Necesidades psicológicas básicas: satisfacción y frustración

Mapa comparado con tres viñetas ficticias de un taller de cerámica



MAPA CONCEPTUAL · ESTUDIO INDIVIDUAL O EN GRUPO

Comparar satisfacción, escasa satisfacción y frustración activa, distinguiendo una situación descrita y la experiencia que se atribuye al personaje.

Dirigido a estudiantes, docentes y personas adultas interesadas en la teoría de la autodeterminación.

Cómo usar este recurso

1 Lee el mapa antes de comparar las viñetas. No asignes puntuaciones.

2 Separa lo que ocurre, lo que Sofía expresa y lo que todavía falta saber.

3 Anota una interpretación alternativa y un límite de tu lectura.

Recurso educativo original. No es una escala ni un instrumento validado. Sin baremos, puntuaciones o clasificación de personas; no reproduce ítems de NSFS o BPNSFS.

MAPA CONCEPTUAL

Una diferencia conceptual, no tres puntuaciones

BPNT estudia autonomía, competencia y vínculo. La baja satisfacción no implica necesariamente frustración activa; son preguntas distintas sobre la experiencia.

Satisfacción	Baja satisfacción	Frustración activa
La persona experimenta voluntad, eficacia o conexión. Pregunta: ¿qué condiciones y qué relato de su experiencia sostienen esta lectura?	Hay poca experiencia de realización de una necesidad. Esa escasez, por sí sola, no demuestra presión, descalificación o rechazo.	La necesidad se experimenta como obstaculizada o amenazada. No se infiere automáticamente de una regla o de una expresión facial.

Relaciones del mapa comentado

Baja satisfacción ≠ prueba suficiente de frustración
La distinción teórica es asimétrica, no una escala de tres niveles. En el mapa, frustración añade obstaculización; ausencia de satisfacción no basta para demostrarla.

Cómo leer el diagrama

1 Autonomía: experiencia de voluntad y respaldo propio al actuar.

2 Competencia: experiencia de eficacia. No equivale a ganar siempre.

3 Vínculo: experiencia de conexión y pertenencia. No es contar amistades.

Marco conceptual: Vansteenkiste, Ryan y Soenens (2020), pp.9–10; Center for Self-Determination Theory. No se estima un modelo causal.

SITUACIONES FICTICIAS

Sofía en el taller: tres versiones ficticias

Sofía participa en un taller de cerámica para personas adultas. Cambiamos las condiciones de la actividad y describimos expresamente su experiencia. No son observaciones de una persona real.



A · Apoyo y satisfacción
Elige un diseño, recibe orientación útil y se siente acogida. Sofía dice que participa por voluntad propia y nota avances. ¿Qué datos ilustran cada necesidad?

B · Escasa orientación
Trabaja sola y no sabe si progresa. Todavía no recibe ayuda; no se describe rechazo ni presión. ¿Qué falta saber antes de hablar de frustración activa?

C · Presión y exclusión
Ridiculizan su diseño y le impiden compartir mesa. Sofía expresa sentirse forzada, descalificada y excluida. ¿Qué añade esta versión frente a la B?

Las escenas ilustran conceptos, no resultados experimentales. No permiten diagnosticar ni decidir las intenciones de personas reales.

LECTURA Y LÍMITES

Interpretar con un límite a la vista

1 En B, ¿qué orientación pide Sofía y qué explicación alternativa sería posible?

2 En C, separa lo que ocurre y lo que ella expresa. ¿Qué no sabemos todavía?

3 Cambia una condición de A y explica qué pregunta se abre, sin asignar una puntuación.

Una interpretación alternativa y un dato que falta:

_____

_____

_____

Una distinción conceptual no demuestra por sí misma que una escala la mida bien. NSFS y BPNSFS son instrumentos diferentes. Hay resultados favorables y críticas psicométricas; este mapa no resuelve el debate ni valida puntuaciones.

Fuentes y versión

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., y Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory. Motivation and Emotion,44,1–31.

Formulación y límites del marco

Longo, Y., Alcaraz-Ibáñez, M., y Sicilia, A. (2018). Evidence supporting need satisfaction and frustration as two distinguishable constructs.

Estudio de la NSFS

Murphy, B. A., et al. (2023). The BPNSFS Probably Do Not Validly Measure Need Frustration.

Crítica de la medición en BPNSFS

Úsalo para discutir experiencias ficticias, no para evaluar estudiantes, pacientes o trabajadores. No autoriza una inferencia clínica.

Artículo de origen Deci y Ryan: satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas

Versión 1.0 · 17 noviembre 2026
Responsable editorial Constructos de Psicología