

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología



**INFLUENCIA DE LA MOTIVACIÓN Y LA EMOCIÓN EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE LOS NADADORES DEL CLUB DEPORTIVO VIDA EN EL AGUA**

Presentado por:

María José Urrego Medina

Evelyn Johanna Orozco Suárez

Cúcuta, Colombia 2021

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología



**INFLUENCIA DE LA MOTIVACION Y LA EMOCION EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE LOS NADADORES DEL CLUB DEPORTIVO VIDA EN EL AGUA**

Presentado por:

María José Urrego Medina

1.093.799.064

Evelyn Johanna Orozco Suárez

1.065.916.894

Director: Luis Felipe Cely Gutiérrez
13'275.519

Esp. Orientación vocacional y ocupacional

Cúcuta, Colombia 2021

Agradecimientos

En primera instancia le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad, a mis padres Edgar y Claudia por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida, A mi sobrino Tomás Andrés por ser mi motivación diaria. Le agradezco la confianza, apoyo y dedicación de tiempo a mi director de tesis Psicólogo Luis Felipe Cely, A Evelyn, por haber sido un excelente compañera de tesis y amigo, A mis amigos por confiar y creer en mí y haber hecho de mi etapa universitaria un trayecto de vivencias que nunca olvidaré, A mis hermanos por ser parte de mi formación personal porque de una u otra manera siempre están presentes en mis logros, y a todos los que hicieron parte de mi trayecto universitario aportando su granito de arena y por haberme dado la fortaleza paraseguir adelante...¡Infinitas gracias!.

-María José Urrego Medina

En primer lugar, deseo expresar mi agradecimiento y gratitud a Dios, a mi familia por estar siempre presentes, a mi tutor de tesis Luis Felipe Cely por la dedicación y apoyo que ha brindado a este trabajo, por el respeto a mis sugerencias e ideas y por la dirección y el rigor que ha facilitado a las mimas y finalmente a mi compañera de trabajo de grado por iniciar y culminar este proceso juntas.

-Evelyn Johanna Orozco Suarez

Lista de Tablas

<i>Tabla 1- Entrevista semiestructurada.....</i>	<i>72</i>
<i>Tabla 2- Grupo focal.....</i>	<i>127</i>
<i>Tabla 3- Observación participante.....</i>	<i>175</i>
<i>Tabla 4- Triangulación de la información</i>	

Tabla de Contenido

Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
Problema de Investigación.....	11
Formulación del Problema.....	11
Planteamiento del problema.....	11
Descripción del Problema.....	13
Justificación	18
Objetivos.....	20
Objetivo General.....	20
Objetivos específicos.....	20
Estado del Arte.....	21
Internacionales.....	21
Nacionales.....	23
Locales.....	25
Marco Teórico.....	26
Capítulo I Psicología del Deporte.....	26
Capítulo II Natación	36
Capítulo III Motivación	25
Capítulo IV Emoción.....	28
Marco Contextual	55
Marco Legal.....	56

Metodología	62
Procedimiento	68
Instrumento	70
Resultados.....	72
Discusión	177
Conclusiones.....	182
Recomendaciones	183
Referencias.....	185
Apéndices.....	191

Resumen

El deporte es un fenómeno sociocultural que se encuentra en constante cambio y transformación, así mismo como el ser humano evoluciona éste lo hace de la misma forma según los intereses y necesidades de la sociedad. Actualmente el llamado deporte de competición o deporte profesional está en una de las etapas más importantes, la etapa de la cúspide, por ello constantemente pasa por cambios donde investigan nuevas teorías acerca del mejoramiento del rendimiento de los deportistas, la influencia de sus emociones en los entrenamientos, competencias, el como y para que se adentran en el deporte y que los mantiene constantemente motivados. Existen diversas investigaciones sobre la influencia de las emociones en el deportista que día a día van floreciendo mucho más. Las emociones en el deporte deben gestionarse de tal manera que se pongan al beneficio del deportista para que de esta manera se puedan evitar acontecimientos desenfrenados al no saber el manejo de las mismas; debido a esto, esta investigación tiene como objetivo el estudio de la influencia de la emoción y la motivación en nadadores del club deportivo Vida en el Agua, a través de la metodología cualitativa teniendo en cuenta técnicas de información como el grupo focal, entrevista semiestructurada y la observación no participante, así, de esta manera aportando información relevante para el objeto de estudio. La población seleccionada es de 4 mujeres y 4 hombres con edades aleatorias. A través del proceso de análisis y recolección de datos es posible evidenciar como influye las emociones de los deportistas en las distintas etapas (Inicio, mantenimiento y rendimiento) y de esta manera la importancia de la motivación en los nadadores.

Palabras Clave: Psicología deportiva, deportista élite, emoción, motivación, natación.

Abstract

Sport is a socio-cultural phenomenon that is in constant change and transformation just as the human being evolves in the same way according to the interests and needs of society. Currently the so-called sport of competition or professional sport is in one of the most important stages, the peak stage, therefore constantly goes through changes where they investigate new theories about the improvement of the performance of athletes, the influence of their emotions on the training, competitions, that like and to get them into the sport, which keeps them constantly motivated, there are various investigations on the influence of emotions on the athlete who day by day are flourishing much more. Emotions in sport must be managed in such a way that they are put to the benefit of the athlete so that in this way unbridled events can be avoided by not knowing how to handle these emotions; because of this, this research aims to study the influence of emotion and motivation in swimmers of the sports club Life in the Water, through qualitative methodology taking into account information techniques such as the focus group, semi-structured interview and non-participating observation, thus, providing relevant information for the object of study, the population was selected from 4 women swimmers and 4 men with random ages. Through the process of analysis and data collection it is possible to show how the emotions of athletes influence in the sporting stages (Start, maintenance and performance) and in this way the importance of motivation in swimmers.

Keywords: Sports psychology, elite sportsman, emotion, motivation, swimming.

Introducción

La Psicología del Deporte es una de las nuevas ramas de la Psicología que estudia la conducta y los procesos psíquicos de las personas durante la actividad deportiva, generando así estrategias y métodos que utilizados de forma adecuada consiguen mejorar el rendimiento de los deportistas. Esta ciencia se ha ido integrando progresivamente a lo largo del tiempo en el mundo del deporte y la actividad física, integrando técnicas de apoyo y tratamiento para el entrenamiento mental mediante métodos para combatir la ansiedad y estrés frente a las competiciones. Es una disciplina fundamental para entrenadores y preparadores físicos con el fin de intervenir a los deportistas y potenciar sus capacidades, así como para maximizar su rendimiento y desarrollo personal.

Con el paso del tiempo ha ido en aumento la importancia de los factores psicológicos, de este modo se va evidenciando que los aspectos mentales se suman a los físicos y tácticos, explicando así el mencionado rendimiento deportivo. En este sentido se plantea de manera importante que muchos deportistas que cuentan con una excelente condición física y técnica fracasan en las competiciones y rinden por debajo de los resultados obtenidos en sus entrenamientos y esto se relaciona directamente con la capacidad para controlar el estrés y la presión que restan al deportista.

En esta perspectiva aplicada, la competencia de los profesionales de la actividad física y el deporte no sólo demanda el dominio técnico de la actividad, sino también la capacidad para motivar a las personas y ayudarlas a dirigir adecuadamente su motivación. Su éxito profesional

requiere, por tanto, la comprensión profunda de los factores que la afectan y de los procedimientos para crear un clima adecuado a la efectividad de los deportistas. La mera relación de las áreas relevantes para la psicología de la actividad física y el deporte que atañen a la motivación y emoción es una buena muestra de que el análisis de estas variables, tanto en la acción individual como en las actividades de equipo o desarrolladas en grupo son indispensables.

Problema de Investigación

Formulación del Problema

¿Qué importancia tiene la motivación y la emoción en la práctica del deporte, en su etapa de inicio, mantenimiento y/o rendimiento?

Planteamiento del Problema

El siguiente Proyecto va dirigido a los jóvenes nadadores que cada año llegan al Club Deportivo Vida en el Agua. Surge de la hipótesis de que el rendimiento deportivo podría verse afectado si no son tomadas en consideración y trabajadas adecuadamente en el debido momento, aquellas cuestiones relacionadas al desarrollo del individuo tanto en su faceta deportiva como en la personal.

Se hará referencia en dos puntos; En primer lugar, se tomará en consideración la motivación: La motivación conlleva al ser humano a ser competitivo y lo convierte en elemento decisivo para el logro de la excelencia en todas las áreas donde éste se desempeñe y a alcanzar las metas propuestas. Por tal razón, se considera que la motivación, consiste en el hecho de activar y orientar la conducta, la fuerza que está detrás de nuestras ansias y deseos por algo y la necesidad de lograr alcanzarlos. Para alcanzar una meta las personas han de tener suficiente activación y energía, además, un objetivo claro y la capacidad y disposición de emplear esa energía durante un período de tiempo lo suficientemente largo para poder alcanzar dicha meta. De ahí que un individuo motivado cumplirá a cabalidad con el rol asignado y de igual manera sus funciones serán enfocadas hacia la excelencia en los resultados.

En segundo lugar; la emoción: partiendo del ámbito deportivo señalando lo imprescindible que es dominar, controlar y conocer el nivel de activación de cada uno de los deportistas, de la misma manera es preciso conocer los estímulos que tienden a influir individual y colectivamente, los signos y manifestaciones externas e internas de las emociones.

Estas cuestiones, que serán ampliadas en los capítulos pertinentes, se encontrarían íntimamente relacionadas y afectarían al sujeto. La elección del deporte, en este caso la natación, sería realizada mientras se atraviesa por una de la crisis evolutiva más significativa de la vida de una persona; dicha elección traería consigo cambios de lugar y de vínculos que podrían ser vividos por el sujeto con un fuerte sentimiento de desarraigo y que suponen una adaptación paulatina.

Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de algunos animales, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad, en estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte. Se podría definir la natación deportiva como la actividad en la que el ser humano practica un deporte olímpico reglamentado, con el objetivo de desplazarse de la forma más rápida posible en el agua, gracias a las fuerzas propulsivas que genera con su cuerpo, que le permiten vencer las resistencias que se oponen al avance del nadador. (Alavedra, J; 2004).

Descripción del Problema

El problema de la motivación es fundamental en todo tipo de situaciones y circunstancias, puesto que, al no tener a un individuo motivado en la forma adecuada, la situación a presentarse son diferentes consecuencias de esto; individuos insatisfechos y resultados en sistemas de vida de baja calidad. De ahí que un individuo motivado cumplirá a cabalidad con el rol asignado y de igual manera sus funciones serán enfocadas hacia la excelencia en los resultados. En la actualidad uno de los problemas más urgentes que encaran algunas de las áreas o ámbitos donde se desarrolla el individuo es encontrar la manera de motivarlo para que pongan más empeño en sus labores y aumentar la satisfacción e interés en dichos espacios (el trabajo, lo educativo, familiar, entre otros).

La psicología de la motivación constituye un campo amplio y escasamente delimitado. Lo abarca todo, desde las investigaciones detalladas acerca de los mecanismos fisiológicos implicados en los impulsos animales hasta el análisis complejo de los motivos subconscientes que alientan los actos anormales y asintomáticos de una persona y análisis de los factores de los motivos que las personas se atribuyen para explicar su conducta. Desde el sentido común la motivación se refiere por una parte a los propósitos conscientes, a personamientos íntimos (Balaguer, I.; Castillo, I.; Moreno, Y.; Garrigues, V.; & Soriano, L., 2004).

Por otro lado, observando las conductas desde afuera, la motivación se refiere a las inferencias relativas a propósito conscientes que hacemos a partir de la observación de conductas. La motivación en el deporte o realización de cualquier actividad física es uno de los elementos esenciales que hay que tener en cuenta a la hora de trabajar con deportistas, entrenadores o monitores para aumentar el rendimiento o no abandone dicha actividad.

La motivación es el por qué realizo una conducta o actividad, es darle sentido a lo que hago. Según (Buceta, 1999): “La motivación en el ámbito de la actividad física es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y en último término el rendimiento”. Un deportista puede tener muy buenas aptitudes para el deporte, pero, sin embargo, no desarrollarlas al cien por cien, y una de las causas más probables por lo que esto pueda estar pasando es una falta de motivación o un encauzamiento erróneo de ella.

Hay varios tipos de motivación, pero se ha visto que lo que da mejores resultados es, a groso modo:

- Fomentar la intrínseca frente a la extrínseca: Una persona motivada intrínsecamente realiza la tarea en ausencia de recompensa externa, no la realiza por lo que pueda conseguir, sino por la propia satisfacción al desarrollarla.
- Reforzar la idea de atribución interna tanto de los éxitos como de los fracasos: se deben realizar dichas atribuciones al esfuerzo y a la habilidad y no a la suerte o dificultad de la tarea. Estos deportistas se sienten orgullosos ante el éxito o persisten en la tarea y se esfuerzan más ante el fracaso.
- Hacer una buena planificación de los objetivos o metas a conseguir: a veces se proponen metas u objetivos irreales, bien porque no las podrán conseguir o bien porque las quieren conseguir aquí y ahora cuando se necesita tiempo para llegar a ellas. Se debe tener muy claro qué queremos conseguir y qué tenemos que hacer para ello, ya que tener ideas equívocas lleva a la frustración y al abandono de la actividad.

- También es importante imponerse metas de maestría, es decir, proponerse como objetivo el conseguir ir mejorando en la ejecución de la actividad, en ver cómo poco a poco se va alcanzando pequeñas metas y mejorando como deportista, más que en centrarse en ser el mejor y pensar sólo en los halagos.
- Por último, y no menos importante un aspecto esencial es el de los refuerzos. Los refuerzos positivos siempre serán mejores que los castigos y, más concretamente, reforzar es esfuerzo más que los resultados en sí. El que un deportista tenga una buena motivación no sólo depende de él, también influyen otras personas de su alrededor como:

El entrenador debe ser un buen motivador, desde luego, cuando se hace inferencias acerca del propósito de una persona a partir de la observación de su conducta, podemos llegar a la conclusión sobre su propósito, que difiera de lo que ella considera que era su propósito. Nos referimos a la percepción por parte de las personas, de sus deseos como propósitos conscientes y deducimos que sus deseos eran propósitos inconscientes si difieren de lo que dan cuenta los deseos conscientes o si las personas no son capaces de explicar sus propósitos. Las inferencias que hacemos acerca de los intereses y a partir de la observación de la conducta pueden ser erróneas.

El entorno en el que se vive proporciona una gran cantidad de estímulos e información, por lo que se debe seleccionar los más relevantes. El sistema es limitado y la capacidad de concentración está relacionada con la cantidad de información o estímulos que se reciben, por lo que la relación entre estas es inversamente proporcional. El estrés, los pensamientos negativos o el desánimo, aburrimiento, cansancio físico, falta de sueño, exceso de ocupaciones o preocupaciones, influyen negativamente en nuestra atención y, en consecuencia, la

concentración. Es frecuente encontrar dificultad para concentrarse en trastornos como depresión, ansiedad, TDAH, drogodependencias, así como enfermos con alucinaciones, psicóticos, delirantes, por intoxicación o en lesiones cerebrales (Cagigal, 1990).

Hay factores que favorecen la concentración como estar en un entorno adecuado y que la actividad sea de nuestro interés. El ejercicio físico, ejercicios de respiración y relajación son útiles para mejorar nuestra concentración, la ayuda auditiva con música de nuestro gusto (no muy estridente), la música clásica o relajante suelen proporcionar mejores resultados para la concentración a base de eliminar los sonidos que puedan distraer su atención. La atención es un proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información de cualquier modalidad (imágenes, palabras, sonidos, olores, etc.) y para la realización de cualquier actividad. Es un proceso activo, no estático (Luria, 1984), que depende de los intereses, expectativas y experiencias previas del sujeto, por lo que exige una alta implicación conductual y emocional por parte del individuo.

No es un proceso unitario sino un conjunto de diferentes mecanismos que trabajan de forma coordinada. Se trata, pues, de un sistema complejo de subprocesos específicos que incluye percepción selectiva y dirigida, interés por una fuente particular de estimulación y esfuerzo o concentración sobre una tarea para poder realizarla lo mejor posible, así como memoria a corto y largo plazo. Constituye el “mecanismo de activación o alerta de los procesos cognitivos” (Fernández, E. & Trespalacios, N., 2004). Por todo ello, la atención es una función neuropsicológica que exige un esfuerzo neurocognitivo, precede a la percepción, a la intención y a la acción y tiene un papel importante en la capacidad de memoria y aprendizaje.

Concentrarse durante una competición es crucial y para ello hay que superar las distracciones que pueden generar los ruidos desfavorables que produce la multitud, las condiciones climáticas o los pensamientos irrelevantes. Los deportistas de máximo nivel son reconocidos por controlar su atención y mantener ese foco a lo largo de toda la competición.

La concentración es el elemento más importante del éxito deportivo, pero también el elemento más delicado. El problema es que cualquier acción, incluso la más sencilla o la más intuitiva, exige concentración. Mantener un nivel estable de concentración a lo largo de toda una competición es una tarea difícil, exige esfuerzo y puede resultar agotador, pero ese debe ser el objetivo de un deportista que quiera alcanzar el éxito, desarrollar la capacidad de prestar atención a lo que resulta relevante en cada momento de la competición.

Justificación

La psicología del deporte tiene por objeto el estudio, y posterior intervención, de cuantos factores y procesos de índole psicológico (individuales, grupales y/o institucionales) determinan la práctica de ciertos deportes y las consecuencias estructurales psico-sociales de tales prácticas. Además de eso, los alcances están relacionados con la recuperación de lesiones. El psicólogo deportivo orienta y ayuda al paciente a lidiar con los problemas de confianza que con frecuencia se presentan. Asimismo, ayuda a los atletas a desarrollar habilidades útiles para lidiar con contratiempos, baches y errores, a la par de ayudar a superar los temores, el miedo al fracaso, el pavor a la vergüenza y la ansiedad. Demostrando así la importancia de esta ciencia en la parte deportiva, logrando las metas que los atletas esperan alcanzar.

La psicología no puede permanecer indiferente a la naturaleza misma de la práctica deportiva, independientemente de si el deporte se realiza individual o colectivamente, de forma amateur o profesional. Una adecuada preparación psicológica de todos los actores que interactúan en el escenario deportivo (deportistas, equipos deportivos, jueces, árbitros, entrenadores, familiares, etc.) contribuirá a mejorar y ampliar sus recursos competencias favoreciendo su crecimiento personal y profesional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional.

El trabajo del psicólogo de la actividad física y del deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del

rendimiento.

La metodología que se utiliza a la hora de implantar un programa de entrenamiento psicológico con deportistas individuales, colectivos y/o institucionales teniendo en cuenta los principios generales de este tipo de programas y respetando las fases del mismo, puede ser importante, especialmente en aquellos deportes individuales en los que hay cierto parón en su ejecución, como podrían ser los concursos de saltos y lanzamientos en atletismo, los saltos de trampolín o la recuperación entre repeticiones, en caso de estar utilizando dicha metodología en un entrenamiento.

Objetivos

Objetivo General

Demostrar la importancia de la motivación y la emoción en la práctica del deporte, en su etapa de inicio, mantenimiento y/o rendimiento.

Objetivos Específicos

- Identificar las categorías motivacionales y emocionales claves en el área de la natación, tanto para el aprendizaje y formación como para el desempeño de los deportistas.
- Determinar el impacto que tiene la motivación como proceso de activación de la conducta relacionada con la activación física en los deportistas.
- Generar un material mediante TICS informativas y didácticas para la motivación de los deportistas del Club deportivo Vida en el Agua.

Estado del Arte

En el siguiente apartado se encuentra la exploración de diferentes investigaciones, donde se evidencian los avances y la evolución por parte de la Psicología deportiva, la importancia del control emocional y los diferentes componentes que inciden en el rendimiento deportivo de esta población a nivel internacional, nacional y local, resumiendo los objetivos propuestos por estos mismos, la metodología y resultados obtenidos.

Internacionales

La investigación realizada por García, Calvo, Jiménez, Santa Rosa y Cervello en el año 2008 titulada Flow y habilidades psicológicas para el rendimiento deportivo en nadadores de competencia de Lima metropolitana, tiene como objetivo determinar la relación que existía entre los episodios de Flow y las habilidades psicológicas para el rendimiento en un grupo de 156 nadadores de competencia con edades comprendidas entre los 10 y 29 años. Los resultados muestran una correlación positiva entre la actitud hacia las capacidades de la escala de Flow y los pensamientos positivos del IPED; y entre las sensaciones durante la competencia de la escala de Flow y los pensamientos negativos. Así mismo, una correlación positiva entre pensamientos positivos y negativos del IPED, y actitud hacia las capacidades y sensaciones durante la competencia. La investigación partió de sostener que existe una relación entre la presencia del Flow y las habilidades psicológicas deportivas, basando esta hipótesis en estudios anteriores realizados entre Flow, ansiedad, estados emocionales y rendimiento en deportistas hispanos y latinoamericanos. En cuanto a los resultados, se obtuvo una correlación significativa entre actitudes hacia las capacidades características de la experiencia de flow y los pensamientos positivos asociados al rendimiento lo que va de acuerdo con lo esperado. Así mismo en la

investigación.

En el artículo escrito por Escartí y Cervelló en 1994 “ Natación deportiva y salud mental: ¿hay una relación?”, se destacan los beneficios de la natación, los cuales brindan en la salud de la población un eje biopsicosocial. Habla de la interacción del individuo con el medio acuático el cual hace posible experimentar habilidades en un medio totalmente diferente al que vive. Sin embargo, existen pocos aportes de la literatura científica cuando se refiere a la práctica de la natación y los beneficios de este deporte a la salud mental. Faltan estudios que aborden los beneficios de la práctica, intensidades de entrenamiento y volúmenes ideales, métodos utilizados y frecuencia semanal que correspondan a las respuestas psicofisiológicas desencadenadas en niños, adultos y adultos mayores.

Se explica y describen los términos relacionados con dicha investigación, de dicha explicación se extrae que la motivación puede determinar la intensidad y orientación del comportamiento individual que, en la práctica del deporte, obviamente puede tener un fuerte impacto sobre el rendimiento del deportista.

En estas diversas investigaciones y artículos se encuentra semejanza con la propuesta elaborada, ya que habla de la importancia de factores como la motivación, la cual es pieza clave en el rendimiento de los deportistas del Club deportivo Vida en el Agua, así mismo se establece una relación entre los pensamientos positivos y negativos, cómo inciden en la parte competitiva y momentos de entrenamiento diario que tienen los deportistas.

Nacionales

El estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento muestra los niveles de carga mental y de diferentes habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en deportistas de alto rendimiento de la Universidad Icesi de la ciudad de Santiago de Cali (Colombia). Se efectuó una investigación no experimental de tipo transversal en la que se aplicaron los cuestionarios NASA-TLX y CPRD a 39 deportistas (24 hombres y 15 mujeres), entre edades de 18 años a 24 años. Los resultados del NASA-TLX dieron evidencia de un nivel de carga mental alto en los sujetos, lo que sugiere que la exigencia tanto académica como deportiva de la universidad está llevando a los atletas estudiantiles a unos niveles peligrosos de esfuerzo mental. Por otro lado, los puntajes obtenidos tras la aplicación del CPRD muestran que hay evidencias de diferencias significativas en la motivación entre deportes individuales y de conjunto, que pueden tener causa en las maneras en que se relacionan los deportistas. Estos resultados sugieren la pertinencia de la participación de la psicología en el entorno deportivo para lograr un entrenamiento íntegro, en el que se tenga en cuenta esas diferencias y así construir un ambiente óptimo para el buen desarrollo personal, emocional y claramente, deportivo.

El propósito de la investigación “Descripción del perfil psicológico en deportistas universitarios colombianos” fue conocer las fortalezas o debilidades del perfil psicológico competitivo de los deportistas participantes en los XXV Juegos Universitarios Nacionales ASCUN - Eje Cafetero 2016, en función del género y tipo de deporte (individual o colectivo). Para ello se utilizó la versión en castellano del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) surgida a partir del Psychological.

En la investigación Performance Inventory (PPI) de Loehr (1982, 1986, 1990). Los

participantes del estudio fueron 222 deportistas de diversas disciplinas, como natación, voleibol, voley playa, judo, taekwondo, fútbol sala, tenis, baloncesto, rugby y ultimate; con edades comprendidas entre los 17 y 37 años. Los resultados revelan que la versión en castellano del instrumento utilizado demuestra una validez y fiabilidad aceptable consiguiendo observar que los deportistas en general reflejan un perfil psicológico que se caracteriza por poseer un mayor nivel de afrontamiento positivo. El estudio confirma la existencia de diferencias significativas en cuanto al sexo y edad de los participantes.

El objetivo de estudio en la investigación “Valoración descriptiva de la inteligencia emocional en relación a la práctica deportiva de las selecciones masculinas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga” fue conocer la inteligencia emocional (IE) de los jugadores masculinos de las selecciones de baloncesto y fútbol de la Universidad Cooperativa de Colombia (UCC) sede Bucaramanga, y así, asociarla con la práctica deportiva; participaron 21 estudiantes masculinos de la UCC, con edades comprendidas entre los 17 y 34 años. Asimismo, se caracterizó morfológicamente las dos selecciones evaluadas, incluyendo la edad, peso, talla e IMC de los participantes; por otra parte, se evaluó la IE de la muestra, a través del Inventario de Inteligencia Emocional adaptado al deporte (IED).

Para ser un gran deportista es ineludible perseguir objetivos tales como perseverar, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas, si se quieren obtener buenos resultados, para poder trabajar en equipo, o incluso entender al oponente, es necesario practicar la empatía para escuchar con concentración y comprender pensamientos y sentimientos que se manifiestan en el resto de atletas, es por esto que nos centramos en estas investigaciones nacionales ya que nos brindan la información requerida para las variables a trabajar en el Perfil Psicológico del Deportista Elite.

Locales

Marco Teórico

Capítulo I

Psicología Deportiva

¿Qué es la psicología del deporte?

La Psicología del Deporte es una disciplina aplicada en un ámbito específico, donde sus protagonistas, sus escenarios y sus colaboradores adquieren características particulares por estar insertos en este campo del deporte. La natación tiene muchos beneficios como mejorar su desarrollo motor, también les ayuda con la destreza, relajación en el agua y el agua les da muchas habilidades.

Una forma de caracterizar los actuales métodos de investigación es según la concepción que sostengan sobre la realidad social. Así, el método cuantitativo, se fundamenta en la medición de las características de los fenómenos sociales que tienden a la generalización de los resultados, basados en criterios de objetividad, rigor, validez y neutralidad. El método cualitativo o método no tradicional, se orienta a profundizar casos específicos y no a generalizar. Su preocupación no es prioritariamente medir sino cualificar y describir el fenómeno social. El investigador asume una interacción cercana con el objeto de estudio, lo que le permite comprender y describir en profundidad sus características.

En el deporte, las técnicas cualitativas tienen potencial para permitir a los atletas explicar el contexto y significado personal de los estados afectivos. Así es que se ha realizado un recorrido por los usos más comunes que hacen los psicólogos del deporte de esta herramienta cualitativa de gran potencial. La entrevista es un poderoso instrumento que el psicólogo puede utilizar, siempre y cuando tenga en cuenta que deberá ajustarse a los objetivos del trabajo que se proponga junto con sus deportistas, generando un clima de trabajo que permita mejorar el

rendimiento deportivo y ayudar en el crecimiento y bienestar personal de aquellos. (Raimundi.M; 2008)

Para los especialistas de esta ciencia aplicada, es el momento de mostrar cómo se ha de trabajar, aumentar la cultura psicológica de atletas, entrenadores y dirigentes deportivos y extender la idea de que la mera presencia o el trabajo independiente del psicólogo no es suficiente para asegurar la buena preparación psicológica de los deportistas; este concepto está basado en el criterio de que una persona en condiciones de regular la estimulación a la que se ve expuesta, puede ser capaz de mantener la activación fisiológica y psicológica a un nivel óptimo, sobre un amplio rango de condiciones estimuladoras, de modo que todo cuanto se realice por brindar momentos referenciales durante la ejecución (mensajes orientadores que reduzcan la entropía ambiental, informaciones precisas sobre los contrarios, el clima que rodea la competencia, etc.; claves para el mejor manejo del tiempo, los esfuerzos y los elementos tácticos, entre otros) permitirá la elevación del grado de control de la tarea y, con ello, la aparición de una respuesta anabólica y el aumento de la capacidad regeneradora.(Carballido.L;2008)

Hoy muchos autores hablan de inteligencia emocional. Y este no es un descubrimiento novedoso, en muchos casos, los resultados sólo corroboran lo planteado por otros autores, mucho antes; No es así, se pueden hacer muchas cosas. Estudios valiosos para la práctica misma de la actividad, y ante todo hay que tener una profunda capacitación del área donde nos movemos. Primero, para poder actuar, para que nos comprendan y para poder dar las respuestas que los entrenadores esperan, cuando un deportista fracasa, o logra resultados decepcionantes o no hace realidad sus propias expectativas o las de otras personas, en esta situación se halla a menudo implicado en su subjetividad el entrenador, por lo cual, esta mutua cohesión entre ambos, hace que la mirada o el análisis ocupacional se hallen teñidos de la historia personal de cada uno, y de

la historia común de ambos, lo que va en detrimento de un análisis objetivo de lo que pueda estar condicionando o favoreciendo ese fracaso.

La psicología aplicada al deporte es la ciencia que se ocupa de todos los aspectos psíquicos presentes en toda actividad física o deportiva. Digamos que toda acción deportiva implica sensaciones, pensamientos, emociones, voluntad e inteligencia. La psicología se ocupa de esta vertiente interna de la actividad física o deportiva. Puesto que la psicología deportiva estudia los aspectos psíquicos del comportamiento deportivo y de la actividad física, es indiscutible que no exista ninguna actividad externamente observable que no posea un lado interno, a saber, el psíquico. Desde el primer acto que inicia la carrera deportiva de un atleta hasta el momento en que la culmina, no es posible encontrar ni la más mínima acción que no tenga su vertiente psicológica. Lo particular es que todavía algunos se preguntan qué pretende la psicología en el deporte. ¿Por qué se dedica tan poco tiempo a desarrollar las habilidades psicológicas si los deportistas y entrenadores están convencidos de la necesidad de la mentalización? Las principales razones son porque consideran que:

- 1) Las habilidades mentales se consideran innatas.
- 2) Son producto automático de la práctica deportiva.
- 3) El desconocimiento de cómo desarrollarlas.
- 4) Pensar que algo va mal si se necesita utilizarlas.

La psicología deportiva constituye una especialidad distinta de las tradicionales en el saber psicológico. Esto significa que el profesional de la psicología aplicada al deporte está en

posesión de una formación especial aparte de la Licenciatura en Psicología. Lo ideal sería desarrollar un programa que uniera la psicología deportiva con las demás ciencias deportivas, tomadas estas en un sentido amplio. El entrenamiento y la formación en estas dos áreas permitirán la aplicación directa de los principios y de la teoría psicológica al deporte y a la actividad física.

Podemos decir que el avance y desarrollo del deporte desde mediados del siglo XIX, con la proliferación de clubes e instituciones, la aparición de nuevas disciplinas deportivas, dieron lugar a que surgiera nuevamente las Olimpiadas, con las que se crearon nuevas exigencias para la práctica del deporte y la tendencia a perfeccionar los planes y programas de preparación de los deportistas. En el proceso de perfeccionamiento se intentaron resolver las contradicciones que aparecían en esta práctica, algunas de las cuales tienen un carácter psicológico. Por ejemplo, la necesidad de desarrollar las cualidades volitivas en deportistas quienes, teniendo buenas condiciones físicas, carecían del ímpetu necesario para resolver las grandes demandas del deporte competitivo, y podemos incluir, como muestra, la necesidad de un mayor control de las reacciones emocionales en las competencias o el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades cognoscitivas vinculadas al hábito motor. La psicología se acercó al deporte desde varios ángulos. Por ejemplo, se requería el dominio de las variables de su campo como soportes de la acción pedagógica y el aseguramiento del estado psicológico y la disposición a rendir en entrenamientos y competencias. Los entrenadores y profesores de educación física intentaron, por medio de la aplicación de los resultados encontrados en la literatura psicológica, darle solución a los problemas que bloqueaban el desarrollo armonioso del deportista. En este esfuerzo, no lograron el grado de excelencia que podían brindar los psicólogos en su calidad de expertos. La aproximación de estos al área del deporte también tuvo resultados, en ocasiones,

bastante drásticos, ya que, aun poseyendo una buena preparación como especialistas, los requerimientos, problemas y la aplicación de los conocimientos al campo del deporte conllevaba la necesidad de ajustes y adaptaciones tanto de los resultados teóricos como del encuadre de la tarea como psicólogos y de su propia personalidad. Estos problemas relativos a la adecuación de los conocimientos acabados en otras áreas de la psicología a la psicología del deporte y las dificultades del encuadre de la tarea persisten en la actualidad. A ello se suma el hecho de que unos psicólogos, como plantea Gorbunov (1988), se dedican al campo de la investigación y otros realizan aplicaciones prácticas. Al respecto, Martens (1987) hace hincapié en la necesidad de levantar un puente entre el área académica y la práctica para lograr un desarrollo más consecuente de la psicología del deporte. La solución a las posibles deficiencias que encarna la aplicación de la psicología al deporte encuentra hoy día término en los programas de formación académica de los psicólogos en esta área, los cuales vienen desarrollándose en diferentes universidades de distintos países de Sudamérica y América Central. Por ejemplo, en Cuba, la Universidad de La Habana y el Instituto de Medicina del Deporte; en el Perú, la Universidad de San Martín de Porres es pionera en un programa de especialización en psicología del deporte; en Colombia, la Universidad de la Sabana. En la actualidad, en los países desarrollados existe un número creciente de deportistas y entrenadores que emplean a los psicólogos del deporte para auxiliarse en mejorar su actuación en las competencias y entrenamientos, se solicita con cierta urgencia dirigir y controlar el estrés y ansiedad de manera efectiva, mejorar la concentración y motivación, incrementar la autoconfianza y lograr una adecuada comunicación entre los deportistas y estos con los entrenadores. Hoy existe una mayor comprensión de los programas de entrenamiento psicológico, tomándose este como un eslabón esencial de la preparación deportiva. Lo que produjo el cambio más importante y que dio lugar a esta toma de conciencia

por parte de entrenadores y deportistas se relaciona con una mayor integración entre los especialistas del deporte y los psicólogos, así como con la aparición de un lenguaje común que ha facilitado la comprensión entre todos estos. En un trabajo realizado por Moreno (2013), a un grupo de entrenadores y deportistas se aplicó un inventario para determinar las principales herramientas empleadas por los psicólogos expresado en las intervenciones psicológicas y mostraron su aplicación. Los deportistas élite y entrenadores no tienen, generalmente, una comprensión exacta de las bases teóricas de la psicología del deporte, pero están familiarizados con su aplicación, como la visualización, la relajación y el empleo de otras intervenciones. Se clarificó que la psicología aplicada al deporte podía contribuir a asegurar los rendimientos deportivos. Una revisión de la literatura sobre rendimiento máximo indica que los deportistas exitosos tienden a tener altos grados de autoconfianza, están más orientados a su foco de concentración en la tarea deportiva, tienen una menor tendencia a distraerse y poseen una gran habilidad para dominar su ansiedad. Se caracterizan como personas con un pensamiento positivo sobre su ejecución, determinación y compromiso comparados con los deportistas que tienen bajos rendimientos. Estas características psicológicas, dependientes de ciertos atributos de la personalidad del deportista, pueden desarrollarse por medio del entrenamiento psicológico apropiado.

En el punto central de los intereses de carácter psicológico se encuentra no precisamente la frecuencia de movimientos externos que podemos reconocer, sino la estructura interna de las acciones que la condicionan. La personalidad y el universo deportivo específico no se encuentran aislados, sino que se encuentran en una indisoluble interacción, la cual se expresa en el carácter único de la acción. La acción deportiva debe abarcar, al mismo tiempo, tanto las condiciones psíquicas de la personalidad del deportista como las premisas externas de la

situación deportiva, ambas desde el punto de vista psicológico. Los modelos teóricos de la acción se remiten a Miller, Galanter y Pibram (1963), Sydow (1970), Mckay (1972), Kaminski (1976), Hacker (1973) y Rokusvalvy (1980), citados por Ucha (2011) quienes investigaron con mayor profundidad la complicada relación del deportista, la acción y el medio a través de la comparación entre el trabajo y el juego. En el juego no se establecen diferencias entre los motivos del hombre y los objetivos de su actividad. Los objetivos evidentes, separados de los motivos, asumen las funciones reguladoras de las acciones de los factores de las situaciones externas de vida. Un atleta profesional juega fútbol, por citar un ejemplo, para alimentar a su familia. Sus motivos son la resultante de la necesidad de atender la vida. El objetivo de sus acciones en el juego consiste en los buenos rendimientos de una buena cantidad de goles. Estos objetivos pueden actuar de forma que regulen las acciones, aun dado el caso de que en el juego se encuentren presentes solo en una medida reducida. Para que seamos capaces de representar y de ilustrar claramente un análisis sistemático de todos los componentes psicológicos que constituyen la resultante de las relaciones entre las personas y su ambiente, hemos elegido un esquema que se asemeja al de Thomas et al. (1977). La psicología se ocupa tanto de los estímulos como de la regulación y dirección de las acciones deportivas. Debido al hecho de que estas siempre se encuentran dirigidas a determinados objetivos importantes y de carácter subjetivo, podemos tener en cuenta la estructura psicológica de una acción partiendo de tres tipos de esferas:

- 1) estímulos para la acción
- 2) regulación de la acción Revista EDU-FISICA Grupo de Investigación Edufisica
- 3) objetivos de la acción A la parte de los estímulos para la acción se integran los procesos energéticos, es decir, los que estimulan desde el punto de vista psíquico.

¿Cuáles son los motivos que impulsan a un ser humano a patinar con esquís, a jugar o a practicar gimnástica?, ¿por qué él selecciona esa disciplina deportiva?, ¿cuáles son las expectativas que lo vinculan a esta actividad?, ¿cuáles son los sentimientos que lo impulsan? Al igual que en el caso de los automóviles, que no basta con acelerar para utilizar el motor impulsor, sino que también se requiere de la regulación de la multitud del tráfico, para que podamos arribar a nuestro objetivo los estímulos de tipo psíquico necesitan también de una regulación. Dicha regulación intelectual ocurre en el caso de los seres humanos a través de procesos cognoscitivos conscientes, los cuales se encuentran en relación funcional con lo que acontece en la esfera de los estímulos. Los procesos de pensamiento, de percepción y de decisión participan de ellos, pero también las capacidades de regulación voluntarias y las características psicodinámicas. La regulación de los impulsos se basa en una compleja multiplicidad de las experiencias que se han acumulado hasta el momento y de las características psicodinámicas condicionadas por la predisposición hereditaria. A partir del universo de los estímulos percibidos, lo que acontece en cuanto a los estímulos ejerce una influencia que resulta inhibidora o estimulante. Al alcanzar, o al no lograr una situación en los estímulos, se produce una nueva evaluación de la situación, lo que conduce a un nuevo nivel de estímulos. En conclusión, los motivos, las actitudes y las expectativas, así como las emociones, reciben la influencia en menor o mayor medida de los objetivos a los que se aspira por el desarrollo de las actividades o de las acciones. La regulación de los estímulos acompaña a la intensidad y la dirección de la totalidad de la secuencia de las acciones y experimenta su culminación o su nueva situación cuando se realiza la ejecución de los movimientos (Moreno 2013).

Para un deportista de alto rendimiento, la Psicología del Deporte lo apoya para:

1. Hacer frente a presiones de entrenamientos y competencias.

2. Mejorar el rendimiento.
3. Recuperación de lesiones.
4. Optimizar la comunicación atleta-entrenador.
5. Hacer más eficiente la comunicación con sus compañeros de equipo (deportes de conjunto) y/o de entrenamiento (deportes individuales)
6. Disfrutar del deporte.
7. Impulsar el desarrollo personal.
8. Prevención y/o apoyo emocional.
9. Apoyo para plan de vida después del deporte.

Son múltiples las variables psicológicas que inciden en la práctica del deporte y cada vez son más altas las demandas que el alto rendimiento exige, por lo que con mayor frecuencia, los atletas y entrenadores recurren a las Ciencias del Deporte para aprender y resolver rápida y efectivamente las situaciones que se presentan, Los entrenadores tienen entre sus características de personalidad una alta exigencia hacia la tarea, están dirigidos hacia resultados, buscan que su actividad sea desafiante y son líderes. Sin embargo, no están exentos de situaciones que les demandan gran cantidad de energía y constantemente están en la búsqueda de herramientas para afrontar lo que se presente, por ello, es importante potenciar sus habilidades de liderazgo y dotarlos con herramientas psicológicas para su actividad cotidiana con atletas para los altos niveles de estrés a los que son sometidos y para enseñarle a sus deportistas estrategias psicológicas para entrenamientos y competencias.

El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe

entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa. El objetivo fundamental del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte en esta área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores), es decir, la intervención psicológica directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad se dirigirá al entrenamiento de habilidades psicológicas básicas. Así mismo, como apoyo para los entrenadores en situaciones particulares en donde se detecte a deportistas con condiciones psicológicas particulares que requieran de canalización a especialistas.

La función de un psicólogo de la actividad física y el deporte comienza con una evaluación psicológico-deportiva que se adecuará al área de actuación (deporte de rendimiento, de base e iniciación o deporte de ocio, salud y tiempo libre). Prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continua con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar con otras referentes a la educación, formación e investigación. La evaluación se basa en los principios establecidos desde la psicología científica por cuanto dicha evaluación pretende:

1. Centrarse en las conductas o variables criterio y otras relacionadas con ellas, para lo cual se llevará a cabo un análisis funcional de la situación (ambiente deportivo) y del comportamiento que presenta el deportista o equipo deportivo, que nos ayudará a:

2. Identificar las condiciones que controlan las mismas.

Una vez llevada a cabo esta evaluación que deberá contar con la rigurosidad metodológica pertinente, se debe realizar una planificación de las alternativas y posibilidades de intervención o trabajo psicológico más adecuado a cada situación y caso particular, La

planificación implica un proceso complejo, pero al mismo tiempo crucial, por cuanto se lleva a cabo con el objetivo de optimizar nuestra intervención. Dicho proceso implica:

- La definición de los objetivos que pretendemos alcanzar.
- El establecimiento de las posibles alternativas de actuación.
- La elección y puesta en práctica de un plan (programa de trabajo).
- La elección y utilización de las técnicas, instrumentos y procedimientos más adecuados.
- El establecimiento de sistemas de control y evaluación parciales para llevar a cabo los ajustes y las modificaciones oportunas en cada caso o situación.
- La evaluación final para comprobar la consecución de los objetivos.

En esta planificación y programación se deberá tener en cuenta la necesidad de coordinación con el resto de los especialistas en ciencias del deporte que estén trabajando con el deportista o equipo deportivo, para que de forma interdisciplinar se pueda obtener la máxima efectividad de la intervención. Todo ello debe formar parte de un programa de intervención psicológica que puede ser o bien un programa de intervención en el deporte de base e iniciación y deporte de ocio, salud y tiempo libre, o bien un programa de entrenamiento psicológico propiamente dicho en el deporte de rendimiento. Tras la intervención se debe llevar a cabo una evaluación del grado de consecución de los objetivos planteados, así como la consideración de posibles modificaciones a incorporar en situaciones futuras de cara a mejorar nuestro resultado

Capítulo II

Natación

La natación es la práctica recreativa o deportiva del movimiento y desplazamiento sobre el agua, empleando sólo los brazos y las piernas del cuerpo humano. Es una técnica, también,

que se aprende como método de supervivencia (de hecho, se imparte en numerosos currículos educativos), y que se practica como ejercicio dados sus múltiples beneficios al cuerpo.

Su práctica puede ser competitiva o meramente recreativa. Como deporte formal es uno de los más practicados del mundo, incluido en las disciplinas olímpicas y llevado a cabo en piscinas de distinta longitud (50, 100, 200, 400, 800 y 1500 metros). Las técnicas de nado específicas se conocen como estilos y poseen nombres particulares.

La natación es mucho más que una práctica deportiva, también es una destreza y una técnica que en muchas ocasiones puede representar la diferencia entre la vida y la muerte. Un buen nadador tiene más probabilidades de sobrevivir a ciertos accidentes marítimos, o a caídas por la borda de embarcaciones (si se encuentra consciente y en plenas facultades).

Por otro lado, la natación es una de las prácticas deportivas más populares del mundo. Aporta gran cantidad de beneficios al aparato respiratorio y circulatorio del ser humano, como veremos más adelante. La natación tiene beneficios tanto físicos como psíquicos para la salud, dado que es una de las prácticas deportivas más completas que se conocen, fortaleciendo la musculatura casi completa del cuerpo y estimulando la coordinación mental y la memoria. Se sabe que la práctica usual de la natación como deporte aeróbico ayuda con:

- La disminución de la presión arterial y la quema de grasas, ya que el cuerpo debe perder el doble de calorías para mantenerse caliente: por el ejercicio realizado y por estar sumergido en un líquido más frío.
- Mejora y fortalece el sistema cardíaco y vascular, ya que somete al corazón a un trabajo continuo y coordinado con la respiración, incrementando además la capacidad pulmonar del deportista.

- Relaja la musculatura al movilizar casi todos los músculos del cuerpo de manera coordinada, sin posiciones fijas durante demasiado tiempo.
- Al carecer de impacto como los deportes terrestres, permite fortalecer la musculatura sin someterla al estrés de la gravedad.

A través de su evolución y de acuerdo con las solicitudes individuales y sociales, la natación presenta diversas formas: natación recreativa, por placer y sentido lúdico; natación para la prevención y cuidado de la salud, y natación competitiva. La natación es una actividad fabulosa, con innumerables ventajas para el que la practica; te relaja de las preocupaciones diarias, por su enorme grado de aislamiento, estar en contacto total con el agua y la libertad de moverse en ella. Presenta inmensos beneficios para nuestro sistema muscular, nervioso, y respiratorio, ya que es un deporte donde más músculos incluyen en su ejecución, aumentando la resistencia y tonificación muscular en todo el cuerpo.

La natación como disciplina deportiva se lleva a cabo a través de cuatro estilos principales: el estilo crawl, el estilo mariposa, el estilo pecho y el estilo espalda.

- Crol o estilo libre. En este estilo, uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo con lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando

después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo. Braza. El nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales: Se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo; con las rodillas y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo. El nadador exhala debajo del agua. Las brazadas deben ser laterales, no verticales. Éste es un punto muy importante y debatido en la natación de competición.

- Mariposa. En la variante de braza conocida como mariposa, ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas. La patada, llamada de delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos. Espalda. Este estilo es similar al crol, pero el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano hacia afuera saliendo de debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua. También se utiliza aquí la patada oscilante. Brazada de costado. Tiene muchos usos en la natación no competitiva. Es muy útil en la técnica de salvamento. Además, como no exige tanto esfuerzo físico como otros estilos, es apropiado para largas distancias. También es popular para la natación de recreo porque la cabeza siempre permanece fuera del agua, se realiza de la siguiente

forma: El nadador flota sobre uno de los dos costados del cuerpo. Mueve los brazos alternativamente. El brazo que está debajo del agua da impulso hasta la altura de la cabeza, asoma y vuelve a la cintura. El brazo que está encima cruza la cintura y luego de impulso otra vez hasta el pecho. Las piernas se abren despacio y luego se contraen bruscamente, dando una patada de impulso, tipo tijeras, antes de estirarse del todo.

En las competencias deportivas pueden organizarse carreras de uno sólo de estos estilos como también carreras en las que los nadadores deben pasar subsecuentemente por todos los estilos. Del mismo modo, las carreras de natación pueden completarse de manera individual o bien de manera grupal a través de postas. Desarrollar a la perfección estos cuatro estilos, además de elevar la velocidad y la resistencia, son todas metas para cualquier nadador profesional. La natación es, tal como se dijo, uno de los deportes más completos y seguros que puede haber. En primer lugar, es quizás uno de los pocos que ponen en funcionamiento el cuerpo entero: los cuatro miembros al mismo tiempo, así como también el sistema respiratorio y circulatorio, la flexibilidad muscular, la resistencia y otros elementos. Por seguir, el espacio acuático permite que el cuerpo se sostenga sin obligarlo a realizar grandes esfuerzos que pueden eventualmente causar dolores posteriores (como sí sucede con otros deportes). Sin embargo, la natación también puede presentar ciertos riesgos tales como un medio no del todo propicio, complicaciones de temperatura, ahogo, afección a ciertos químicos que se encuentran en las piletas de natación, golpes y otras más que pueden tener que ver con el nado en espacios abiertos.

En la Era Moderna la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837. En 1869 se crea la Metropolitan Swimming Clubs Association, que

después se convierte en la Amateur Swimming Association (ASA). El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien gana una carrera de una milla en el Río Támesis en 1869. A finales del siglo XIX, la natación de competición se establece también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya las respectivas federaciones. En Estados Unidos, los clubes de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

Los primeros juegos de la Era moderna fueron los Juegos Olímpicos de Atenas 1896, incluyeron también la natación. En 1908 se organiza la Federación Internacional de Natación Amateur para poder celebrar carreras de aficionados. La competición femenina se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de Estocolmo 1912. Las competencias internacionales han estado patrocinadas en Europa por clubes de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones integrantes del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales de este imperio, en los que la natación fue un componente importante. Se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo la más destacada los Juegos Panamericanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

El Campeonato del Mundo se celebró por primera vez en 1973 y tiene lugar cada cuatro años. El Campeonato de Europa se celebró por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; desde 1950 hasta 1974 se disputaron con intervalos de cuatro años y, desde 1981, tienen lugar cada dos. Hubo una Copa del Mundo en 1979, cuando Estados Unidos ganó tanto en la competición masculina como en la femenina. La Copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces tiene lugar cada dos años.

El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica. A menudo se empieza a enseñar a los niños desde muy pequeños. Aunque es posible enseñar a personas de edad avanzada, cuanto antes aprenda a nadar el individuo, más fácil resulta.

La enseñanza de la natación es importante para aprender a coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración. El aprendizaje se ha incorporado a los planes de estudio de los colegios en muchas partes del mundo. Durante la II Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para grandes grupos, impartándose cursos para las tropas como parte del entrenamiento para el combate. Este deporte tiene dos modalidades, la natación propiamente dicha y la natación sincronizada, las pruebas se realizan en una piscina de 50 metros. La Federación Internacional de natación (FINA) permite incluir el siguiente número de participantes y pruebas según cada disciplina:

1. Natación: 727 atletas, compiten tanto individualmente como por equipos en un total de 16 pruebas específicas para cada modalidad, estilo libre, espalda, braza, mariposa, estilos individuales, relevos libres y relevos individuales.
2. Natación sincronizada: 104 atletas, exclusivamente femeninos compiten durante 4 días en pruebas individuales y por equipos.

La natación de competición incluye pruebas individuales y por equipos. En las carreras mixtas se utilizan los cuatro estilos de competición crol, espalda, braza y mariposa siguiendo un orden determinado para individuales y otro para equipos. En las pruebas de relevos los equipos están formados por cuatro nadadores que se van turnando; el total de tiempos determina cuál es el equipo ganador.

En competiciones internacionales la longitud de las pruebas oscila entre los 50 y los 1.500 metros. Los récords mundiales sólo se reconocen cuando se establecen en piscinas de 50 m de longitud. La competencia se ha vuelto tan fuerte que ha sido necesario definir reglas muy precisas para los distintos estilos y para regular las condiciones físicas: tamaño y forma de la piscina, tipo de equipo, demarcación de las calles, temperatura del agua, todos ellos elementos importantes a la hora de determinar la actuación.

Los aparatos electrónicos para medir y cronometrar casi han sustituido a los jueces y cronometradores en los eventos de natación.

Capítulo III

Motivación

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St. Clair, 2000), pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula (Murray, 1964; Roberts, 2001), siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Kanfer, 1994; Sage, 1977). En este estudio, se pretende analizar la motivación desde la perspectiva de la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989) y la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991).

La Teoría de las Metas de Logro establece que la meta principal de un individuo en contextos de logro es demostrar habilidad, existiendo dos concepciones de esta que se crean por influencia social; la orientación a la tarea o a la maestría, en la que el éxito viene definido como el dominio de la tarea y el progreso personal, y la orientación al ego o al resultado, en la que el

éxito se define como superación a los rivales y demostración de mayor capacidad (Nicholls, 1984).

Estas orientaciones de meta disposicionales interactuarán con las claves contextuales (clima motivacional), para determinar la implicación del deportista en un momento dado a la tarea o al ego (Santos-Rosa, 2003). El clima motivacional fue definido por Ames (1992) como un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso. Este clima es creado por los padres, entrenadores, compañeros, amigos, y medios de comunicación, y puede ser de dos tipos, un clima motivacional implicante a la tarea o clima de maestría, y un clima motivacional implicante al ego o clima competitivo, diferenciándose en función del criterio de éxito establecido. En este sentido, si para la gente que rodea al deportista lo más importante es la victoria y la demostración de capacidad y rendimiento, estarán transmitiendo un clima orientado al ego, mientras que, si consideran que lo fundamental es el esfuerzo, la mejora personal y el desarrollo de habilidades, transmitirán un clima orientado a la tarea.

La Teoría de la Autodeterminación establece que la motivación es un continuo, caracterizada por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que dé más a menos autodeterminada encontramos la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la motivación. La motivación intrínseca supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce y, por tanto, la actividad es un fin en sí misma (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985). Dentro de la motivación extrínseca podemos encontrar la regulación integrada, la regulación identificada, la introyección y la regulación externa (ordenadas de mayor a menor autodeterminación).

La regulación externa se caracteriza por una actuación en búsqueda de un incentivo externo, y por tanto el sujeto se compromete en una actividad poco interesante sólo por conseguir una recompensa o evitar un castigo (Deci y Ryan, 2000). A continuación, tendríamos la introyección, que implica establecer deberes o reglas para la acción, que están asociadas con expectativas de autoaprobación y evitar sentimientos de culpabilidad y ansiedad, así como lograr mejoras del ego tales como el orgullo (Ryan y Deci, 2000). Si la integración continúa, uno puede identificarse con la importancia que tiene la actividad para uno mismo, estaríamos hablando de la regulación identificada que representa una mayor autodeterminación, y por tanto habrá menos presión, conflicto, sentimiento de culpabilidad y ansiedad. Con esta regulación los comportamientos resultan autónomos, pero la decisión de participar en la actividad viene dada por una serie de beneficios externos y no por el placer y la satisfacción inherente a la propia actividad (Ntoumanis, 2001). La forma más autodeterminada de regulación interiorizada se refiere a la regulación integrada, en la que varias identificaciones son asimiladas y organizadas significativa y jerárquicamente, lo que significa que han sido evaluadas y colocadas congruentemente con otros valores y necesidades (Ryan y Deci, 2000).

La amotivación se caracteriza porque el sujeto no tiene intención de realizar algo y por tanto es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, miedo o depresión (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000). Diversos estudios realizados en clases de Educación Física y en el ámbito deportivo reflejan que la transmisión de un clima motivacional implicante a la tarea se relaciona positivamente con la motivación intrínseca de los sujetos (Biddle y cols., 1995; Cury y cols., 1996; Goudas, 1998; Goudas y Biddle, 1994; Goudas, Biddle, Fox y Underwood, 1995; Papaioannou, 1994, 1995; Seifriz, Duda y Chi, 1992; Theeboom, De Knop y Weiss, 1995).

En este sentido, Parish y Treasure (2003) con alumnos de Educación Física hallaron que el clima motivacional implicante a la tarea se relacionaba positiva y significativamente con las formas de motivación situacional autodeterminadas (motivación intrínseca e identificación), mientras que el clima implicante al ego se correlacionaba de forma positiva y significativa con las formas no autodeterminadas (regulación externa y amotivación).

Así, Ntoumanis y Biddle (1999) en un trabajo de revisión del clima motivacional en la actividad física, argumentaron que un clima motivacional implicante a la tarea podía satisfacer las necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás, y desarrollar la autodeterminación, mientras que el clima motivacional implicante al ego podía disminuir dichas necesidades, desarrollando así la motivación extrínseca y la amotivación.

Por su parte, Standage, Duda y Ntoumanis (2003) con 328 alumnos en clases de Educación Física, analizaron la motivación utilizando como base la Teoría de Metas y la Teoría de la Autodeterminación en alumnos de Educación Física. Los resultados del modelo de ecuaciones estructurales mostraban que un clima a favor de la autonomía, y en menor magnitud un clima de maestría, influían positivamente en las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás) para desarrollar la motivación autodeterminada.

Las diferencias en las orientaciones de meta disposicionales también han sido vinculadas con las diferencias de niveles en la autodeterminación (Duda y Ntoumanis, 2003). Así, Ames y Archer (1988) y Seifriz y cols. (1992) encontraron que la motivación intrínseca estaba negativamente relacionada o no relacionada con la orientación al ego.

White y Duda (1994) mostraron que la orientación al ego se relacionaba positivamente con motivos de participación asociados a la competición y el reconocimiento (más extrínsecos), mientras que la orientación a la tarea se asoció a motivos relacionados con el desarrollo de habilidades y el fitness (más intrínsecos). En esa misma línea, Duda, Chi, Newton, Walling y Catley (1995) reflejaron que la orientación a la tarea facilitaba la motivación intrínseca, mientras que la orientación al ego era más probable que la disminuyera. Del mismo modo, los resultados obtenidos por Li y cols. (1998) revelaban que los sujetos que puntuaban alto en orientación a la tarea tendían a exhibir altos niveles de motivación intrínseca, mientras que los que puntuaban alto en orientación al ego revelaban bajos niveles de motivación intrínseca.

Wang, Chatzisarantis, Spray y Biddle (2002) con una muestra de escolares británicos, buscaron las posibles relaciones que se establecían entre la orientación de metas y la autodeterminación. Así, establecieron tres perfiles motivacionales: el “poco motivado” con puntuaciones bajas en orientación al ego, orientación a la tarea y competencia percibida, el “muy motivado” con puntuaciones altas en las tres variables, y el “medianamente motivado” con la orientación a la tarea moderada, la orientación al ego baja, y la competencia percibida medianamente baja. El grupo “muy motivado” reveló puntuaciones significativamente más altas en los tipos de motivación autodeterminada, y más bajas en la motivación no autodeterminada que el “poco motivado”. Además, este último grupo mostraba menor motivación autodeterminada y mayor cantidad de amotivación que el grupo “medianamente motivado”. Así pues, este estudio analiza la motivación de deportistas adolescentes partiendo de la Teoría de las Metas de Logro y la Teoría de la Autodeterminación, tratando de establecer relaciones entre los

diferentes elementos que en ellas se definen y analizando las diferencias existentes en función de algunas variables sociodemográficas como la edad, el género, el tiempo de práctica y el tipo de deporte.

En este sentido, y partiendo de la revisión de los diferentes trabajos de investigación esperamos encontrar:

- Una relación positiva y significativa entre la motivación autodeterminada y las dimensiones tarea de los climas motivacionales y orientaciones de meta disposicionales, y entre la motivación no autodeterminada y las dimensiones ego.

- Una mayor orientación al ego y percepción de un clima implicante al ego en los chicos, y una mayor orientación a la tarea, percepción de un clima implicante a la tarea y motivación intrínseca en las chicas.

- Una mayor orientación al ego y una mayor percepción de un clima ego en los deportistas de mayor edad, y una mayor percepción de un clima implicante a la tarea en los deportistas más jóvenes.

Una razón importante para analizar el tema de la motivación es su incidencia en el aprendizaje. Una de las propuestas que mejor plantea la complejidad de los procesos motivacionales, según Cerezo y Casanova (2004), es la que presentan Pintrich y De Groot, que distinguen tres categorías relevantes para la motivación en ambientes deportivos: la primera se relaciona con un componente de expectativas, que incluye las creencias de las personas estudiantes sobre su capacidad para ejecutar una tarea; la segunda se asocia a un componente de valor, relacionado con sus metas y sus percepciones sobre la importancia e interés de la tarea; la tercera, a un componente afectivo, que incluye las consecuencias afectivo-emocionales derivadas de la realización de una tarea, así como de los resultados de éxito o fracaso académico.

Estos autores agregan que las investigaciones revelan que la persona se motiva más por el proceso de aprendizaje cuando confía en sus capacidades y posee altas expectativas de autoeficacia, además de valorar las actividades y responsabilizarse de los objetivos de aprendizaje.

Capítulo IV

Emoción

Sobre el tema de la emoción, diversos autores mencionan que existe un vínculo entre esta y la motivación. Así, por ejemplo, explica Bisquerra (2000) que: Desde la neurofisiología también se ha comprobado la relación entre emoción y motivación. Las estructuras neuronales y los sistemas funcionales responsables de la motivación y de la emoción, a menudo coinciden, conformando un cerebro motivacional/emocional conocido con el nombre de Sistema Límbico (p. 166).

Cuando se genera una emoción se produce una predisposición a actuar. Es una motivación reactiva; es decir, la conducta es motivada como respuesta a las condiciones del medio. La emoción depende de lo que es importante para la persona. Alonso (1992) se refiere a dos problemas motivacional-afectivos que enfrentan con frecuencia algunas personas, los cuales pueden atribuirse a las condiciones poco favorables en los escenarios deportivos y al uso incorrecto de la dimensión afectiva por parte del personal entrenador. Estos problemas motivacional-afectivos se refieren a la denominada indefensión y a la desesperanza aprendida.

La indefensión aparece como un patrón de comportamiento entre los once y los doce años. Deportistas con este comportamiento atribuyen el éxito a causas externas, cambiantes y fuera de su control. Asimismo, señalan auto cogniciones negativas y manifiestan que su

inteligencia, memoria o su capacidad para resolver problemas son deficientes. Experimentan aburrimiento o ansiedad frente a las actividades deportivas y a medida que aumentan las situaciones en que fracasan, disminuye su participación como deportistas.

El trabajo con emociones es muy habitual en la psicología del deporte. Las personas nos vemos continuamente influidas por las circunstancias y particularidades de cada situación, lo cual fomenta el desarrollo de la “Inteligencia Emocional”. Este concepto fue popularizado por el psicólogo Daniel Goleman y hace referencia a la capacidad de reconocer y manejar adecuadamente los sentimientos y emociones, tanto los propios como los ajenos. Según Goleman, la inteligencia emocional implica 5 capacidades básicas: descubrir las emociones y sentimientos, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales.

Las principales emociones trabajadas en el ámbito deportivo son la ansiedad, el estrés competitivo y el burnout. La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación, y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. El arousal es “una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa.” (Gould y Krane, 1992). La ansiedad la forman dos componentes: la ansiedad cognitiva (pensamientos, preocupaciones, etc.) y la ansiedad somática (sensación física, activación).

El estrés es un proceso que se define como un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta. Mientras que el burnout hace referencia a la respuesta psicofisiológica como resultado de esfuerzos mantenidos por enfrentarse a demandas que sobrepasan las capacidades (estrés). Para trabajar

con las emociones, se han de tener en cuenta los tres componentes de la emoción: el fisiológico (nivel de activación, arousal), el cognitivo (pensamiento e imágenes) y el expresivo (acción física y/o verbal). La intervención puede ser directa o indirecta; la directa será en formato de autorregulación mientras que la indirecta lo será en forma de apoyo y ayuda.

Tras atravesar alguna experiencia emocional, la autorregulación consiste en un proceso de 5 fases. Inicialmente, el deportista debe darse cuenta de la emoción vivida descubriendo sus implicaciones y particularidades. El siguiente paso es reconocer la emoción, tomar conciencia de su forma diferencial para poder aceptarla, tolerarla y traducirla positivamente. Una vez alcanzado este punto, toca dominar la intensidad de la emoción y desarrollar la expresión verbal y no verbal de la misma. Lo adaptativo es desarrollar la habilidad para elegir cuando expresar las emociones y con qué intensidad. La intervención indirecta consiste en que el psicólogo y/o entrenador ayuden al deportista a identificar la emoción experimentada y valorar si es adecuada o no. En el caso de no ser adecuada, se le ayudará a controlar o ajustar la reacción emocional en su intensidad y expresión. Por otro lado, si la emoción resulta adecuada bastará con promover dicha reacción emocional en futuras ocasiones similares.

Psicólogos y académicos han demostrado la conexión: pensamiento- emoción- conducta. El poder de la mente hace tiempo que ha quedado acreditado. Y no es algo nuevo.

A lo largo de la historia de la humanidad, son muchos los filósofos que han afirmado que las batallas más grandes se entregan en el interior. Así como lo hizo el chino Lao Tsé en esta famosa cita: “De dos luchadores, el pensador vence”. ¿Visto así, quién duda de que las emociones influyen en el rendimiento deportivo? Si la parte mental es tan determinante,

la psicología deportiva tendría que ser una ciencia ampliamente aplicada en el mundo del deporte, pero... ¿Es así?

“Es contradictorio. Hoy ya pocos dudan que las emociones influyen en el rendimiento deportivo, pero ¿cuántos psicólogos deportivos forman parte del cuerpo técnico de los clubes? ¿Cuántos deportistas individuales hacen uso de sus servicios? Pocos. De hecho, todavía hay grandes clubes que no tienen o que lo esconden como si fuera algo de qué avergonzarse”, lamenta Raluy. Desconocemos si existen técnicas infalibles para entrenar la mente deportiva, pero Vicenç Raluy nos lo aclara: “Cada psicólogo deportivo usa más unas técnicas que otras para trabajar. Pero lo que todos tenemos en común es la necesidad de trabajar los objetivos del deportista. Es fundamental que el jugador sepa dónde está, dónde quiere llegar y si está progresando.”

En definitiva, que el deportista tenga una imagen objetiva de sí mismo le permite ser consciente de sus fortalezas y áreas de mejora, además de planificar de manera más consciente los entrenamientos y la consecución de sus objetivos. El año 1984, el norteamericano George H. Sage definió el nivel de activación como una función energizante responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo cuando se tienen que llevar a cabo actividades vigorosas e intensas. Vicenç Raluy nos ayuda a comprender la importancia de este concepto: “Antes de un partido o competición se suele sentir una especie de ansiedad que es necesaria para activar al deportista y preparar su cuerpo y su mente para el reto que debe enfrentar. Si los niveles de activación están demasiado bajos, no es bueno.

Los psicólogos deportivos enseñamos a los jugadores a encontrar su punto óptimo de activación, y a saber buscar aquellas sensaciones capaces de llevarles a este punto óptimo, que puede ser diferente para cada cual. Hay jugadores que necesitan hacer unos eprints antes de

entrar al partido, otros quizás necesitan evadirse unos minutos a solas y escuchar música, otros tocar la pelota por libre. Lo importante no es preguntarse cuál es la estrategia adecuada, sino que cada jugador encuentre la suya”. El estudio de las emociones ha sido, y es, un tema recurrente para la psicología en general y para la psicología del deporte en particular. Entre las muchas cuestiones relevantes a las que se ha prestado atención, una ha sido la necesidad de encontrar un sistema mediante el cual ordenar y organizar de manera sencilla, eficiente y económica el complejo mundo de las emociones (Scherer, 2005).

Este ha sido un tema recurrente desde que Wundt (1896) propusiera a finales del Siglo XIX tres posibles dimensiones explicativas que pudieran dar cuenta de todas las diferentes experiencias emocionales. A partir del estudio del coreaffect (véase Russell, 2012, para una descripción detallada), ganaron importancia los modelos bidimensionales que tendían a considerar que los estados afectivos podían reducirse, desde el punto de vista de los elementos subyacentes, a dos dimensiones básicas y fundamentales.

En la actualidad se mantiene la idea de que estas dos dimensiones son esenciales. La primera de ellas, ampliamente reconocida, y que ha servido para clasificar y ordenar las emociones es el valor. El valor permite distinguir entre emociones positivas y negativas. Diferentes trabajos (e.g., Lazarus, 2000; Martinet y Ferrand, 2009) han clasificado las emociones según dicho componente añadiendo, además de positivo o negativo, la posibilidad de que haya emociones de carácter ambiguo.

Asimismo, múltiples trabajos (e.g., Allen Catellier y Yang, 2013; Broo, Ballart, Juan, Valls y Latinjak, 2012) han considerado el valor de las emociones como una variable en sus investigaciones, mientras que otros (e.g., Watson, Clark y Tellegen, 1988) han elaborado instrumentos de evaluación repetidamente usados en psicología del deporte (véase Ekkekakis,

2012, para un resumen sobre instrumentos y procedimientos para medir el afecto, el estado anímico y las emociones en deporte y ejercicio físico).

La segunda dimensión considerada es la activación, que permite subdividir las emociones positivas en emociones de activación y desactivación positiva (e.g., diversión y tranquilidad, respectivamente), y las negativas en emociones de activación y desactivación negativa (e.g., tensión y aburrimiento, respectivamente). En psicología del deporte, diversos trabajos (Hardy, Hall y Alexander, 2001; Markowitz y Arent, 2010) han usado la combinación de valor y activación para definir las variables afectivas en sus estudios, mientras que otros (Cantón y Checa, 2012) han elaborado instrumentos de evaluación para ser usados específicamente en este contexto. Apesar de los beneficios que presenta un modelo bidimensional (c.f., Ekkekakis, 2013), hace tiempo que se ha demostrado que dicho modelo no es suficiente para dar cuenta de todas las emociones, y especialmente de aquellas que, siendo diferentes, comparten niveles de valor y activación iguales o muy parecidos (Fontaine, Scherer, Roesch y Ellsworth, 2007).

Así, ha habido autores que han optado por abordar las emociones como entidades discretas y categoriales, como, por ejemplo, Jones, Lane, Bray, Uphill y Catlin (2005) cuando crearon su cuestionario sobre emociones en el deporte (Sport Emotion Questionnaire) aludiendo a que “hay diferencias entre emociones (e.g., antecedentes, apreciaciones cognitivas, tendencias conductuales) que, de otra forma, quedarían oscurecidas por una perspectiva (bi)-dimensional” (p. 409). Otros trabajos han aportado posibles dimensiones explicativas adicionales, entre las cuales destaca el dominio/ control (Osgood, May, y Miron, 1975).

Según los resultados de Fontaine et al. (2007), la dimensión dominio permite discriminar diferentes emociones negativas, pero no resulta en cambio satisfactoria para discriminar diferentes emociones positivas. Igualmente, Latinjak (2012) ha sugerido como un tercer

componente posible la dimensión temporal. Esta permite discriminar las emociones en función de su orientación anticipatoria o retrospectiva. Latinjak y colaboradores (e.g., Latinjak y López-Ros, 2012) han defendido, aunque de manera teórica, las ventajas de la dimensión temporal. Por un lado, han destacado que esta dimensión ofrece un alto potencial discriminatorio al ayudar a distinguir emociones diferentes pero que coinciden en cualquier punto del modelo bidimensional, ya sean positivas, negativas, de alta o de baja activación. Por el otro, han sugerido que un mérito de la dimensión temporal es que se vale de la función adaptativa de las emociones para organizarlas. En este sentido, las emociones que ayudan al deportista a prepararse para el futuro se consideran como anticipatorias, y las que ayudan a responder o a integrar el pasado, se consideran como retrospectivas.

Marco Contextual

El presente proyecto será realizado bajo virtualidad junto con ocho (8) nadadores pertenecientes al club deportivo Vida en El Agua, debido al contexto que actualmente se ha creado debido a la contingencia por el COVID- 19 seguido de los cambios, nuevas adaptaciones y estrategias que se ha tenido que implementar en consecuencia a la pandemia generada desde el pasado año (2020), la cual ha traído consigo diversas transformaciones en la vida social y académica por lo que imposibilita el contacto directo de forma presencial con el objeto de estudio, por ende se busca llevar la aplicación de las técnicas establecidas de para el trabajo de grado denominado “INFLUENCIA DE LA MOTIVACION Y LA EMOCION EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NADADORES DEL CLUB DEPORTIVO VIDA EN EL AGUA” a través de las TIC.

Marco Legal

El presente proyecto de investigación se trabajará teniendo en cuenta diferentes artículos y leyes, normas establecidas bajo la ley 1090 de 2006 partiendo del código deontológico y bioético que está destinado a servir como regla de conducta profesional en el ejercicio de la psicología en cualquiera de sus modalidades asegurando así a los participantes una práctica honesta y respetuosa en la cual no se vulnere su integridad y su seguridad.

De esta forma, La Ley 1090 de 2006 en su artículo 2 bienestar del usuario indica que: “Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan. Cuando se generan conflictos de intereses entre los usuarios y las instituciones que emplean psicólogos, los mismos psicólogos deben aclarar la naturaleza y la direccionalidad de su lealtad y responsabilidad y deben mantener a todas las partes informadas de sus compromisos. Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación.”

Ley 181 de 1995

Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento

eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad

El objetivo especial de la presente ley es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
3. Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos.
4. Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.
5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
6. Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.
7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación y,

fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

8. Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.

9. Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas, por el control médico de los deportistas y de las condiciones físicas y sanitarias de los escenarios deportivos.

10. Estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes.

11. Velar porque la práctica deportiva esté exenta de violencia y de toda acción o manifestación que pueda alterar por vías extradeportivas los resultados de las competencias.

12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.

13. Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e infraestructuras mínimas para cubrir las necesidades sociales y colectivas de carácter deportivo y recreativo.

14. Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales, folclóricas o tradicionales y en las fiestas típicas, arraigadas en el territorio nacional, y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.

15. Compilar, suministrar y difundir la información y documentación relativas a la educación física, el deporte y la recreación y en especial, las relacionadas con los resultados de

las investigaciones y los estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas a aquéllas.

16. Fomentar la adecuada seguridad social de los deportistas y velar por su permanente aplicación.

17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte, y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

18. Apoyar de manera especial la promoción del deporte y la recreación en las comunidades indígenas a nivel local, regional y nacional representando sus culturas.

Ley n° 19.712

Artículo 4°, ha dividido a la actividad física deportiva en cuatro modalidades:

Formación para el deporte

Deporte recreativo

Deporte de competición

Deporte de alto rendimiento y proyección internacional

LEY 1967 DE 2019

Por la cual se transforma el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) en el Ministerio del Deporte.

El Congreso de Colombia

DECRETA:

ARTÍCULO 1°. Naturaleza y denominación. Transfórmese el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) en el Ministerio del Deporte como organismo principal de la Administración pública, del nivel central, rector del sector y del Sistema Nacional del Deporte.

ARTÍCULO 2°. Integración del sector. El sector deporte, recreación, actividad física, y aprovechamiento del tiempo libre está integrado por el

Ministerio del Deporte y por las entidades que se le adscriban o vinculen.

ARTÍCULO 3°. Objeto. El Ministerio del Deporte tendrá como objetivo, dentro del marco de sus competencias y de la ley, formular, adoptar, dirigir, coordinar, inspeccionar, vigilar, controlar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión e integración social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados.

ARTÍCULO 4°. Funciones. Para el cumplimiento de su objeto, el Ministerio del Deporte cumplirá, además de las señaladas en la Constitución Política y en el artículo 59 de la Ley 489 de 1998, las siguientes funciones:

1. Formular, coordinar la ejecución y evaluar las políticas, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, la actividad física, y el aprovechamiento del tiempo libre.
2. Dirigir y orientar la formulación, adopción y evaluación de las políticas, planes,

programas y proyectos del sector administrativo del

deporte, recreación, actividad física, y aprovechamiento del tiempo libre

3. Formular, adoptar, coordinar la ejecución y evaluar estrategias para la promoción, el fomento, el desarrollo y la orientación del deporte,

la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre.

4. Elaborar, de conformidad con la ley orgánica respectiva y con base en los planes municipales y departamentales, el plan sectorial para ser incluido en el Plan Nacional de Desarrollo, que garantice el fomento y la práctica del deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en concordancia con el Plan Nacional de Educación, regulado por la Ley 115 de 1994.

5. Dirigir, organizar, coordinar y evaluar el Sistema Nacional del Deporte para el cumplimiento de sus objetivos y orientar el deporte colombiano, el Comité Olímpico Colombiano, el Comité Paralímpico Colombiano, las federaciones deportivas, los institutos y ligas departamentales y municipales, entre otros, en el marco de sus competencias, para apoyar a los nuevos talentos deportivos de todas las regiones del país.

6. Diseñar en coordinación con el Ministerio de Educación Nacional políticas, estrategias, acciones, planes, programas y proyectos que integren la educación formal con las actividades físicas, deportivas y recreativas en la educación preescolar, básica y media como parte integral de la jornada escolar.

7. Planificar, promover e impulsar el deporte competitivo, los deportes autóctonos, de baja difusión, extremos, alternativos y de alto rendimiento y recreativos, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.

8. Diseñar y ejecutar en coordinación con el Ministerio de Educación Nacional políticas, estrategias, acciones, planes, programas y proyectos que promuevan y difundan el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, en especial a través de la formación por ciclos

Departamento Administrativo de la Función Pública

Metodología

Diseño de investigación: Narrativo

En los diseños narrativos el investigador recolecta datos sobre las historias de vida y experiencias de determinadas personas para describirlas y analizarlas. Son de interés las personas en sí mismas y su entorno. Creswell (2005) señala que el diseño narrativo en diversas ocasiones es un esquema de investigación, pero también es una forma de intervención, ya que el contar una historia ayuda a procesar cuestiones que no estaban claras. Se usa frecuentemente cuando el objetivo es evaluar una sucesión de acontecimientos.

Los datos se obtienen de autobiografías, biografías, entrevistas, documentos, artefactos y materiales personales y testimonios (que en ocasiones se encuentran en cartas, diarios, artículos en la prensa, grabaciones radiofónicas y televisivas, entre otros). Pueden referirse a: Toda la historia de la vida de una persona o grupo; Un pasaje o época de dicha historia de vida o uno o varios episodios.

El investigador analiza diversas cuestiones: la historia de vida, pasaje o acontecimiento(s) en sí; el ambiente (tiempo y lugar) en el cual vivió la persona o grupo, o sucedieron los hechos; las interacciones, la secuencia de eventos y los resultados. En este proceso, el investigador reconstruye la historia de la persona o la cadena de sucesos (casi siempre de manera cronológica: de los primeros hechos a los últimos), posteriormente los

narra bajo su óptica y describe (sobre la base de la evidencia disponible) e identifica categorías y temas emergentes en los datos narrativos (que provienen de las historias contadas por los participantes, los documentos, materiales y la propia narración del investigador).

Mertens (2005) divide a los estudios narrativos en: De tópicos (enfocados en una temática, suceso o fenómeno); Biográficos (De una persona, grupo o comunidad; sin incluir la narración de los participantes en vivo, ya sea porque fallecieron o no recuerdan a causa de su edad avanzada o enfermedad, o son inaccesibles); Autobiográficos (de una persona, grupo o comunidad incluyendo testimonios orales en vivo de los actores participantes).

Tipo: Exploratoria

La investigación exploratoria consiste en proveer una referencia general de la temática, a menudo desconocida, presente en la investigación a realizar. Entre sus propósitos podemos citar la posibilidad de formular el problema de investigación, para extraer datos y términos que nos permitan generar las preguntas necesarias. Asimismo, proporciona la formulación de hipótesis sobre el tema a explorar, sirviendo de apoyo a la investigación descriptiva.

Este tipo de investigación está incluida en el segundo grupo de clasificación de la investigación científica, que está orientada según el nivel de conocimientos a obtener, teniendo presente que todos los tipos de investigación se complementan. Puede ser cuantitativa, cualitativa o histórica. Se distingue de las demás investigaciones por la flexibilidad en la metodología aplicada. Dentro de sus posibilidades trata de descubrir todas las afirmaciones o pruebas existentes del fenómeno que se estudia. Como consecuencia, involucra cierto riesgo, paciencia y predisposición por parte del investigador. No obstante,

conviene destacar que este tipo de investigación no pretende determinar las conclusiones del tema estudiado, sino servir de fundamento a otras investigaciones para que éstas se encarguen de extraer los resultados que conlleven a las conclusiones pertinentes.

Durante la investigación exploratoria se llevan a cabo una serie de procedimientos para obtener detalladamente sus resultados, En primer lugar, con la investigación experimental se define el tema de la investigación y se aborda el problema a estudiar a través de preguntas generadoras que conlleven las respuestas que más se adapten a la realidad y al contexto. Cuando no se tienen antecedentes sobre el fenómeno estudiado o los existentes sean imprecisos, todo investigador formula las hipótesis necesarias derivadas de las preguntas obtenidas al identificar el problema. Establecidos los procedimientos anteriores, con los datos obtenidos en la investigación exploratoria el investigador continúa su estudio a través de otros tipos de investigación, generalmente la descriptiva. Dentro de la metodología de la investigación exploratoria interviene la investigación cualitativa. Esta juega un papel fundamental al momento de la recolección de los datos debido a que sus fuentes son primarias, tanto en el sentido cualitativo como cuantitativo, en los cuales podemos percibir que información aportada es cierta o falsa. En ella se aplican diferentes técnicas. Una de ellas son los grupos de enfoque, mediante estos se realizan procedimientos de tipo directo, en el cual se hacen evidentes las intenciones del investigador a través de las preguntas planteadas.

La investigación exploratoria se desarrolla mediante una cantidad bastante amplia de datos suministrados, por esta razón el investigador debe acudir a la implementación de clasificaciones por categorías de manera que se le haga más fácil su estudio e interpretación y obtener resultados más veraces.

Enfoque: Cualitativo

La investigación cualitativa por definición se orienta a la producción de datos descriptivos, como son las palabras y los discursos de las personas, quienes los expresan de forma hablada y escrita, además, de la conducta observable. Luego, la principal interrogante epistemológica que se plantea este tipo de investigación se orienta a cuestionar el conocimiento objetivo de la “realidad” que estudia, en tanto los relatos y el comportamiento se expresan sobre la base de lo que cada sujeto conoce a partir de su experiencia subjetiva del y con el mundo. En esta línea, la perspectiva Constructivista Radical de la investigación cualitativa instala la idea de la imposibilidad de un conocimiento objetivo de la “realidad”, puesto que “todo acto de conocimiento implica una intervención activa de la persona que observa, que se convierte así, en “constructor” de la realidad que percibe y no un receptor pasivo de estímulos externos”. Esta condición de la “realidad como construcción inventada” que interesa a la investigación cualitativa, es producto de la perspectiva, de los instrumentos cognitivos y del lenguaje que permite percibir y comunicar a los sujetos, por lo que el conocer es un proceso de adaptación que organiza las experiencias de estos de un modo eficaz.

La investigación cualitativa, así, permite comprender la profundidad de un fenómeno a partir de la mirada de los actores sociales, la que se integra a los modelos explicativos cuantitativos, como es el caso de los fenómenos de la salud, donde la explicación de ellos no está completa sin la perspectiva de los sujetos que portan la salud/enfermedad. Las fases metodológicas son similares a la investigación cuantitativa: Preparatoria o de Diseño; Trabajo de campo o Recogida de la información; Fase Analítica o Discusión; e Informativa o de Difusión. No obstante, dichas similitudes, la investigación cualitativa varía en la definición del objeto de estudio, el que está compuesto de relatos y discursos que informan de las

experiencias, creencias, valores, etc. de los sujetos muestrales; como en la flexibilidad metodológica en que las fases no tienen inicio ni fin claros, sino que se superponen y entremezclan de conformidad a las exigencias del objeto de estudio. Del mismo modo, el rol del marco teórico es secundario en el diseño del proceso, porque se estima que en esta etapa cargaría de preconceptos la subjetividad de los relatos; y, finalmente, el rol del investigador cualitativo se estima es el instrumento más importante en el desarrollo de la investigación porque va tomando las decisiones que van delimitando el proceso.

La Metodología de la Investigación Cualitativa en Salud ha establecido un enfoque diferenciador que se centra en el estudio sistemático de la experiencia cotidiana y la definición de la salud como algo cultural (Conde F, Pérez C., 1995) bajo el argumento que la mayoría de los aspectos de la salud son de naturaleza social, por lo cual, el concepto de salud -enfermedad se encuentra asociado a creencias y valoraciones entre otros elementos.

Población:

Según el autor Arias (20016, p. 81) define población como un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio.

La población de esta investigación estará constituida por los nadadores del Club Deportivo Vida en el Agua.

Muestra:

Según el autor Arias (2006, p.83) define muestra como un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible. En este sentido el presente estudio se llevará a cabo mediante una muestra representativa ya que sus características son similares a las del conjunto, permite generalizar los resultados al resto de la población con un margen de error conocido.

La muestra de esta investigación estará constituida por tres (4) hombres y tres (4) mujeres nadadores del Club Deportivo Vida en el Agua.

Categorías

La investigación presente cuenta con dos categorías contempladas, las cuales comprenden:

Motivación

Ajello (2003) señala que la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte. En el plan educativo, la motivación debe ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma.

Emoción

Daniel Goleman (1995) con su libro Inteligencia emocional, quien define a las emociones como «impulsos para la acción», retomando para su propuesta las investigaciones y teorías de docenas de autores que años antes, incluso siglos, orientaron sus intereses y sus esfuerzos por la lucidez de las emociones en el mundo animal y la implicación que estas tienen

en la vida de cada uno.

Procedimiento

Fase I - Acercamiento

Inicialmente se hará un acercamiento con los deportistas nadadores pertenecientes al club deportivo Vida en El Agua en la ciudad de Cúcuta, así como con los respectivos entrenadores en este caso Yeimy Sored Pinto Gómez la cual es fundadora del presente Club Deportivo con el fin dar a conocer el objetivo principal del trabajo de investigación gestionando tiempos y permisos para seleccionar a los participantes con los cuales se va a trabajar y el paso a seguir con ellos.

Fase II- Contextualización

Una vez se lleve a cabo la selección de los deportistas, se da paso a la contextualización acerca del objeto de estudio y la importancia de este en dónde se aborda la temática de la influencia de la Motivación y la Emoción, en donde se llevará a cabo una metodología de índole cualitativa con la aplicación de tres técnicas seleccionadas (grupo focal, entrevista semiestructurada).

Fase III- Validación de Instrumentos

Para el desarrollo de la investigación se realiza una entrevista semiestructurada que se aplicará de manera individual por medio de la plataforma Google Forms con cada uno de los participantes, en esta se trabajarán las dos categorías anteriormente seleccionadas (Motivación y Emoción). Además de la entrevista, se efectúa un grupo focal, en el que se disponen de las

mismas categorías para su aplicación. Para validar los instrumentos, se prepara un documento con la estructura de cada técnica, los cuales son enviados a un juicio de expertos, en donde se somete al análisis y revisión, teniendo en cuenta la pertinencia de cada una de las preguntas planteadas para finalmente ser aprobadas.

Fase IV- Aplicación

Para llevar a cabo la aplicación de las técnicas seleccionadas con la población participante se establecen dos encuentros, uno de estos se llevará de manera grupal donde posterior a la presentación de los objetivos se les hará el envío del link de la entrevista semiestructurada y el segundo también se realizara de manera grupal, en este encuentro se tiene en cuenta la realización de la segunda técnica, el grupo focal tendrá como objetivo principal dar la finalidad de cada una de las preguntas establecidas, dando un espacio donde los deportistas puedan expresar sus emociones, esto se realiza a través de la plataforma Meet teniendo en cuenta la contingencia por el Covid-19, así mismo, se garantiza la confidencialidad de cada uno respetando el código ético del psicólogo.

Fase V- Análisis de la información

Para el análisis de la información se implementa una triangulación categorial como instrumento de análisis de resultados con el fin de utilizar diferentes estrategias y fuentes de información sobre una recogida de datos para contrastar la información recabada construyendo un análisis concluyente de la investigación.

Instrumentos

Para la realización de esta investigación se busca llevar a cabo la realización de una entrevista semiestructurada, según Sampieri (2006), las entrevistas implican que una persona calificada aplica el cuestionario a los sujetos participantes, el primero hace las preguntas a cada sujeto y anota las respuestas.

La entrevista tiene como objetivos, la cual es eficaz para obtener datos relevantes, para averiguar hechos, fenómenos o situaciones sociales. El arte de la Entrevista en el campo de la investigación consiste, en última instancia, en lograr respuestas validas y fiables, acerca de aquello que se quiere conocer. La habilidad del entrevistador es vital para el éxito en la búsqueda de hecho por medio de la entrevista. Las buenas entrevistas dependen del conocimiento del analista tanto de la preparación del objetivo de una entrevista específica como de las preguntas por realizar a una persona determinada, el tacto, la imparcialidad e incluso la vestimenta apropiada ayudan a asegurar una entrevista exitosa. La falta de estos factores puede reducir cualquier oportunidad de éxito, (Sampieri, 2006).

Luis E. Alonso (1994) señala la pertinencia de la entrevista en profundidad en algunos campos específicos como en la reconstrucción de acciones pasadas (enfoques biográficos, archivos orales o análisis retrospectivos de la acción), estudios sobre representaciones sociales personalizadas (sistemas de normas y valores asumidos, imágenes y creencias prejuiciales, códigos y estereotipos cristalizados, rutas y trayectorias vitales particulares...) o estudios de la interacción entre constituciones psicológicas personales y conductas sociales específicas.

Así mismo se implementará el grupo focal, puesto que son una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semiestructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador. Se han dado diferentes definiciones de grupo focal; sin

embargo, son muchos los autores que convergen en que éste es un grupo de discusión, guiado por un conjunto de preguntas diseñadas cuidadosamente con un objetivo particular (Aigner, 2006; Beck, Bryman y Futing, 2004).

El propósito principal del grupo focal es hacer que surjan actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones en los participantes; esto no sería fácil de lograr con otros métodos. Además, comparados con la entrevista individual, los grupos focales permiten obtener una multiplicidad de miradas y procesos emocionales dentro del contexto del grupo.

Resultados

Tabla 1- Entrevista semiestructurada

1. ¿Encuentra más la motivación en factores externos o internos?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Internos”</i>	Motivación	<p>Ajello (2003) señala que la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte. En el plano educativo, la motivación debe ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma.</p>
Sujeto 2	<i>“En factores internos”</i>	Motivación	

Sujeto 3	<i>“En factores internos porque me gusta proponerme metas y retos conmigo mismo”</i>	Motivación
Sujeto 4	<i>“Una combinación de ambas, pero diría que más internos”</i>	Motivación
Sujeto 5	<i>“Pues sinceramente lo hago por mí, pero en eso proceso me voy demostrando a mí, pero también encuentro motivación externa sin duda alguna”</i>	Motivación
Sujeto 6	<i>“Trato en lo posible de que siempre este aflorando mis pensamientos positivos y que sean intrínsecos esos factores que me motiven a continuar el camino hacia el</i>	Motivación

logro de mis sueños, metas y objetivos más que de los externos, garantizándome autoconfianza y una autoestima alta, cuando a veces los factores externos son los que desmotivan y sean obstáculos a seguir adelante”.

Sujeto 7

“La mayor influencia de motivación es por factores Internos, debido a que, si me siento en equilibrio espiritual, mental y físico, puedo dar el máximo y lograr automotivarme a ser mejor persona y deportista”.

Motivación

Sujeto 8

“Externos, pero solo por parte de mis entrenadores, más que todo me motivo a mí misma seguir

Motivación

constantemente”

2. ¿Persigue el cumplimiento de una meta para alcanzar la aprobación de otra persona?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<p><i>“No, porque todas las metas que tengo son conmigo mismo y si me las propongo las cumplo para sentirme bien conmigo mismo”</i></p>	Motivación	<p>Yamigle González (2016) en su artículo sobre el establecimiento de metas en la iniciación del deporte, habla de que la importancia y los efectos positivos del establecimiento de objetivos en el deporte han sido puestos de manifiesto por Bird (1978), Botterill (1983), Burton (1992), Duda (1992), Weinberg (1992), Kleinkopf (1977), y Pushkin (1977). Además, Locke et al., (1981) concluyen que los efectos</p>

positivos sobre el rendimiento en las tareas son excelentes, el 90% de los estudios revisados por estos autores, así lo demuestran. Pero la eficacia del establecimiento de objetivos se debe también a otros factores (Locke y Latham 1984, a, b): visión positiva del rendimiento individual o de grupo incluido el entrenador, feedback sobre los progresos, refuerzos, participación en el establecimiento de objetivos y bajos niveles de conflicto y estrés.

Sujeto 2	<i>“No, yo persigo mi meta por mí mismo”</i>	Motivación
----------	--	------------

Sujeto 3	<i>“La mayoría de veces si”</i>	Motivación
----------	---------------------------------	------------

Sujeto 4	<i>“Al principio si lo hacía, pero encontré nuevamente ese primer</i>	Motivación
----------	---	------------

*amor por mi deporte y
cambió totalmente mi forma
de pensar y de ver las
cosas”*

Sujeto 5

“En primera

Motivación

*instancia el logro de mis
metas es personal y también
lo hago con el fin de alegrar
las vidas de personas
importantes en mi entorno
familiar, profesional y
deportivo”*

Sujeto 6

“No, solo requiero

Motivación

*de mi convicción,
determinación para lograr
lo que deseo”*

Sujeto 7	“No”	Motivación
Sujeto 8	“No, lo hago por mí misma”	Motivación

3. ¿Considera que las recompensas externas pueden provocar mayor interés en ti?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	“No”	Motivación	Autores como Hall, McClelland, Atkinson, Bandura, Weiner, Maslow, Nuttin, Huertas, Ellis, Bruner, Dweck, etc., encontramos la figura de Edward L. Deci, quien ha contribuido a explicar la conducta que promueve las aspiraciones humanas en diferentes campos del conocimiento, han documentado que aprendemos más y mejor, recordamos durante más tiempo, estamos más interesados en lo que hacemos y

más satisfechos cuando actuamos intrínsecamente, es decir, cuando nuestra conducta refleja algo que es propio de nosotros.

Sujeto 2 *“si”* Motivación

Sujeto 3 *“En algunas ocasiones”* Motivación

Sujeto 4 *“Sinceramente si”* Motivación

Sujeto 5 *“Aunque son importantes trato de no esperar esa retribución a cambio de un logro, ya que la meta u objetivo nace de superación personal”* Motivación

Sujeto 6 *“Si porque lo* Motivación

*motivan a uno a entrenar
más duro para que a la hora
de competencia dar los
resultados que se estaban
esperando y recibir la
recompensa”*

Sujeto 7

“Las recompensas

Motivación

*externas reflejan un valor
agregado al rendimiento,
dependiendo en el medio
que se desempeñe, estas
recompensas te ayudarán a
mostrarte ante el mundo
como deportista”*

Sujeto 8

“Un poco”

Motivación

4. ¿Cuándo entrena considera que lo hace más por motivos internos o externos?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Ambos”</i>	Motivación	<p>La motivación cumple un papel fundamental en el aprendizaje y adquisición de habilidades motrices y, por supuesto en la práctica deportiva y en el rendimiento de los deportistas a todos los niveles: deporte base, deporte de alto rendimiento, deporte para mayores, etc. Igualmente, tiene ese papel básico desde todos los puntos de vista de la práctica deportiva, desde el deporte de competición hasta el deporte salud.</p> <p>Trabajar la motivación es tarea de los profesores de educación física y de los entrenadores. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, la información y formación en esta materia es escasa.</p>

Ello puede provocar que el profesor o entrenador se deje llevar por sus propias motivaciones o frustraciones, sin tener mucho en cuenta a sus discípulos. Así, en ocasiones, estos profesionales parecen querer inculcar la victoria deportiva a cualquier precio e incluso se abusa de la agresión verbal si aquella no se consigue. Este tipo de conductas, lejos de motivar a los niños, producen en ellos un rechazo visceral y un abandono precoz del deporte.

Sujeto 2	<i>“Internos”</i>	Motivación
----------	-------------------	------------

Sujeto 3	<i>“Motivos internos y personales”</i>	Motivación
----------	--	------------

Sujeto 4	<i>“Por motivos”</i>	Motivación
----------	----------------------	------------

	<i>internos definitivamente”</i>	
Sujeto 5	<i>“Motivos internos”</i>	Motivación i
Sujeto 6	<i>“Lo hago definitivamente por superación personal y por el bien propio”</i>	Motivación
Sujeto 7	<i>“Por motivos internos porque me gusta entrenar y proponerme metas”</i>	Motivación
Sujeto 8	<i>“Realmente se al transcurrir el proceso de entreno y ver lo que has logrado gracias a la exigencia de los coaches,</i>	Motivación

*los motivos se hacen tanto
internos, como externos,
internamente tienes un
objetivo claro y
externamente sabes que
cuentas con los coaches y
compañeros que impulsan a
lograrlo”*

5. ¿Disfruta del proceso más que del resultado final? ¿Por qué?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“No, porque el proceso muchas veces es doloroso y muy desgastante, en cambio sí en las</i>	Motivación	Un trabajo correcto de la motivación contribuye a dar valor al propio esfuerzo, la perseverancia y el desarrollo de las propias habilidades como los elementos que pueden facilitar una satisfacción

competencias me va bien

siento que todo eso no ha

sido en vano”

personal. La suerte deja de ser considerada como un factor influyente y lo más importante pasa a ser el propio esfuerzo. Al abandonar el concepto de la victoria como única meta en el deporte, se posibilita la derrota sin consecuencias traumáticas, factor importante ya que, al fin y al cabo, la persona tiene que enfrentarse muchas veces a lo largo de su vida con eventos no exitosos.

Sujeto 2

“Sí porque es todo

Motivación

mi esfuerzo y dedicación

que le pongo a las cosas que

he realizado antes del

resultado final”

Sujeto 3

“No, por qué los

Motivación

resultados son lo más

importante a mi punto de

vista”

Sujeto 4

“El proceso cuesta,

Motivación

uno lo sufre, pero lo disfruta

aún y cuando el resultado

no es el que esperamos,

porque no estamos solos en

ese proceso, siempre

tendremos compañía en ese

proceso”

Sujeto 5

“En muchas

Motivación

ocasiones no disfruto el

proceso y el resultado final

cuando es positivo”

Sujeto 6

“Si disfruto más del

Motivación

proceso a pesar de que de

los resultados es que somos

*evaluados y dan la garantía
de seguir apoyados a nivel
del deporte de rendimiento”*

Sujeto 7

*“Si porque es
chévere estar con los
compañeros entrenando
todos los días y durante el
proceso cada vez se
aprenden nuevas cosas”*

Motivación

Sujeto 8

*“Totalmente, porque
es el proceso quien te forma
el carácter competitivo, es
allí donde caes, te levantas,
vuelves a caer y los sigues
intentando una y otra vez,
hasta que lo haces bien y*

Motivación

para obtener el resultado deseado”.

6. ¿Acepta el fracaso como parte del proceso para llegar al objetivo?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<p><i>“Si, pero de una manera dolorosa, aunque lo uso como motivación a veces para seguir adelante”</i></p>	Motivación	<p>Para Thomas A. Edison: “Muchos de los fracasos vitales son de gente que no se dio cuenta de lo cerca que estaba del éxito cuando decidió rendirse”.</p> <p>Tirar la toalla es muy tentador, especialmente cuando los fracasos se repiten. Pero es precisamente la concatenación de intentos fallidos lo que puede conducirnos al éxito. Si de verdad crees en lo que estás haciendo, sigue intentándolo. En algún momento lograrás tu objetivo. En caso contrario, al menos tendrás la satisfacción de que lo intentaste hasta el</p>

final.

Sujeto 2

“Si”

Motivación

Sujeto 3

“No me gusta

Motivación

perder, soy una persona

muy competitiva y hago lo

que sea necesario para

ganar(limpiamente)”

Sujeto 4

“No siempre, ya que

Motivación

me esfuerzo mucho para

obtener un resultado

positivo”

Sujeto 5

“Si aprendo mucho

Motivación

del fracaso y más cuando

me hago más fuerte

mentalmente para

superarme y alcanzar mis metas posteriores”

Sujeto 6	<i>“Si porque cada vez que uno fracasa aprende algo nuevo y lo pone en práctica”</i>	Motivación
----------	--	------------

Sujeto 7	<i>“Así es! La aceptación de mi fracaso es vital para mejorar y superarlo, así comprendo que debo hacer para triunfar”</i>	Motivación
----------	--	------------

Sujeto 8	<i>“Sí, no todas las veces se gana, debo pasar por todos los obstáculos que se me presenten en el</i>	Motivación
----------	---	------------

*camino, pero nunca
desfallecer, aprender a
levantar, seguir
intentándolo una y mil veces
más e ir por ese sueño que
quiero lograr”*

7. ¿Se compara a menudo con sus compañeros de entreno?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	“No”	Motivación	La orientación motivacional centrada en el ego implica que la motivación de los deportistas dependa fundamentalmente de retos y resultados en competencia con otros deportistas, mientras que, en la orientación motivacional centrada en la tarea, la motivación depende de retos y resultados personales e

impresiones subjetivas de dominio y progreso.

Sujeto 2 *“Si, mucho”* Motivación

Sujeto 3 *“No, pero si me* Motivación

*gusta copiar algunos de sus
buenos hábitos que sin duda
alguna me ayudarán”*

Sujeto 4 *“No me gusta* Motivación

*compararme con los demás
compañeros, pero si son un
punto de referencia para
conocerme y aprender de
errores o logros alcanzados
por ellos”.*

Sujeto 5 *“De vez en cuando,* Motivación

porque me gusta ser muy

competitivo”.

Sujeto 6

“No, cada uno

Motivación

tenemos procesos

diferentes, por tanto, mis

compañeros reflejan el nivel

al que deseo llegar ó

viceversa, y como equipo

nos ayudamos a llegar a ese

objetivo”.

Sujeto 7

“No todos somos

Motivación

diferentes, cada quién tiene

su biotipo diferente, unos

aprenden más rápido que

otros, unos pueden

conseguir primero logros

más rápido, entonces es

*mejor disfrutar lo que
haces, si lo estás haciendo
de la mejor manera, seguir
así para adelante que todo
llega tarde o temprano”*

Sujeto 8	<i>Algunas veces</i>	Motivación
----------	----------------------	------------

8. ¿Se traza metas basado en los sueños de los demás?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“No es por los sueños de los demás, los veo como ejemplos”</i>	Motivación	En la orientación motivacional influyen factores situacionales y personales. Por un lado, determinadas situaciones propician más una orientación que otra; por otro lado, cada deportista presenta una tendencia particular hacia el ego o la tarea. En situaciones caracterizadas por la competencia interpersonal y la

evaluación social, como sucede habitualmente en el deporte de competición, es más probable que la orientación motivacional de los jugadores se centre en el ego, mientras que en situaciones en las que se acentúe la participación, el aprendizaje de habilidades y el progreso personal.

Sujeto 2	<i>“En primera</i>	Motivación
----------	--------------------	------------

instancia si lo hago, y cada vez busco colocarme retos y escalones que aún no he logrado alcanzar en mis 29 años de carrera deportiva”

Sujeto 3	<i>“No, todas mis</i>	Motivación
----------	-----------------------	------------

metas son propias”

Sujeto 4	<i>“Los sueños deben</i>	Motivación
----------	--------------------------	------------

ser propios para organizar

	<i>el plan de acción y hacerlos realidad”</i>	
Sujeto 5	<i>“No, cada quién tiene sueños y metas diferentes”.</i>	Motivación
Sujeto 6	<i>“Muy pocas metas son basadas en sueños de otras personas, pero si”</i>	Motivación
Sujeto 7	<i>“No”</i>	Motivación
Sujeto 8	<i>“Como deportista no”</i>	Motivación

9. ¿Cree que su motivación nace de ver al otro avanzar?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Si y no, porque muchas veces me frustró por ver como la otra</i>	Motivación	La orientación motivacional centrada en el ego puede ser beneficiosa

*persona si logra todo y yo con todo lo
que he sacrificado no lo he podido
lograr”*

en el deporte de competición, favoreciendo que los jugadores se esfuercen para conseguir sus objetivos de vencer a determinados rivales o conseguir, por ejemplo, el primer puesto del Ranking. De hecho, los grandes campeones suelen ser personas con un enorme deseo de vencer y, en general, una elevada motivación de estas características. Sin embargo, este tipo de motivación debe ir acompañada de una elevada autoconfianza en los propios recursos para conseguir los resultados deseados o de una considerable motivación centrada en la tarea. En realidad, la motivación

centrada en la tarea tiene una estrecha
relación con la autoconfianza.

Sujeto 2 *“La mayoría de veces”* Motivación

Sujeto 3 *“No, puesto que nace es de los
propios sueños planteados alcanzar”* Motivación

Sujeto 4 *“Si porque si la otra persona
avanza uno también va a querer
avanzar por ende uno entrena más
duro”* Motivación

Sujeto 5 *“Total, me hace muy feliz ver a
mis compañeros triunfar y crecer como
deportistas”* Motivación

Sujeto 6 *“Sí, a veces se me vienen
pensamientos a la cabeza y digo no yo
no soy capaz de hacer eso, no voy a
poder, pero veo a otra persona* Motivación

*haciéndolo, ¿y digo si ella pudo
porque yo no? Yo puedo hacerlo
hagámosle”*

Sujeto 7	<i>“Un poco por qué si yo veo que el otro está avanzado y yo no, me desmotiva”</i>	Motivación
----------	--	------------

Sujeto 8	<i>“Si”</i>	Motivación
----------	-------------	------------

10. ¿Entrena natación por usted o por alguien más?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Solo por mi”</i>	Motivación	La motivación depende de retos y resultados personales, e impresiones subjetivas de dominio y progreso.

Ambas orientaciones son ortogonales y no opuestas. Por tanto, pueden existir deportistas con ambas orientaciones altas, ambas orientaciones bajas, con una orientación centrada en el ego alta pero baja en la tarea y con una orientación por la tarea alta pero una orientación centrada en el ego baja.

Sujeto 2	<i>“Entreno natación porque es lo que me apasiona y lo hago porque lo amo”</i>	Motivación
----------	--	------------

Sujeto 3	<i>“En primer plano por mí, por salud-bienestar, por mi calidad de vida, y en segundo plano por mi</i>	Motivación
----------	--	------------

familia y por mi equipo”.

Sujeto 4	“Por mí mismo”	Motivación
Sujeto 5	“Por mí”	Motivación
Sujeto 6	“Por mí, porque me gusta hacerlo, me apasiona lo que hago”	Motivación
Sujeto 7	“Por qué es mi pasión”	Motivación
Sujeto 8	“Por mí”	Motivación

11. ¿Siente que entrenar natación ha sido una buena decisión para usted?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	“Sí porque gracias a este he adquirido mucha responsabilidad y disciplina”	Motivación	En este caso, el impulso por realizar nuestra actividad física lo sacamos de nuestros retos y resultados personales y la impresión que nos hacemos nosotras mismas del progreso

y dominio en el deporte al que nos
dediquemos.

Sujeto 2 *“La mejor en mi vida”* Motivación

Sujeto 3 *“Creo que fue la mejor
decisión que pudieron haber tomado
mis padres en su momento”* Motivación

Sujeto 4 *“Si ha sido una buena decisión* Motivación

Sujeto 5 *“Si, es todo un estilo de vida
para mi”* Motivación

Sujeto 6 *“Si porque desde que empecé a
entrenar llevo un estilo de vida
diferente y me gusta mucho entrenar”* Motivación

Sujeto 7 *“En Absoluto”* Motivación

Sujeto 8 *“La mejor decisión, esto ya
hace parte de mi vida”* Motivación

12. ¿Cuál es su motivación?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Poder utilizar mi deporte para obtener una beca en otro país, ese ha sido mi sueño todos estos años”</i>	Motivación	La automotivación es la motivación que uno consigue a partir del conocimiento de su funcionamiento y de sus causas. Es decir, hablamos de automotivación cuando uno mismo planea regular la fuerza que le empuja a actuar, a partir del conocimiento que tiene sobre sí mismo. En este sentido y llevando el término a la práctica, se trata de una actividad consciente, de un sujeto reflexivo, que procura ser el agente de su conducta.
Sujeto 2	<i>“Es alcanzar al que está</i>	Motivación	

	<i>delante mío y qué las personas se den cuenta de lo que estoy logrando”</i>	
Sujeto 3	<i>“Mis sueños y metas a largo plazo”</i>	Motivación
Sujeto 4	<i>“Mis sueños son mi motivación más grande, es poder cumplir cada anhelo de mi corazón”</i>	Motivación
Sujeto 5	<i>“Mi motivación es cada una de las metas que quiero y tengo por alcanzar”</i>	Motivación
Sujeto 6	<i>“Juegos Olímpicos y todos los campeonatos de todo el ciclo que involucran estos anualmente”</i>	Motivación.
Sujeto 7	<i>“Ser la mejor versión de sí mismo y ver de lo que puedo llegar a lograr”</i>	Motivación

Sujeto 8	<i>“Cumplir mi sueño, intentarlo una y mil veces más para poder cumplirlo y eso me motiva constantemente”</i>	Motivación
----------	---	------------

13. ¿Cuáles son las emociones que experimenta al culminar una competencia?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Si me fue bien, satisfacción; si me fue mal, frustración, tristeza, impotencia y rabia”</i>	Emoción.	Lazarus (1991, 2000), por ejemplo, argumenta que las emociones son reacciones ante el estado de nuestros objetivos adaptativos y en los que participa la valoración cognitiva; también están aquellos que recalcan la función comunicativa y el valor

adaptativo de la emoción (siendo Darwin su principal exponente), y finalmente se encuentra otro grupo de teóricos que proponen a la sociedad y cultura como componentes cruciales en la comprensión de las emociones.

Sujeto 2	<i>“Tranquilidad”</i>	Emoción.
----------	-----------------------	----------

Sujeto 3	<i>“Si el resultado es positivo, me siento satisfecha, si el resultado es negativo, en el momento me comienzo a sentir frustrada”</i>	Emoción.
----------	---	----------

Sujeto 4	<i>“Satisfacción por entregarlo todo en las pruebas, y dependiendo del resultado pensamientos positivos como negativos que generan resiliencia para</i>	Emoción.
----------	---	----------

las próximas metas planteadas”

Sujeto 5

*“De pende, si me fue muy bien y
mejore tiempos, alegría y me siento
orgullosa de mi mismo y si me va mal,
un poco triste y desmotivado”*

Emoción.

Sujeto 6

*“Inmensa Felicidad de lograr
lo planeado y de ver las mejoras en los
resultados”*

Emoción.

Sujeto 7

*“Depende de cómo me fue en la
prueba, quizás si no me fue como
esperaba tristeza, rabia de no haber
cumplido con ese objetivo, pero me
motivo y digo debo seguir, entrenar
más fuerte para la próxima”*

Emoción.

Sujeto 8

*“Depende de cómo me haya ido
en la competencia”*

Emoción.

14. ¿Qué emociones siente o percibe al realizar los entrenamientos?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<p><i>“Pereza, pero en cuanto los estoy haciendo me gusta, me siento bien, a pesar de que no cumpla con los tiempos requeridos en el entrenamiento, porque estoy haciendo algo que me gusta con amigos y compañeros que me caen bien”</i></p>	Emoción.	<p>Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social</p>

(Fredrickson, 2001).

Sujeto 2 *“Diversión y están muy
pensativo”* Emoción.

Sujeto 3 *“Enfoque, diversión, placer,
competitividad, poderosa, pasión”* Emoción.

Sujeto 4 *“La mayoría de veces Me
Siento con ganas de seguir, de
mejorar y avanzar”* Emoción.

Sujeto 5 *“Siento entusiasmo, alegría,
aceptación de lo alcanzado,
superación, deseo de alcanzar los
objetivos, euforia y de vez en cuando
miedo, tensión”* Emoción.

Sujeto 6 *“Felicidad, adrenalina y
cuando no llego a los tiempos que
nos piden frustración”* Emoción.

Sujeto 7 *“Hay entrenos donde siento*
que debo dar más para lograr
cumplir el plan, sin caer en
frustración, debo tranquilizar la
mente, escuchar mi cuerpo e
intentarlo de nuevo. Las emociones
suben y bajan en cada entreno”

Sujeto 8 *“Depende de cómo me va al*
realizarlo si no puedo cumplir con
mis tiempos propuestos por mi
entrenador rabia, pero hay días de
días”

15. ¿Qué piensa y siente cuando recibe recompensas?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Felicidad si de verdad las merezco, porque muchas veces no siento que las merezca de verdad”</i>	Emoción.	<p>Cuando inicialmente no existe interés en una actividad, las recompensas pueden mejorar la motivación interna y estimular el interés por la práctica de un deporte. Si existe el interés las recompensas proporcionan información sobre la propia competencia del deportista, entonces la motivación interna se ve intensificada y el rendimiento mejora. Por el contrario, cuando la razón principal para practicar un deporte acaba siendo únicamente la retribución</p>

económica, una vez que el pago por la actividad cese, puede que no exista razón suficiente para continuar o rendir al mejor nivel y el deportista abandone la práctica.

Sujeto 2 *“Pues a veces no lo veo como algo importante”* Emoción.

Sujeto 3 *“Me siento bien cuando sé que lo merezco”* Emoción.

Sujeto 4 *“Felicidad, asombro, placer, nostalgia, admiración, orgullo”* Emoción.

Sujeto 5 *“Emoción y felicidad y pienso que todo el esfuerzo que hice entrenando valió la pena”* Emoción.

Sujeto 6 *“Pienso que es un gesto de gratitud y que vale mucho la pena,*

*darlo todo. Siento que es gran premio
a todo el esfuerzo, sacrificio y
compromiso realizado en equipo”*

Sujeto 7	<i>“Felicidad, pero nunca lo hago porque me hayan prometido algo, en algún momento uno si espera poder recibir algo”</i>	Emoción.
----------	--	----------

Sujeto 8	<i>“Pienso, lo mucho que tuve que esforzarme para esa recompensa y me siento feliz”</i>	Emoción.
----------	---	----------

16. ¿Cómo le afecta emocionalmente el perder una competencia?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Mucho, me da rabia, tristeza e</i>	Emoción.	Las emociones en esencia son

impotencia porque siento que todo lo que he trabajado para llegar ahí y que me vaya bien no ha servido de nada”

la manera en que somos informados por la realidad, y tienen un valor tanto adaptativo como creativo. Nos permiten por un lado adaptarnos a situaciones nuevas que nos presentan retos y exigen hacer ajustes en nuestra forma de percibir la realidad, pero también, por otro lado, nos permiten crear nuevas formas de actuar y pensar frente a situaciones de la vida en general. Nos prepara para la acción, pero también nos impulsa a la reflexión y a la creación.

Sujeto 2

“Pues depende la importancia de la competencia”

Emoción.

Sujeto 3

“Algunas veces me hace sentir

Emoción.

*triste en otras con ganas de seguir
esforzándome para lograr mis
objetivos”*

Sujeto 4

*“De vez en cuando afecta
negativamente cuando siento que
trabaje muy duro por alcanzar el logro
de mis objetivos al final de la
competencia y más cuando durante la
prueba han interferido agentes
externos y contrincantes con conductas
inapropiadas al juego limpio”*

Emoción.

Sujeto 5

*“Me frustra cuando hago
peores tiempos de los que tengo
registrados, pero días después cuando
volvemos a entrenar, me motiva para
entrenar duro porque no quiero que en*

Emoción.

la próxima competencia me vuelva a subir los tiempos”

Sujeto 6

“Es un aprendizaje, me hace ver de qué debo esforzarme mucho más, que puedo seguir haciendo las cosas bien y que el perder una competencia es la oportunidad para aprender”

Emoción.

Sujeto 7

“Digo si entrené tanto porque no pude lograr esto, para que estoy en esto si no puedo cumplir con mi objetivo”

Emoción.

Sujeto 8

“Siento fracaso, desmotivación, y muchas cosas malas, algunas veces las controlo otras veces no”

Emoción.

17. ¿Cuáles son las emociones más frecuentes que presenta cuando sus resultados no son los que esperas?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Rabia, tristeza, decepción, impotencia y frustración”</i>	Emoción.	Las emociones en esencia son la manera en que somos informados por la realidad, y por tanto tienen un valor tanto adaptativo como creativo. Nos permiten por un lado adaptarnos a situaciones nuevas que nos presentan retos y exigen hacer ajustes en nuestra forma de percibir la realidad, pero también, por otro lado, nos permiten crear nuevas formas de actuar y pensar frente a situaciones de la vida en general.
Sujeto 2	<i>“Pensativo”</i>	Emoción.	

Sujeto 3	<i>“Pesimismo”</i>	Emoción.
Sujeto 4	<i>“Frustración”</i>	Emoción.
Sujeto 5	<i>“Frustración, tristeza, malgenio”</i>	Emoción.
Sujeto 6	<i>“Los tomo con mucha serenidad, agradeciendo por lo que hice, y con la mente en perfeccionar las falencias para lograr los resultados en la mejor forma”</i>	Emoción.
Sujeto 7	<i>“Expreso Soledad, tensión, melancolía, culpa, y en ocasiones desmotivación y frustración”</i>	Emoción.
Sujeto 8	<i>“Impotencia conmigo mismo y</i>	Emoción.

desmotivación”

18. ¿Qué sensaciones/pensamientos experimenta cuando estas en la piscina?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Tranquilidad y emoción”</i>	Emoción.	El ámbito deportivo es fundamental en el marco de una vida feliz. Pues bien, en este plano emocional, al igual que en cualquier otro, es posible experimentar sensaciones agradables y otras menos felices.
Sujeto 2	<i>“Pues de que puedo dar más y de que debo ganar”</i>	Emoción.	

Sujeto 3	<i>“Placer, anhelos, sueños, motivación, amor, pasión”</i>	Emoción.
Sujeto 4	<i>“Paz y tranquilidad”</i>	Emoción.
Sujeto 5	<i>“Tengo especie de un ritual durante cada sesión de entrenamiento que ayuden al logro de los objetivos, control de la respiración y pensamientos positivos como Vamos David, tú puedes, eres el mejor, Si se puede”</i>	Emoción.
Sujeto 6	<i>“Alegría, adrenalina, emoción, tranquilidad”</i>	Emoción.
Sujeto 7	<i>“Más que todo trato de no pensar mucho, dejar todos esos pensamientos negativos, malos y disfruto mucho cuando estoy en la</i>	Emoción.

piscina”

Sujeto 8

*“Relajación, concentración, me
encuentro conmigo mismo”*

Emoción.

19. ¿Podría decir que la natación complementa su vida?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Si definitivamente”</i>	Emoción.	Hillón, Yulieth (2013) refiere que las emociones, además, son vistas como un tipo de comunicación no verbal ya que sin necesidad de una sola palabra puede percibirse el estado de ánimo de una persona a partir de sus gestos y acciones. Además, se establece un código de

comportamiento entre quien
manifiesta su emoción, a partir de la
risa o el llanto, por ejemplo, y quien se
encuentra a su lado.

Sujeto 2	<i>“Si porque sería como un pasatiempo, pero no tomarlo como un pasatiempo sino como algo que me gusta hacer y para lo que me dedico”</i>	Emoción.
----------	---	----------

Sujeto 3	<i>“Totalmente cierto”</i>	Emoción.
----------	----------------------------	----------

Sujeto 4	<i>“No complementa mi vida, la natación es toda mi vida”</i>	Emoción.
----------	--	----------

Sujeto 5	<i>“Si porque es mi estilo de vida”</i>	Emoción.
----------	---	----------

Sujeto 6	<i>“Se ha vuelto parte esencial de mi vida”</i>	Emoción.
----------	---	----------

Sujeto 7	<i>“Si, cuándo estoy mal emocionalmente podría decir que la</i>	Emoción.
----------	---	----------

natación es mi mejor escape”

Sujeto 8

“Si, muchísimo”

Emoción.

20. ¿Reconoce sus progresos o no se siente satisfecho con sus logros o avances?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“No me siento satisfecha con mis logros casi nunca, porque casi siempre hay otros mejores que yo y eso me da mucha rabia y tristeza porque eso quiere decir que otros han podido lograr más cosas que yo y mi esfuerzo no vale la pena”</i>	Emoción.	Por otro lado, Paul Ekman considera que hay menos emociones primarias, considerándolas como aspectos universales, es decir, manifestándose en todas las personas independientemente de a qué cultura formen parte. Sus estudios tuvieron en cuenta tanto a poblaciones

occidentales como orientales, incluidas aquellas con un grado de globalización y alfabetización reducido.

De acuerdo con Ekman las emociones primarias serían: ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa. La emoción del desprecio indicó que podría ser universal, aunque las investigaciones no lo pudieran confirmar.

Sujeto 2	<i>“Si reconozco mis progresos</i>	Emoción.
----------	------------------------------------	----------

*porque es para lo que he estado
trabajando”*

Sujeto 3	<i>“Reconozco que me siento</i>	Emoción.
----------	---------------------------------	----------

satisfecha actualmente, pero no doy

*todo de mi aún, puedo seguir
demostrándome que puedo dar y
mejorar más”*

Sujeto 4

“Si totalmente me siento

Emoción.

*orgulloso y satisfecho con cada meta,
objetivo, sueño propuesto y alcanzado
como de aquellos que no se han
logrado, pero me hacen levantarme y
seguir trabajando por ellos.”*

Sujeto 5

“Si reconozco mi progreso y me

Emoción.

*siento satisfecho con los logros y
resultados que he tenido”*

Sujeto 6

“Totalmente! Debo

Emoción.

*reconocerlos, agradecer a mis coaches
y compañeros; y entender de que, si
quiero mejorar, debo comprometerme*

*más, ser más disciplinado y acatar los
consejos de los coaches para seguir
subiendo de nivel”*

Sujeto 7

*“Sí, me siento muy bien
satisfecha por lo que he logrado hasta
ahora y poder seguir con mi proceso”*

Emoción.

.

Sujeto 8

*“Me siento un poco satisfecho,
pero vamos por más”*

Emoción.

Tabla 2- Grupo focal

1. ¿Qué lo motiva a entrenar?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<p><i>“A mí en estos momentos me motiva el mejorar como deportista, mejorar mis marcas y por supuesto ir a ganar la copa pacífica”</i></p>	Motivación.	<p>La motivación extrínseca cambia en relación a la autonomía que va teniendo el sujeto, categorizada de menos a más autodeterminada, lo cual permite hacer una distinción entre externa, introyectada, identificada e integrada (León, 2010). Por tanto, una persona está motivada de manera extrínseca hacia una actividad cuando existe la obtención de un beneficio de ella.</p>
Sujeto 2	<p><i>“Me motivo a entrenar los</i></p>	Motivación.	

	<i>sueños que tengo a futuro”</i>	
Sujeto 3	<i>“Pues entreno principalmente para realizar mis metas y mis objetivos con el deporte”</i>	Motivación.
Sujeto 4	<i>“Para mejorar mi desempeño, para poder cumplir mis sueños y metas”</i>	Motivación.
Sujeto 5	<i>“Porque me gusta y para ser mejor”</i>	Motivación.
Sujeto 6	<i>“Alcanzar metas y superarme a mí mismo”.</i>	Motivación.
Sujeto 7	<i>“Mi familia me motiva”</i>	Motivación.
Sujeto 8	<i>“Mi motivación soy yo, mis ganas de salir adelante y superarme”</i>	Motivación.

2. ¿Qué recompensas externas cree que le ayudan en su formación deportiva?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<p><i>“Los elogios de las entrenadoras y ser motivación para los que vienen atrás”</i></p>	Motivación.	<p>La motivación se constituye en el motor del aprendizaje; es esa chispa que permite encenderlo e incentiva el desarrollo del proceso. Según Woolfolk “la motivación se define usualmente como algo que energiza y dirige la conducta”. De esta manera, entra a formar parte activa del accionar de los deportistas.</p>
	<p><i>“La felicidad de mis padres siempre que me va bien en una</i></p>	Motivación.	

	<i>competencia o mejoro mis tiempos”</i>	
Sujeto 3	<i>“Mejorar mis marcas personales, una medalla, una recompensa por parte de mis padres o palabras por parte de mis entrenadores”</i>	Motivación.
Sujeto 4	<i>“Reconocimiento propio y de mis padres que ven el esfuerzo que hago”</i>	Motivación.
Sujeto 5	<i>“Sentirme bien conmigo misma porque pude cumplir el objetivo que me propuse”</i>	Motivación.
Sujeto 6	<i>“Una felicitación de mi mamá o de mis entrenadores”</i>	Motivación.
Sujeto 7	<i>“Premios como medallas, los elogios”</i>	Motivación.

Sujeto 8	<i>“Todo siempre es bien recibido, los elogios o las felicitaciones”</i>	Motivación.
----------	--	-------------

3. ¿Qué importancia tienen los elogios en sus competencias?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Tiene una importancia gigante debido a que eso es lo que da la motivación, a todos nos gusta que nos apoyen”</i>	Motivación.	La motivación extrínseca “es el efecto de acción o impulso que producen en las personas determinados hechos, objetos o eventos que las llevan a la realización de actividades”, pero que proceden de fuera. De esta manera, los deportistas extrínsecamente motivados asumen el aprendizaje como un medio para

lograr beneficios o evitar
incomodidades. Por ello, centra la
importancia del aprendizaje en los
resultados y sus consecuencias.

Sujeto 2

“Para mí significa más

Motivación.

*motivación porque eso quiere decir
que esas personas que son importantes
para mí tienen fe en que puedo lograr
las cosas y eso ayudaría a que me vaya
mejor”*

Sujeto 3

“Tiene una importancia

Motivación.

*significativa porque están notando mi
esfuerzo y dedicación y eso es una
buena señal de que estoy haciendo las*

	<i>cosas bien”</i>	
Sujeto 4	<i>“Me lleno de motivación y me hace sentir satisfecha con el trabajo realizado”</i>	Motivación.
Sujeto 5	<i>“Tiene mucha importancia y me motiva a dar lo mejor de mí”</i>	Motivación.
Sujeto 6	<i>“Me motiva a siempre ser mejor”</i>	Motivación.
Sujeto 7	<i>“Mucha, siempre es una motivación grande”</i>	Motivación.
Sujeto 8	<i>“Es muy importante y más si viene de personas que uno quiere”</i>	Motivación.

4. ¿Qué lo motiva a entrenar a diario?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
--------------	-----------	-----------	----------

Sujeto 1	<i>“En mi caso es sentirme en condiciones para las competencias y lograr mi beca”</i>	Motivación.	En consecuencia, la motivación intrínseca está basada en factores internos como autodeterminación, curiosidad, desafío y esfuerzo, que emerge de forma espontánea por tendencias internas y necesidades psicológicas que promueven la conducta sin que haya recompensas extrínsecas (Reeve, 1994). Así pues, la motivación intrínseca disminuirá si se reducen los sentimientos propios de competencia y autodeterminación, lo cual conduce a dos tipos de conducta motivada de manera intrínseca, una ocurre cuando la persona está cómoda pero aburrida y por tanto motivada
----------	---	-------------	--

para encontrar estimulación, y la otra implica dominar desafíos o reducir la incongruencia

Sujeto 2

“Para mí sería poder cumplir una de mis madres metas y sueño que es poder ir a estudiar a otro país con una beca deportiva”

Motivación.

Sujeto 3

“Yo diría que mi mayor motivación es el esfuerzo de mis padres por años y mi sueño, eso siempre será mi mayor recompensa, sea cual sea el que cumpla”

Motivación.

Sujeto 4

“Cumplir mis objetivos, metas y sueños”

Motivación.

Sujeto 5

“Para mí es porque en realidad me gusta nadar, me gusta lo que hago,

	<i>me despeja la mente y para cumplir todos mis sueños”</i>	
Sujeto 6	<i>“Para mí también es porque nadar es lo que me gusta hacer”</i>	Motivación.
Sujeto 7	<i>“Es algo que adquirí desde niño y que se volvió mi estilo de vida”</i>	Motivación.
Sujeto 8	<i>“La natación es lo más importante, me gusta hacerlo, me gusta competir, conocer personas y adquirir experiencias”</i>	Motivación.

5. ¿Qué hace por usted para mantener su motivación en la natación?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Todos los días me recuerdo a mí mismo para que estoy ahí”</i>	Motivación.	La idea de una motivación intrínseca ha sido reconocida por

diversos autores y todos ellos le otorgan un rol preponderante. Nació como respuesta al psicoanálisis y su idea de una energía psíquica interior e incontrolable y como reacción al conductismo y su idea del organismo humano a merced exclusivamente de influencias o contingencias externas.

Sujeto 2

“Yo creo que a pesar de que la mayoría de días uno se levanta con pereza o sin ganas de entrenar igual lo hace porque sabe por todo lo que ha pasado para estar ahí y no por un día lo va a echar a perder”

Motivación.

Sujeto 3

“No todos los días son buenos ni todos son malos, siempre hay días

Motivación.

de días en los que uno llega a la piscina y no quiere hacer nada y otros en los que simplemente todo se da y cuando estamos en esos “malos días” uno se motiva con los mismos compañeros, entre las risas y las bromas uno olvida el entrenamiento y como lo hace así se fue”

Sujeto 4

“Así el día sea bueno o malo

Motivación.

siempre recuerdo el esfuerzo que realicé”

Sujeto 5

“Pues en realidad casi siempre

Motivación.

me siento desmotivada, entonces lo que hago es decirme que para algo estoy entrenando porque quiero cumplir ese objetivo y demostrarles a

	<i>las personas que no me apoyan, que si puedo”</i>	
Sujeto 6	<i>“Cuando estoy desmotivado escucho música”</i>	Motivación.
Sujeto 7	<i>“Lo que me ha costado llegar hasta aquí es lo que me mantiene”</i>	Motivación.
Sujeto 8	<i>“Todos los esfuerzos, siento que tengo que hacer valer todo”</i>	Motivación.

6. ¿Cree que experimenta más motivación cuando gana un compañero suyo?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Yo pues sí, siendo sincero si,</i>	Motivación.	Primero está la necesidad de

*cuando a un compañero le va bien eso
me motiva a mí también a ser mejor”*

competencia, referida a sentirse capaz de realizar una actividad o tarea y considerar además que se poseen las habilidades indispensables para ello (Huertas, 2001). Luego está la autodeterminación, que alude a sentirse poseedor del control de las propias acciones (Jiménez, 2007). Por último, vienen los sentimientos placenteros que aparecen cuando se realiza algo que nos resulta conocido y agradable.

Sujeto 2

*“Yo me considero una persona
muy pero muy competitiva, entonces
así sea en los entrenamientos es muy
difícil dejarme ganar fácilmente*

Motivación.

entonces si me motiva”

Sujeto 3

“Honestamente cuando a una persona le va mejor, muchas veces me frustro, me da rabia porque entrenamos fuerte los dos y a esa persona si le va bien y a mí no”

Motivación.

Sujeto 4

“Pues a veces si y a veces no porque es como lo dijo Mariangel, es como que si las dos personas entrenan lo mismo y hacen el mismo esfuerzo y que esa persona avance y uno se quede en el mismo lugar es un poco frustrante”

Motivación.

Sujeto 5

“Si porque quizás en algún momento pienso que no sea capaz de hacer las cosas, pero veo a otra

Motivación.

*persona logrando cosas que sé que
también puedo lograr entonces me
motiva a dar todo de mí”*

Sujeto 6

*“Al principio me frustra, pero
luego creo que, si esa persona es
capaz, yo también”*

Motivación.

Sujeto 7

*“No es alegría lo que uno
siente, solo coge esas derrotas para
decidir que uno no quiere que le pase
lo mismo”*

Motivación.

Sujeto 8

*“Uno coge las pérdidas de los
demás como aprendizajes, igual los
aprendizajes”*

Motivación.

7. ¿Le motiva la pérdida de un compañero?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Eso es depende, no es como que todo el tiempo si o todo el tiempo no, pero algunas veces si”</i>	Motivación.	Muchos psicólogos se han interesado por el estudio de la motivación, pues es un principio básico en la conducta de los seres humanos: nadie se mueve sin una sin motivación, sin una razón para ello. Estar motivado significa llevar a cabo las tareas diarias sin que supongan una carga pesada y nos mantiene vivos. Pero no sólo eso, la motivación tiene relación con otras variables psicológicas, como el nivel de estrés, la autoestima, la concentración, etc., y, como muchos estudios han indicado,

tiene un efecto en la salud y el bienestar de todos nosotros.

Sujeto 2 *“No es que a uno le de alegría que al otro le vaya mal pero cuando esa persona no se hace un buen tiempo uno se motiva a hacerlo mejor”*

Motivación.

Sujeto 3 *“Creo que me pasa igual, no es que uno se alegre, pero tampoco es que uno se motive al 100”*

Motivación.

Sujeto 4 *“En mi caso a mí no me motiva porque es lo mismo que si las dos personas estamos haciendo el mismo esfuerzo y trabajando en un mismo objetivo y ve que esa persona se estanca entonces no motiva”*

Motivación.

Sujeto 5 *“No porque esa persona*

Motivación.

también tiene sueños y metas y es frustrante que no pueda cumplir”

Sujeto 6

“No me motiva”

Motivación.

Sujeto 7

“No es motivación, por el

Motivación.

contrario, me siento mal por esa persona, por sus esfuerzos y porque al igual que yo, tiene sueños”

Sujeto 8

“Muchas veces no es

Motivación.

motivación porque al igual que esa persona uno también puede fracasar y uno se pone en sus zapatos”

8. ¿Qué significa para usted la natación?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<p><i>“Para mí la natación en estos momentos significa mucho ya que es a lo que me he dedicado siempre, es mi medio de escape y a la vez estoy haciendo algo que me beneficia”</i></p>	Motivación.	<p>La motivación depende de retos y resultados personales, e impresiones subjetivas de dominio y progreso. Ambas orientaciones son ortogonales y no opuestas. Por tanto, pueden existir deportistas con ambas orientaciones altas, ambas orientaciones bajas, con una orientación centrada en el ego alta pero baja en la tarea y con una orientación por la tarea alta pero una orientación centrada en el ego baja.</p>
Sujeto 2	<p><i>“Para mí la natación es algo</i></p>	Motivación.	

muy importante, es una salida para todo en la vida, es algo que siempre me ha gustado y que he hecho toda mi vida”

Sujeto 3

“Para mí es como ese lugar donde hay paz, diferentes emociones y donde realmente me siento a gusto”

Motivación.

Sujeto 4

“Pues para mí la natación es algo muy importante ya que me gusta mucho hacerlo y soy feliz haciéndolo”

Motivación.

Sujeto 5

“Es algo muy significativo, es lo que más amo hacer”

Motivación.

Sujeto 6

“Es lo que más me gusta hacer y me ayuda a alejarme de problemas”

Motivación.

Sujeto 7

“Es un instrumento de ayuda y superación personal”

Motivación.

Sujeto 8	<i>“Es mi salida para todos los malos días”</i>	Motivación.
----------	---	-------------

9. ¿Se pones metas a corto, mediano y largo plazo?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Si lo hago”</i>	Motivación.	Como afirma Nuñez (1996) la motivación no es un proceso unitario, sino que abarca componentes muy diversos que ninguna de las teorías elaboradas hasta el momento ha conseguido integrar, de ahí que uno de los mayores retos de los investigadores sea el tratar de precisar y clarificar qué elementos o constructos se engloban dentro de este

amplio y complejo proceso que
etiquetamos como motivación.

Sujeto 2 *“Yo la mayoría de las metas
que me propongo son a mediano y
largo plazo para poder organizarlas
bien y que todo salga como quiero”*

Motivación.

Sujeto 3 *“Si, lo hago para tener claro lo
que tengo que trabajar”*

Motivación.

Sujeto 4 *“Si lo hago porque de cierta
forma me ayuda a esforzarme más y
tener más motivación”*

Motivación.

Sujeto 5 *“Si, más que todo me planteo lo
que debo realizar para la culminación
de mis sueños”*

Motivación.

Sujeto 6 *“Si lo hago y afortunadamente
las voy cumpliendo y creando nuevas*

Motivación.

	<i>metas”</i>	
Sujeto 7	<i>“Si, es muy gratificante, las he ido cumpliendo todas por más pequeñas que sean”</i>	Motivación.
Sujeto 8	<i>“Si las he ido cumpliendo y voy por más”</i>	Motivación.

10. ¿Qué siente cuando entrena?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Mucha satisfacción y paz, me olvido de todo”</i>	Emoción.	Cuando las emociones positivas nos abren a nuevas posibilidades, tenemos más capacidad para aprender y mejorar nuestras habilidades. Esto nos lleva a un mejor

desempeño en las tareas y las evaluaciones.

Las personas con muchas emociones positivas en su vida diaria suelen ser más felices, más saludables, aprenden mejor y se llevan bien con los demás.

Sujeto 2	<i>“Mucha paz, me olvido de mis problemas”</i>	Emoción.
----------	--	----------

Sujeto 3	<i>“Me siento muy feliz y relajada”</i>	Emoción.
----------	---	----------

Sujeto 4	<i>“Felicidad y tranquilidad”</i>	Emoción.
----------	-----------------------------------	----------

Sujeto 5	<i>“Me relajo, me siento enfocado y con ganas de seguir”</i>	Emoción.
----------	--	----------

Sujeto 6	<i>“Me siento feliz, es mi momento de tranquilidad”</i>	Emoción.
Sujeto 7	<i>“Me relajo”</i>	Emoción.
Sujeto 8	<i>“Nadar me inspira”</i>	Emoción.

11. ¿Qué emociones son frecuentes cuando está entrenando?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Satisfacción si los resultados del entrenamiento son buenos o frustración si es todo lo contrario”</i>	Emoción.	Generar hábitos que nos animen a sentir más emociones positivas puede ayudarnos a estar más felices, a tener un mejor desempeño y reducir nuestras emociones negativas. Generar emociones positivas es especialmente importante si ya estamos enfrentando muchos sentimientos negativos, como temor,

		tristeza, enojo, frustración o estrés.
Sujeto 2	<i>“A veces mucha pereza, pero luego ya me concentro y siento buenas cosas”</i>	Emoción.
Sujeto 3	<i>“La mayoría de veces las emociones son positivas”</i>	Emoción.
Sujeto 4	<i>“Entusiasmo y felicidad”</i>	Emoción.
Sujeto 5	<i>“Felicidad”</i>	Emoción.
Sujeto 6	<i>“Casi siempre son cosas positivas, felicidad o entusiasmo la mayoría del tiempo”</i>	Emoción.
Sujeto 7	<i>“Son buenas, siempre estoy alegre”</i>	
Sujeto 8	<i>“Son buenas emociones, me relajo y disfruto”</i>	

12. ¿Qué emociones tiene cuando gana una competencia?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<p><i>“Ganar siempre será buena entonces las emociones son positivas”</i></p>	Emoción.	<p>A pesar de estas dificultades existe cierto consenso respecto a algunas de las características de las emociones básicas (Fredrickson, 2001), de manera que se puede considerar que las emociones son tendencias de respuesta con un gran valor adaptativo, que tienen evidentes manifestaciones a nivel fisiológico, en la expresión facial, la experiencia subjetiva, el procesamiento de la información, etc., que son intensas pero breves en el tiempo y que surgen</p>

ante la evaluación de algún
acontecimiento antecedente.

Sujeto 2 *“Felicidad y satisfacción”* Emoción.

Sujeto 3 *“Me siento muy feliz y
orgullosa”* Emoción.

Sujeto 4 *“Felicidad y orgullo”* Emoción.

Sujeto 5 *“Me siento realizado, que me
cumplí”* Emoción.

Sujeto 6 *“Me siento muy orgulloso y con
ganas de más”* Emoción.

Sujeto 7 *“Felicidad y satisfacción sin
duda”* Emoción.

Sujeto 8 *“Felicidad, todo lo bueno, uno
queda como recargado y con ganas de
más”* Emoción.

13. ¿Cree que las emociones afectan su entrenamiento o sus pruebas?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<p><i>“Si claro, las emociones siempre se verán reflejadas en los resultados”</i></p>	Emoción.	<p>Sentir emociones tanto positivas como negativas es algo normal en todo ser humano. Podríamos usar la palabra "negativas" para describir las emociones más difíciles, pero no significa que esas emociones sean malas o que no debamos sentirlas. Aun así, algunas personas preferirían sentir una emoción positiva en lugar de una negativa. Es probable que prefieras</p>

sentirte feliz en lugar de triste, o
confiado en lugar de inseguro.

Lo importante es el equilibrio
que existe entre nuestras emociones:
qué nivel de cada tipo de emoción,
positiva o negativa, experimentamos.

Sujeto 2	<i>“Por supuesto que sí, cuando no estoy bien o con ánimos los resultados no son buenos”</i>	Emoción.
----------	--	----------

Sujeto 3	<i>“Si, los resultados siempre van a depender de cómo me sienta”</i>	Emoción.
----------	--	----------

Sujeto 4	<i>“Si, siempre”</i>	Emoción.
----------	----------------------	----------

Sujeto 5	<i>“Si, creo que eso nos ha pasado a todos, el día que uno está</i>	Emoción.
----------	---	----------

	<i>mal, el rendimiento es pésimo”</i>	
Sujeto 6	<i>“Si, totalmente de acuerdo, todo se refleja en como uno se sienta”</i>	Emoción.
Sujeto 7	<i>“Los resultados siempre irán de acuerdo al empeño que uno le ponga, si uno está bien tendrá mucha disposición y ganas”</i>	Emoción.
Sujeto 8	<i>“Siempre intento estar muy positivo y alegre porque de eso depende que me vaya bien”</i>	Emoción.

14. ¿Qué emociones experimenta diariamente?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“La mayoría del tiempo estoy triste o desmotivada, pero por asuntos</i>	Emoción.	Durante el transcurso de un día, son muchas las emociones que

externos al deporte”

podemos experimentar. Las emociones forman parte de la condición natural de la persona y estas pueden ser clasificadas en emociones positivas o en emociones negativas. La connotación “negativas” no implica que sean emociones que no debemos tener o que sean malas para nosotros, todas las emociones, bien sean positivas o negativas, nos ayudan en nuestro desarrollo y nos configuran como personas.

Sujeto 2

“Son buenas, siempre intento mantener los ánimos arriba”

Emoción.

Sujeto 3

“Todo el tiempo son cambiantes”

Emoción.

Sujeto 4	<i>“La mayoría del tiempo son emociones buenas”</i>	Emoción.
Sujeto 5	<i>“Buenas, creo, depende”</i>	Emoción.
Sujeto 6	<i>“Son emociones variantes”</i>	Emoción.
Sujeto 7	<i>“Siempre son emociones fuertes, de felicidad”</i>	Emoción.
Sujeto 8	<i>“Son muy variantes, lo que me pase en el día influye mucho”</i>	Emoción.

15. ¿Qué emociones percibe en las competencias?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Las emociones durante las competencias son bastante fuertes, todo el mundo tiene una mentalidad</i>	Emoción.	Las emociones negativas nos alertan de las amenazas o los desafíos que debemos enfrentar. Por ejemplo,

competitiva y todos queremos ir a ganar”

el temor puede alertarnos de un posible peligro. Es una señal de que tal vez debamos protegernos. Los sentimientos de enojo nos advierten que alguien nos está avasallando, cruzando un límite o aprovechándose de nuestra confianza. El enfado puede ser una señal de que necesitamos actuar para defendernos.

Sujeto 2	<i>“Todo es muy competitivo”</i>	Emoción.
----------	----------------------------------	----------

Sujeto 3	<i>“Emociones de rivalidad”</i>	Emoción.
----------	---------------------------------	----------

Sujeto 4	<i>“Emociones muy fuertes y muy notorias”</i>	Emoción.
----------	---	----------

Sujeto 5	<i>“Todos queremos ir a ganar y cada uno da lo mejor de sí, cuando las cosas no salen como uno espera las”</i>	Emoción.
----------	--	----------

emociones son negativas, de lo contrario el ambiente solo será de felicidad”

Sujeto 6	<i>“Se encuentra de todo, emociones positivas y negativas”</i>	Emoción.
----------	--	----------

Sujeto 7	<i>“Se siente mucho la rivalidad y la competitividad”</i>	Emoción.
----------	---	----------

Sujeto 8	<i>“Entusiasmo, optimismo y felicidad”</i>	Emoción.
----------	--	----------

16. ¿Son las mismas que frecuentemente aparecen en el entrenamiento?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“No, son totalmente diferentes,</i>	Emoción.	Ser capaz de reconocer y

en los entrenamientos uno siempre quiere superarse a uno mismo, en las competencias ya es otra cosa”

explicar las emociones no es lo mismo que culpar a alguien o algo por la manera en la que te sientes.

Probablemente, tu ex no esté viendo a otra persona para hacerte sentir mal y el muchacho que se lleva todo el crédito por tu trabajo tal vez ni siquiera se dé cuenta de que lo está haciendo. Lo que sientes cuando ocurren estas cosas viene de tu interior. Tus sentimientos están ahí por un motivo; para ayudarte a comprender lo que está ocurriendo.

Sujeto 2

“Son relativamente parecidas, de cualquier manera, siempre se está en competencia”

Emoción.

Sujeto 3	<i>“En los entrenamientos la idea es superarse uno mismo, en las competencias ya tienes un rival diferente a ti mismo”</i>	Emoción.
Sujeto 4	<i>“Si, en los entrenamientos uno también intenta superar a los compañeros entonces siempre se está en competencia”</i>	Emoción.
Sujeto 5	<i>“No, es diferente”</i>	Emoción.
Sujeto 6	<i>“Para mí las emociones son las mismas, la idea siempre es estar en competencia para irse superando”</i>	Emoción.
Sujeto 7	<i>“Si, yo siempre he dicho que uno debe entrenar como si estuviera en competencia, al final el mayor rival de uno es uno mismo”</i>	Emoción.

Sujeto 8	<i>“Aunque uno debe estar en competencia, las emociones cambian, aumentan más”</i>	Emoción.
----------	--	----------

16. ¿Disfruta el proceso de aprender a diario en sus entrenamientos?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Si, siempre de todo sale un aprendizaje”</i>	Emoción.	Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se

aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno.

Sujeto 2 *“Si, los coaches siempre enseñan grandes cosas y es bueno adquirir de su experiencia”* Emoción.

Sujeto 3 *“Si, todo es aprendizaje y sabiduría para ser mejores”* Emoción.

Sujeto 4 *“Si claro, es excelente tener personas con muchas experiencias”* Emoción.

Sujeto 5 *“Si, siempre es gratificante, hasta de los compañeros uno aprende”* Emoción.

Sujeto 6 *“Cada día es una nueva oportunidad de aprender hasta de los* Emoción.

	<i>propios errores”</i>	
Sujeto 7	<i>“Si, los aprendizajes son buenos”</i>	Emoción.
Sujeto 8	<i>“El aprendizaje forja la experiencia entonces siempre será algo bueno”</i>	Emoción.

17. ¿Qué experimenta después de que un entrenador te da una crítica?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“A veces en el momento uno se enoja, ya luego entiende que todo es para el crecimiento”</i>	Emoción.	A diferencia de las expresadas con anterioridad, las emociones secundarias son algo más complejas. Según Ekman, estas son las que se producen como resultado de nuestro crecimiento, la interacción con

los demás y la combinación de varias de las emociones primarias.

Además, no se identifican tan fácilmente como las más básicas. Esto quiere decir que no siempre las expresamos mediante gestos como una sonrisa o el arqueado de cejas, como es el caso de la alegría o el enojo.

Sujeto 2

“A nadie le gusta que le digan cosas “negativas” y menos después de que uno se equivoca y está enojado, pero luego se detiene a pensar y se da cuenta de que no lo dicen por malo, al contrario, siempre buscan que uno sea mejor”

Emoción.

Sujeto 3	<i>“Siempre intento tomar todo de la mejor manera, así esté muy enojada”</i>	Emoción.
Sujeto 4	<i>“Enojo, porque la mayoría de las criticas siempre surgen cuando uno se está equivocando o está haciendo las cosas mal”</i>	Emoción.
Sujeto 5	<i>“Aunque uno se enoja, luego ya les agradece, porque sabe que es para corregir y ser mejores”</i>	Emoción.
Sujeto 6	<i>“Siempre se les agradece que quieran que uno sea mejor y se supere cada día”</i>	Emoción.
Sujeto 7	<i>“A uno le da rabia, pero luego se le pasa, es importante valorar lo que hacen porque uno aprenda y sea</i>	Emoción.

	<i>mejor”</i>	
Sujeto 8	<i>“Es importante saber escuchar, son personas con experiencia que quieren que uno sea mejor de lo que ya es”</i>	Emoción.

18. ¿Qué siente cuando le dan un elogio en el deporte? Ejemplo: Felicitación etc...

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Uno se siente bien, más si viene de parte de alguien que le importa mucho”</i>	Emoción.	Los sentimientos positivos nos dan una sensación de felicidad y bienestar. Crea el hábito de descubrir las cosas buenas de tu vida y concentrarte en ellas (hasta en las pequeñas cosas, como el elogio de tu

padre por haber ordenado su biblioteca o por lo rica que estaba la ensalada que preparaste para el almuerzo). Prestar atención a las cosas buenas, incluso cuando te sientas mal, puede ayudar a cambiar tu estado de ánimo de negativo a positivo.

Sujeto 2	<i>“Eso le sube el ego a uno, le dan ganas de seguir así y por supuesto mejorar”</i>	Emoción.
----------	--	----------

Sujeto 3	<i>“Se siente bien, más cuando lo hacen mis papás”</i>	Emoción.
----------	--	----------

Sujeto 4	<i>“Eso da felicidad y motivación”</i>	Emoción.
----------	--	----------

Sujeto 5	<i>“Lo pone a uno contento, es un impulso”</i>	Emoción.
----------	--	----------

Sujeto 6	<i>“Excelente, eso le da a uno un airesito para seguir siendo mejor”</i>	Emoción.
Sujeto 7	<i>“Super bien, es algo que me llena de motivación y alegría”</i>	Emoción.
Sujeto 8	<i>“Lo dispone a uno a querer seguir haciendo las cosas bien”</i>	Emoción.

19. ¿Cuándo siente euforia cuando realiza una marca, que emoción viene después y qué piensa al respecto?

Participante	Respuesta	Categoría	Análisis
Sujeto 1	<i>“Tranquilidad, mucha tranquilidad”</i>	Emoción.	Las emociones secundarias implican un proceso más complejo de pensamiento, en base a lo que hemos ido aprendiendo a lo largo de nuestra vida, de experiencias y de las expectativas que tenemos ante las

situaciones.

A estas emociones también se les ha denominado sociales, porque derivan del vínculo de unión entre personas, en situaciones en las que queremos, por ejemplo, obtener aprobación para alcanzar lo que esperan los demás de nosotros, o el de recibir amor o admiración.

Sujeto 2	<i>“Satisfacción”</i>	Emoción.
Sujeto 3	<i>“Me siento muy competitiva”</i>	Emoción.
Sujeto 4	<i>“Contento, la idea es siempre ser mejor y seguir callando bocas”</i>	Emoción.
Sujeto 5	<i>“Paz y tranquilidad”</i>	Emoción.

Sujeto 6	<i>“Uno se siente bien, siente que todo el esfuerzo vale la pena”</i>	Emoción.
Sujeto 7	<i>“Tranquilidad de haber hecho las cosas bien”</i>	Emoción.
Sujeto 8	<i>“Satisfecho de haber hecho las cosas bien y sentir que cada esfuerzo valió la pena”</i>	Emoción.

Tabla 3- Observación no participante

Nombres del Observador	Grupo a observar	Descripción de la actividad	Aspectos críticos a observar
María José Urrego Medina Evelyn Johanna Orozco Suárez	Nadadores pertenecientes al club deportivo Vida en el Agua	Se realizó una actividad a nivel grupal y de aspecto participativo por la plataforma virtual Meet, donde cada uno de los participantes debían interactuar sobre las emociones del día, como se sintieron, que hicieron en su día, donde inicialmente se empatizó con ellos para que no fueran tímidos a la hora de responder, a medida que se le preguntaba a cada participante, tenían un espacio para explicar sus emociones y también algo del día que querían compartir con todos los participantes de	Se buscó en primera instancia observar las emociones de cada uno de los participantes, a medida que estos tenían su espacio libre para comunicar sus emociones y como se sentían a partir de ellas, los demás también daban su punto de vista, a partir de ello los participantes se mostraron muy empáticos, cómodos al hablar, puesto que no presentaron timidez al expresar las emociones negativas y positivas que podían presentar a lo largo del día, también expresaron sus metas a corto,

la sala.

mediano y largo plazo, así como sus sueños y los logros que querían obtener a lo largo de su vida deportiva. Cada uno de los participantes mostro interés en conocer sobre las emociones lo cual genera mayor motivación a la hora de abordar las temáticas presentadas inicialmente en la descripción de la introducción.

Discusión

En el siguiente apartado de discusión se establece un análisis a través la realización de una triangulación categorial teniendo en cuenta las técnicas implementadas a los nadadores del Club Deportivo Vida en el Agua.

Tabla 4- Triangulación de la información

CATEGORIA	ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA	GRUPO FOCAL	OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE
	Con esta técnica se ha	Se contó con la	Cada participante tomo un
Motivación	recabado información acerca de los focos motivacionales de los ocho (8) participantes, obteniendo como resultado que la motivación va centrada a	participación activa de los ocho (8) participantes, obteniendo respuesta por cada uno de ellos. Todos expresaron la relevancia que tiene la motivación en sus	espacio para compartir a los demás sobre sus motivaciones, experiencias dentro del deporte y metas establecidas a nivel deportivo y personal, se logró de esta manera crear un ambiente

<p>superaciones personales y metas establecidas a largo plazo, enfatizando en marcas personales, estilos o proyectos de vida. Se resalta su importancia frente a las competencias, siendo vista como un elemento de prevalencia en el deporte que los impulsa a mantener su atención en la realización del mismo.</p>	<p>vidas, empleándolo como una forma de impulso frente a los obstáculos presentados a lo largo de su tiempo como deportistas. Centran su atención en las metas establecidas a mediano y largo plazo enfatizando a este deporte como proyecto de vida y salida de su rutina diaria.</p>	<p>empático y participativo.</p>
---	--	----------------------------------

	Para todos los	La etapa de adolescencia	Los participantes tomaron este
Emoción	participantes los cambios emocionales son muy	para todos ha representado grandes cambios, a nivel	espacio para abrirse a nuevas recomendaciones y expresar muchas de

recurrentes, mucho más en la etapa que se encuentran que es la adolescencia, manifiestan que los cambios de humor son repentinos y que su estado de ánimo interfiere en los resultados que obtengan de los entrenamientos y las competencias, es en este momento cuando centran su motivación en metas establecidas a nivel personal.	emocional y motivacional. Algunos aspectos los consideran más relevantes que otros y se van generando nuevos intereses a través de las experiencias vividas dentro del deporte. Se ha dejado de lado ciertos aspectos que no convenían a su rendimiento, han tomado una postura propia frente a sus creencias e intereses, tomando esto como un factor que interviene en cada uno de sus resultados.	las emociones reprimidas, algunos por no tener a quien manifestarlas y otros porque preferían canalizarlas a través de la práctica del deporte. Cada uno mostró respeto frente a sus compañeros y algunos sintieron afinidad o se identificaron con las situaciones de los demás, influyendo directamente siempre, la motivación y metas establecidas dentro del ámbito deportivo.
---	--	--

De acuerdo a la triangulación de datos realizada para dar análisis a la información recolectada, es posible apreciar una similitud en las respuestas ante la postura de cada uno de los participantes frente a las técnicas aplicadas teniendo en cuenta las categorías establecidas (emoción y motivación), esto principalmente se logró puesto que, la etapa del desarrollo en la que se encuentra la población corresponde al mantenimiento de la vida deportiva de cada uno de ellos, por lo que deja en evidencia que:

Es de suma importancia destacar que los nadadores entrevistados (8) coinciden en que presentan mayor motivación en los factores intrínsecos o internos, es por esto que el curso de su carrera deportiva viene tomando importancia en ellos mismos a partir de sus motivaciones personales, de igual forma destacan dentro de sus respuestas que no persiguen el cumplimiento de una meta para alcanzar la aprobación de otras personas, puesto que luchan por sus propios sueños y metas, donde exponen que si ellos mismos las proponen las cumplen para sentirse mejor con ellos mismos, otros destacan que al principio o al inicio de la natación si enfocaban sus logros para la aprobación de los demás, debido al amor por el deporte esto cambio y sirvió de paso para dar un nuevo pensamiento y una nueva perspectiva tanto de su forma de pensar como de ver las cosas.

Otro punto para destacar es la aceptación del fracaso como parte normal de la vida deportiva, muchos de los participantes se mostraron asertivos en la aceptación del fracaso como punto inicial de motivación, algunos inclusive exponen sentirse más fuertes mentalmente para superarse y alcanzar sus metas; no obstante, se hizo la pregunta para saber si se comparaban con sus compañeros de entreno, donde las respuestas arrojaron resultados muy similares puesto que decían ser diferentes unos de los otros, cada uno de los nadadores tiene un biotipo diferente, unos puede que adquieran el aprendizaje más rápido, al igual que los logros y metas.

Respecto a las emociones, que también es un punto y una categoría importante en la revisión de este análisis, tenemos que los participantes se encuentran con una influencia muy marcada por parte de las emociones que presentan tanto en su vida cotidiana como en su ambiente deportivo, presentan emociones como Felicidad, asombro, placer, nostalgia, admiración, orgullo y emoción referente a las recompensas por parte de los entrenadores; otro punto a resaltar sería la afectación emocional que presentan los participantes en el momento de perder una competencia, estos muestran emociones como la rabia, tristeza e importancia al sentir que trabajaron por algo que al final terminó en nada, otra de las respuestas más significativas fue ver como los participantes tomaban esto como un aprendizaje, esto enfocaba mucho más a los nadadores para esforzarse más a la hora de los entrenamientos.

Conclusiones

La presente investigación permitió analizar la influencia de la motivación y la emoción en población de los nadadores del club deportivo Vida en el Agua, en donde se procedió a dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos en el presente trabajo. Para ello se implementaron tres técnicas de investigación las cuales fueron la observación no participante, la entrevista semiestructurada y finalmente la realización de un grupo focal.

De acuerdo con la información recolectada y el análisis de la misma, es pertinente concluir que, los participantes se encuentran muy enlazados a sus emociones y motivaciones, centrándonos inicialmente en las emociones, los deportistas expresaron en cada una de sus respuestas una mayor disposición ante las emociones positivas como la felicidad que les genera la natación como deporte, ellos exponen que este deporte es un “Estilo de vida” que a diario les da fuerza y motivación para continuar entrenándolo, sienten felicidad desde el momento que llegan al entrenamiento; no obstante, tenemos emociones que también pueden llegar a afectar negativamente en su desarrollo personal y deportivo, como la pérdida de las competencias, puesto que genera en los deportistas emociones como enojo, rabia y tristeza debido a que sienten que trabajaron por no lograr un objetivo.

En el deporte la motivación guarda una estrecha relación con el rendimiento y las expectativas. En ella influye enormemente la percepción de autocontrol de la situación basada en la interpretación de los éxitos y fracasos pasados (ha dependido de mí vs. dependen de los otros). Cuando un deportista siente que haga lo que haga los resultados serán independientes de su conducta, su nivel de motivación y, por consecuente el de su rendimiento, descienden.

Recomendaciones

De acuerdo con los resultados obtenidos se recomienda dar continuidad al tema de investigación abordando diferentes categorías y temáticas tales como la conducta en el ambiente deportivo, las emociones que pueden afectar los factores familiares o sociales, pensamientos, entre otros que se relacionen directamente con la influencia de la motivación y la emoción en los deportistas enfocándose propiamente desde la psicología, realizar una investigación de carácter cuantitativo que permita un abordaje mayor, obteniendo resultados aún más objetivos y significativos para la psicología y brindar acompañamiento terapéutico por parte de la liga de natación y de los directivos que disponen de los beneficios para los deportistas, ya que éste es de total importancia.

Incrementar habilidades para el afrontamiento del fracaso, ya que en el ambiente deportivo siempre existirá como posibilidad el perder o ganar una competencia, fortalecer las capacidades de resiliencia, teniendo en cuenta que muchos de los participantes sienten soledad y no el apoyo constante de sus padres o el factor que los motiva y se encuentra necesario realizar programas de fortalecimiento de habilidades en resolución de conflictos en el entorno deportivo.

Continuar con investigaciones dirigidas a los deportistas respecto a la emoción y la motivación en la vida de un deportista teniendo en cuenta las etapas de inicio, mantenimiento y rendimiento. Utilizar los medios audiovisuales existentes en los centros de entrenamiento: TV, Videos, pizarrón y otros en la explicación de los aspectos teóricos y prácticos.

Elevar el nivel de información y conocimientos sobre el deporte, sus reglas, competiciones, contrarios, no presuponer que saben, especialmente los más jóvenes los cuales justamente se están formando como tal. Fomentar en los deportistas la participación activa y continua en las actividades que se presenten para su crecimiento personal y deportivo.

Sugerir a los entrenadores inspirar a los deportistas frente a la practica cotidiana de actividades que desarrollen su motivación. Plantear metas que se encuentren dentro de las capacidades y nivel de los deportistas para no elevar sus niveles de ansiedad ni generar una desmotivación porque sean difíciles de conseguir. Continuar buscando motivación personal para seguir con la realización del deporte a través de metas a corto, mediano y largo plazo.

Se recomienda darle un tiempo necesario a los deportistas cuando se encuentran frustrados o enojados para la libre expresión de sus sentimientos. Contar con apoyo psicológico dentro de la liga, tanto para los deportistas como para los entrenadores, ya que el mismo entrenador puede transmitir sus emociones a los deportistas. Propiciar espacios para hablar de los miedos, desmotivaciones o emociones de los deportistas y sus efectos de estos sobre el rendimiento.

Referencias

- Balaguer, I.; Castillo, I.; Moreno, Y.; Garrigues, V.; & Soriano, L. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Argentina: Stadium.
- Buceta, L. (1999). *Psicología del deporte*. México: Almatec.
- Cagigal, J. M. (1990). *Deporte y Agresión*. Madrid: Alianza.
- Fernández, E. & Trespalacios, N. (2004). *Theory and practice oh psychological*. New York: Holt, Rinehart y Winston. .
- Luria, M. (1984). *La experiecnia psicológica en el campo del deporte*. Francia: Lion Post.
- Carrasco, A. E. R., García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Mesías, O. (2010). La investigación cualitativa. *Universidad Central de Venezuela*.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- González-Vélez, J. L. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte* (Doctoral dissertation, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria).
- Antón, A. M., & Rodríguez, G. S. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Lecturas: Educación física y deportes*, (164), 8-8.
- Murcia, J. A. M., & Gimeno, E. C. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*.

Wanceulen Editorial.

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 22(2), 310-317.

Sandoval, J. R. G., Caracuel, J. C., & Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 24(1), 71-88.

López, J. M. (2000). Estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte (EMD) de Brière NM, Vallerand, RJ, Blais, MR y Pelletier, LG, en deportistas mexicanos. *Revista Motricidad*, 6, 67-93.

Antón, A. M., & Rodríguez, G. S. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Lecturas: Educación física y deportes*, (164), 8-8.

Pereira, M. L. N. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 153-170.

Arnold A.: Enseñando a conquistar el miedo. Publicación USA Gymnastics 1999; 5 (1): 1-5.

Alekseev AV: ¡A superarse! Moscú: Vneshtorgizdat; 1991

Clauss G., Hiebsch H.: Psicología Infantil. La Habana: Ed.Universitaria; 1986

Colectivo de autores: Psicología del deporte de altas marcas. URSS: Por pedido especial de Ediciones Cubanas para la Ed. Científico- técnica; 1990:182

García Ucha F. Psicología del Deporte. La Habana: Instituto de Medicina del Deporte. Material mimeografiado 1988. p 125

El papel de las emociones en el deporte. La Habana. IMD; 1996: material digitalizado.

Establecimiento de metas: un procedimiento para incrementar los resultados deportivos. La Habana: Instituto de Medicina del Deporte; 1996. Material digitalizado.

Preparación mental del deportista. Curso precongreso. V Congreso de Medicina; Psicología y Trauma del Deporte y I Congreso Iberoamericano de Actividad física y salud. Centro de Eventos ORTOP. Hospital "Frank País" La Habana; 1998.

Entrenamiento Psicológico del deportista. Rev Medicina del deporte Congreso XXX Aniversario del IMD, La Habana: 1996:12-6.

González Carballido LG. Algunas tareas de terreno de un psicólogo de atletismo. Revista cubana de Medicina del deporte. Congreso XXX Aniversario IMD 1996.

González Carballido LG: Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores de alto rendimiento. IMD. Cuba, 2001.

Enfrentamiento al stress competitivo en atletas de Alto rendimiento. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 32, feb 2001. <http://www.efdeportes.com/efd32/stress.htm>

Importancia del stress como objeto de estudio en psicología del deporte. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 36 mayo de 2001. <http://www.efdeportes.com/efd36/stress.htm>

Orientaciones Metodológicas para el trabajo psicológico con los diferentes grupos de deportes. Colectivo de autores. Material digitalizado. IMD 2002.

Gordillo A. Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. Revista Psicología del Deporte. Federación Española de Asociaciones de Psicología del deporte. Universidad de las Islas Baleares mayo de 1992; 1 : 27-36.

Pérez Villar J.: Etapas del desarrollo y trastornos emocionales en el niño. La Habana: Ed. Pueblo y Educación; 1982: 83- 113.

Petrovski. A. Psicología evolutiva y pedagógica. 2nd ed. Ed. Progreso, Moscú, 1985

Puni A. Z.: La preparación Psicológica para las Competiciones Deportivas. Boletín Científico- técnico, Talleres Gráficos del INDER, La Habana;1969

Trepode F. N: Abandono del deporte en los jóvenes. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 7, N° 40, septiembre, 2001. <http://www.efdeportes.com/efd40/aband.htm>

Rudik. P. A. y colaboradores. Psicología: Libro de texto.: Ed. Planeta, URSS, 1990

Sands W, Herdersoan H. La trampa del enojo. Publicación USA Gymnastics;1999: 5 (1): 8-11

Santoya Arévalo A, González Figueredo M: Psicología del deporte para entrenadores. Libro. Material digitalizado. CEPROMEDE Granma. 2002.

Psicología de las edades y entrenamiento deportivo. Conferencia impartida en el I Congreso Internacional Medicina del Deporte y la Cultura Física. Meta. Colombia. 2000.

Técnicas participativas utilizadas en el trabajo educativo en las escuelas y academias de deportes Granma. Material digitalizado. CEPROMEDE, Granma. 2003.

Técnicas de intervención psicológicas para niños y adolescentes deportistas. Material digitalizado. CEPROMEDE, Granma, 1998.

Estrategia de Evaluación e Intervención psicológica para ajedrecistas de la EIDE.
Artículo científico, 1999.

La preparación mental del gimnasta. Conferencia impartida en el I Congreso
Internacional Medicina del Deporte y la Cultura Física. Meta. Colombia. 2000.

Apéndices

Apendice A- Juicio de Expertos Entrevista Semiestructurada

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

2021-I

Cordial saludo:

Apreciado docente, en este documento se encuentra la entrevista y las preguntas del grupo focal que será el instrumento de recolección de información de la investigación cualitativa de diseño exploratorio titulada “INFLUENCIA DE LA MOTIVACION Y LA EMOCION EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NADADORES DEL CLUB DEPORTIVO VIDA EN EL AGUA” desarrollada por las estudiantes de noveno semestre del programa de psicología Maria José Urrego Medina y Evelyn Johanna Orozco Suarez, bajo la dirección del Ps. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez

Respecto a los objetivos de la investigación, el principal consiste en demostrar la importancia de la motivación y la emoción en la práctica del deporte, en su etapa de inicio, mantenimiento y/o rendimiento. Y de manera específica, se espera: **1.** Identificar las categorías motivacionales y emocionales claves en el área de la natación, tanto para el aprendizaje y formación como para el desempeño de los deportistas. **2.** Determinar el impacto que tiene la motivación como proceso de activación de la conducta relacionada con la activación física en los

deportistas.3. Generar un material mediante TICS informativas y didácticas para la motivación de los deportistas del Club deportivo Vida en el Agua.

Por lo anterior, le solicitamos respetuosamente su colaboración en este juicio de expertos donde podrá evaluar desde su experiencia profesional e investigativa la pertinencia del presente instrumento con relación a los objetivos que direccionan la investigación.

CATEGORÍA I MOTIVACION				
Esta categoría hace referencia a los niveles de motivación presentes en los nadadores del club deportivo vida en el agua.				
N°	PREGUNTA	PERTINENCIA		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	¿Encuentra más la motivación en factores externos o internos?			
2	¿Persigue el cumplimiento de una meta para alcanzar la aprobación de otra persona?			
3	¿Considera que las recompensas externas pueden provocar mayor interés en ti?			

4	¿Cuándo entrena considera que lo hace más por motivos internos o externos?			
5	¿Disfruta del proceso más que del resultado final? ¿Por qué?			
6	¿Acepta el fracaso como parte del proceso para llegar al objetivo?			
7	¿Se compara a menudo con sus compañeros de entreno?			
8	¿Se traza metas basado en los sueños de los demás?			
9	¿Cree que su motivación nace de ver al otro avanzar?			
10	¿Entrena natación por usted o por alguien más?			
11	¿Siente que entrenar natación ha sido una buena decisión para usted?			
12	¿Cuál es su motivación?			

CATEGORÍA II EMOCION				
Esta categoría hace referencia a los niveles de emoción presentes en los nadadores del club deportivo vida en el agua.				
N°	PREGUNTA	PERTINENCIA		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	¿Cuáles son las emociones que experimenta al culminar una competencia?			
2	¿Qué emociones siente o percibe al realizar los entrenamientos?			
3	¿Qué piensa y siente cuando recibe recompensas?			
4	¿Cómo le afecta emocionalmente el perder una competencia?			
5	¿Cuáles son las emociones más frecuentes que presenta cuando sus resultados no son los que esperas?			
6	¿Qué sensaciones/pensamientos experimenta cuando estas en la piscina?			

7	¿Podría decir que la natación complementa su vida?			
8	¿Reconoce sus progresos o no se siente satisfecho con sus logros o avances?			

Observaciones:

Nombres y apellidos del evaluador:

Firma:

CATEGORÍA I MOTIVACION				
Esta categoría hace referencia a los niveles de motivación presentes en los nadadores del club deportivo vida en el agua.				
N°	PREGUNTA	PERTINENCIA		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	¿Qué lo motiva a entrenar?			
2	¿Qué recompensas externas cree que le ayudan en su formación deportiva?			
3	¿Qué importancia tienen los elogios en sus competencias?			
4	¿Qué lo motiva a entrenar a diario?			
5	¿Qué hace por usted para mantener su			

	motivación en la natación?			
6	¿Cree que experimenta más motivación cuando gana un compañero suyo?			
7	¿Le motiva la pérdida de un compañero?			
8	¿Qué significa para usted la natación?			
9	¿Se pones metas a corto, mediano y largo plazo?			

CATEGORÍA II EMOCION

Esta categoría hace referencia a los niveles de emoción presentes en los nadadores del club deportivo vida en el agua.

Nº	PREGUNTA	PERTINENCIA		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	¿Qué siente cuando entrena?			
2	¿Qué emociones son frecuentes cuando está entrenando?			
3	¿Qué emociones tiene cuando gana una competencia?			

4	¿Cree que las emociones afectan su entrenamiento o sus pruebas?			
5	¿Qué emociones experimenta diariamente?			
6	¿Qué emociones percibe en las competencias?			
7	¿Son las mismas que frecuentemente aparecen en el entrenamiento?			
8	¿Disfruta el proceso de aprender a diario en sus entrenamientos?			
9	¿Qué experimenta después de que un entrenador te da una crítica?			
10	¿Qué siente cuando le dan un elogio en el deporte? Ejemplo: Felicitación etc...			
11	¿Cuándo siente euforia cuando realiza una marca, que emoción viene después y qué piensa al respecto?			

Observaciones:

Nombres y apellidos del evaluador:

Firma: