actividades físicas intensas y moderadas". El propósito de este instrumento es determinar el nivel de actividad física de los estudiantes.

En esta investigación, se emplearán siete preguntas del IPAQ sin modificaciones, lo que permitirá analizar específicamente la motivación de los estudiantes en relación a las clases. El IPAQ modificado se administrará al inicio y al final de las sesiones por el profesor, lo que posibilitará la comparación de los resultados y la observación de los cambios en la ejecución de la actividad física, la percepción de la clase de educación física (motivación) y el grado de autodeterminación de los estudiantes. Estos datos desempeñarán un papel fundamental en la planificación de los ejercicios, considerando la intensidad y el volumen de las cargas, con el objetivo de

fomentar el disfrute y la diversión en los estudiantes, y alcanzar transformaciones significativas en su participación activa y compromiso con la educación física.

La validación realizada por García González (2017) en su investigación "Percepciones de los adolescentes sobre la autodeterminación y su impacto en la calidad de vida a través de actividades físicas intensas y moderadas" respalda el uso del IPAQ modificado en su forma original, sin modificaciones, tal como se presenta en su estudio.

Esto garantiza la aplicabilidad y confiabilidad del instrumento en la medición del nivel de actividad física y la motivación de los estudiantes en relación a las clases de educación física. Al adoptar el IPAQ en su forma validada, se asegura que los resultados obtenidos reflejen de manera precisa y consistente la información buscada en su investigación.

RESULTADOS

Los resultados de esta investigación revelaron hallazgos significativos que arrojaron luz sobre la incidencia de la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes de noveno grado del Colegio La Enseñanza.

En cuanto a la autonomía, se observó un aumento notable en la percepción de autonomía de los estudiantes. A medida que participaban en el diseño didáctico basado en la Teoría de la Autodeterminación en las clases de educación física, los estudiantes reportaron sentirse más empoderados para tomar decisiones relacionadas con su participación en las actividades físicas. Este hallazgo respalda la idea central de la teoría de que la autonomía es un factor clave en la motivación y el bienestar.

En lo que respecta a la motivación intrínseca, se registró un marcado incremento en la motivación intrínseca de los estudiantes. A medida que experimentaban una mayor autonomía y participaban activamente en la toma de decisiones sobre su involucramiento en las clases de educación física, los estudiantes mostraron un mayor interés y entusiasmo por las actividades físicas. Este aumento en la motivación intrínseca sugiere que el enfoque didáctico basado en la Teoría de la Autodeterminación fue efectivo para estimular la motivación interna de los estudiantes.

En cuanto a la calidad de vida, los resultados indicaron una mejora significativa en la calidad de vida

percibida por parte de los estudiantes. Se observó un aumento en su bienestar emocional y psicológico, así como una mayor satisfacción con su experiencia educativa en general. Los estudiantes expresaron una mayor satisfacción con su participación en las clases de educación física y destacaron el impacto positivo de sentirse más autónomos y motivados.

Además, se identificaron relaciones sociales más positivas entre los estudiantes que participaron en el diseño didáctico basado en la Teoría de la Autodeterminación. Se formaron vínculos más sólidos entre los compañeros a medida que trabajaban juntos en la toma de decisiones y establecían metas personales en las clases de educación física. Esta mejora en las relaciones sociales contribuyó al sentido de pertenencia y bienestar de los estudiantes.

Los resultados de esta investigación respaldan la idea de que la implementación de la Teoría de la Autodeterminación en un diseño didáctico en las clases de educación física tiene un impacto positivo en la calidad de vida de los estudiantes de noveno grado en el Colegio La Enseñanza. Los hallazgos destacan la importancia de fomentar la autonomía y la motivación intrínseca

como medios para mejorar la experiencia educativa y el bienestar de los estudiantes en el ámbito escolar. Estos resultados tienen implicaciones significativas para la planificación y el diseño de programas educativos que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes.

DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación son consistentes con la teoría de la autodeterminación propuesta por Deci y Ryan (2005), que postula que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales puede conducir a una mayor motivación intrínseca y, en última instancia, a una mejor calidad de vida. La mejora en la percepción de autonomía entre los estudiantes, reflejada en su capacidad para tomar decisiones relacionadas con la educación física, respalda la idea de que cuando se satisfacen las necesidades de autonomía, los individuos se sienten más empoderados y motivados (Deci & Ryan, 2000).

El aumento en la motivación intrínseca de los estudiantes también encuentra apoyo en la teoría de la autodeterminación. Ryan y Deci (2000) argumentan que la motivación intrínseca

se promueve cuando las personas experimentan actividades como autodeterminadas y satisfacen sus necesidades psicológicas. Los resultados de esta investigación muestran que la implementación de un diseño didáctico basado en la Teoría de la Autodeterminación estimuló la motivación intrínseca de los estudiantes, ya que se sintieron más involucrados en las actividades físicas y experimentaron un mayor interés en ellas.

La mejora en la calidad de vida percibida por parte de los estudiantes es consistente con investigaciones previas que han vinculado la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas con el bienestar general (Vallerand et al., 2002). Cuando los estudiantes experimentan una mayor autonomía, competencia y relaciones sociales positivas en el contexto de la educación física, es natural que reporten una mayor satisfacción con su experiencia educativa y una mejora en su bienestar emocional y psicológico.

Además, la formación de relaciones sociales más positivas entre los estudiantes es coherente con la idea de que la Teoría de la Autodeterminación puede promover la interacción positiva entre los participantes (Deci & Ryan, 2000). La

colaboración en la toma de decisiones y el establecimiento de metas personales en las clases de educación física fomentaron vínculos más sólidos entre los estudiantes, lo que contribuyó a su sentido de pertenencia y bienestar.

Los resultados de esta investigación respaldan la relevancia de la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan en el contexto educativo. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas y destacan la importancia de diseñar entornos educativos que satisfagan las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes para mejorar su motivación intrínseca y calidad de vida.

Los resultados de esta investigación son coherentes con las teorías de varios destacados investigadores en el campo de la motivación intrínseca y el bienestar de los estudiantes. Mark R. Lepper (2008) ha sostenido que la motivación intrínseca es esencial para el aprendizaje efectivo y el bienestar psicológico de los estudiantes. Según Lepper, las actividades que los estudiantes encuentran intrínsecamente motivadoras, aquellas que realizan por el placer y el interés en la actividad en sí misma, conducen a un aprendizaje más efectivo y al bienestar general. Los resultados de esta investigación, que

indican un aumento en la motivación intrínseca de los estudiantes, respaldan la perspectiva de Lepper.

Richard et al. (2017), los principales defensores de la Teoría de la Autodeterminación, argumentan que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales es fundamental para la motivación intrínseca y el bienestar de las personas. Afirman que cuando estas necesidades se satisfacen, las personas son más propensas a experimentar motivación autodeterminada y, en última instancia, a una mejor calidad de vida. Los hallazgos de esta investigación son coherentes con la teoría de Ryan y Deci, ya que la implementación de un diseño didáctico basado en la Teoría de la Autodeterminación condujo a una mayor percepción de autonomía y motivación intrínseca entre los estudiantes.

Maarten y Bart (2015) han abogado por la promoción de la autonomía en el aula como un medio para aumentar la motivación intrínseca de los estudiantes y su bienestar. Sostienen que cuando los profesores fomentan la autonomía y el autodireccinamiento de los estudiantes, estos se sienten más comprometidos y

motivados en su aprendizaje. Los resultados de este estudio respaldan la perspectiva de Vansteenkiste y Soenens, ya que la mejora en la percepción de autonomía entre los estudiantes se asoció con una mayor motivación intrínseca.

Sheldon et al. (2011) argumentan que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, como la autonomía, la competencia y las relaciones sociales, está relacionada con la motivación intrínseca y el bienestar de las personas. Además, argumentan que las actividades que satisfacen estas necesidades promueven una mayor satisfacción en la vida. En este estudio, la aplicación de un diseño didáctico basado en la Teoría de la Autodeterminación mejoró la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y, en consecuencia, la calidad de vida percibida por los estudiantes.

Luc et al. (2013) han investigado y abogado por la aplicación de la Teoría de la Autodeterminación en contextos educativos, incluyendo cómo promover la autonomía y la autodeterminación puede mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Los resultados de este estudio respaldan la perspectiva de estos autores, ya que la implementación de un diseño didáctico basado en la Teoría de la

Autodeterminación se asoció con una mejora en la calidad de vida percibida por los estudiantes.

CONCLUSIONES

La presente investigación ha arrojado resultados significativos que respaldan la influencia positiva de la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes de noveno grado del colegio la enseñanza. Estos hallazgos subrayan la importancia de promover la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales en el contexto educativo.

Esta investigación confirma la influencia positiva de la Teoría de la Autodeterminación en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes de noveno grado en el Colegio La Enseñanza. Los resultados subrayan la importancia de promover la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales en el contexto educativo (Deci & Ryan, 2000).

En primer lugar, la implementación de un diseño didáctico basado en los principios de la autodeterminación demostró ser efectiva para aumentar la

percepción de autonomía entre los estudiantes. La capacidad de tomar decisiones relacionadas con la educación física empoderó a los estudiantes y los motivó a participar activamente en las actividades físicas (Lepper, 2008).

En segundo lugar, se observó un aumento significativo en la motivación intrínseca de los estudiantes a medida que participaban en el diseño didáctico basado en la teoría de la autodeterminación (Ryan & Deci, 2017). Este hallazgo resalta la importancia de crear entornos educativos que estimulen la motivación interna de los estudiantes, lo que puede tener un impacto duradero en su compromiso y participación en las actividades educativas.

Tercero, la mejora en la calidad de vida percibida por parte de los estudiantes es un resultado alentador. La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el contexto de la educación física contribuyó al bienestar emocional y psicológico de los estudiantes (Sheldon, Cheng & Hilpert, 2011), subrayando la importancia de considerar no solo el aspecto académico, sino también el bienestar general de los estudiantes en el proceso educativo.

Además, la formación de relaciones

sociales más positivas entre los estudiantes promovió un sentido de pertenencia y apoyo mutuo en el aula de educación física (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Esto puede tener efectos beneficiosos en el clima escolar y en la percepción general de la experiencia educativa.

La influencia de la Teoría de la Autodeterminación en la Educación: Siguiendo las investigaciones de Vallerand (2015), queda patente que la Teoría de la Autodeterminación propuesta por Deci y Ryan ejerce un impacto positivo en la calidad de vida de los estudiantes. Promover la autonomía, la competencia y las relaciones sociales en el entorno educativo puede fomentar la motivación intrínseca y mejorar el bienestar general de los alumnos.

La Importancia de la Motivación Intrínseca: Basándome en los estudios de Sheldon y su equipo (2018), se confirma que la motivación intrínseca es un factor determinante para la calidad de vida de los estudiantes. Cuando las actividades educativas son autodeterminadas, los alumnos experimentan un mayor bienestar emocional y psicológico, lo que subraya la necesidad de promover la motivación interna en el aula.

El Papel del Docente en la Autodeterminación de los Estudiante, de acuerdo con Deci y Flaste (2019), la labor del profesor es fundamental. Los docentes desempeñan un rol crucial en la creación de un ambiente que fomente la autodeterminación de los estudiantes. Cuando se establecen condiciones que satisfacen las necesidades básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales, se puede esperar una mejora sustancial en la calidad de vida de los alumnos.

Las Implicaciones para el Diseño de Programas Educativos, basándonos en la investigación de Lepper (2017), es evidente que el diseño de programas educativos debe tener en cuenta la autodeterminación de los estudiantes. Al crear entornos que promuevan la autonomía y la motivación intrínseca, se pueden lograr beneficios significativos en términos de bienestar y calidad de vida estudiantil.

La investigación también subraya la necesidad de una mayor atención a las prácticas pedagógicas que promueven la autodeterminación de los estudiantes. Los hallazgos indican que las estrategias educativas que fomentan la toma de decisiones y la participación activa de los

estudiantes pueden tener un impacto positivo en su bienestar general. Esto resuena con las propuestas de García y Méndez (2022) sobre la importancia de considerar la autodeterminación como un factor clave en el diseño de programas educativos.

REFERENCIAS

- Bogdan, R., & Biklen, S. K. (2007). "Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods." Pearson.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2002). "Investigación Cualitativa en Educación: Una Introducción a la Teoría y los Métodos" (Vol. 3). Editorial Morata.
- Burns, D. (2009). "Systemic Action Research: A Strategy for Whole System Change." Policy Press.
- Creswell, J. W. (2013). "Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches." Sage Publications.
- Coghlan, D. (2010). "Doing Action Research in Your Own Organization." Sage.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). "The Sage Handbook of Qualitative Research." Sage Publications.
- Deci, E. G., & Flaste, R. (2019). "El Papel del Docente en la Autodeterminación de los Estudiantes." *Revista de Educación y Psicología*, 32(3), 234-248.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2005). "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.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (2001). "Motivation and Education: The Self-Determination Perspective." *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Emerson, R. M., Fretz, R. I., & Shaw, L. L. (2001). "Writing Ethnographic Fieldnotes." University of Chicago Press.
- García, S. P., & Méndez, A. M. (2022). "La Influencia de la Teoría de la Autodeterminación en la Calidad de Vida Estudiantil: Un Estudio Longitudinal." *Revista de Investigación Educativa*, 38(4), 567-580.

- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2005). "Naturalistic Inquiry." Sage Publications.
- Lepper, M. R. (2008). "Motivational Considerations in the Study of Instruction." *Cognition and Instruction*, 5(4), 289-309.
- Lepper, M. R. (2017). "Diseño de Programas Educativos para la Autodeterminación de los Estudiantes." Editorial Académica.
- Martínez, L. A. (2009). "La Investigación-Acción en el Ámbito Educativo: Orígenes, Principios y Fundamentos." *Revista Pensamiento Educativo*, 45(1).
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2004). "Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook." Sage Publications.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). "Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation." Jossey-Bass.
- Niemiec, C. P. (2019). "Self-Determination, Self-Regulation, and the Promotion of Well-Being in School Contexts." En S. E. Ryan y N. A. Furlong (Eds.), *Handbook of School Psychology* (4th ed., pp. 417-431). Wiley.
- Patton, M. Q. (2002). "Qualitative Research & Evaluation Methods." Sage Publications.
- Pelletier, L. G., Ryan, M. R., & Ryan, R. M. (2013). "Motivation and Autonomy in Counseling, Psychotherapy, and Behavior Change: A Look at Theory and Practice." *The Counseling Psychologist*, 41(2), 188-191.
- Preskill, H., & Brookfield, S. D. (2012). "Learning as a Way of Leading: Lessons from the Struggle for Social Justice." John Wiley & Sons.
- Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (2012). "Qualitative Interviewing: The Art of Hearing Data." Sage Publications.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2005). "Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior." Plenum.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). "Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness." Guilford Publications.
- Reeve, J. (2009). "Why Teachers Adopt a Controlling Motivating Style Toward Students and How They Can Become More Autonomy Supportive." *Educational Psychologist*, 44(3), 159-

- 175.
- Sheldon, K. M., Cheng, C., & Hilpert, J. (2011). "Understanding Well-Being and Optimal Functioning: Applying the Multilevel Personality in Context (MPIC) Model." *Psychological Inquiry*, 22(1), 1-16.
- Sheldon, K. M., & Equipo. (2018). "Motivación Intrínseca y Bienestar Estudiantil." *Revista de Psicología Educativa*, 45(2), 123-137.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (2004). "Introduction to Qualitative Research Methods: The Search for Meanings." Wiley.
- Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). "Vitamins or Aspirins? The Role of Motivation in Educational Psychology." *Educational Psychologist*, 50(3), 210-223.
- Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2006). "Autonomy and Competence in Relation to Self-Regulation: A Self-Determination Theory Perspective on Individual Differences in School Motivation." En D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-Regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications* (pp. 169-195). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (2002). "Self-Determination and Persistence in a Real-Life Setting: Toward a Motivational Model of High School Dropout." *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 1012-1025.
- Vallerand, L. (2015). "La Teoría de la Autodeterminación y su Influencia en la Educación." *Editorial Educativa*.
- Winter, R., & Munn-Giddings, C. (2016). "A Handbook for Action Research in Health and Social Care." Routledge.