

Original [comunicación preliminar]

Adaptación y validación de la *Escala de autodeterminación personal* en una muestra argentina

CARINA DANIELA HESS, FÁTIMA SOLEDAD SCHÖNFELD

CARINA DANIELA HESS.
Licenciada en Psicología.
Pontificia Universidad Católica
Argentina, Sede Paraná,
Entre Ríos,
R. Argentina.

FÁTIMA SOLEDAD SCHÖNFELD.
Licenciada en Psicología.
Pontificia Universidad Católica
Argentina, Sede Paraná,
Entre Ríos,
R. Argentina

El trabajo presenta la adaptación y validación de la *Escala de autodeterminación personal* de Deci y Ryan en una muestra argentina. Se trabajó con un muestreo no probabilístico, intencional. El tamaño de la muestra fue de 218 personas, conformada por adultos emergentes, de ambos sexos, 111 mujeres y 107 varones radicados en la ciudad de Paraná, quienes al momento de la evaluación se encontraban en una relación de noviazgo heterosexual desde hacía un año como mínimo. Se excluyeron relaciones de concubinato. Se incluyó a aquellos sujetos que tuvieran como mínimo un año de noviazgo. Dichos participantes eran alumnos universitarios o de nivel terciario de diferentes instituciones educativas de la ciudad de Paraná. En su versión original esta escala se encuentra en inglés y no ha sido utilizada en Argentina. Por lo tanto, fue adaptada al idioma castellano, por medio del procedimiento de doble traducción. Se confirmó la consistencia interna (Alfa de Cronbach) de esta adaptación por medio de una prueba piloto administrada a 40 adultos emergentes que se encontraban en una relación de noviazgo. Luego del análisis de la muestra piloto, se realizaron algunas modificaciones en el contenido para aumentar la confiabilidad.

Palabras claves: Necesidades psicológicas básicas – Autonomía personal – Validación.

Adaptation and Validation of Self-determination Personal Scale in an Argentine Sample

The paper presents the adaptation and validation of Self-determination Personal Scale (SDS) of Deci and Ryan in an Argentine sample. We worked with a non probabilistic, intentional sample whose size was 218 individuals. The sample consisted of emerging adults of both sexes, 111 women and 107 males, based in the city of Parana, who at the time of the evaluation were in a relationship of heterosexual courtship for at least a year. Cohabiting relationships were excluded. The study included subjects who had at least one year of dating. These subjects were students at university or tertiary level from different educational institutions of the city of Parana. The original version of this scale is in English and has not been used in Argentina. Thus it was adapted to Spanish, by the process of double translation. Internal consistency (Cronbach's alpha) of this adaptation was confirmed by a pilot test administered to 40 emerging adults who were in a dating relationship. After the analysis of the pilot sample, some modifications were made to the content to increase reliability.

CORRESPONDENCIA
Lic. Fátima Soledad Schönfeld,
Urquiza 315, E3100FEH.
Paraná, Entre Ríos,
R. Argentina;
fatischonfeld@hotmail.com

Key Words: Basic Psychological Needs – Personal Autonomy – Validation.

La *Escala de autodeterminación personal* [10] fue diseñada para valorar el grado en que las diferencias individuales hacen que las personas tiendan a funcionar de una manera autodeterminada. Es una escala corta, de 10 ítems, con dos subescalas de cinco ítems. La primera subescala es *consciencia de uno mismo* (evaluada en los ítems 2, 4, 6, 8, 10) y la segunda es *elección percibida de las acciones de uno mismo* (que corresponde a los ítems 1, 3, 5, 7, 9). Las subescalas pueden ser usadas por separado o combinadas en un puntaje total.

Se considera a la autodeterminación personal como un aspecto relativamente perdurable en la personalidad de los individuos que refleja: 1) que son más conscientes de sus emociones y de su sentido de sí mismos y 2) que tienen un sentido de elección con respecto a su comportamiento.

La autodeterminación personal es un concepto que forma parte de la Teoría de la autodeterminación (Self Determination Theory), que por sus siglas en inglés, se suele abreviar SDT [10]. En el ámbito de la Psicología, la entrada en el siglo XXI ha venido acompañada de distintas propuestas teóricas que han compartido un objetivo común: el desarrollo positivo de las personas [22]. Una de las teorías motivacionales que participan de este objetivo es la Teoría de la Autodeterminación.

Una asunción general de esta teoría es que los seres humanos son organismos activos con tendencias innatas hacia el crecimiento personal y la interacción con el medio de forma óptima y eficaz. Si en esta interacción las personas pueden regular su conducta de forma voluntaria y volitiva, se favorecerá la calidad de la implicación y el bienestar. Por el contrario, si el ambiente actúa de forma controladora, esta tendencia innata se verá frustrada y se desarrollará el malestar [17, 18]. Deci y Ryan consideran la existencia de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía o autodeterminación personal, competencia y afinidad o relación. Ellos definen a una necesidad básica, sea la misma fisiológica [13] o psicológica, como un estado energizante que, si es satisfecho, conduce hacia la salud y el bienestar, pero si no lo

es, contribuye a la patología y al malestar.

Desde esta teoría se postula que los individuos cuando interactúan con su ambiente necesitan sentirse competentes (deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente), autónomos (deseo de elección y sentimiento de ser los iniciadores de las propias acciones) y relacionados con los demás (deseo de sentirse conectados con los otros y respetados por ellos) y que la satisfacción de estas necesidades es esencial para el desarrollo tanto de la motivación autodeterminada [8], como del bienestar psicológico [17]. Las mismas necesitan ser satisfechas durante el transcurso de la vida para experimentar un sentido continuo de integridad y bienestar o de *eudaimonia* [4, 19, 27]. De este modo, en la medida en que las personas cubran estas necesidades, estarán más satisfechas, experimentarán un mayor bienestar psicológico, tendrán metas vitales más intrínsecas, mayor coherencia y significado personal [5]. También, su satisfacción contribuye a mejorar la calidad de la salud física y mental [15].

Según esta postura, el bienestar es consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo, lo que implica la satisfacción de las necesidades mencionadas anteriormente y además un sistema de metas congruente y coherente (intrínsecas, coherentes entre sí, con los propios valores e intereses y con las necesidades psicológicas básicas) [26]. Estas necesidades pueden ser consideradas como universales y persistentes durante el curso vital. Sin embargo, sus formas de satisfacción y sus modos de expresión, pueden variar en cada individuo y en cada cultura [17].

La SDT asume que el apoyo a la autonomía es el elemento esencial para la satisfacción de las necesidades psicológicas [9]. La misma implica actuar con sentido de volición y con la percepción de que se puede elegir. Una persona es autónoma cuando su comportamiento es representado por voluntad propia y cuando aprueba totalmente las acciones en las cuales está comprometida y/o sus valores están expresados por estas. DeCharms [7] describe a la autonomía como un origen del comportamiento ya que el individuo autónomo siente iniciativa y defien-

de lo que hace.

De acuerdo a esta teoría, lo contrario a este concepto no es dependencia sino heteronomía, en la cual la acción de uno es controlada por fuerzas extrañas a sí mismo o que lo obligan a comportarse de una manera específica a pesar de sus valores e intereses.

La dependencia se define como la confianza que uno deposita en otros para obtener orientación y apoyo [20]. Desde este punto de vista, lo opuesto a la dependencia no es la autonomía sino la independencia, que hace referencia a la circunstancia de no buscar en otros apoyo, ayuda o suministro. Un individuo puede ser dependiente de otro de forma autónoma, confiando por voluntad propia en su cuidado, especialmente si al otro se lo percibe como fuente de apoyo [14, 21].

De este modo, dicha teoría diferencia entre motivación autónoma y motivación controlada. Además, considera que el ambiente desempeña un papel importante para que los individuos se desenvuelvan de una forma más autónoma o más controlada. Sentirse controlado significa actuar con un sentido de presión, sentir que se tiene que realizar esa acción. Ambos tipos de motivaciones son intencionales, aunque difieren en los procesos que los regulan [17].

Las conductas más autónomas o autodeterminadas, persistirían más fácilmente en el tiempo, serían más placenteras, con una ejecución de mejor calidad, en comparación con aquellas reguladas por factores externos, tales como las recompensas o las sanciones [6].

Las conductas de una persona pueden ser agrupadas en tres niveles: autorregulación autónoma, regulación controlada y desmotivación [10]. La autorregulación autónoma, abarca la motivación intrínseca (motivación debido al disfrute inherente derivado de la conducta en sí misma), la regulación integrada (participación en comportamientos que son congruentes con otros objetivos y valores personales centrales) y la regulación identificada (motivación que refleja el valor personal de los resultados de las conductas). Se ha demostrado que existe una

relación importante entre la autorregulación autónoma y la salud [15]. La regulación controlada se refiere a las regulaciones que reflejan un nivel más bajo de percepción de autonomía e incluye la regulación introyectada (motivación que refleja las presiones internas, como la autoestima de los contingentes, la culpa, la vergüenza y sentimientos de aprobación) y la regulación externa (motivación para cumplir con las presiones o recompensas externas). Por otra parte, la desmotivación, se refiere al estado de no tener ninguna intención de actuar.

A lo largo del ciclo de vida, la autonomía se va desarrollando y adquiere gran relevancia en la adultez emergente. La misma es una etapa vital que establece un puente entre la adolescencia y la adultez, durante la cual las personas no se consideran adolescentes, pero tampoco sienten que han alcanzado el estatus adulto [3]. De acuerdo a Arnett dicho período se extiende desde los 18 hasta los 25 años. La adultez emergente se caracteriza por ser una etapa de exploración, de inestabilidad, de gran optimismo y de estar centrado en uno mismo [2].

Método. Se trabajó sobre una muestra no probabilística, intencional, cuyo tamaño fue de 218 personas ($N=218$). La misma estuvo conformada por adultos emergentes, de ambos sexos, 111 mujeres ($n=111$) y 107 varones ($n=107$), radicados en la ciudad de Paraná, quienes al momento de la evaluación se encontraban en una relación de noviazgo heterosexual desde hacía un año como mínimo. Se excluyeron relaciones de concubinato. Se incluyó a aquellos sujetos que tuvieran como mínimo un año de noviazgo, ya que se asocia este tiempo a un vínculo bien establecido.

Dichos sujetos eran alumnos universitarios o de nivel terciario de diferentes instituciones educativas de la ciudad de Paraná: Universidad Católica Argentina (UCA), Facultad Teresa de Ávila; Universidad Autónoma de Entre Ríos (UADER); Universidad Tecnológica Nacional (UTN); Universidad Nacional de Entre Ríos (UNER); Instituto Superior Teresa de Calcuta; Centro de Estudios Superiores de Entre Ríos (CESER) e Instituto Superior de Capacitación

Empresarial (ISCE).

El instrumento administrado fue la *Escala de autodeterminación personal* [10]. Esta prueba en su versión original se encuentra en inglés y no ha sido utilizada en Argentina. Por lo tanto, fue adaptada al idioma castellano, por medio del procedimiento de doble traducción, llevado a cabo por personas idóneas para realizar ese proceso. El mismo consistió en: (1) traducir cada ítem del inglés al castellano, (2) traducir cada ítem, de nuevo, del castellano al inglés y (3) evaluar la coincidencia terminológica entre ambas versiones de la escala.

Se confirmó la consistencia interna (Alfa de Cronbach) de esta adaptación por medio de una prueba piloto administrada a 40 adultos emergentes que se encontraban en una relación de noviazgo. Dicho análisis de confiabilidad se llevó a cabo utilizando el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 15.0, que establece un nivel de significación estadística inferior a .05.

Resultados. Luego del análisis de la muestra piloto, se llevaron a cabo algunas modificaciones en el contenido de la escala para aumentar la confiabilidad, más precisamente en los ítems 4 y 9, debido a que su correlación con el resto de los ítems era baja. Sin embargo, el alfa de Cronbach de *consciencia de uno mismo* y de *elección percibida de las acciones de uno mismo* eran adecuados estadísticamente (.65 y .69 respectivamente).

Los resultados obtenidos del análisis posterior a la modificación son los siguientes: un alfa de Cronbach de .71 en la *Subescala consciencia de uno mismo* y de .75 en la *Subescala elección percibida de las acciones de uno mismo*.

Discusión. La importancia de la autodeterminación como característica perdurable en la personalidad de los sujetos radica en que su presencia se encuentra asociada al bienestar psicológico, al desarrollo positivo de las personas y a la salud. Considerada como necesidad psicológica básica, la misma es la base para la satisfacción

de las otras dos necesidades, la competencia y la afinidad o relación [4, 8, 17, 19, 27].

Dada la relevancia de esta característica en el desarrollo de la personalidad, es necesario evaluar los niveles de la misma en el contexto argentino. De este modo, es necesario aclarar que hasta la fecha no existe una versión de la *Escala de autodeterminación personal* en el idioma castellano. Es así como adquiere relevancia la traducción de dicho instrumento y la adaptación realizada en muestras argentinas.

Por otra parte, la autonomía adquiere gran importancia en la adultez emergente, etapa del ciclo vital en la cual se administró dicha escala. Así, se considera que en este período, el sujeto se centra en sí mismo, adquiriendo en este tiempo los conocimientos, habilidades y comprensión personal que necesita para la vida adulta, aprendiendo a tomar decisiones independientes y autónomas. Por lo tanto, la meta es aprender a estar solo como una persona autosuficiente [1, 16]. De acuerdo a esto, se deduce la necesidad de evaluar esta variable en dicho período vital.

Por otro lado, la mayoría de los estudios que utilizaron la *Escala de autodeterminación personal*, han tomado como muestra solamente a estudiantes universitarios de la carrera de Psicología [11, 23, 24, 25]. Por el contrario, este trabajo presenta la adaptación y la validación de dicho instrumento en el marco de una investigación que contempla estudiantes de diferentes carreras (ciencias sociales o humanísticas y ciencias exactas) [12].

En cuanto a las limitaciones, cabe aclarar que el procedimiento realizado consiste en una primera aproximación a la validación de esta escala. Por lo tanto, se recomienda la realización de análisis estadísticos más específicos para mejorar la fiabilidad del instrumento. Además, se observan limitaciones relativas al tipo de muestra utilizada y al tamaño de la misma. Se evaluaron estudiantes, por lo que no es posible conocer si los resultados son extensibles a adultos emergentes no universitarios.

Apéndice A

Escala original en inglés:

The Self-Determination Scale (SDS)

Instructions: Please read the pairs of statements, one pair at a time, and think about which statement within the pair seems more true to you at this point in your life. Indicate the degree to which statement A feels true, relative to the degree that Statement B feels true, on the 5-point scale shown after each pair of statements. If statement A feels completely true and statement B feels completely untrue, the appropriate response would be 1. If the two statements are equally true, the appropriate response would be a 3. If only statement B feels true And so on.

1.

A. I always feel like I choose the things I do.

B. I sometimes feel that it's not really me choosing the things I do.

Only A feels true 1 2 3 4 5 **Only B feels true**

2.

A. My emotions sometimes seem alien to me.

B. My emotions always seem to belong to me.

Only A feels true 1 2 3 4 5 **Only B feels true**

3.

A. I choose to do what I have to do.

B. I do what I have to, but I don't feel like it is really my choice.

Only A feels true 1 2 3 4 5 **Only B feels true**

4.

A. I feel that I am rarely myself.

B. I feel like I am always completely myself.

Only A feels true 1 2 3 4 5 **Only B feels true**

5.

A. I do what I do because it interests me.

B. I do what I do because I have to.

Only A feels true 1 2 3 4 5 **Only B feels true**

6.

A. When I accomplish something, I often feel it wasn't really me who did it.

B. When I accomplish something, I always feel it's me who did it.

Only A feels true 1 2 3 4 5 **Only B feels true**

7.

A. I am free to do whatever I decide to do.

B. What I do is often not what I'd choose to do.

Only A feels true 1 2 3 4 5 **Only B feels true**

8.

A. My body sometimes feels like a stranger to me.

B. My body always feels like me.

Only A feels true 1 2 3 4 5 **Only B feels true**

9.

A. I feel pretty free to do whatever I choose to.

B. I often do things that I don't choose to do.

Only A feels true 1 2 3 4 5 **Only B feels true**

10.

A. Sometimes I look into the mirror and see a stranger.

B. When I look into the mirror I see myself.

Only A feels true 1 2 3 4 5 **Only B feels true**

Apéndice B**Escala versión en castellano:****Escala de autodeterminación personal de Deci y Ryan**

Instrucciones: por favor, lea las dos afirmaciones de a una y piense cuál/es le parece/en verdadera/as en este momento de su vida. Marque la opción elegida (sólo una).

- | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 1. | A. Siento que siempre elijo las cosas que hago.
B. A veces creo que no soy yo quien elije las cosas que hago. | Sólo A es verdadero
1 | A es más verdadero que B
2 | A y B son verdaderos
3 | B es más verdadero que A
4 | Sólo B es verdadero
5 |
| 2. | A. Mis sentimientos a veces me parecen extraños.
B. Mis sentimientos siempre me pertenecen. | Sólo A es verdadero
1 | A es más verdadero que B
2 | A y B son verdaderos
3 | B es más verdadero que A
4 | Sólo B es verdadero
5 |
| 3. | A. Yo elijo lo que tengo que hacer.
B. Hago lo que tengo que hacer, pero no siento que sea una elección realmente mía. | Sólo A es verdadero
1 | A es más verdadero que B
2 | A y B son verdaderos
3 | B es más verdadero que A
4 | Sólo B es verdadero
5 |
| 4. | A. A veces, cuando hago cosas o digo algo, siento que no soy yo mismo/a.
B. Siento que generalmente soy completamente yo mismo/a. | Sólo A es verdadero
1 | A es más verdadero que B
2 | A y B son verdaderos
3 | B es más verdadero que A
4 | Sólo B es verdadero
5 |
| 5. | A. Hago lo que hago porque me interesa.
B. Hago lo que hago porque tengo que hacerlo. | Sólo A es verdadero
1 | A es más verdadero que B
2 | A y B son verdaderos
3 | B es más verdadero que A
4 | Sólo B es verdadero
5 |
| 6. | A. Cuando logro algo, frecuentemente siento que en realidad no fui yo quien lo hizo.
B. Cuando logro algo, siempre siento que fui yo quien lo hizo. | Sólo A es verdadero
1 | A es más verdadero que B
2 | A y B son verdaderos
3 | B es más verdadero que A
4 | Sólo B es verdadero
5 |
| 7. | A. Me siento libre para hacer lo que decida.
B. Frecuentemente, lo que hago no es lo que yo hubiese elegido. | Sólo A es verdadero
1 | A es más verdadero que B
2 | A y B son verdaderos
3 | B es más verdadero que A
4 | Sólo B es verdadero
5 |
| 8. | A. A veces siento que mi cuerpo es extraño a mí.
B. Siempre siento que mi cuerpo es mío. | Sólo A es verdadero
1 | A es más verdadero que B
2 | A y B son verdaderos
3 | B es más verdadero que A
4 | Sólo B es verdadero
5 |
| 9. | A. Muchas de las cosas que hago es porque libremente elijo hacerlas.
B. Frecuentemente, hago cosas que no elijo hacer. | Sólo A es verdadero
1 | A es más verdadero que B
2 | A y B son verdaderos
3 | B es más verdadero que A
4 | Sólo B es verdadero
5 |
| 10. | A. A veces me miro en el espejo y veo a un extraño.
B. Cuando me miro en el espejo me veo a mí mismo. | Sólo A es verdadero
1 | A es más verdadero que B
2 | A y B son verdaderos
3 | B es más verdadero que A
4 | Sólo B es verdadero
5 |

Apéndice C

Tabla 1. Análisis de consistencia interna de la *Escala de autodeterminación personal, Subescala consciencia de uno mismo* (Estadísticos Total - Elemento ALFA .65)

Escala de autodeterminación personal. Ítem	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento total-correctada	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
2	17.90	7.272	.541	.526
4	17.90	9.169	.223	.708
6	17.55	10.049	.406	.609
8	17.45	8.408	.463	.572
10	17.40	9.682	.531	.571

Tabla 2. Análisis de consistencia interna de la *Escala de autodeterminación personal, Subescala consciencia de uno mismo* (Estadísticos Total - Elemento ALFA .71 sacando ítem 4)

Escala de autodeterminación personal. Ítem	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento total-correctada	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
2	13.75	4.244	.593	.587
6	13.40	6.708	.424	.687
8	13.30	5.292	.483	.656
10	13.25	6.397	.560	.630

Tabla 3. Análisis de consistencia interna de la *Escala de autodeterminación personal, Subescala elección percibida de las acciones de uno mismo* (Estadísticos Total - Elemento ALFA .69)

Escala de autodeterminación personal. Ítem	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento total-correctada	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1	7.45	7.177	.680	.541
3	7.15	7.669	.572	.591
5	7.25	8.551	.280	.724
7	7.58	7.328	.644	.558
9	7.48	9.999	.151	.753

Tabla 4. Análisis de consistencia interna de la *Escala de autodeterminación personal, Subescala elección percibida de las acciones de uno mismo* (Estadísticos Total- Elemento ALFA .75 sacando ítem 9)

Escala de autodeterminación personal. Ítem	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento total-correctada	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1	5.70	5.446	.762	.576
3	5.40	6.503	.492	.725
5	5.50	6.462	.368	.804
7	5.83	5.943	.626	.654

Apéndice D

Modificación de los instrumentos utilizados durante el proceso de validación Escala de Autodeterminación Personal de Deci y Ryan

Formato original de la escala de puntuación:

Sólo A es verdadero 1 2 3 4 5 Sólo B es verdadero

Modificación del formato de la escala de puntuación:

Sólo A es verdadero	A es más verdadero que B	A y B son verdaderos	B es más verdadero que A	Sólo B es verdadero
1	2	3	4	5

Contenido original de los ítems 4 y 9:

4. A. Siento que raramente soy yo mismo/a.
B. Siento que siempre soy completamente yo mismo/a.
9. A. Me siento bastante libre de hacer lo que sea que elija.
B. Frecuentemente, hago cosas que no elijo hacer.

Modificación del contenido de los ítems 4 y 9:

1. A. A veces, cuando hago cosas o digo algo, siento que no soy yo mismo/a.
B. Siento que generalmente soy completamente yo mismo/a.
9. A. Muchas de las cosas que hago son porque libremente elijo hacerlas.
B. Frecuentemente, hago cosas que no elijo hacer.

Referencias

- Arnett J. Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Hum Dev.* 1998; 41:295-315.
- Arnett J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol.* 2000; 55: 469-80.
- Arnett J. Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. *J Adult Dev.* 2001; 8:133-43.
- Balaguer I, Castillo I, Duda, JI. Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte.* 2008; 17(1):123-39.
- Castro Solano A. El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.* 2009; 66(23):43-72.
- Contreras Peña ML. Motivaciones para entregar cuidados a la pareja: su realización con la disposición hacia el cuidado, el compromiso y la satisfacción en la relación [Memoria de investigación para optar al título de psicóloga] [internet]; Santiago de Chile: Universidad de Chile; 2008 [citado 1 de febrero 2016]. Disponible en: http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2008/contreras_m2/sources/contreras_m2.pdf?origin=publication_detail
- De Charms R. Personal causation. New York: Academic Press; 1986.
- Deci EL, Ryan RM. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press; 1985.
- Deci EL, Ryan RM. The support of autonomy and the control of behavior, *Journal of Personality and Social Psychology.* 1987; 53:1024-37.
- Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq.* 2000; 1:227-68.
- Elliot AJ, Mcgregor HA. A 2 X 2 achievement goal framework. *J Pers Soc Psychol.* 2001; 80:501-19.
- Hess CD, Schönfeld FS. Autonomía y satisfacción en el noviazgo en adultos emergentes

- de la ciudad de Paraná (Tesis de grado). Facultad Teresa de Ávila, Universidad Católica Argentina; 2014.
13. Hull CL. Principles of behavior: An introduction to behavior theory. New York: Appleton-Century-Crofts; 1943.
 14. La Guardia JG, Ryan RM, Couchman C, Deci EL. Within-person variations in attachment style and their relations to psychological need satisfaction. *J Pers Soc Psychol.* 2000; 79:367-84.
 15. Ng JYY, Ntoumanis N, Thogersen-Ntoumani C, Deci EL, Ryan RM, Duda JL, Williams GC. Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspect Psychol Sci.* 2012; 7:325-40.
 16. Rivera D, Cruz C, Muñoz C. Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente: El Rol del Apego, la Intimidad y la Depresión. *Terapia Psicológica.* 2011; 29(1):77-83.
 17. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *Am Psychol.* 2000; 55: 68-78.
 18. Ryan RM, Deci EL. Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. En E. L. Deci, & R. M. Ryan, (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research.* Rochester: The University of Rochester Press; 2002. p.3-33.
 19. Ryan RM, Frederick CM. On energy, person-ality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *J Pers.* 1997; 65:529-65.
 20. Ryan RM, Lynch J. Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Dev.* 1989; 60:340-56.
 21. Ryan RM, Solky J. What is supportive about social-support? On the psychological needs for autonomy and relatedness. En G. R. Pierce, B. K. Sarason & I. G. Sarason (Eds.), *Handbook of social support and the family.* New York: Plenum; 1996.p. 249-67.
 22. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology. An Introduction. *Am Psychol.* 2000; 55:5-14.
 23. Sheldon KM. Creativity and self-determination in personality. *Creativity Res J.* 1995; 8:61-72.
 24. Sheldon KM, Ryan RM, Reis H. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Pers Soc Psychol B.* 1996; 22:1270-79.
 25. Thrash TM, Elliot AJ. (2002). Implicit and self-attributed achievement motives: Concordance and predictive validity. *J Pers.* 2002; 70:729-55.
 26. Vázquez C, Hervás G. (Eds.) *Psicología Positiva aplicada.* Bilbao: Desclée de Brower; 2008.
 27. Waterman AS. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness and hedonic enjoyment. *J Pers Soc Psychol.* 1993; 64:678-91.

Fundación **acta**
Fondo para la salud mental

www.acta.org.ar