

RELACIÓN ENTRE LAS ORIENTACIONES MOTIVACIONALES Y EL ESTADO
DE FLOW EN LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE LAS INSTITUCIONES
EDUCATIVAS QUE PARTICIPAN EN LAS COMPETENCIAS DE VOLEIBOL,
BALONCESTO, FÚTBOL SALA Y FÚTBOL DE LOS JUEGOS
INTERCOLEGIADOS MUNICIPALES DE 2009 EN NEIVA

CARLOS FEDERICO BARRETO
LORENA PAOLA CORTÉS
SUSANA MARGARITA VILLANI

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
NEIVA
2009

RELACIÓN ENTRE LAS ORIENTACIONES MOTIVACIONALES Y EL ESTADO
DE FLOW EN LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE LAS INSTITUCIONES
EDUCATIVAS QUE PARTICIPAN EN LAS COMPETENCIAS DE VOLEIBOL,
BALONCESTO, FÚTBOL SALA Y FÚTBOL DE LOS JUEGOS
INTERCOLEGIADOS MUNICIPALES DE 2009 EN NEIVA

CARLOS FEDERICO BARRETO
LORENA PAOLA CORTÉS
SUSANA MARGARITA VILLANI

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor
DIEGO FELIPE LAMILLA
Psicólogo

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
NEIVA
2009

Nota de aceptación

Firma del Presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Neiva, 25 de Agosto de 2009

DEDICATORIA

Un nuevo logro en mi vida, y todo gracias al gran padre celestial por la salud, protección y fe que ha sembrado en mi, a mi mamita linda por brindarme sabiduría, paz y amor que han guiado mi vida, a mi padre por enseñarme y caminar junto a mí, a mi hermano por ser un apoyo incondicional, por darme fortaleza, alegría y sabiduría para poder enfrentar las dificultades, a mi novia por brindarme estabilidad, seguridad y mucho amor, a mi familia (RA) por demostrar que en la unión y el amor cualquier sueño se puede realizar. A ellos les dedico este gran logro y les digo una vez más que los amo y son la razón de mi vida y que por ustedes seré un luchador incansable en este gran mundo devorador.

CARLOS FEDERICO

Detrás de los grandes logros, siempre se encuentran seres que impulsan la consecución de estos, y para mi, tú mamá fuiste la persona, que día a día motivó el alcance de esta meta. Por tu apoyo y amor incondicional, esto es para ti.

LORENA PAOLA

La culminación de una etapa llena de logros personales y profesionales, son el producto de constantes aspiraciones y expectativas por lograr el éxito y conseguir satisfacción a través de él. Sin lugar a dudas, este logro no solo es propio, sino también de aquellas personas que con su amor, comprensión y fortaleza, se convirtieron en cómplices de mis sueños y anhelos. Por eso esto también es de ustedes (Madre y Hermana), las amo.

SUSANA MARGARITA

AGRADECIMIENTOS

Los autores de este trabajo agradecen

A nuestros padres y familiares por contribuir con sus esfuerzos y apoyo a hacer este sueño realidad.

Al profesor Fabio Salazar, por su confianza en nuestras habilidades y conocimientos para sacar este proyecto adelante.

Al profesor Diego Lamilla, por su dedicación y aportes en cada una de las asesorías, lo cual facilitó el fortalecimiento de este trabajo.

Al profesor Diego Rivera, por su incondicional colaboración y contribuir así a la consolidación de este trabajo.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	14
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
2. ANTECEDENTES.....	20
3. JUSTIFICACIÓN.....	29
4. OBJETIVOS.....	32
4.1 OBJETIVO GENERAL	32
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	32
5. MARCO TEÓRICO	34
5.1 MOTIVACIÓN	34
5.1.1 Teoría de metas de logro.....	37
5.2 FLOW	39
5.3 ADOLESCENCIA.....	52
5.4 PSICOLOGÍA POSITIVA	57
5.5 DEPORTE ESCOLAR	58
6. METODOLOGÍA	61
6.1. TIPO DE ESTUDIO.....	61
6.2 POBLACIÓN.....	61
6.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN	62
6.4 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.....	62
6.5. INSTRUMENTOS	62

6.6. PROCEDIMIENTO.....	64
6.7 CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	66
7. RESULTADOS.....	68
7.1 CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS DE LOS ADOLESCENTES	68
7.2 ORIENTACIÓN MOTIVACIONAL DE LOS DEPORTISTAS EN LAS DISTINTAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS.....	72
7.3 ESTADO DE FLOW DE LOS DEPORTISTAS EN LAS DISTINTAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS.....	74
7.4 COMPARACIÓN DE LAS ORIENTACIONES MOTIVACIONALES DE LOS ADOLESCENTES QUE PARTICIPAN EN LAS DISTINTAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS SEGÚN EL SEXO.....	76
7.5 COMPARACIÓN DEL ESTADO DE FLOW DE LOS ADOLESCENTES QUE PARTICIPAN EN LAS DISTINTAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS SEGÚN EL SEXO.....	78
7.6 RELACIÓN ENTRE LAS ORIENTACIONES MOTIVACIONALES Y EL ESTADO DE FLOW.....	79
8. DISCUSIÓN.....	80
9. CONCLUSIONES	86
10. RECOMENDACIONES.....	88
BIBLIOGRAFÍA.....	89

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Distribución de la edad de los estudiantes participantes en la investigación	68
Tabla 2. Distribución del sexo de los estudiantes participantes en la investigación	69
Tabla 3. Distribución del grado de escolaridad de los estudiantes participantes en la investigación	69
Tabla 4. Distribución del colegio de los estudiantes participantes en la investigación	70
Tabla 5. Distribución de las disciplinas deportivas contempladas en el estudio.	71
Tabla 6. Orientaciones motivacionales en voleibol.	72
Tabla 7. Orientaciones motivacionales en baloncesto	72
Tabla 8. Orientación motivacional a la tarea en fútbol sala	73
Tabla 9. Orientaciones motivacionales en fútbol	73
Tabla 10. Estado de flow en voleibol	74
Tabla 11. Estado de flow en baloncesto	74

	Pág.
Tabla 12. Estado de flow en fútbol sala	75
Tabla 13. Estado de flow en fútbol.	75
Tabla 14. Comparación de medias de la variable sexo en las dimensiones del POSQ en voleibol	76
Tabla 15. Comparación de medias de la variable sexo en las dimensiones del POSQ en baloncesto	76
Tabla 16. Comparación de medias de la variable sexo en las dimensiones del POSQ en fútbol sala	77
Tabla 17. Comparación de medias de la variable sexo con flow en voleibol	78
Tabla 18. Comparación de medias de la variable sexo con flow en Baloncesto.	78
Tabla 19. Comparación de medias de la variable sexo con flow en fútbol sala	78
Tabla 20. Correlación entre las orientaciones motivacionales y el estado de flow	79

LISTA DE GRAFICOS

	Pág.
Grafico 1. Esquema de motivación	35

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Consentimiento informado	92
Anexo B. Cuestionario de percepción de éxito	93
Anexo C. Escala del estado de <i>Flow</i>	94
Anexo D. Tabla de frecuencias de las variables demográficas	96
Anexo E. Tabla de Comparación de medias en el variable sexo en el FSS	96
Anexo F. Tabla de Comparación de medias en la variable sexo en las dimensiones del POSQ	97
Anexo G. Tabla general de orientación motivacional	97
Anexo H. Tabla general de estado de flow	97

RESUMEN

Diferentes trabajos realizados en el campo de la psicología aplicada al deporte han mostrado la gran importancia que tiene las orientaciones motivacionales en la comprensión de factores personales que determina la forma de percepción que tiene cada individuo de alcanzar el éxito, además, a nivel internacional se han hechos grandes esbozos de la forma de aparición del estado de *flow* en competición deportiva, también se han logrado avances en el establecimiento de una relación directa del tipo de orientación a la tarea con el estado de *flow*.

La presente investigación tiene como objetivo establecer la relación entre las orientaciones motivacionales con el estado de *flow* en los estudiantes adolescentes de las instituciones educativas que participan en competencias de grupo, para ello se utilizó una población de 362 sujetos con edades comprendidas entre 14 y 17 años, a los cuales se les administró los instrumentos en su versión adaptada al castellano, del cuestionario de orientaciones motivacionales (POSQ) y la escala de estado de *flow* (FSS), hacia los cuales, los cuestionados debían tener una inclinación hacia algún tipo de orientación motivacional y por otro lado indagar sobre la experiencia del *flow*. Después de los análisis estadísticos, se comprobó que a nivel general la población tiene una orientación hacia la tarea y el 55% de los sujetos experimentaron *flow*. Finalmente se encontró una relación directamente proporcional entre las variables de orientaciones motivacionales ego y tarea con el estado de *flow*

PALABRAS CLAVES: orientaciones motivacionales, *flow*, percepción de éxito.

ABSTRAC

Different studies conducted in the field of applied sport psychology have shown the great importance of motivational orientations in the understanding of personal factors that determines how each individual perceptions of success also at international level have great sketches made on the form of occurrence of the *flow* in athletic competition, have also made progress in establishing a direct relationship of the type of task orientation with the state of *flow*.

The present investigation aims to establish the relationship between motivational orientations to the state of *flow* in the teenage students of educational institutions participating in skills group, it was used for a population of 362 subjects aged between 14 and 17 years , to which the instruments were administered as adapted to Castilian, motivational orientations questionnaire (POSQ) and the *flow* state scale (FSS), to which the issues should have an inclination towards some kind of guidance motivational and secondly investigate the experience of *flow*. After statistical analysis, it was found that a general population has a task orientation and 55% of the subjects experienced *flow*. Finally we found a correlation between the variables of ego and task motivational orientations to the state of *flow*.

KEY WORDS: motivational orientations, *flow*, perception of success

INTRODUCCIÓN

La perspectiva de las metas de logro ha constituido uno de los modelos teóricos más utilizados en la comprensión de las variables cognitivas, emocionales y conductuales relacionadas con el logro de los deportistas. A su vez el *flow* como un estado psicológico, en el cual el individuo experimenta goce y disfrute, también se convierte en un elemento de interesante abordaje; dado que sus características de aparición no son tan evidentes y evaluables como lo son otros estados psicológicos.

El presente estudio hace un abordaje de las orientaciones motivacionales y el estado de *flow* que presentan los adolescentes escolares de la ciudad de Neiva, reflejando la importancia de indagar temáticas relacionadas a un campo de la psicología poco explorado en el contexto surcolombiano, como lo es la psicología aplicada al deporte; esta investigación tiene en cuenta los hallazgos y aportes hechos por otras investigaciones respecto a la temática a indagar, permitiendo realizar una comparación entre dichos resultados y los obtenidos en el presente estudio.

El estudio tiene como finalidad relacionar las orientaciones motivacionales y el estado de *flow* que presentan los adolescentes en la práctica deportiva. Esto constituye un elemento que permite conocer cómo el individuo espera conseguir la realización de una actividad y/o el valor de la misma, es decir, cómo la persona define el éxito y el fracaso en una situación o contexto de logro y a su vez identificar la presencia de experiencias óptimas en la práctica deportiva.

Esta investigación contribuye al posicionamiento de la psicología deportiva, como un área con grandes posibilidades, bien sea desde la identificación de aspectos que fortalezcan la práctica deportiva.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La práctica deportiva, al igual que cualquier aspecto de la vida del ser humano para que tenga éxito, entendiendo éste como el logro de los objetivos prefijados y no como una victoria en sí, depende de muchos factores, ya sean de tipo biológico, psicológico y/o social. Uno de los aspectos más importantes para el buen desempeño en determinada actividad, es la motivación, ya que se entiende como una “fuerza que impulsa al individuo a actuar y a perseguir metas específicas, siendo este en un proceso cognitivo superior que puede provocar o modificar determinado comportamiento”¹. Éste tema se ha convertido en los tópicos de investigación más comunes en Psicología Deportiva, de hecho Vallerand², entre otros especialistas, indican que esta temática resalta aspectos deportivos interesantes, ya sean en el rendimiento y/o competición, lo que sin lugar a dudas resulta importante para el desarrollo de variables de comportamiento como la persistencia y el rendimiento, convirtiéndose estos elementos en herramientas que tanto entrenadores como educadores físicos pueden adoptar para comprender el comportamiento de los deportistas y así potenciar sus habilidades.

La motivación hacia la práctica deportiva, como se mencionó anteriormente, ha sido un tema de gran interés investigativo, dando lugar a la aparición de estudios alrededor de la década de los setenta, los cuales comienzan a estudiar de forma más o menos generalizada temáticas que ayudan a comprender ciertos factores influyentes en la práctica deportiva; ya que los primeros estudios realizados simplemente se centraban en conocer de forma superficial las razones de las

¹ HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, Marisela. Motivación Animal y Humana. Capítulo 1: Un acercamiento a la motivación. México D.F. Editorial El Manual Moderno. 2002. P. 3.

² VALLERAND, R.J. Intrinsic motivation in sport. En: Exercise and sport sciences reviews. New York. Vol. 15. 1985, p 389.

personas para involucrarse en el deporte. Posteriormente los estudios han sido cada vez más específicos, al tratar de conocer esa realidad pero no sólo de forma general sino también atendiendo a las propias características de los individuos. Es decir, se preocupan por generar avances en torno a los diferentes aspectos motivacionales como lo son la intensidad y la direccionalidad que subyace a cualquier conducta humana.

Por tal motivo las investigaciones que han estudiado la motivación, en particular las orientaciones motivacionales de los jugadores hacia ciertos fines u objetivos en la práctica deportiva; por un lado han dirigido sus intereses hacia el análisis entre factores personales, (alcanzar el éxito y evitar el fracaso) y situacionales (probabilidad de éxito o fracaso y el valor de incentivo de uno y otro)³. Por ejemplo desde el punto de vista de los factores personales se ha encontrado que atributos propios de cada ser, tales como los motivos de los jóvenes para practicar algún tipo de deporte, ejercicio o actividad física, constituyen un elemento importante para comprender cómo se adopta y se mantiene la participación y adherencia a una práctica deportiva entre los adolescentes; ya que esta es una etapa donde el ser humano emprende una búsqueda de identidad mediada por diversos factores de tipo biológico, personal y social.

Por esta razón indagar lo que espera conseguir el individuo de la realización de una actividad y/o el valor de la misma y más concretamente, cómo la persona define el éxito y el fracaso en una situación, permite evidenciar que la conducta de éste, sus respuestas cognitivas y afectivas en un determinado contexto pueden llegar a ser influenciadas por las metas de logro que tenga. Las metas obtenidas reflejarán cómo el ser humano percibe, interpreta y procesa la información, de ahí que influyan en cómo la gente responde y reacciona ante el resultado de su

³ ESCARTÍ y CERVELLÓ, dado por CARACUEL TUBIO José Carlos. Motivación en el deporte y el ejercicio Motivación humana y animal. El manual moderno P. 281

acción⁴. Esto sin lugar a duda ayudará a clarificar las orientaciones motivacionales (tarea-ego), que tienen los jugadores hacia sus prácticas deportivas, entendiendo que el éxito deportivo está orientado a la tarea, cuando éste se consigue a través del esfuerzo y en pensar que el deporte tiene como fin la formación y el desarrollo personal. Por el contrario el éxito deportivo que está orientado al ego, se alcanza a través de la posesión de mayor capacidad que los demás y considerar que el deporte tiene como fin el conseguir un mayor estatus social respecto al resto de compañeros.

Por otro lado el *flow* se presenta como un estado psicológico emergente, inesperado, como la consecuencia no programada de rendimiento deportivo o incluso como el premio no buscado por lograr un buen desempeño, haciendo uso de la máxima capacidad posible⁵. En ese sentido, el *flow* se distingue de otros fenómenos psicológicos, que a pesar de no ser estudiados directamente como lo son la motivación, la ansiedad o el estrés, puede aparecer sin que se haga necesaria ninguna manipulación deliberada para que sucediera, es decir, que a diferencia de otras variables psicológicas que se estudian para determinar sus efectos en la práctica deportiva y por ende en el rendimiento, lo cual propicia mejorarlos, el *flow* como se dijo anteriormente, parece surgir sin ninguna programación, inesperadamente y muchas veces acompañando el buen desempeño de un jugador.

Reconocer que el *flow* presenta características de disfrute y goce respecto a la actividad que realiza el individuo y además encontrar en las diversas investigaciones que en las orientaciones motivacionales éste está implícito sin que los jugadores estén conscientes de su aparición, genera cuestionamientos acerca

⁴ NICHOLLS, y AMES: Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de educación física. Tomado de http://www.tdr.cesca.es/TDX/TDR_UM/TESIS/AVAILABLE/TDR-0318108-102357//Hell%EDnRodr%EDguez01de06.pdf, Revisado 15 de Noviembre de 2008.

⁵ CSIKSZENTMIHALYI, M., Aprender a Fluir, citado por TORREGOSA ALVAREZ, M. y ROCA BALASCH, J. Características y relaciones de flow, ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de élite. 2006. p. 45. Tomado de http://www.tdr.cesca.es/TESIS_UAB/AVAILABLE/TDX-0216107-163710//mlt1de1.pdf. Revisado el 15 de noviembre de 2008

de la relación existente entre este estado y el tipo de orientaciones motivacionales que dirigen el accionar de un jugador.

Teniendo en cuenta estos interrogantes surge el interés de conocer ¿Cuál es la relación entre las orientaciones motivacionales (tarea y ego) con el estado de *flow* en los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas que participan en las competencias de Fútbol, Fútbol Sala, Baloncesto y Vóleibol de los Juegos Intercolegiados Municipales de 2009 en Neiva?

2. ANTECEDENTES

La psicología aplicada al deporte a través de su historia ha desarrollado significativos aportes para la comprensión y/o mejoramiento del rendimiento deportivo en competencia, ya que hace parte de la integralidad del individuo. Estos aportes se han hecho en distintas temáticas correspondientes al campo de la psicología, entre las cuales se destaca, el tema de la motivación, específicamente con las orientaciones motivacionales y el estado de *flow* relacionado con la práctica deportiva. De esta manera se hace importante evidenciar investigaciones realizadas desde dicha óptica para una mejor profundización en el tema.

Haciendo referencia a lo dicho anteriormente, y de una manera ascendente a través de la historia investigativa, es pertinente citar desde un nivel internacional, la investigación realizada con deportistas españoles en el año 2001, titulada, “Un estudio piloto de los antecedentes disposicionales y contextuales relacionados con el *flow* en competición”⁶, elaborada por investigadores de la Universidad de Extremadura y de la Universidad de Sevilla. El objetivo principal de este trabajo fue el de comprobar si la percepción del clima motivacional en los entrenamientos (tarea o ego) y la orientación de meta disposicional (tarea y/o ego), pueden predecir el estado de *flow* durante la competición, en deportistas españoles. La muestra constaba de 121 deportistas de diferentes categorías y edades (12 – 35 años, con un promedio de 19.6 años) género (68.6% hombres y 38% mujeres), que competían en deportes individuales y colectivos (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, fútbol, gimnasia rítmica y voleibol). Para medir las orientaciones de

⁶ CERVELLÓ, FENOLL, JIMÉNEZ, GARCÍA Y SANTOS-ROSA. Un estudio piloto de los antecedentes disposicionales y contextuales relacionados con el “flow” en competición. España. 2001. Tomado de http://www.tdx.cbuc.es/TESIS_UAB/AVAILABLE/TDX-0216107-163710/mlt1de1.pdf. Revisado el 5 de junio de 2008.

meta disposicionales de los deportistas se utilizó la versión al castellano del cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ), para la percepción de los deportistas respecto al clima motivacional en el deporte se utilizó la versión traducida al castellano del Cuestionario sobre la Percepción del Clima Motivacional en el Deporte, el estado de *flow* se midió utilizando la Escala del Estado de *Flow* (FSS), ajustada para el deporte y la actividad física.

Los resultados mostraron que los jugadores presentaban una mayor orientación disposicional a la tarea, que al ego, y percibieron en mayor medida un clima motivacional orientado a la tarea que al ego; también, el estado de *flow* que presentaron fue de valor medio. Además, para analizar las reacciones entre el clima motivacional contextual, las orientaciones de meta y el estado de *flow* en competición, se utilizó un análisis de ecuaciones estructurales en la que se evidenció que el estado de *flow* es predictor tanto por la orientación de meta disposicional al ego, como por la percepción de un clima motivacional implicante tanto a la tarea como al ego. Como conclusión del trabajo, los autores destacan la importancia que parecen tener tanto la percepción de diferentes climas motivacionales como la orientación disposicional que presentan los deportistas para predecir el estado de *flow* en el deporte.

Siguiendo con la línea internacional, se encuentra el estudio realizado por Tomás García Calvo en el año 2002, el cual desarrolló una tesis doctoral titulada “la motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas”⁷ en donde el objetivo era descubrir y relacionar los diferentes factores motivacionales que afectan a los jugadores adolescentes de fútbol, además trató de establecer conexiones empíricas entre la teoría de la metas de logro y la teoría de la autodeterminación, para comprobar los puntos comunes de ambas teorías y por último trató de encontrar correlaciones existentes entre los climas, las

⁷ GARCÍA CALVO, Tomás, La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas. España. CV Ciencias del deporte. 2002. Tomado de <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/motivacion.pdf>. Revisado 8 de junio de 2008.

orientaciones motivacionales y la implicación con el estado del *flow*. La muestra era 117 jugadores de fútbol de distintos equipos del país de España, con edades comprendidas entre los 14 y 15 años. Los instrumentos que se utilizaron fueron, el (POSQ) en su versión al castellano, otro fue el cuestionario Task and Ego orientation in sports Questionnaire (TEOSQ). El (CPCE2DOS), cuestionario de percepción de los criterios de éxito deportivo de los otros significativos, para medir la percepción del clima motivacional en el deporte, en entrenadores y compañeros de equipo. El Intrinsic Motivation Inventory para valorar la variable de motivación intrínseca y por último el estado de *flow* se valoró con el instrumento *Flow* (FSS).

El análisis de los datos se hizo a través de una metodología correlacional y modelos de ecuaciones estructurales; los cuales evidenciaron que las orientaciones de metas disposicionales de los jugadores están en consonancia con el clima motivacional percibido; es decir, tiende a considerar que el éxito de jugar fútbol consiste en mostrar dominio en la tarea y en colaborar con los compañeros para conseguir los objetivos planteados por el entrenador. Por otro lado se observa que el clima del entrenador predice en mayor medida la orientación disposicional que el clima de los compañeros, tanto en ego como en tarea.

También se encontró que la implicación situacional en competición se puede predecir mediante la orientación disposicional y el clima percibido del entrenador durante la competición; además a través de correlaciones y regresiones se pudo analizar que la orientación disposicional al ego está relacionada positivamente con el factor tensión de la motivación intrínseca y con la competencia percibida, y negativamente con los otros dos factores; mientras que la orientación disposicional a la tarea se relaciona positivamente con diversión, esfuerzo y competencia percibida y negativamente con la tensión. Finalmente se observa que el estado de *flow* disposicional se predice por la orientación a la tarea y al ego de los jugadores.

Continuando con ésta línea, aparece un trabajo realizado en España en el año 2003 titulado “Estudio piloto sobre la relación entre la teoría de metas de logro, motivación intrínseca, estados de *flow* y eficacia percibida en jóvenes deportistas”⁸. La muestra fue de 117 jugadores de fútbol, todos hombres, con edades comprendidas entre los 14 y 15 años. Los instrumentos que se aplicaron fueron: Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ). La percepción de los jugadores del clima motivacional se midió con el Cuestionario de Percepción de los Criterios de Éxito Deportivo de los Otros Significativos. Para medir la motivación intrínseca se utilizó una adaptación del Inventario de Motivación Intrínseca. El estado de *flow* se valoró con la versión traducida al castellano (FSS). Para evaluar la eficacia percibida, se utilizó solamente un ítem en el que se preguntaba a los participantes “¿Cómo crees que es tu rendimiento jugando al fútbol?”, la respuesta se daba en una escala tipo Likert de 11 puntos.

Los resultados mostraron que los dos factores de orientación tanto al ego como a la tarea tienen alta motivación, no obstante, la puntuación de la orientación a la tarea es mayor. Respecto al clima percibido del entrenador, los resultados son altos, aunque el clima orientado a la tarea tiene un valor medio mayor que el orientado al ego. También se observó que la eficacia percibida se relacionó significativamente sólo con la orientación a la tarea y con el estado de *flow*. El estado de *flow* se correlacionó significativamente con los climas, orientaciones tanto ego como tarea, y con la motivación intrínseca. En otros resultados se indica que la motivación intrínseca, como factor principal, se relaciona de una forma positiva y significativa con los factores tarea (orientación y climas); mientras que se correlaciona negativamente con los factores orientados al ego. Finalmente los resultados muestran que la orientaciones de metas disposicional está en consonancia con el clima motivacional percibido.

⁸ GARCÍA, JIMÉNEZ, SANTOS-ROSA Y CERVELLÓ, Estudio piloto sobre la relación entre la teoría de metas de logro, motivación intrínseca, estados de *flow* y eficacia percibida en jóvenes deportistas. España. 2003. Tomado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2257136>. Revisado el 7 de Junio de 2008.

Otro antecedente importante para sustentar la presente investigación, fue realizado por un grupo de investigadores de las Universidades de Murcia, Extremadura y Miguel Hernández (Elche) en el año 2004⁹, con el objetivo de analizar las relaciones de la disposición al *flow* con las orientaciones de meta y la percepción del clima motivacional, en relación con el efecto que tienen con la participación en actividades deportivas o de educación física extracurriculares. La muestra fue de 1103 participantes voluntarios, (atletas= 702, no atletas= 311), estudiantes de secundaria, con edad promedio de 14.3 años. Los cuestionarios que se usaron fueron; el cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ), se usaron dos factores de orden superior (percepción del clima de rendimiento y percepción del clima de aprendizaje) del Cuestionario de Aprendizaje y Orientaciones en Educación Física, para medir el clima motivacional. Una versión de la escala de disposición al *flow*, para evaluar la disposición a este. De forma complementaria, los participantes indicaban si practicaban extracurricularmente algún deporte o actividad física.

Los resultados con esta muestra confirmaron las relaciones positivas y significativas entre la orientación de tarea, la percepción del clima de aprendizaje y la disposición al *flow*. Igualmente, la orientación al ego se relacionó positivamente con la percepción del clima de rendimiento y la disposición al *flow*, y las dos dimensiones del clima motivacional se relacionaron positivamente a la disposición de *flow*. Además, el análisis de datos mostró diferencias significativas entre atletas y no atletas en las orientaciones de meta y *flow* disposicional, sugiriendo que variables disposicionales como las orientaciones a la meta y el *flow* pueden influir en las decisiones en relación a la participación en actividades físicas y deportivas extracurriculares. Otra diferencia significativa entre atletas y no atletas fue la

⁹ CERVELLÓ, E.M., MORENO, J.A., VILLODRE, N.A. E IGLESIAS, D., Goal orientations, motivational climate and dispositional "flow" of high school, citado por LOPEZ TORRES, Miguel, Características y Relaciones de "Flow", Ansiedad y Estado Emocional con el Rendimiento. España.2004. Tomado de http://www.tdx.cbuc.es/TESIS_UAB/AVAILABLE/TDX-0216107-163710/mlt1de1.pdf. Revisado el 18 de junio de 2008

percepción de competencia y la disposición al *flow* una diferencia motivacional entre los atletas y no atletas.

En este mismo año, se realizó otra investigación que toma como marco de referencia la teoría de las metas de logro en la universidad de Valencia España; esta fue realizada por Enrique Carratala Sánchez, el cual realizó un “análisis de la teoría de metas de logro y de la autodeterminación en los planos de especialización deportiva de la generalidad valenciana”¹⁰, en donde uno de los objetivos estaba dirigido al análisis de la capacidad predictiva de la teoría de metas de logro y el modelo jerárquico de la Motivación sobre la diversión en distintas disciplinas deportivas.

Para este estudio se utilizó una muestra de 230 sujetos en edades comprendidas entre 11 y 18 años, para el desarrollo de esta investigación se hizo uso de varios cuestionarios; pero para poder responder al objetivo planteado se hizo uso del cuestionario de orientaciones de metas de logro disposicionales (POSQ) en su versión al castellano, otro cuestionario utilizado fue el de diversión en la práctica deportiva (CDPD); para el análisis de la capacidad predictiva de las variables consideradas se realizó un análisis de regresión lineal y un análisis de varianza con el programa estadístico SPSS 8.0; este análisis evidenció una interacción entre el clima ego y el clima tarea sobre la orientación tarea, indicando que la orientación a la tarea es menor en los sujetos con una baja percepción de clima motivacional tarea y baja percepción de clima motivacional ego, aunque estas diferencias desaparecen en la medida que aumenta el clima ego.

Estos resultados estarían en consonancia con las relaciones principales encontradas, pues como se ha sugerido, el clima al ego es interpretado como positivo de cara a percibirse con capacidad para cumplir las expectativas de una

¹⁰ CARRATALÁ SÁNCHEZ, Enrique, análisis de la teoría de metas de logro y de la autodeterminación en los planos de especialización deportiva de la generalidad valenciana. España. Servei de Publicacions.2004. Tomado de http://www.tesisenxarxa.net/TESIS_UV/AVAILABLE/TDX-0127105-130259//carratala.pdf. Revisado el 14 de julio de 2008

atmósfera exigente. Al observar las medias de las orientaciones motivacionales, se encuentra que la media de los ítems de la orientación tarea ($X=87.30$ sobre 100) es muy superior a la de los ítems orientación ego ($X=76.24$), indicando que la muestra tiene una orientación a la tarea, ya que la media de tarea es superior a la de ego mostrando que los deportistas tienen un alto grado de acuerdo con las afirmaciones contenidas en los ítems de la escala orientación a la tarea si se considera que el rango de respuesta es de 0 a 100. Una posible explicación que los investigadores dan a los resultados, en relación a la teoría de metas de logro, es que las experiencias de los sujetos, la manera en que estos interpretan estas experiencias y si estas son compatibles con su perspectiva de metas, influye sobre su esquema cognitivo relacionado con los diferentes procesos de información y el grado en que perciben un clima a la tarea o un clima al ego como dominante.

Por último en esta línea internacional, se encontró la investigación más reciente en el tema de las orientaciones motivacionales y el estado de *flow*, realizada en la universidad Autónoma de Barcelona en el periodo de junio del 2006, por el psicólogo Miguel R López Torres, titulada “características y relación de *flow*, ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de élite”¹¹, su objetivo era investigar en la muestra de deportistas de élite hispanos, el tipo de motivación, la orientación a la tarea, la percepción de competencia que presentan y así poder determinar si han experimentado episodios de *flow* durante sus mejores o peores experiencias de rendimiento, además, se analizaron sus características y las relaciones que tiene con la ansiedad, y otras emociones positivas y negativas también durante sus mejores y peores experiencias de rendimiento. La muestra fue de 10 deportistas de élite de un club deportivo de natación de la ciudad de Barcelona, entre los cuales 7 eran hombres y 3 mujeres de edades entre los 17 y 27 años.

¹¹LÓPEZ TORRES, Miguel, Características y Relaciones de “Flow”, Ansiedad y Estado Emocional con el Rendimiento Deportivo en Deportistas de Elite. España.2006. Tomado de http://www.tdx.cbuc.es/TESIS_UAB/AVAILABLE/TDX-0216107-163710/mlt1de1.pdf. Revisado el 18 de octubre de 2008.

El desarrollo de la investigación se hizo en secuencias de 2 momentos, primero respondían tres cuestionarios iniciales y luego se les hacía una entrevista personal junto con el desarrollo de cuestionario finales. Los cuestionarios iniciales que se usaron fueron: la escala de Motivación Deportiva, Cuestionario de Percepción de Éxito, el Cuestionario de Eficacia Percibida y los cuestionarios finales fueron: la Escala del Estado de *Flow*, el Cuestionario de Ansiedad-Estado ante la Competición- 2, y la Escala de Intensidad Emocional, esta dinámica de entrevista y cuestionario finales consistía en que en la entrevista se indagaba sobre sus mejores y peores experiencias de rendimiento, además se profundizaba en el tema del *flow* y después de cada relato de experiencia se aplicaban los cuestionarios finales.

Los resultados evidenciaron que los participantes presentaban altos niveles de motivación intrínseca, una fuerte orientación a la tarea, y un alta percepción de eficacia, que son características de los atletas y deportistas que han presentado frecuentemente episodios de *flow* durante el rendimiento. También se corroboró que las mejores experiencias de rendimiento se caracterizan por presentar altos valores de *flow* y emociones positivas, mezcladas con bajos niveles de ansiedad, mientras que durante las peores experiencias de rendimiento, lo que predominaban era el sufrimiento, la frustración, y otras emociones negativas, matizadas por niveles bajos de emociones positivas. Se considera que la experiencia durante el rendimiento deportivo es compleja e inclusive, abarcando e integrando el nivel de activación de toda la gama de emociones, tanto positivas como negativas, y que las primeras tienen el efecto de acrecentar el rendimiento, mientras que las segundas tienen el efecto contrario.

Cabe resaltar que a nivel nacional el tema de las orientaciones motivacionales no ha sido muy destacado, ya que en la fase investigativa no se han encontrado publicaciones relacionadas con la temática desarrollada en esta investigación,

además, el tema del estado de *flow* pareciera que fuera un mito o peor aún, un tema del cual no hubiese literatura y por ende difícil de abordar.

Sin embargo en este nivel se han realizado investigaciones importantes en el tema de la motivación como la realizada por la doctora Sandra Yubelly acerca de los motivos de participación deportiva de los jóvenes Bogotanos y otras investigaciones concernientes a la psicología aplicada al deporte en general. A nivel regional, las condiciones no son muy diferentes; dado que solamente se han tratado algunos temas de psicología aplicada al deporte en temas relacionados con la ansiedad, sus niveles y manejo, además de programas psicológicos para el aumento del rendimiento deportivo, pero no se encontró en la región ningún grupo líder en el tema de la Psicología Deportiva ni mucho menos lo relacionado con las orientaciones motivacionales y el estado de *flow*.

3. JUSTIFICACIÓN

Las actividades deportivas organizadas por los centros educativos, se han encuadrado dentro una serie de posibilidades que permiten a los adolescentes decidir libremente en qué disciplina participar; pero en muy pocas ocasiones se le ha dado importancia a las orientaciones motivacionales que los escolares pueden manifestar en el desarrollo de una práctica deportiva y al disfrute que estos encuentran en ella; ya que esto permite determinar por qué un jugador refleja ciertos pensamientos, estados afectivos y comportamientos en contextos propios del deporte e inclusive en las practicas extracurriculares del mismo¹²; dando lugar a que los entrenadores comprendan que cada practicante tiene una orientación determinada que dirige su comportamiento y que por ende este va a ser diferente al del otro.

Hoy por hoy este tipo de cuestionamientos han comenzado a adquirir importancia dentro del campo de la Educación Física y de la Psicología aplicada al deporte; ya que se consideran interesantes para poder determinar qué tipo de orientaciones motivacionales dirigen los comportamientos de los jugadores y que disfrute le otorgan a su práctica deportiva, en especial los adolescentes escolarizados que practican algún deporte. El conocimiento de estos procesos y estados psicológicos será de gran importancia de cara a la organización y planificación de las actividades por el organismo pertinente dentro de la oferta que estos ofrecen, dado que la práctica deportiva en cualquiera de sus disciplinas brinda la posibilidad de adquirir destrezas físicas al igual que ratos de libre esparcimiento.

¹² HELLÍN RODRÍGUEZ María Gloria. Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de educación física. Tomado de http://www.tdr.cesca.es/TDX/TDR_UM/TESIS/AVAILABLE/TDR-0318108-102357//Hell%EDnRodr%EDguez01de06.pdf. Revisado 12 de septiembre de 2008.

Cabe resaltar que el *flow* como experiencia psicológica, es un fenómeno muy interesante y complejo que necesita ser explicado y debe constituirse en un campo de estudio legítimo de la psicología del deporte, al margen del interés que puedan tener a nivel aplicado sus efectos en el mejoramiento del rendimiento o de los resultados obtenidos por los deportistas. Lo mismo sucede con la necesidad de ampliar el estudio del componente motivacional, enmarcado en la posibilidad de relacionar estos temas con una población que se encuentra en pleno proceso de formación deportiva.

Lo anterior genera la necesidad de realizar un estudio con las características planteadas anteriormente en la ciudad de Neiva; dado que esta es una región en la que se está iniciando un reconociendo sobre la importancia de la psicología aplicada al deporte, la cual se interesa por complementar el trabajo que realizan profesionales del área de educación física.

La presente investigación está dirigida a los adolescentes escolarizados, ya que por estar inmersos en un proceso de construcción de identidad, de un proyecto de vida individual y diferenciado¹³; se infiere que habrá una mejor indagación de los diversos aspectos a los cuales ellos le otorgan importancia para la realización y disfrute de sus actividades deportivas, dado que este proceso de formación, en el cual se encuentra el adolescente permite que esté alejado de cualquier tipo de influencia que pueda llegar a inhibir la transparencia de las respuestas acerca de las orientaciones motivacionales que dirige su práctica deportiva y el disfrute que ella genera, todo esto con el ánimo de que el jugador pueda vivenciarla como un evento positivo, que le proporciona goce, entretenimiento y satisfacción con lo que realiza.

¹³ HERNÁNDEZ GONZÁLEZ Marisela. Motivación Animal y Humana. Capítulo 23: Metas personales y satisfacción autopercebida, p. 369. Editorial El Manual Moderno

Sin lugar a dudas la relevancia de este estudio gira en torno a la creación de espacios que permitan un posicionamiento de la psicología deportiva, como un área con grandes posibilidades respecto al campo de acción, bien sea desde la identificación de aspectos que fortalecen o impiden la práctica deportiva, o en la creación de programas de reforzamiento de conductas aptas para el buen desempeño competitivo del escolar. Temáticas como estas permiten que la psicología se convierta en elemento constitutivo del campo deportivo, brindándole la oportunidad de desmitificar el componente físico como único factor preponderante en la formación de un jugador.

A su vez el presente estudio se hace viable puesto que en la ciudad de Neiva se realiza anualmente el campeonato de los Juegos Intercolegiados, lo cual permite contar con el acceso a toda la población adolescente de las Instituciones Educativas y así poder dar cumplimiento a los objetivos que la investigación plantea.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

- Ψ Establecer la relación entre las orientaciones motivacionales (tarea y ego) con el estado de flow en los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas que participan en las competencias de Fútbol, Fútbol Sala, Baloncesto y Vóley de los Juegos Intercolegiados Municipales de 2009 en Neiva.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ψ Identificar las características demográficas de los adolescentes que participan en el presente estudio.
- Ψ Establecer el tipo de orientación motivacional de los deportistas en las distintas disciplinas deportivas.
- Ψ Establecer el estado de *flow* que presentan los deportistas en las distintas disciplinas deportivas.
- Ψ Comparar las orientaciones motivacionales de los adolescentes que participan en las competencias de baloncesto, fútbol sala y voleibol de los juegos Intercolegiados Municipales, según el sexo.

- Ψ Comparar el estado de *flow* de los adolescentes que participan en las competencias de baloncesto, fútbol sala y voleibol de los juegos Intercolegiados Municipales, según el sexo.
- Ψ Calcular la correlación entre las orientaciones motivacionales y el estado de *flow* en los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas que participan en las competencias de Fútbol, Fútbol Sala, Baloncesto y Vóleibol.

5. MARCO TEÓRICO

Para lograr un adecuado abordaje del presente estudio, es importante referenciar algunos temas para el desarrollo del mismo, dado que es necesario fundamentar y dar claridad a las temáticas que funcionan como ejes centrales de la investigación, y a su vez posibiliten el análisis de los resultados, para así lograr comprender el estudio abordado.

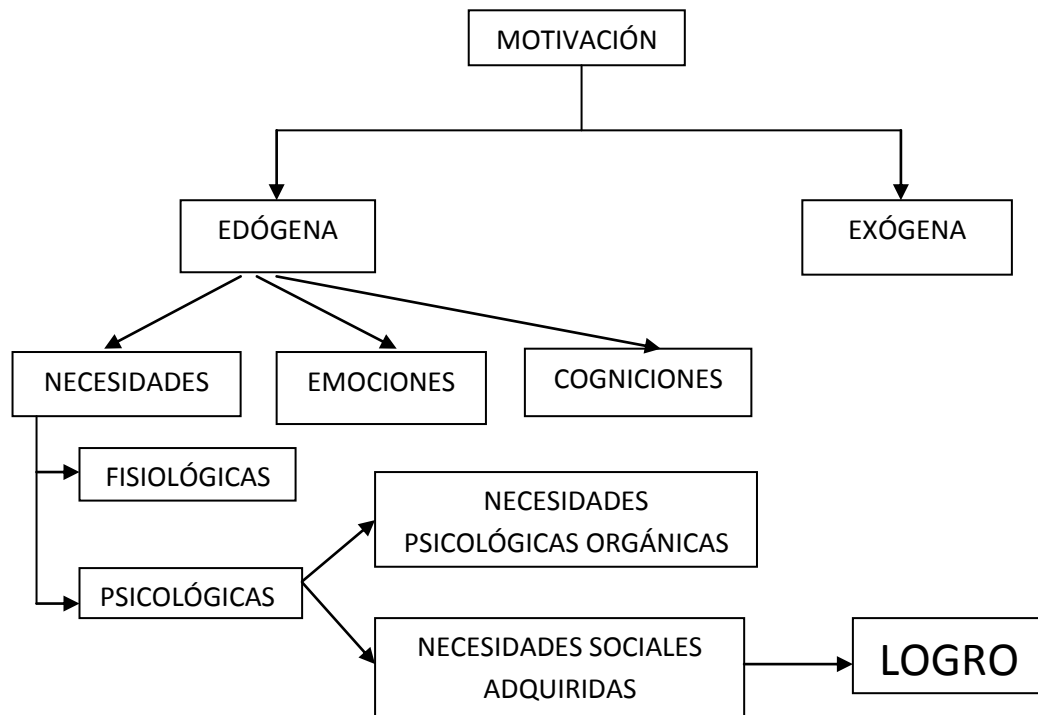
A continuación se presentan los temas que sustentan la presente investigación. Se referencia en primera instancia la motivación y dentro de esta las orientaciones motivacionales, ya que es uno de los aspectos a evaluar en esta investigación, a su vez el *flow* contribuye a la complementariedad teórica y relevancia del estudio. También se contemplan otros tópicos que son pertinentes mencionar por las características de la investigación como lo son, deporte escolar, psicología positiva y adolescencia.

5.1 MOTIVACIÓN¹⁴

Con el fin de delimitar la forma de abordaje de las orientaciones motivacionales para el presente trabajo, es pertinente realizar una revisión sobre la definición de motivación y la teoría que las respalda, cómo lo es la teoría de las metas de logro.

¹⁴ HELLÍN RODRIGUEZ, María Gloria. Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de educación física. Tomado de http://www.tdr.cesca.es/TDX/TDR_UM/TESIS/AVAILABLE/TDR-0318108-102357//Hell%EDnRodr%EDguez01de06.pdf. Revisado 12 de septiembre de 2008.

Grafico 1. Esquema de motivación.



Fuente: Propia

Según Marisela Hernández y Carlos Alfredo Prieto, la motivación se entiende como “una fuerza que impulsa al individuo a actuar y a perseguir metas específicas, siendo un proceso que puede provocar o modificar un determinado comportamiento”¹⁵

Tomando como referencia los aportes teóricos de Reeve¹⁶, el gráfico 1 explica que la motivación es un proceso que se origina de dos formas; endógena y exógena. La motivación exógena, surge a partir de incentivos y consecuencias ambientales que proporcionan energía y direccionamiento a la conducta, mientras que la

¹⁵ HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, Marisela; Motivación Animal y Humana; Capítulo 1: un acercamiento a la motivación, pág. 3, Editorial El Manual Moderno, 2002

¹⁶ REEVE, Jhon Marshall. Parte I: Necesidades. En: Motivación y Emoción. México. Tercera Edición. 2003. p. 55 - 168

motivación endógena se refiere a la inclinación de comprometer los intereses propios y ejercitar las capacidades personales, para de esta forma, buscar y dominar los desafíos máximos, además, ésta proporciona la motivación innata para involucrar el ambiente, perseguir intereses personales y exhibir el esfuerzo necesario para ejercitar y desarrollar habilidades y capacidades.

Dentro de la motivación endógena se encuentran las necesidades, entendiendo por estas, aquellas que generan afectos, deseos e impulsos de lucha que motivan cualquier conducta necesaria para preservar la vida, y fomentar el bienestar y el crecimiento. Estas pueden ser fisiológicas o psicológicas.

Los intereses del estudio hacen que sea necesario abordar únicamente las necesidades psicológicas, dado que esta se caracteriza por generar una energía proactiva, es decir, que surge y se expresa como motivación para promover: 1) compromiso activo con el ambiente, 2) desarrollo de habilidades y 3) desarrollo saludable.

En las necesidades psicológicas se pueden encontrar las necesidades sociales adquiridas, las cuales surgen de las preferencias obtenidas a través de la experiencia, la socialización y el desarrollo. Tales necesidades prevalecen a lo largo del tiempo y existen dentro de la persona como diferencias individuales y como parte de la personalidad.

Una necesidad que ejemplifica esta categoría es la necesidad de logro, ya que en ella prevalece la importancia de hacer las cosas bien en relación con un estándar de excelencia¹⁷. Este abarca competencias en una tarea, con el Yo y contra otros; entendiendo competencia como el desafío que pone a prueba el potencial de habilidades y su posterior desarrollo. Lo que tienen en común todos estos tipos de situaciones de logro es que la persona sabe que el rendimiento venidero producirá

¹⁷ MCMLELLAND D.C. Studies in motivation, citado por REEVE, Jhon Marshall. Motivación y Emoción, 1955.p. 167

una evaluación emocionalmente importante de competencia personal. Los estándares de excelencia activan la necesidad de logro porque proporcionan un insumo demasiado importante para evaluar el propio nivel de competencia.

5.1.1 Teoría de metas de logro. Una de las teorías más usadas y representativas de la motivación en el ámbito deportivo es la Teoría motivacional de las Metas de Logro, esta surge de las investigaciones en el ámbito escolar y se aplicó posteriormente en el ámbito deportivo por Nicholls¹⁸

Esta teoría se engloba, dentro del marco de las teorías cognitivo-sociales, que se construyó sobre las expectativas y los valores que los individuos otorgan a las diferentes metas y actividades a realizar.

Esta teoría plantea como idea principal que el individuo es percibido como un organismo intencional, dirigido por unos objetivos hacia una meta que opera de forma racional. Es decir, hace referencia a la creencia de que las metas de un individuo consisten en esforzarse para demostrar competencia y habilidad en los contextos de logro, entendiendo por estos contextos de logro, aquellos en los que el alumno participa, tales como el entorno educativo, el deportivo y/o el familiar, y de los que puede recibir influencias para la orientación de sus metas.

El primer paso para entender las conductas de logro de las personas es reconocer que el éxito y el fracaso son estados psicológicos de la persona basados en el significado subjetivo o la interpretación de la efectividad del esfuerzo necesario para la ejecución. De esta forma, las metas de logro de una persona serán el mecanismo principal para juzgar su competencia y determinar su percepción sobre

¹⁸ NICHOLLS, J.G. The general and the specific in the development and expression of achievement motivation, citado por CARRATALÁ. S. Enrique. Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la generalitat valenciana. Tomado de http://www.tesisexarxa.net/TESES_UV/AVAILABLE/TDX-0127105-130259//carratala.pdf. Revisado 12 de julio de 2008

la consecución del éxito, o por el contrario, del fracaso. Por lo tanto, el éxito o el fracaso después del resultado de una acción, dependerán del reconocimiento otorgado por la persona en relación a su meta de logro, pues lo que significa éxito para uno, puede interpretarse fracaso para otro.

Se considera importante mencionar que las orientaciones motivacionales se enmarcan dentro los tópicos de la teoría de Metas de Logro.

Orientaciones motivacionales

Al margen de la situación o contexto en la que se encuentra el sujeto, existen diferencias individuales en la preferencia por un tipo de concepto de habilidad u otra, consideradas como disposiciones individuales, siendo definidas en términos de orientaciones motivacionales. Al respecto Nicholls explica que “los pensamientos, los estados afectivos y los comportamientos de los sujetos en contextos de logro son considerados expresiones racionales de sus metas de logro”¹⁹.

Por lo tanto, la premisa básica de la teoría de la perspectiva de metas es que las personas se enfrentan a las situaciones de logro con metas encaminadas a querer sentirse competentes y a evitar sentirse incompetentes. Las bases donde se asientan las predicciones cognitivas, afectivas y conductuales se encuentran en la manera en que se interpreta la competencia (desde una orientación a la tarea y/o una orientación al ego) y en el nivel de esa competencia. La teoría de la perspectiva de las metas propone una relación entre la orientación a la tarea y la orientación al ego, la capacidad percibida y los consiguientes patrones de logro.

¹⁹ Ibid, p. 45

Según esta teoría, en los contextos de logro existen dos orientaciones predominantes:

- Ψ Orientación hacia la tarea: los sujetos orientados a la tarea perciben el deporte y la actividad física como una actividad que fortalece la capacidad de cooperación, la responsabilidad social y la motivación intrínseca, así como sentimientos afectivos positivos. Dicha orientación incrementa el interés por el aprendizaje, por cumplir las reglas, por esforzarse al máximo y por mejorar la salud y las habilidades propias del deporte, siendo percibido el éxito cuando el dominio es demostrado y concibiendo el esfuerzo como la mayor causa de éxito.

- Ψ Orientación al ego: perciben que el deporte debe ayudar a adquirir mayor reconocimiento y estatus social, aumentar la popularidad, enseñar a los sujetos a desenvolverse en el complejo mundo social, fundamentalmente cuando todo ello se consigue aplicando el mínimo esfuerzo, estableciendo relaciones muy bajas con la motivación intrínseca hacia la propia actividad.

5.2 FLOW²⁰

Flow es un fenómeno psicológico complejo que ha sido más estudiado en otros ambientes o actividades que en el deporte; sin embargo también ha sido identificado por Csikszentmihalyi con las propiedades positivas de la experiencia humana como por ejemplo la creatividad, la satisfacción y la capacidad de implicarse totalmente con la vida; describiendo al *flow* como: “el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles, la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla”

²⁰ Csikszentmihalyi, Op. Cit., p. 45 - 91

No obstante el deporte favorece la oportunidad de desarrollar y experimentar este estado, la complejidad del fenómeno *flow* en este campo se refleja un poco en la variedad de nombres que ha recibido, así como en las diferentes descripciones y definiciones que se pueden encontrar sobre este fenómeno.

En términos generales, el *flow* en el deporte se entiende como un estado psicológico óptimo, en el que los deportistas consiguen abstraerse completamente en la ejecución de su propio rendimiento, hasta el punto de llegar a experimentar sus propias sensaciones, percepciones y acciones de una forma extraordinariamente positiva, y aparentemente logran efectuar un buen rendimiento en forma casi automática. De esta manera el *flow* se ha considerado como un constructo central y unificado que puede ser importante para el estudio de las experiencias positivas u óptimas en el deporte; Jackson señala que el *flow* está asociado con experiencias positivas como la diversión, el gusto y la satisfacción que se experimentan durante la práctica de una actividad física o deportiva, y que podría ser un precursor de las emociones de gozo que también llegan a experimentarse durante el rendimiento deportivo intenso; aclarando que el *flow* no es el camino para el goce, la alegría y la felicidad, pero sí una importante vía hacia las experiencias positivas en el deporte.

Las definiciones que se han realizado acerca de *flow* se refieren precisamente a la descripción de sus características, a la aparición de estados de conciencia diferentes, con niveles de atención, disfrute y ejecución acrecentados; en resumen, un funcionamiento a un nivel superior al normal. Sin embargo, estas características o condiciones corresponden directamente con las dimensiones de la fluencia descritas por Jackson y Csikszentmihalyi, que son sus componentes fundamentales, y que se presentan a continuación.

Equilibrio Desafío-Habilidad.

Es la sensación de que las habilidades con las que se cuenta, son suficientes para enfrentar y superar los retos o desafíos que supone el logro de un objetivo o meta.

En el deporte, esta proporción óptima para alcanzar el *flow*, se refiere precisamente al equilibrio dinámico que se debe establecer entre los retos deportivos que se deciden afrontar y las habilidades deportivas que se han ido desarrollando en el entrenamiento. Pero existen dos condiciones que se deben cumplir en este equilibrio: la primera, es que aunque el reto represente un verdadero desafío y haya serias dificultades para superarlo, el deportista debe sentirse capaz de lograrlo y creer en su capacidad para tener éxito. La otra es que tanto los desafíos como las habilidades deben tener un nivel personalmente alto.

La ocurrencia del estado de *flow* tiene su punto de inicio cuando los desafíos y las habilidades van más allá de las posibilidades del nivel de la persona. Vale mencionar que uno de los efectos que tiene el constante enfrentamiento a desafíos que están al nivel o ligeramente por encima de las habilidades y recursos entrenados, propician que el deportista logre gradualmente mejorar sus niveles de rendimiento. Pero los desafíos y las habilidades no deben entenderse en un sentido literal y cerrado, sino mas bien se debe considerar como oportunidades para actuar o requisitos contextuales para ampliarlo y al mismo tiempo evitar la connotación negativa del primero. Es decir, se necesita cambiar la perspectiva con la que se toma la situación de competencia, o sea un cambio de actitud.

Se explica que para que los deportistas lleguen a considerar los desafíos como una oportunidad para probar sus habilidades y la forma lograda durante su preparación, es importante que aprendan a ver los obstáculos de una manera positiva y optimista, aconsejando que en lugar de rehuirlos, o temerlos, se deben buscar activamente de manera constante, tratando de abarcar los diferentes

aspectos físicos, psicológicos, técnicos o tácticos del rendimiento. Este cambio de actitud, permite al deportista descubrir una de las claves para fluir, esta es la capacidad de convertir los agentes estresantes en desafíos.

Este cambio de actitud tiene una importancia fundamental porque los desafíos son inevitables en el deporte. De hecho, los desafíos son una parte esencial de las competiciones deportivas, situaciones que implican una confrontación entre deportistas que ponen a prueba sus habilidades tanto a nivel físico, técnico y psicológico. Sin embargo, es necesario que estos sean definidos de manera personal, adecuados a las características, nivel y objetivos de cada deportista; además, se recomienda que los desafíos no se tomen en forma rígida y definitiva, sino que deben ser flexibles y adaptables a las circunstancias o contextos específicos de cada situación o competencia.

De esta manera, además de ser una estrategia efectiva para alcanzar el estado de *flow*, el equilibrio de los desafíos con las habilidades, puede ser el eje del desarrollo deportivo y personal del deportista. Para explicarlo, se afirma que, según la teoría de la fluencia, los deportistas buscarían progresar porque cuando están en el canal de fluencia, los individuos experimentan disfrute y calidad óptima, siendo la experiencia tan satisfactoria, que se sentirían motivados a elevar el nivel de sus retos y consecuentemente sus propias habilidades deportivas y personales derivadas de la disciplina y dedicación en el entrenamiento y las competiciones. Por el contrario, cuando un deportista no se plantea retos nuevos, regularmente empieza a aburrirse, y se recuerda que, éste es uno de los factores que provocan más abandonos en el deporte. Dejando claro que la competición deportiva, sólo es agradable cuando se afronta como un medio para perfeccionar las propias habilidades deportivas y personales, pero cuando se convierte en el objetivo principal, deja de ser divertida.

Fusión acción- atención.

Proporciona a la persona la capacidad para dirigir su atención y concentrarse única y exclusivamente en la tarea que esté realizando; de tal manera que también experimentaría un gran gozo en el momento en que ambas dimensiones se perciben unificadas y ya no hay diferencia entre la acción y la atención de la persona, es decir la persona se hace uno con sus acciones.

Tal vez, el intenso grado de concentración que se requiere para lograr *flow*; se considera que si el equilibrio entre los desafíos y las habilidades establecen el canal o las condiciones para alcanzar la experiencia, una absoluta concentración en la acción, atendiendo exclusivamente a la ejecución que se está realizando, constituye el umbral que puede llevar al deportista a un nivel más profundo del *flow*, que se empieza a reconocer, precisamente por esta experiencia de unidad de la persona con sus propias acciones. Es decir, una fusión de los procesos mentales con los físicos, creando una sensación de unidad y un ajustado sentido de coordinación de los movimientos, hacen sentir al deportista que sus movimientos y sus acciones los realiza sin esfuerzo alguno, y que su rendimiento es completamente natural.

Metas claras

En relación a esta dimensión, se explica que el deporte mismo es una actividad que genera metas claras y reglas para actuar, permitiendo de forma casi natural que los deportistas puedan organizar su práctica deportiva a través de establecer y cumplir metas específicas, y progresivamente más complejas, que promoverán el desarrollo de sus habilidades.

El establecimiento de metas le permite al deportista tener muy claro lo que tiene que hacer durante la ejecución deportiva; la importancia de las metas es tan

grande que se les considera como los cimientos de la construcción de la motivación, en ese sentido, se ha visto que los deportistas que aprenden a fijarse metas adecuadas mantienen su intención en niveles aceptables, hasta que logran alcanzarlas y superarlas. Por la importancia y la dificultad que tiene, se considera que es tanto un arte como una ciencia marcarse metas al nivel justo de dificultad. Además, cuando se tienen altos niveles de motivación, se cuenta con la determinación suficiente para alcanzar las metas que se hayan planteado.

Ahora bien, en cuanto a su objetivo, las metas pueden ser orientadas, por un lado, a la realización y desarrollo de las acciones de la tarea misma, o por el otro, a los resultados, es decir, ganar, ser el mejor, o a satisfacer o aumentar el ego de la persona. Las metas orientadas a la tarea ayudan al deportista a concentrarse en mejorar los aspectos específicos de la ejecución que se elija, sin preocuparse en comparar sus resultados con el de otros competidores, permitiéndole disfrutar tanto el proceso de entrenamiento como las competiciones al constatar una superación a sus límites personales. Por su parte, las metas orientadas a los resultados o al ego, dan prioridad y se centran sobre todo en obtener el primer lugar, ganarle a los demás competidores y demostrar que es el mejor.

Entonces, se tiene claro que unas metas bien establecidas ayudan al deportista a experimentar el *flow* básicamente porque éste sabe con exactitud lo que quiere y lo que tiene que hacer, de esta manera, conoce a cada instante cuál es el siguiente paso que se debe dar y es más probable que experimente la fluencia. Se explica que el tener una intención clara, ayuda al deportista a no distraerse y por lo tanto a concentrarse más fácilmente en la ejecución ya que no hay espacio para dudar o adivinar sobre lo que se está haciendo.

Feedback sin ambigüedad

En el ámbito del deporte, el feedback o retroalimentación, se refiere a la información que reciben los deportistas sobre la calidad de la ejecución que están realizando. Se considera que el conocimiento que los deportistas reciben sobre sus propias acciones y movimientos les permite sentirse y mantenerse conectados con lo que están haciendo, y controlar mejor las acciones de su rendimiento para buscar las metas previamente establecidas.

Debido a que la retroalimentación es continua al igual que los objetivos que mantienen al deportista hacia delante, la retroalimentación es importante porque permite a los deportistas sentir que están en el camino correcto de conseguir las metas propuestas y saber cuándo lo están haciendo bien, señal que indicaría que el rendimiento va siendo positivo, pero si la retroalimentación es negativa, será una señal para corregir o atender los aspectos del rendimiento que sean necesarios para reconducirlo y mejorarlo.

El mantenerse concentrado en la retroalimentación proveniente de su propia ejecución deportiva, es más recomendable que centrar la atención sólo en ganar la prueba; se afirma que si el deportista, atiende a la información y a las sensaciones que le proporciona su propio rendimiento, llega a disfrutar más de su propia actuación, al margen de los resultados que se obtengan al final. También se considera que cuando un deportista sabe muy bien lo que está haciendo y la retroalimentación es clara e inmediata, puede llegar a sentirse más vivo y mejorar su estado de ánimo, adentrándolo en el estado de *flow*

Así mismo, se considera que la retroalimentación puede ser positiva en el caso que se alcancen las metas, objetivos o desafíos propuestos, en el caso contrario se convertirá en negativa, aunque también puede ser indeseada o irrelevante para el rendimiento. Se afirma que los feedback negativos parecen que tienen más

poder que los positivos y la más mínima señal que dice que no lo estás haciendo bien puede arruinar las evidencias previas de éxito. Entonces, es fácil que el deportista pueda perder la confianza cuando tiende a enfocarse en los errores cometidos, teniendo la constante percepción de que está fallando; sin embargo, inclusive este tipo de retroalimentación negativa puede ser de mucho provecho, ya que el fracaso puede ser una tremenda motivación para el éxito.

Se entiende entonces, que si se utilizan adecuadamente, las dos clases de retroalimentación pueden servir a los deportistas tanto para mejorar su ejecución, así como para posibilitar y mantenerse en el estado de *flow*. Agregando que, entre mayor o profundo sea el estado de *flow* alcanzado en el deporte, más probabilidades de tener un rendimiento sin esfuerzo y con muchas probabilidades de éxito.

El manejo adecuado de la retroalimentación puede facilitar la experiencia de episodios de *flow*, y una vez en ese estado, el feedback aparece claro y preciso, ayuda a mantener la mente centrada, hay una sensación de certeza, de que todo encaja en su lugar. La retroalimentación o más bien, enfocarse en la retroalimentación, permite que el deportista se concentre mejor en la actividad que está realizando, cualidad que conforma la siguiente de las dimensiones del *flow* que se revisa.

Concentración en la tarea encomendada

El deporte es una actividad que puede ser una fuente de muchas satisfacciones y emociones positivas, ya que posibilita que nos olvidemos de los problemas de la vida diaria, y nos concentremos únicamente en una actividad realizable y excitante. Esta concentración es indispensable para alcanzar el estado de *flow*, ya que aún teniendo las metas muy claras, que la retroalimentación sea inmediata y enfrentarse a un desafío adecuado a sus habilidades, el deportista todavía

necesita concentrar toda la atención posible en la ejecución que tenga que realizar.

Se afirma que la concentración en la tarea encomendada es el rasgo más característico de estar fluyendo. Sin embargo, se advierte que conseguir una concentración absoluta no es una tarea ni fácil, ni simple, sino todo lo contrario, saber cómo concentrarse y ser capaz de mantener ese estado durante toda la prueba es un desafío mental para deportistas de todos los niveles. Se tiene que aprender a ser capaz de centrarse en el estado de *flow* y desechar todos los pensamientos, sensaciones o emociones que distraigan al deportista o perturben su ejecución. Además, se ha visto que si se pierde la concentración en la ejecución deportiva, es muy probable que se pierda también la experiencia de fluir.

Una de las recomendaciones que ayudan a los deportistas a mantener o recuperar la concentración, son: utilizar metas de tareas que aporten criterios objetivos y concretos a los que atender; tratar de estar tranquilo y confiado, haciendo que la ejecución parezca sencilla y natural, sin llegar a ser demasiado analítico.

Se ha visto que la concentración es una habilidad que se puede desarrollar con la práctica de la elección de distintos focos de atención, y el entrenamiento de los tipos de concentración que se necesite específicamente en cada deporte, es decir, el deportista debe saber y tener muy claro dónde va a dirigir su atención y en qué aspectos de la ejecución va a concentrarse; también se puede practicar la duración de la atención, tratando de extenderla y mantenerla hasta igualar la duración real de la prueba.

Otro aspecto que cabe señalar es que en el deporte, la concentración no es necesariamente una experiencia individual y aislada, sino que es posible entrenarla y lograrla en grupo, y al parecer, cuando esto sucede, la experiencia puede ser todavía más profunda y satisfactoria; es posible que el sentir la sintonía

e integración con los demás compañeros del equipo y participar simultáneamente en la experiencia de esta dimensión del *flow*, puede elevar la intensidad del disfrute o satisfacción en muchos deportistas, aunque esta experiencia en grupo no es tan sencilla de alcanzar, entre otras cosas porque aparentemente existe el precio de renunciar a cierta autonomía y control personal.

Sensación de control

Se tiene muy claro que el control que se tenga sobre el rendimiento, depende fundamentalmente de una buena preparación, de un entrenamiento completo y disciplinado, y por supuesto, de la presencia de otras dimensiones del *flow* como por ejemplo, concentración en la tarea, feedback sin ambigüedades y metas claras. Se debe recalcar la importancia que tiene que el deportista se esfuerce y trabaje duro en todos los niveles, físico, psicológico, técnico y táctico a lo largo de su programa de entrenamiento, para estar en condiciones de experimentar esta sensación de control, que hace parecer la ejecución fácil, suelta y sin esfuerzo a pesar de las grandes dificultades técnicas que pudiera conllevar.

El efecto de la sensación de control es la aparición de una sensación de poderío, así como de una gran confianza y mucha calma; además, se explica que ejercer este control en situaciones difíciles deja una experiencia muy satisfactoria a los deportistas. Más aún, se asegura que ejercitar el control, realza el propio ser inconmesuradamente y que la sensación de control es el lugar de donde procede el disfrute del *flow*. Surge entonces, la sensación de control y el sentimiento de una especie de invencibilidad, que hacen que el deportista olvide el miedo al fracaso y la preocupación por su desempeño, creando así una sensación de fortaleza y seguridad para afrontar los desafíos y cumplir con los objetivos planteados, experimentando a la vez una gran satisfacción, placer o alegría al hacerlo.

Aunque, por otra parte, también se considera que la satisfacción y el gusto que produce la sensación de control, se debe en cierta forma al terror hacia la situación opuesta, sentirse fuera de control puede ser una experiencia pavorosa y comporta preocupación y otras emociones negativas. Es decir, que la satisfacción que produce la sensación del control ejercido durante la ejecución deportiva, se debe a que el deportista se siente liberado de pensamientos y emociones negativas que lo perturben o distraigan, y en su lugar siente la seguridad de poder ejecutar a un nivel óptimo, sin embargo, debe haber un equilibrio en este control, ya que tanto tener demasiado, como buscarlo con ansia, de alguna manera, termina con el *flow*; pero también es cierto que cuando se tiene poco control, disminuyen mucho las probabilidades de que el deportista llegue siquiera a niveles ligeros de *flow*, y en tal caso, lo más probable es que se experimente algún tipo de ansiedad.

Se explica que la sensación de control también se basa en la firme creencia o convicción del deportista, de que cuenta con las habilidades necesarias para cumplir con las metas que se ha planteado y lo llevan, en consecuencia, a eliminar la preocupación por la posibilidad de fracasar durante la ejecución. Aunque se advierte que este control no debe buscarse directamente o de forma obsesiva, ya que liberarse del deseo de tener el control puede resultar que produciendo paradójicamente más control.

Pérdida de conciencia del propio ser

Se refiere al olvido que presentan las personas de sí mismas y a la falta de preocupación que tienen por su propia personalidad, cuando se involucran en actividades que les agrada; se explica que es como no tener ego ya que, en esas circunstancias, la noción de la propia personalidad se escapa de la conciencia de las personas. En el ámbito deportivo se explica que cuando los jugadores llegan al *flow*, desaparecen los pensamientos negativos, los agobios y la preocupación por

lo que otras personas piensen, comenten o critiquen de sus acciones, logrando así una total concentración en su ejecución. Es decir el deportista se olvida de sí mismo de tal manera que sus acciones parecen ser tan naturales que se perciben casi como instintivas, sin la influencia limitadora de la preocupación. Las claves para lograr esta concentración se observan en primer lugar, en dejar de preocuparse por comparar la propia ejecución con la de los demás competidores; en segundo lugar, controlar los factores ambientales como el clima, las instalaciones deportivas, las expectativas de familiares, amigos y entrenador. Finalmente se recomienda concentrarse en el rendimiento, atender a las acciones, las técnicas y las estrategias de cada deporte en particular, y buscar disfrutar el trabajo duro evitando la sensación de esfuerzo.

Transformación del tiempo

Esta describe los cambios en la percepción normal del tiempo que reportan algunas personas al involucrarse en una actividad de fluencia; el tiempo parece pasar a un ritmo diferente del ordinario, de tal manera que algunos instantes pueden parecer prolongarse inmensamente, o al contrario.

En el contexto del deporte, igualmente se tienen reportes que describen la sensación de que el transcurrir del tiempo se modifica durante la ejecución deportiva. De la misma manera, el cambio puede percibirse tanto como si el tiempo transcurriera más rápido o más lento, dependiendo las exigencias del deporte; por ejemplo en las pruebas o deportes de velocidad, que necesitan de reacciones rápidas o tienen finales explosivos, como se evidencia en los cien metros planos o las pruebas cortas de natación, es más probable que la sensación durante la experiencia de *flow* sea la de alargar el tiempo, permitiéndoles tener una mayor claridad de la situación global y responder de una manera óptima en cada momento de la breve pero intensa ejecución.

Por otro lado, las pruebas de resistencia que tienen una duración muy larga como el maratón o una prueba ciclista, donde la atención se tiene que mantener a lo largo de horas, pueden propiciar la percepción de que períodos largos de tiempo se experimenten como sólo unos instantes, permitiendo que el deportista mantenga el esfuerzo y la propia concentración durante el tiempo que dure la ejecución. También se reporta que algunos deportistas pueden llegar a experimentar una mezcla de dilación y aceleramiento del tiempo, percibiendo esta dimensión más bien como una desorientación temporal.

Al parecer, la experiencia de una transformación del tiempo puede ser otro de los resultados de una concentración total en el rendimiento, porque cuando el deportista está completamente concentrado, totalmente centrado en su propia ejecución, y se puede olvidar del paso del tiempo convencional; esta situación, puede llevarlo a alterar su interpretación del transcurso del tiempo, ya que es elaborada y consolidada después de terminar la ejecución del rendimiento, al estar recordando la experiencia. Es decir, que sería hasta al momento de recordar la experiencia obtenida durante el rendimiento, cuando el deportista se daría cuenta que no recuerda claramente cómo transcurrió el tiempo durante ese lapso, que estaba tan concentrado en la acción que no registró el paso del tiempo de una manera normal y por lo tanto, ahora ese registro incompleto y vago, sólo le permite recordar de una forma distorsionada el paso del tiempo durante la ejecución; por lo tanto, sólo podrá decir que experimentó una alteración en la percepción del tiempo y que éste le pareció acortarse o alargarse, según el caso.

Experiencia autotélica

Se identifica como una sensación muy positiva, placentera, de profundo disfrute, producto de la realización misma de la actividad, o sea que es recompensante en sí misma, que genera una fuerte motivación intrínseca y que por lo tanto, deja en

segundo término el logro de resultados, incentivos externos, consecuencias o recompensas posteriores

En el deporte, se supone que la experiencia autotélica es la resultante de los otros ocho componentes del *flow*, pero también se le ha identificado con la experiencia misma del *flow*, o al menos como su cualidad básica. La práctica de cualquier deporte puede tener un efecto muy positivo para la mayoría de la gente, porque es una actividad que en sí misma, favorece la aparición de las dimensiones del *flow*, y además favorece los sentimientos de diversión, júbilo, excitación positiva y disfrute, que a su vez son característicos de las experiencias autotélicas. De esta manera, el deporte es una actividad intrínsecamente gratificante, que tiene en sí mismo una gran capacidad de gustar y divertir, tanto a los que lo practican, como a los espectadores que los observan; también puede ser una fuente de mucha satisfacción debido a que proporciona condiciones y oportunidades para liberarse de la tensión, y abandonar las preocupaciones, al estar completamente ocupado y concentrado en los aspectos relevantes del rendimiento deportivo.

Otro de los componentes de la experiencia autotélica, que la vuelve muy valorada para los deportistas y hace que intenten experimentarla una y otra vez, es la sensación de estar rindiendo de la mejor forma posible, según las posibilidades de cada uno; de tal manera que el estado de *flow* les permite desarrollar sus habilidades y competencias, y poder vislumbrar ejecuciones óptimas en su rendimiento deportivo.

5.3 ADOLESCENCIA

Para el desarrollo de la presente investigación, se tomó como referencia la ley 1098 del 2006, la cual corresponde al Código de la Infancia y Adolescencia,

propuesta por la República de Colombia. Esta entiende por adolescentes a las personas de 12 a 18 años de edad²¹

Características generales de la adolescencia²²

Es una etapa de la vida que esta entre la infancia y la adultez, íntimamente relacionada con ambas, ya que están presentes muchas características de la etapa anterior con otras nuevas no evidenciadas hasta entonces; desde el punto de vista de la biología, la persona se convierte en adolescente cuando es capaz de reproducirse, por lo general a esto se le conoce como el inicio de la pubertad, pero en realidad este periodo inicia con la acción de las hormonas sexuales que producen la aparición de las características sexuales secundarias, en cuanto a factores personales, sociales y culturales la adolescencia se caracteriza por llevar consigo una gran cantidad de cambios, sobre todo se produce una gran expansión e intensificación de la vida emocional cuando el adolescente amplía sus actividades en busca de nuevas experiencias y conocimientos, pero al mismo tiempo adopta una actitud defensiva contra las posibles consecuencias. Normalmente es un periodo de esperanzas e ideales, de anhelos que, a menudo, están divorciados de la realidad; existe apasionamiento por asuntos que las personas mayores consideran de poca importancia.

Durante la adolescencia se observa que las emociones tienden a mostrar mayores variaciones que en los periodos que la precede y la sigue. Los periodos de gran entusiasmo e intentos por alcanzar grandes logros son seguidos por periodos de agotamiento, depresión, insatisfacción y aun de autoanálisis mórbidos.

Para poder entender a profundidad los comportamientos que en la adolescencia se presentan en cuanto a la forma de desarrollar y estructurar la personalidad, se

²¹ Código de la Infancia y la Adolescencia, ley 1098 del 2006, Titulo I disposiciones generales, capitulo I principios y definiciones, articulo sujetos titulares de derechos.

²² HORROCKS, JOHN E. Psicología de adolescencia. México Editorial trillas. 1984. p. 45

ahondara con respecto a la teoría propuesta por Erick Erickson desde su enfoque psicosocial

Desarrollo de la personalidad

Según Erick Erickson y su teoría, la adolescencia se ubica en el estadio V denominado identidad vs confusión, que abarca la edad comprendida entre 12 a 18 años. Este estadio se caracteriza por una crisis normativa, es decir, una fase normal de incremento de conflictos, donde la tarea más importante es construir una identidad coherente y evitar la confusión de papeles.

La búsqueda de la identidad es una expresión de uso frecuente que se ha asociado con el trabajo de Erickson, quien afirma que la búsqueda de identidad, aún cuando sea una preocupación siempre presente a lo largo de toda la vida, alcanza su punto crítico durante la adolescencia, ya que en ésta hay muchos cambios significativos en toda la persona, pero especialmente en el yo. La identidad se refiere a una integración de papeles, el resultado de este periodo de búsqueda es que el joven se encuentra atrapado en un problema de identidad: aún es un niño en algunos aspectos, aunque con necesidades de adulto; aún es dependiente, aunque se espera que se comporte con independencia; ya es sexualmente maduro pero incapaz de satisfacer sus necesidades sexuales, por lo que el adolescente no sabe quién es en realidad²³

De esta manera el transcurso de esta etapa el individuo trata de adaptarse a sí mismo y de elaborar un concepto de su Yo con el que pueda vivir. Pero tal identidad del ego representa una integración que se desarrolla a partir de la experiencia social y de la aceptación de papeles sociales. Por desgracia, el ego del adolescente todavía está tan borroso que existe mucha confusión de roles y

²³ DICAPRIO, Nicholas S., Teorías de la personalidad. México Editora latinoamericana 1989. p. 189.

una tendencia a sobreidentificarse con los de su misma edad y con figuras ideales. A las demás personas se les utiliza como medios para ensayar lo anterior²⁴

Por otro lado, el tema del logro se vuelve altamente crítico y a menudo los jóvenes sienten que no son muy hábiles en ninguna actividad. Son juzgados por sus logros y se juzgan a sí mismos según éstos. Hay muchas áreas de logros y las normas son muy elevadas. En realidad, el idealismo afecta mucho lo que los jóvenes tratan de alcanzar, por lo que a menudo sus logros quedan cortos en relación con sus expectativas y se decepcionan y desaniman. Pueden culpar a la sociedad pero por lo general tienen la idea obsesiva de tener ellos la culpa en el fondo. Por consiguiente el logro debe capacitarlos para encontrar un lugar dentro de su grupo social; deben aprender como vestir y actuar en la forma definitiva que apruebe el grupo. A menudo los patrones, aunque impuestos estrictamente, no están especificados con claridad. Estos jóvenes están en un trance particularmente penoso; experimentan rechazo y censura, pero permanecen en la oscuridad en cuanto a las razones²⁵

Relaciones personales²⁶

Los adolescentes se encuentran con dos grandes fuentes de influencia social en su desarrollo: Los, amigos que adquieren un papel fundamental en este periodo; y la familia (especialmente los padres).

A partir de la pubertad la elección de compañeros se basa sobretodo en aspectos individuales del carácter. La simpatía en el momento de la adolescencia se dirige cada vez más hacia la personalidad total del otro; y tiene en cuenta, sobretodo, las cualidades afectivas de éste.

²⁴ HORROCKS, JOHN E, Op. Cit., p, 45

²⁵ Ibid, p. 190 - 191

²⁶ id, p. 400

Con el desarrollo de la madurez las posibilidades asociativas se multiplican, y las relaciones sociales se descubren mejor. El adolescente no sólo tiene la necesidad de encontrar un amigo, sino, alguien que este con él en todo momento, acompañándolo en sus necesidades internas.

Para los adolescentes la amistad significa entablar relaciones duraderas basadas en la confianza, la intimidad, la comunicación, el afecto y el conocimiento mutuo. Durante este periodo se valora a los amigos principalmente por sus características psicológicas, y por ello los amigos son las personas ideales para compartir y ayudar a resolver problemas psicológicos como pueden ser: La soledad, la tristeza, las depresiones, entre otras. Esta concepción de la amistad en los adolescentes es posible por el avance cognitivo que se produce en la toma de perspectiva social, que consiste en adoptar la posición de una tercera persona para analizar más objetivamente sus relaciones, es decir, tal y como las vería una tercera persona.

Los adolescentes consideran las amistades como relaciones sociales que perduran y se construyen a lo largo del tiempo; entienden la amistad como un sistema de relaciones. Por tanto, podemos decir, que la amistad en este periodo permite que se tome conciencia de la realidad del otro, formándose de esta forma actitudes sociales.

Otro aspecto importante, es la inserción de los adolescentes en grupos. “grupos de amigos” El adolescente espera del grupo que le permita la conquista de su autonomía, pero una vez que llega a ser independiente abandona el grupo porque la noción de autonomía y la de grupo se oponen. Es normal que el adolescente se salga del grupo para comprometerse en relaciones personales, y en relaciones con el otro sexo

5.4 PSICOLOGÍA POSITIVA

La psicología positiva nos abre caminos de investigación que habían estado relegados en esta ciencia, con un nuevo enfoque de estudio que busca identificar las experiencias positivas, procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología.

El campo de la psicología positiva como ciencia da un valor a la experiencia subjetiva, en el cual el bienestar, la alegría, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y felicidad son elementos primordiales en cada ser humano, pero que a su vez cada individuo es único en la forma de experimentarlo, este campo ha dirigido su atención al estudio del flow y de aquellos aspectos que permiten que el individuo disfrute, aprenda y vivencie experiencias óptimas.

Se proponen tres tipos de felicidad que sirven como punto de partida para su estudio científico. Encontramos entonces “la vida agradable”, “la vida con sentido” y “la vida placentera”, en donde cada una hace referencia a distintas maneras de obtener felicidad, placer, satisfacción, ya sea a corto o a largo plazo.

La vida agradable hace referencia a saber disfrutar de aquellos momentos que aunque son cortos proveen satisfacción, como lo son, la buena comida, el sexo, disfrutar una buena película y toda actividad que proporcione bienestar.

La vida con sentido está encaminada al disfrute de hacer algo en lo que se es talentoso, está relacionado con las fortalezas, he aquí la importancia de poder identificarlas y potencializarlas para maximizar así estos momentos, ya que se puede ampliar las posibilidades de disfrutar realizando algo en lo que se es bueno, incrementando la “buena vida”, que se refiere a lo que Aristóteles llamaba eudaimonia, que ahora se denomina estado de *flow*.

Por otro lado la vida placentera es la más duradera y hace referencia a identificar algo que gusta, que da placer realizarlo y así poner todo el empeño en esto para que sea constante, ya sea una obra de caridad, ser amable, hacer favores, sonreír, pertenecer a alguna institución y realizar cualquier gesto que eleve la felicidad .

5.5 DEPORTE ESCOLAR²⁷

Las características del presente estudio, hace necesario referenciar el siguiente apartado, puesto que es el tipo de actividad sobre la que se desarrollará el mismo; en este se presentará el concepto de deporte escolar, la estructura que se maneja en el mismo y la importancia que tiene para los niños/a.

El deporte escolar remite, en primer lugar y en sentido restringido, al tipo de deporte y actividad física que se desarrolla en el marco local de la escuela. En segundo lugar y en sentido amplio, a todo tipo de actividad física que se desarrolla durante el periodo escolar al margen de las clases obligatorias de educación física y como complemento de éstas. Se incluyen dentro de esta categoría toda una serie de actividades que no revisten carácter de obligatoriedad y que habitualmente significan una educación del tiempo libre.

Se considera que para efectos del presente estudio, parece más pertinente la segunda opción, ya que el deporte como fenómeno social ha superado las fronteras de los centros escolares, para penetrar en todo el tejido social. Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente el deporte escolar es “toda actividad físico-deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera de los centros educativos, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubs o de otras

²⁷ BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo. La iniciación deportiva y el deporte escolar. España. Publicaciones INDE, 4º Edición. 1996. p. 24 - 25

entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar”

Generalmente, la práctica más habitual que se oferta bajo este epígrafe es de tipo competitivo (juegos escolares), es decir, en busca del máximo rendimiento. Pero, poco a poco, se van implantando escuelas deportivas abiertas a diferentes niveles de capacidades, incluyendo otras modalidades de práctica, tales como mantenimiento de la condición física o deporte recreativo.

Actualmente las instituciones acortaron y estructuraron el deporte escolar a partir de las edades, definiendo categorías en las que se asume esta actividad (pre-infantil, infantil y juvenil). Esto tiene una importancia relativa, puesto que desde un punto de vista biológico y pedagógico es difícil situar fronteras, sin embargo, cobra gran importancia el que para propiciar las máximas posibilidades de acceso o participación se tenga la equidad en la participación, lo anterior plantea la necesidad de una competición en la que todo participante tenga una razonable oportunidad de triunfo. Cuando la diferencia de nivel entre los participantes en un determinado contexto es tan excesiva, este principio (equidad en la competición) se rompe, pudiendo generar en los desfavorecidos una sensación de estar fuera de lugar, por esta situación u ocasionar, en algunos individuos, cierto trauma.

El carácter complementario que normalmente se le otorga a estas actividades no está en consonancia con el tiempo que supone en realidad. La influencia educativa que se puede ejercer sobre el niño/a a través del deporte es superior, al menos en cantidad de tiempo, a cualquier otra área en condiciones normales.

Parece indispensable que las instituciones se sensibilicen y den la importancia que se merece una actividad potencialmente tan influyente sobre el niño/a. que exijan un mayor rigor en la planificación y programación de estas actividades, que se las integren en la filosofía pedagógica de la institución, que se profesionalice mas a

los técnicos que la imparten, y que garanticen solides y seriedad en las estructuras organizativas.

6. METODOLOGÍA

6.1. TIPO DE ESTUDIO

Esta es una investigación de tipo cuantitativo no experimental, con un diseño transeccional correlacional, puesto que su objetivo es describir relaciones entre dos o más variables en un momento determinado. Este diseño permite identificar y establecer posibles relaciones entre las orientaciones motivacionales, el estado de *flow* de los adolescentes escolares y las disciplinas deportivas tales como el fútbol, fútbol sala, baloncesto y vóleibol.

6.2 POBLACIÓN

UNIVERSO: Este comprende a todos aquellos participantes de los Juegos Intercolegiados 2009, ya sean de colegios públicos o privados y que a su vez participen en disciplinas individuales o colectivas.

POBLACIÓN: El grupo de estudio para la presente investigación, fueron los adolescentes en edades comprendidas entre 14 y 17 años, pertenecientes a las Instituciones Educativas de la ciudad de Neiva y que participaron en los juegos Intercolegiados Municipales en las disciplinas deportivas de fútbol, fútbol sala, baloncesto y vóleibol.

CENSO: Para la realización del estudio, se utilizó el total de la población, contando con un total de 362 estudiantes de las diversas Instituciones Educativas de la ciudad de Neiva, que participaron en los juegos Intercolegiados Municipales, puesto que el interés era abarcar todos los adolescentes deportistas entre 14 y 17

años que pertenecieran a los grupos deportivos de baloncesto, fútbol, fútbol sala y vóleybol inscritos en dicho torneo.

6.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Ψ Adolescentes que pertenezcan a las Instituciones Educativas de la Ciudad de Neiva.
- Ψ Adolescentes en un rango de edad de 14 a 17 años.
- Ψ Adolescentes que participen en los juegos Intercolegiados Municipales de 2009, en las competencias de fútbol, fútbol sala, baloncesto y voleibol.
- Ψ Adolescentes escolares que jueguen la totalidad o parcialidad del primer partido disputado en los juegos Intercolegiados Municipales.

6.4 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Ψ Adolescentes que pertenezcan a colegios privados de la ciudad de Neiva.
- Ψ Adolescentes escolares que no estén en el rango de edad de 14 a 17 años.
- Ψ Adolescentes que participen en los juegos Intercolegiados Municipales de 2009 en competencias individuales.
- Ψ Adolescentes escolares que siendo miembros del equipo no participen en el primer partido disputado.

6.5. INSTRUMENTOS

Los instrumentos que permitieron medir las orientaciones motivacionales y el estado de flow, en adolescentes escolares de la ciudad de Neiva, inscritos en los juegos Intercolegiados Municipales 2009, son las versiones al castellano de las

escalas: Escala de Percepción de Éxito (POSQ) y Escala del estado de flow (FSS).

Ψ Escala de Percepción de Éxito (POSQ)²⁸: utilizado para medir las orientaciones motivacionales, consta de 12 ítems, de los cuales 6 miden la Orientación a la tarea y 6 mide la Orientación al ego. Las respuestas a los ítems están reflejadas en una escala de tipo diferencial semántico con un rango de respuesta de 0 a 100, en la que 0 corresponde a Totalmente desacuerdo y 100 a totalmente de acuerdo con el enunciado del ítem.

El instrumento en su versión al castellano posee una consistencia interna aceptable entre las 2 sub-escalas con un alfa .90 a .85 para la sub-escala tarea y de .89 a .82 para la sub-escala ego.

Ψ Escala del estado de flow (FSS)²⁹: utilizado para evaluar el estado de *flow* en los participantes de la actividad física, consta de 36 ítems, divididos en 9 sub-escalas, cada una con 4 ítems. El sistema de calificación es una escala tipo Likert con 5 opciones, que van desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo con el enunciado del ítem.

El instrumento en su versión al castellano posee una consistencia interna aceptable entre las 9 sub-escalas con un alfa de .83.

Estos instrumentos se calificaron respecto a la media de las puntuaciones obtenidas por los participantes en cada una de las disciplinas deportivas. Es decir,

²⁸ROBERTS Y BALAGUÉ, Cuestionario de Percepción de Éxito POSQ. 1989, adaptado por CERVELLÓ, ESCARTÍ Y BALAGUÉ, análisis de la teoría de metas de logro y de la autodeterminación en los planos de especialización deportiva de la generalitat valenciana. España 1999. p. 251 Tomado de http://www.thesisenxarxa.net/TESIS_UV/AVAILABLE/TDX-0127105-130259//carratala.pdf. Revisado el 17 de junio de 2008.

²⁹MARSH y JACKSON, Escala del estado de flow FSS, adaptado por CERVELLO y LÓPEZ, Características y Relaciones de "Flow", Ansiedad y Estado Emocional con el Rendimiento Deportivo en Deportistas de Elite. España. 2001. p. 218. Tomado de http://www.tdx.cbuc.es/TESIS_UAB/AVAILABLE/TDX-0216107-163710//mlt1de1.pdf. Revisado el 20 de octubre de 2008

para establecer la tendencia a una orientación o la presencia de *flow*, se tomó en cuenta aquellas puntuaciones que se ubicaron con puntajes superiores a la media de sus puntuaciones.

6.6. PROCEDIMIENTO

La recolección de los datos se desarrolló en la versión anual de los Juegos Intercolegiados Municipales 2009.

El estudio se desarrolló en tres fases:

Ψ Primera fase: esta tuvo como objetivos la validación de los instrumentos (POSQ) y (FSS) necesarios para la aplicación de los mismos en este contexto, por medio de una validez patente, es decir, se examinó el fraseo de los ítems con profesionales en Educación Física y Psicología. También se realizó un pilotaje de los cuestionarios con una pequeña muestra de 30 adolescentes, pertenecientes a al Club Deportivo El Tenerife Fútbol Club que poseían las mismas características de la población del presente estudio, para así garantizar la validez de dichos instrumentos. Este procedimiento arrojó resultados positivos frente al fraseo de los ítems, lo cual habilitó la utilización de los instrumentos. A su vez se realizó un reconocimiento de las Instituciones Educativas que cuentan con estudiantes vinculados a disciplinas deportivas colectivas en los juegos Intercolegiados Municipales, logrando determinar la población.

Ψ Segunda fase: una vez iniciado los juegos Intercolegiados en la ciudad de Neiva, se procedió a la aplicación de los instrumentos de Percepción del Éxito (POSQ) y la Escala del Estado de *Flow* (FSS) a los adolescentes escolares participantes de dichos juegos. La recolección de los datos se efectuó al

finalizar el primer partido de la ronda inicial de los juegos. Culminado dicho partido, se reunió a los jugadores que estuvieron presentes en el transcurso del juego; es decir, aquellos jugadores que participaron durante todo el partido o que ingresaron como cambios. De esta forma se les suministró a cada uno los dos instrumentos requeridos para el estudio y se les explicó el objetivo, contenido e instructivo de los cuestionarios. Para el instrumento POSQ se solicitó a los participantes que pensarán en la práctica deportiva en general, por el contrario para dar respuesta al instrumento FSS se solicitó a los jugadores que pensarán en el partido que acababan de disputar. Estas sugerencias se hicieron con la finalidad de que los jugadores tuvieran una visión clara de lo que tenían que responder. A través de este mecanismo se logró llevar a cabo la recolección total de los datos necesarios para el desarrollo del presente estudio investigativo.

Ψ Tercera fase: una vez recogidos los datos, se dio inicio al análisis de los mismos por medio del programa SPSS® versión 15.0, el cual permitió realizar las respectivas descripciones y la correlación que el estudio requiere. Para los análisis descriptivos del presente estudio, se realizó una distribución de frecuencias (moda, media, y desviación); para la descripción de las variables demográficas se tomó la moda como punto de referencia, a su vez la media y la desviación permitieron describir el comportamiento de los datos. Por otro lado se realizó una prueba T para muestras independientes, con el objetivo de evaluar si existen diferencias significativas entre el sexo de los participantes del estudio en las diferentes disciplinas deportivas. Finalmente se realizó un análisis correlacional, haciendo uso del estadístico Pearson, con el objetivo de establecer la relación entre las orientaciones motivacionales y el estado de flow que presentaron los participantes de dicho estudio. Los dos estadísticos mencionados anteriormente se ajustan a las características de los datos, ya que estos se comportan como variables cuantitativas de razón.

6.7 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Teniendo en cuenta la importancia que tienen las consideraciones éticas en una investigación y tomando como punto de referencia la resolución 8430/93 del Ministerio de Salud de la República de Colombia, se consideró pertinente mencionar las observaciones que se tuvieron en cuenta para el abordaje y desarrollo del presente estudio.

Esta investigación se clasifica dentro de la categoría de una investigación sin riesgo, puesto que es un estudio que hizo uso de técnicas y métodos, que no revisten ningún tipo de peligro para el individuo, ya que no se realizó intervención o modificación alguna en las personas que participaron en el estudio. Se les aplicó una serie de cuestionarios que indagaron los pensamientos y sentimientos que tienen respecto a la actividad que realizan.

De igual forma, previo a la aplicación de los mismos se presentó el respectivo consentimiento informado de forma escrita, que tuvo como objetivo contar con la autorización de los representantes de los estudiantes y de ellos mismos para la recolección de la información. En este documento se especificó los procedimientos a realizar, beneficios y riesgos que tiene el estudio.

Como estudiantes de psicología se tomaron en cuenta algunos aspectos de la ley 1090/06, para lograr llevar a cabo un buen proceso de investigación, el cual tuvo como referente este decreto. Los párrafos tenidos en cuenta son los siguientes:

Ψ Responsabilidad: Fue un valor presente durante todo el desarrollo de la investigación, desde el momento mismo que se planteó el estudio, la recolección de datos y su posterior análisis.

Ψ Evaluación de técnicas: Teniendo en cuenta que se hizo uso de dos instrumentos de medición, estos cuentan con todas las normas de estandarización, validez y confiabilidad.

De igual forma al hacer la recolección de datos, se asumió el compromiso de socializar los resultados obtenidos con todos aquellos que participaron en la investigación.

Ψ Investigación con participantes humanos: Asumiendo este punto como relevante y considerando que nuestra investigación requirió de la participación de seres humanos, en ella siempre se respetó la dignidad y el bienestar de las personas que participaron, de igual forma nunca se obligó a los participantes a responder los cuestionarios y siempre se les explicó todo lo que se iba a efectuar con la información suministrada.

7. RESULTADOS

De acuerdo a la información recolectada a través de los instrumentos propuestos se lograron obtener los siguientes resultados:

7.1 CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS DE LOS ADOLESCENTES

Tabla 1. Distribución de la edad de los estudiantes participantes en la investigación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válidos	14	67	18,5	18,5
	15	130	35,9	54,4
	16	140	38,7	93,1
	17	25	6,9	100,0
	Total	362	100,0	

Fuente: Propia

De acuerdo a la tabla 1, se observa que los participantes del estudio oscilan en un rango de edad de 14 a 17 años, siendo 15 años la edad promedio de los participantes, a su vez 16 años, es la edad que mayor frecuencia presenta con un 38.7%, seguida de esta se encuentran aquellos sujetos que se ubican en la edad de 15 años con un 35.9%, 14 años cuenta con una frecuencia del 18.5%, finalmente se encuentran aquellos que poseen una edad de 17 años con una frecuencia del 6.9%.

Tabla 2. Distribución del sexo de los estudiantes participantes en la investigación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válidos	MASCULINO	244	67,4	67,4
	FEMENINO	118	32,6	100,0
	Total	362	100,0	

Fuente: Propia

La tabla 2, refleja que los participantes de sexo masculino son los que predominan en el estudio con 67.4% mientras que las mujeres representan el 32.6% de los participantes.

Tabla 3. Distribución del grado de escolaridad de los estudiantes participantes en la investigación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válidos	SEPTIMO	9	2,5	2,5
	OCTAVO	21	5,8	8,3
	NOVENO	94	26,0	34,3
	DECIMO	116	32,0	66,3
	UNDÉCIMO	122	33,7	100,0
	Total	362	100,0	

Fuente: Propia

En la tabla 3, se aprecia que los estudiantes de grado undécimo son quienes presentan una mayor frecuencia (33.7%), seguido por el grado décimo con un 32%, posteriormente se encuentra el grado noveno con el 26%, el grado octavo con el 5.8% y en último lugar el grado séptimo con 2.5%.

Tabla 4. Distribución del colegio de los estudiantes participantes en la investigación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válidos	INEM	66	18,2	18,2
	SANTA LIBRADA	37	10,2	28,5
	DEPARTAMENTAL	44	12,2	40,6
	CLARETIANO	41	11,3	51,9
	LICEO	13	3,6	55,5
	AGUSTIN CODAZZI	7	1,9	57,5
	IPC	7	1,9	59,4
	ANGEL MARIA	12	3,3	62,7
	PROMOCION SOCIAL	14	3,9	66,6
	GUACIRCO	14	3,9	70,4
	GUILLERMO	8	2,2	72,7
	MONTENEGRO			
	OLIVERIO LARA	16	4,4	77,1
	MARIA CRISTINA	7	1,9	79,0
	LUISI GNACIO	21	5,8	84,8
	ANDRADE			
	REINALDO MATIZ	14	3,9	88,7
	HUMBERTO TAFUR	10	2,8	91,4
	CEINAR	7	1,9	93,4
	SANTA TERESA	4	1,1	94,5
	ATANASIO GIRARDOT	20	5,5	100,0
	Total	362	100,0	

Fuente: Propia

La tabla 4, muestra que se contaron con 19 Instituciones Educativas, siendo el INEM el establecimiento con mayor número de participantes en el estudio, reflejado en un 18.2%, seguido del Departamental con un 12.2%, Claretiano 11.3%, Santa librada 10.2%, Luis Ignacio Andrade 5.8%, Atanasio Girardot 5.5%, Oliverio Lara 4.4% Promoción Social, Guacirco y Reinaldo Matiz con un 3.9% cada uno, continuando con este orden se encuentra el Liceo con un 3.6%, Ángel María

3.3%, Humberto Tafur 2.8%, Guillermo Montenegro 2.2%, Agustín Codazzi, IPC, María Cristina y Ceinar con 1.9% de frecuencia cada uno, finalizando se encuentra la Institución Santa Teresa con 1.1% de prevalencia dentro de la muestra de estudio.

Tabla 5. Distribución de las disciplinas deportivas contempladas en el estudio.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Válidos	VOLEIBOL	60	16,6	16,6
	BALONCESTO	50	13,8	30,4
	FUTBOLSALA	169	46,7	77,1
	FUTBOL	83	22,9	100,0
	Total	362	100,0	

Fuente: Propia

En la tabla 5, se observa que fútbol sala es la disciplina deportiva que cuenta con mayor número de participantes, reflejado en un 46.7%, fútbol se ubica en el segundo lugar con un 22.9%, voleibol con 16.6% y en último lugar baloncesto con 13.8% siendo el deporte que evidenció menor número de participantes.

7.2 ORIENTACIÓN MOTIVACIONAL DE LOS DEPORTISTAS EN LAS DISTINTAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS

Tabla 6. Orientaciones motivacionales en voleibol.

	Nº	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Típica
EGO	33	8,33	90	59,89	16,76
TAREA	31	26,67	100	74,61	17,13

Fuente: Propia

La tabla 6, refleja el promedio de puntuación obtenidos por los participantes de voleibol en el cuestionario de percepción de éxito (POSQ) respecto a las dimensiones de tarea y ego. Estas arrojan una media de 74.61 y 59.89 respectivamente, con lo cual se establece que los jugadores de voleibol presentan una mayor orientación a la tarea.

Tabla 7. Orientaciones motivacionales en baloncesto

	Nº	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Típica
EGO	28	10	95	71,17	19,99
TAREA	30	45	100	84,70	12,31

Fuente: Propia

En la tabla 7, se observa que el promedio de puntuación obtenido por los participantes de baloncesto en las dimensiones de tarea y ego es de 84.70 y 71.17 respectivamente, indicando que los participantes de dicha disciplina reflejan una orientación a la tarea.

Tabla 8. Orientación motivacional a la tarea en fútbol sala

	Nº	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
EGO	94	16,67	100	77,81	17,46
TAREA	95,00	28,33	100	83,71	14,73

Fuente: Propia

La tabla 8, indica que los jugadores de fútbol sala al obtener una media de 83.71 para tarea y de 77.81 para ego, presentan una tendencia a la orientación tarea.

Tabla 9. Orientaciones motivacionales en fútbol

	Nº	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
EGO	49	18,33	100	80,08	17,07
TAREA	52,00	20	100	86,04	14,61

Fuente: Propia

La tabla 9, describe que los competidores de fútbol obtuvieron una media en la orientación tarea de 86.04 y 80.08 para la orientación ego, lo cual permite establecer que los practicantes de fútbol tienen una orientación a la tarea.

7.3 ESTADO DE FLOW DE LOS DEPORTISTAS EN LAS DISTINTAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS

Tabla 10. Estado de *flow* en voleibol

	Nº	Porcentaje	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
FLOW	30	50	2,56	4,83	3,69	,47

Fuente: Propia

La tabla 10, hace una descripción de las puntuaciones arrojadas por los participantes de voleibol, respecto a la escala del estado de *flow* (FSS). Esta refleja que el 50% de los participantes de voleibol presentaron *flow*, ya que sus puntuaciones superan la media (3.69).

Tabla 11. Estado de *flow* en baloncesto

	Nº	Porcentaje	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
FLOW	29	58	2,22	4,58	3,82	,48

Fuente: Propia

En la tabla 11, se observa que el 58% de los practicantes de baloncesto presentaron *flow*, dado que se encuentran por encima de la media (3.82).

Tabla 12. Estado de *flow* en fútbol sala

	Nº	Porcentaje	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
FLOW	92	54	1,72	5	3,92	,54

Fuente: Propia

La tabla 12, evidencia que el 54% de los participantes de fútbol sala lograron presentar un estado de *flow*, ya que obtuvieron puntuaciones mayores a la media 3.92.

Tabla 13. Estado de *flow* en fútbol.

	Nº	Porcentaje	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
FLOW	53	64	1,50	4,92	3,84	,71

Fuente: Propia

La tabla 13, permite establecer que el 64% de los jugadores de fútbol lograron presentar estado de *flow*, ya que sus promedios de puntuación se ubicaron por encima de la media (3.84).

7.4 COMPARACIÓN DE LAS ORIENTACIONES MOTIVACIONALES DE LOS ADOLESCENTES QUE PARTICIPAN EN LAS DISTINTAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS SEGÚN EL SEXO

Tabla 14. Comparación de medias de la variable sexo en las dimensiones del POSQ en voleibol

	T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
EGO	0,199	58	0,843	0,875	-7,904	9,654
TAREA	-0,951	58	0,345	-4,232	-13,139	4,675

Fuente: Propia

La tabla 14, muestra que no existen diferencias significativas entre el sexo de los participantes en la disciplina deportiva de voleibol, respecto a las dimensiones tarea y ego, ya que el valor $p > 0.05$.

Tabla 15. Comparación de medias de la variable sexo en las dimensiones del POSQ en baloncesto

	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
EGO	-0,795	48	0,430	-4,546	-16,041	6,949
TAREA	-0,612	48	0,543	-2,160	-9,255	4,935

Fuente: Propia

La tabla 15, muestra que no existen diferencias significativas entre el sexo de los participantes de la disciplina deportiva de baloncesto, respecto a las dimensiones tarea y ego, ya que el valor $p > 0.05$.

Tabla 16. Comparación de medias de la variable sexo en las dimensiones del POSQ en fútbol sala

	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
EGO	-1,075	167	0,284	-2,985	-8,465	2,495
TAREA	-1,995	167	0,048	-4,632	-9,216	-0,047

Fuente: Propia

La tabla 16, muestra que existen diferencias significativas entre la variable sexo de los participantes de fútbol sala en la dimensión tarea, ya que esta posee un valor $p = 0.048$, respecto a la dimensión ego no existe ninguna diferencia significativa, ya que el valor $p > 0.05$.

7.5 COMPARACIÓN DEL ESTADO DE FLOW DE LOS ADOLESCENTES QUE PARTICIPAN EN LAS DISTINTAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS SEGÚN EL SEXO

Tabla 17. Comparación de medias de la variable sexo con *flow* en voleibol

	T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
FLOW	-1,045	58	0,300	-0,127	-0,370	0,116

Fuente: Propia

La tabla 17, muestra que no existen diferencias significativas entre la variable sexo de los participantes de voleibol y el estado de *flow*, dado que el valor $p > 0.05$.

Tabla 18. Comparación de medias de la variable sexo con *flow* en Baloncesto.

	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
FLOW	-1,176	48	0,245	-0,161	-0,435	0,114

Fuente: Propia

La tabla 18, muestra que no existen diferencias significativas entre la variable sexo de los participantes de baloncesto y el estado de *flow*, dado que el valor $p > 0.05$.

Tabla 19. Comparación de medias de la variable sexo con *flow* en fútbol sala

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
FLOW	-3,057	167	0,003	-0,256	-0,422	-0,091

Fuente: Propia

La tabla 19, muestra que existen diferencias significativas entre la variable sexo de los participantes de fútbol sala y el estado de *flow*, con una significancia de 0.003.

7.6 RELACIÓN ENTRE LAS ORIENTACIONES MOTIVACIONALES Y EL ESTADO DE FLOW

Tabla 20. Correlación entre las orientaciones motivacionales y el estado de *flow*

		EGO	TAREA
FLOW	Correlación de Pearson	,404	,386
	Sig. (bilateral)	,000	,000

Fuente: Propia

La tabla 20, refleja que existe una relación significativa entre las orientaciones motivacionales y el estado de *flow*, ya que $p < 0.05$; esta relación es positiva, lo que indica que se presenta una relación directamente proporcional del 38% entre tarea y *flow*, a su vez ego y *flow* presentan una correlación positiva del 40%; los datos anteriormente mencionados muestran una relación débil entre las variables, debido a que son menores al 70%.

8. DISCUSIÓN

Las investigaciones existentes sobre la motivación de los adolescentes en la actividad física han demostrado la importancia que tiene conocer la manera en que la gente joven define el éxito. De ante mano se conoce que el individuo es un organismo intencional, dirigido por unos objetivos hacia una meta que opera de forma racional. Es decir, se propone objetivos que le permiten esforzarse y así demostrar competencia en los contextos de logro en los cuales se desenvuelve. Entendiendo competencia como el desafío que pone a prueba el potencial de habilidades y su posterior desarrollo.

Las diferencias individuales que posee cada sujeto, hacen que se oriente hacia la tarea o al ego. De esta forma, el sujeto desarrolla metas de acción con tendencia a la competición cuando quiere demostrar habilidad frente a otros, o con tendencia al aprendizaje cuando pretende mostrar maestría o dominio, definiendo el éxito o el fracaso en función de la consecución o no de las metas. Estas definiciones de éxito y fracaso, cabe resaltar que son otorgadas por el adolescente de manera subjetiva, a través de la interpretación que hace de la efectividad de sus esfuerzos. Por lo tanto, el éxito o el fracaso después del resultado de una acción, dependerá del reconocimiento otorgado por la persona en relación a su meta de logro, pues lo que significa éxito para uno, puede interpretarse fracaso para otro.

La actividad deportiva de un adolescente no radica solamente en la percepción de éxito que pueda lograr en su contexto de logro a través de una orientación motivacional (tarea o ego), sino también del grado de diversión, disfrute o placer obtenido por los deportistas durante su práctica.

El estado de *flow* es un fenómeno psicológico, que puede modificar la forma habitual y común de percibir y actuar de los deportistas durante su práctica. Ya que al ser un estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles, la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla. No obstante el deporte favorece la oportunidad de desarrollar y experimentar este estado, permitiendo que los deportistas consigan concentrarse completamente en la ejecución de su propio rendimiento, hasta el punto de llegar a experimentar sus propias sensaciones, percepciones y acciones de una forma extraordinariamente positiva, y aparentemente logran efectuar un buen desempeño durante su práctica deportiva.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las tablas 6, 7, 8 y 9, se puede establecer que la orientación motivacional que presentaron los deportistas en las distintas disciplinas deportivas (voleibol, baloncesto, fútbol sala y fútbol) fue una orientación a la tarea, permitiendo evidenciar que los adolescentes que se inclinan por dicha orientación perciben el éxito a través del esfuerzo, referenciando preocupación por el aprendizaje, hacia una ejecución de maestría, donde las percepciones de habilidad son auto-referenciales y dependientes del progreso personal. Esto refleja que el éxito percibido dependió de la valoración subjetiva de si se actuó con maestría, si aprendió o se mejoró en la tarea. En este caso, la conducta de una persona tiene como objetivo la mejora personal de una capacidad y se consideraría que cuanto mayor sea el esfuerzo, mayor será la mejora que se produzca de esa capacidad, lo que sin lugar a duda producirá una mayor percepción de éxito. Es decir, que los participantes en la práctica deportiva perciben que tienen éxito cuando trabajan duro, superan las dificultades y dominan algo que no podían hacer antes.

Por otra parte los deportistas de estas disciplinas también presentaron la orientación al ego, no de forma predominante como lo fue la orientación a la tarea,

lo cual indica que estos deportistas perciben el éxito a través del reconocimiento y estatus social, aumento de la popularidad, evidenciando procesos de comparación social.

Los resultados obtenidos en el presente estudio respecto a las orientaciones motivacionales que evidencian los participantes, permite encontrar similitudes con referencia a los datos reportados por el investigador Enrique Carratala Sánchez, en relación al tipo de orientación motivacional presentada por los participantes de su estudio; en él se encontró que los deportistas estaban orientados a la tarea, con una media de 87.30, y los participantes de este estudio obtuvieron una media de 82.87; permitiendo establecer que el predominio de la forma como se percibe el éxito en los adolescentes está encaminado a la orientación tarea; a pesar de las diferencias culturales en las cuales se encuentran inmersas las poblaciones abordadas, los promedios de puntuación resultan no tan alejados, apoyando el supuesto anteriormente mencionado.

Es importante destacar que la direccionalidad que un adolescente da a su orientación motivacional podría estar asociada a los procesos de estructuración de la personalidad, dado que en esta etapa de desarrollo, el individuo emprende una búsqueda de identidad, mediada por intereses personales, sociales y familiares, haciendo que la conducta de estos se torne ambivalente en el momento de definir qué tipo de orientación adoptar. Sin embargo el adolescente dentro del proceso de estructuración de la personalidad, comienza a introyectar comportamientos con los cuales se logra identificar y así guiar el alcance de sus metas.

Otro aspecto importante a mencionar en este estudio es la comparación realizada entre sexos con referencia a la orientación motivacional, ya que se plantea de forma general que no existen diferencias significativas entre el sexo, respecto al tipo de orientación motivacional que presentan, ya que el valor $p > 0.05$. A partir de esto se puede inferir que dentro del proceso de estructuración de la personalidad

por el cual atraviesan los adolescentes, las mujeres y los hombres cuentan con igual disposición para mejorar sus habilidades, ya sea respecto a si mismos o en comparación con los demás. Cabe resaltar que los antecedentes del estudio, evidencian que las mujeres presentan mayor orientación a la tarea y los hombres al ego, situación que no se aplica en este contexto.

Sin embargo en los análisis por disciplinas deportivas, se encontró que fútbol sala, es el único deporte que reporta una diferencia significativa ($p=0.048$) en la orientación tarea, donde la media de las mujeres (86.61) es mayor en relación a la que presentaron los hombres (81.98).

En cuanto al estado de *flow*, se pudo establecer que de la totalidad de los participantes del estudio, el 55% presentó estado de *flow*, ya que su promedio de puntuación fue superior a 3.85, siendo éste, punto de referencia para determinar la presencia o no de *flow* en todos los participantes. Al realizar un análisis por disciplina y teniendo en cuenta que para cada una de ellas se calculó una media, se puede indicar que el 50% de los participantes de voleibol obtuvieron promedios superiores a 3.69, en baloncesto el 58% de los jugadores se ubicaron con puntajes superiores a 3.82, en fútbol sala el 54% de los participantes obtuvieron promedios superiores a 3.92, finalmente el 64% de los competidores de fútbol se ubicó con promedios superiores a 3.84.

A partir de los resultados obtenidos se podría decir que quienes presentaron *flow* durante la práctica deportiva, vivenciaron experiencias positivas como la diversión, el gusto y la satisfacción en lo que se encontraban realizando, logrando involucrarse tanto en la actividad que le permitió al deportista experimentar estados de conciencia diferentes, mayores niveles de atención, disfrute y ejecución, es decir, presentando un funcionamiento a un nivel superior al normal; estas características corresponden directamente con las dimensiones que componen el *flow*. A partir de lo anterior se podría inferir que los participantes,

percibieron el *flow* como un estado de óptima experiencia, en el que había un equilibrio entre la habilidad que se tenía y el reto que se planteaba, se ejecutó de forma automática, estaban muy claros los objetivos y el feedback, existió una concentración total, un sentimiento de control y confianza, el sujeto se olvidó de sus preocupaciones y dudas, y el paso del tiempo se percibió de manera diferente, consiguiendo una experiencia satisfactoria y gratificante, que se desea repetir. Cabe aclarar que el *flow* no es el camino para el goce, la alegría y la felicidad, pero sí una importante vía hacia las experiencias positivas en el deporte.

En cuanto a la comparación realizada entre la variable sexo y el estado de *flow*, se pudo establecer que a nivel general los participantes del estudio si presentan diferencias significativas entre ambos sexos ($p=0.012$), siendo superior la media en mujeres (3.95), respecto a la de los hombres (3.75), indicando que las mujeres presentan altos puntajes en el estado de *flow*. Al realizarse un análisis por disciplinas deportivas, se encontró que los participantes de fútbol sala, fueron los únicos que reflejaron diferencias significativas ($p=0.003$), de acuerdo a esto, se establece que las mujeres presentaron un mayor estado de *flow*, ya que su promedio fue superior al de los hombres, siendo 4.08 para mujeres y 3.83 para hombres. Al respecto los antecedentes no permiten establecer comparaciones, dado que en ellos no se reportan análisis con referencia al estado de *flow* y el sexo. Lo anterior indica que estos resultados se convierten en un nuevo hallazgo investigativo, evidenciando la necesidad de ahondar en factores que den respuesta a dicho resultado. Sin embargo se podría inferir que este hallazgo se relaciona con una mayor iniciativa de las mujeres en participar en actividades deportivas, donde ellas muestran altos grados de concentración, dedicación y claridad en sus metas, facilitando en ellas la capacidad de fluir.

Finalmente al establecer la relación entre las orientaciones motivacionales y el estado de *flow*, se encontró una relación positiva y significativa entre la orientación tarea y ego con el estado de *flow*. Es decir, que las variables estudiadas son

directamente proporcionales, ya que a mayor *flow*, mayor presencia de orientaciones motivacionales o viceversa. En cuanto a los antecedentes, el estudio realizado por Miguel Hernández en el año 2004, expone unos resultados similares al presente estudio, donde se muestra que el estado de *flow* con las orientaciones motivacionales posee una relación positiva significativa. Esto refleja que tanto aquellos que perciben el éxito a través de la mejora de habilidades y los que lo perciben por medio de un estatus o comparación social, pueden llegar a experimentar *flow* durante su práctica deportiva.

9. CONCLUSIONES

De acuerdo al sistema de calificación propuesto en este estudio, en el cual se tomó la media como punto de corte para establecer la orientación motivacional, se establece que los adolescentes participantes de los Juegos Intercolegiados Municipales 2009, presentaron una orientación motivacional hacia la tarea de forma general, de igual forma en el análisis por disciplinas deportivas (voleibol, baloncesto, fútbol sala y fútbol) se encontró que en todas, la mayoría de los participantes presentaron orientación a la tarea.

La población abordada reflejó puntajes similares a los obtenidos en otras investigaciones a nivel internacional, respecto a la orientación motivacional (tarea) que presentan los adolescentes en el contexto de logro deportivo.

Los resultados de este estudio demostraron que el sexo no es un factor que determine el tipo de orientación motivacional de los adolescentes participantes en el estudio. Sin embargo los jugadores de fútbol sala, reportaron diferencias significativas, en torno a la orientación motivacional tarea, ya que la media reportada por las mujeres fue más alta que la de los hombres.

A través de los resultados obtenidos, se establece que los participantes de los Juegos Intercolegiados Municipales, percibieron la experiencia deportiva como placentera y satisfactoria, dado que el 55% de los participantes presentaron estado de *flow*. A su vez estos resultados permitieron evidenciar diferencias significativas respecto al sexo de los participantes y la presencia del estado de *flow*.

Los datos establecen que si existe una relación entre las orientaciones motivacionales y el estado de *flow*, sin importar que sea tarea o ego la orientación que predomine en los adolescentes para que se presente el estado de *flow*.

A nivel investigativo, el presente estudio aporta elementos teóricos para el avance y reconocimiento de la psicología positiva y la psicología aplicada al deporte en el contexto surcolombiano.

10. RECOMENDACIONES

Se considera pertinente la realización de un estudio que permita la adaptación de los instrumentos POSQ y FSS utilizados para el abordaje del presente estudio.

Se sugiere la importancia de profundizar el tema de flow respecto a las diferencias entre sexo, ya que no hay estudios que respalden y contribuyan a la explicación de dicho hallazgo.

Es importante realizar una réplica de esta investigación, que compare las orientaciones motivacionales y el estado de flow que presentan los adolescentes pertenecientes a los colegios públicos y privados, y a su vez se tenga en cuenta las disciplinas deportivas individuales y colectivas.

Para un mejor abordaje de estudios en este campo, es necesario contar con material bibliográfico de primera mano, que facilite la comprensión y explicación de temáticas referentes a la psicología aplicada al deporte.

Se sugiere que para futuras investigaciones se realice la aplicación de los instrumentos en distintos momentos del juego, para llegar a establecer comparaciones en sus resultados.

BIBLIOGRAFÍA

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo. La iniciación deportiva y el deporte escolar. 4 ed. España: INDE, 1996. p. 24 - 25

CARRATALA SÁNCHEZ, Enrique, Análisis de la teoría de metas de logro y de la autodeterminación en los planos de especialización deportiva de la generalitat valenciana [en línea]. Valencia España. Servei de Publicacions, tomado de http://www.tesisenxarxa.net/TESIS_UV/AVAILABLE/TDX-0127105-130259//carratala.pdf. 2004. Revisado el 14 de julio de 2008.

GARCÍA CALVO, Tomas, la motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas [en línea]. España. CV ciencias del deporte, tomado de <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/motivacion.pdf>. 2002. Revisado 8 de junio de 2008

DICAPRIO, Nicholas. Teorías de la personalidad. 2 ed. México: McGraw-Hill. 1989. p 45.

HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, Marisela. Motivación animal y humana. México: Manual moderno, p. 2002, 3

HERNÁNDEZ S., Roberto; FERNÁNDEZ C., Carlos y BAPTISTA L., Pilar. Metodología de la investigación. 4 ed. México: McGraw-Hill Interamericana, 2006 p. 208 - 213

HORROCKS, John E. Psicología y adolescencia. 6 ed. México: Trillas. 1997

PROCURADURÍA GENERAL DE LA NACIÓN. Código de la infancia y de la adolescencia. 1 ed. Bogotá. 2007.

REEVE, Johnmarshall. Motivación y emoción. 3 ed. México: McGraw-Hill Interamericana, 2003, p. 53 - 196

TORRES LÓPEZ, Miguel. Características y relaciones de flow, ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de élite [en línea]. Barcelona España. Tomado de http://www.tdr.cesca.es/TESIS_UAB/AVAILABLE/TDX-0216107-163710//mlt1de1.pdf. Junio de 2006. Revisado el 15 de noviembre de 2008.

ANEXOS

Anexo A. Consentimiento informado

Yo _____, Rector de la Institución Educativa _____, identificado con C.C _____ de _____ manifiesto que he sido bien informado sobre los objetivos y procedimientos utilizados, para la realización de la investigación que tiene como fin: “Establecer la correlación existente entre las orientaciones motivacionales disposicionales (tarea y ego) con el estado de flow en los estudiantes de las Instituciones Educativas de la ciudad de Neiva, que participen en los Juegos Intercolegiados Municipales 2009, que se encuentran en un rango de edad entre 14 y 18 años, que participen en las competencias de baloncesto, futbol, futbol sala y voleibol.”

Mediante el actual documento autorizo a los representantes de este trabajo, para registrar la información suministrada por los estudiantes de esta institución, a través del Cuestionario de Percepción al Éxito (POSQ) y la Escala del Estado de Flow (FSS), y de esta manera analizar y publicar los futuros resultados, todo esto como parte del estudio señalado anteriormente. A su vez aclaro que la participación en dicho estudio no representa ningún riesgo para los estudiantes ya que se encuentra clasificado como investigación sin riesgo según el artículo 11 de la resolución 008430 de 1993 por la cual se establecen las normas académicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, y atendiendo a lo planteado en su TITULO II DEL CAPITULO I relacionado con LA INVESTIGACION EN SERES HUMANOS EN LOS ASPECTOS ETICOS.

De igual manera esta información deberá ser parte del sigilo profesional, además se contará con la opción de retirarse en el momento que el estudiante lo desee.

Firma: _____

C.C: _____



Anexo B. Cuestionario de percepción de éxito

Colegio al que Pertenece: _____ Curso: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Deporte practicado: _____

A continuación encontrara una serie de situaciones ante las cuales se requiere que usted evalúe que tan de acuerdo o que tan en desacuerdo está frente a las mismas. No existen respuestas buenas ni malas. Solamente se quiere que sea lo más sincero y se ubique de acuerdo a lo que en realidad usted es y no lo que cree que debería ser. Marque con una X el número que más se aproxime a su evaluación teniendo en cuenta que marcar 100 significa que está totalmente de acuerdo con la situación, mientras que marcar 0 significa que está totalmente en desacuerdo con esta misma.

“En la práctica deportiva escolar, siento que tengo éxito cuando....”

	Totalmente en desacuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando derroto a los demás	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
2. Cuando soy el/la mejor	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
3. Cuando trabajo duro	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
4. Cuando demuestro una clara mejoría personal	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
5. Cuando mi actuación supera la de mis rivales	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
6. Cuando de muestro a la gente que soy el/la mejor	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
7. Cuando supero las dificultades	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
8. Cuando domino algo que no podía hacer antes	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
9. Cuando hago algo que los demás no pueden hacer	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
10. Cuando rindo a mi mejor nivel de habilidad	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
11. Cuando alcanzo una meta	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	
12. Cuando soy claramente superior	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	



Anexo C. Escala del estado de flow

Colegio al que Pertenece: _____ Curso: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Deporte practicado: _____

Por favor, conteste las siguientes preguntas en relación a su experiencia en la práctica deportiva que acaba de completarse. Las siguientes preguntas que encontrará se refieren a los pensamientos y sentimientos que usted pueda tener durante la práctica deportiva. No existen respuestas correctas o incorrectas, solamente piense cómo se sintió durante la práctica deportiva y responda a las preguntas usando la escala de calificación, la cual indica que 1 esta totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 de acuerdo y 5 es totalmente de acuerdo y encerrará con un círculo el número que mejor se adapte a su experiencia.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

	Totalmente Desacuerdo			Totalmente de acuerdo	
	1	2	3	4	5
1. Sabía que mi capacidad me permitiría hacer frente al desafío que se me planteaba.	1	2	3	4	5
2. Hice los gestos correctos sin pensar, de forma automática.	1	2	3	4	5
3. Conocía claramente lo que quería hacer.	1	2	3	4	5
4. Tenía realmente claro que lo estaba haciendo bien.	1	2	3	4	5
5. Mi atención estaba completamente centrada en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
6. Sentía un control total de lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
7. No me importaba lo que los otros podían haber estado pensando de mí.	1	2	3	4	5
8. El tiempo parecía diferente a otras veces (ni lento, ni rápido).	1	2	3	4	5
9. Realmente me divertía lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
10. Mi habilidad estaba al mismo nivel de lo que me exigía la situación.	1	2	3	4	5
11. Parecía que las cosas estaban sucediendo automáticamente.	1	2	3	4	5
12. Estaba seguro de lo que quería hacer.	1	2	3	4	5
13. Sabía lo bien que lo estaba haciendo.	1	2	3	4	5
14. No me costaba mantener mi mente en lo que estaba sucediendo.	1	2	3	4	5

15. Sentía que podía controlar lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
16. No estaba preocupado por mi ejecución	1	2	3	4	5
17. El paso del tiempo parecía ser diferente al normal.	1	2	3	4	5
18. Me gustaba lo que estaba experimentando en ese momento y me gustaría sentirlo de nuevo.	1	2	3	4	5
19. Sentía que era lo suficientemente bueno para hacer frente a la dificultad de la situación.	1	2	3	4	5
20. Ejecutaba automáticamente.	1	2	3	4	5
21. Sabía lo que quería conseguir.	1	2	3	4	5
22. Tenía buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estaba haciendo mientras estaba practicando.	1	2	3	4	5
23. Tenía una total concentración.	1	2	3	4	5
24. Tenía un sentimiento de control total.	1	2	3	4	5
25. No estaba preocupado por la imagen que daba a los demás.	1	2	3	4	5
26. Sentía como si el tiempo se parase mientras estaba practicando.	1	2	3	4	5
27. La experiencia me dejó un buen sabor de boca (buena impresión).	1	2	3	4	5
28. Las dificultades y mis habilidades para superarlas, estaban a un mismo nivel.	1	2	3	4	5
29. Hacía las cosas espontánea y automáticamente.	1	2	3	4	5
30. Mis objetivos estaban claramente definidos.	1	2	3	4	5
31. Estaba seguro de que en ese momento, lo estaba haciendo muy bien.	1	2	3	4	5
32. Estaba totalmente centrado en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
33. Sentía un control total de mi cuerpo.	1	2	3	4	5
34. No me preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de mí.	1	2	3	4	5
35. A veces parecía que las cosas estaban sucediendo como a cámara lenta.	1	2	3	4	5
36. Encontré la experiencia muy valiosa y reconfortante.	1	2	3	4	5

Anexo D. Tabla de frecuencias de las variables demográficas

		EDAD	SEXO	CURSO	COLEGIO	DEPORTE
N	Válidos	362	362	362	362	362
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		15,34	1,33	3,89	7,07	2,76
Mediana		15,00	1,	4,00	4,	3,
Moda		16	1	5	1	3
Desv. típ.		,857	,469	1,021	5,814	,988
Varianza		,735	,220	1,043	33,806	,975

Fuente: Propia

Anexo E. Tabla de comparación de medias en la variable sexo en las dimensiones del POSQ.

		T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
						Inferior	Superior
EGO		1,063	360,	0,288	2,253	-1,915	6,422
TAREA		-0,681	360,	0,496	-1,165	-4,529	2,199

Fuente: Propia

Anexo F. Tabla de comparación de medias en la variable sexo en el FSS

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
FLOW	-2,515	360	0,012	-0,159	-0,283	-0,035

Fuente: Propia

Anexo G. Tabla general de orientación motivacional

	Nº	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
EGO	206	8,33	100	74,44	18,91
TAREA	218	20	100	82,87	15,24

Fuente: Propia

Anexo H. Tabla general de estado de *flow*

	Nº	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
FLOW	200	1,50	5	3,85	,57

Fuente: Propia