



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



San José de Cúcuta, Norte de Santander.

06 de diciembre de 2021

Cordial Saludo.

Señores:
Comité de Trabajo.

Me dirijo a ustedes informando que apruebo la subida a la plataforma Moodle el proyecto de grado **“Estudio de Caso: Proyecto de Vida en Jóvenes Deportistas de la Ciudad de San José de Cúcuta”** elaborado por los estudiantes Camilo Andrés Cifuentes Pinzón identificado con la CC. 1090516527 y Diego Andrés Blanco Bautista identificado con la CC. 1094351629.

Agradezco la atención y colaboración a la presente.

Cordialmente

Luis Felipe Cely Gutierrez



SGCER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología



**Estudio de Caso: Proyecto de Vida en Jóvenes Deportistas de la Ciudad de San José de
Cúcuta**

Diego Andrés Blanco Bautista

Camilo Andrés Cifuentes Pinzón

San José de Cúcuta, Colombia

2021

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología



Estudio de Caso: Proyecto de Vida en Jóvenes Deportistas de la Ciudad de San José de

Cúcuta

Diego Andrés Blanco Bautista

Camilo Andrés Cifuentes Pinzón

Luis Felipe Cely Gutierrez

Director

San José de Cúcuta, Colombia

2021

Resumen

La presente investigación es un enfoque cualitativo, transversal y de tipo estudio de caso, cuyo propósito es analizar las diferentes categorías extrínsecas e intrínsecas que influyen en la elaboración del proyecto de vida de los jóvenes semi-profesionales del deporte voleibol de la ciudad de San José de Cúcuta. La población a abordar se localiza en el contexto del deporte profesional juvenil en lo que respecta la disciplina del voleibol, con atletas que residen en el Departamento de Norte de Santander. La recolección de información se dio mediante una entrevista semiestructurada y análisis de contenido a 2 jóvenes con un considerable recorrido deportivo. Se describe la importancia de la familia y los entrenadores al momento de la construcción de un proyecto de vida.

Palabras clave: Psicología deportiva, proyecto de vida, familia, entrenadores.

Abstract

The present research is a qualitative, cross-sectional and case study-type approach, the purpose of which is to analyze the different extrinsic and intrinsic categories that influence the development of the life project of the young semi-professionals of the volleyball sport of the city of San José From cucuta. The population to be addressed is located in the context of professional youth sports in respect of the discipline of volleyball, with athletes residing in the Department of Norte de Santander. The collection of information was given through a semi-structured interview and content analysis with 2 young people with a considerable sporting experience. The importance of the family and the coaches when building a life project is described.

Keywords: Sports psychology, life project, family, coaches.

Tabla de Contenido

Introducción	6
Planteamiento del problema	7
Justificación	10
Objetivos	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos	12
Estado del Arte	13
Marco Teórico	18
Capitulo I: Psicología Del Deporte	18
Capitulo II: Humanismo Y Asesoramiento Psicologico	22
Capitulo III: Motivación Intrínseca Y Extrinseca	27
Capitulo IV: Proyecto De Vida	31
Metodología	34
Análisis de los resultados	1
Discusión	1
Conclusiones	6
Recomendaciones	7
Referencias	9

Introducción

El proyecto de vida es “un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos” (Arboccó, 2014). En su construcción participan temas como la vocación, los modelos, la adquisición de actitudes, el sentido de vida, los objetivos (a corto, mediano y largo plazo), una clara planificación, una buena dosis de motivación y otros aspectos sociales. Este trabajo de grado tiene una metodología cualitativa con diseño de estudio de caso, empleándose la técnica de entrevista semiestructurada y análisis de contenido, donde se examinan los aspectos más relevantes de la construcción de un proyecto de vida para los deportistas participantes. Para la obtención de resultados se realiza la matriz de análisis de contenido por doble entrada, es decir, con el punto de vista del director de tesis y los psicólogos en formación con triangulación.

A partir de los análisis realizados se pudo concluir que los deportistas que elaboran su proyecto de vida utilizan sus experiencias, sus posibilidades y las alternativas concretas que le ofrece el ambiente y la forma en que se desarrolla su vida. Todo proyecto (pequeño o grande) permite sentirse competente y se convierte así en un factor protector de muchos problemas como la apatía, la depresión, la baja autoestima, las adicciones o la delincuencia. La incertidumbre del futuro se transforma en una serie de metas y riesgos que se pueden contemplar en un proyecto de vida y que invita estar siempre preparado.

Planteamiento del problema

Para observar la gravedad de esta problemática de “Proyecto de vida en deportistas

“actualmente a nivel mundial, Simon Darnell (2015) señala que basta con hacer referencia a los datos ofrecidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que contenía un conjunto de 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible quienes han mostrado una constante preocupación respecto al desarrollo social y la promoviendo el deporte como herramienta clave para dar una contribución positiva a las dificultades más perdurables en lo que es materia de desarrollo. El objetivo más importante de estas investigaciones es evaluar los resultados que se podrían experimentar mediante la realización de estos programas benéficos enfocados en el deporte y de oportunidades de actividad física que pueden llegar a contribuir considerablemente en la vida de las personas y jóvenes más marginados del mundo. Un ejemplo claro de esto sería que mediante el deporte ayuda a concienciar sobre el VIH/Sida y ayudar a reducir la propagación de esta u otras enfermedades de transmisión sexual. Y también enfatiza en que el deporte podría ser una herramienta de fuertes proporciones para intentar consolidar la paz en algunas regiones afectas por los diferentes conflictos socio-culturales, se generan espacios en los cuales se invitan a los diferentes grupos marginados para hacer actividades de inclusión en comunidades afectadas por la violencia o incluso permitir la participación de ex combatientes o niños que fueron forzados a ser soldados.

En América latina se podría analizar el programa Football for Peace, el cual está enfocado en construir un movimiento deportivo juvenil para usar la influencia del futbol para facilitar una integración global a través de la construcción de prácticas sostenibles que creen diferentes espacios y contextos en los cuales se puede ayudar a desarrollar los diálogos y permitir construir personas, familias y comunidades resilientes.

Utilizan el deporte más grande a nivel mundial que es el futbol y a su vez la necesidad más grande que en este caso sería la paz. Dependiendo del contexto en que se presente la situación, este programa invita a desintoxicar a la misma comunidad para ofrecer un desarrollo psicosocial y reducir a su vez el nivel de violencia y el nivel de impacto que se podría generar en las poblaciones debido a las diferentes problemáticas como lo sería, la guerra, el terrorismo, la falta de acceso a la educación, las necesidades básicas, etc, teniendo en cuenta que los más afectados por estas consecuencias serían los jóvenes.

En Colombia existen muchas escuelas, filiales de futbol que contribuyen al desarrollo de deportistas para lograr obtener algún éxito como profesionales, sin embargo, son pocas las que se enfocan en los beneficios de la práctica del deporte en edades de formación ya que se producen por un lado a partir del trabajo del desarrollo para los diferentes talentos personales, ya que potencia las distintas inteligencias y por otro lado a partir de este mismo trabajo para el desarrollo de las aptitudes sociales. En estas edades el deporte se debe entender como un proyecto de vida, es decir como un afinamiento en el desarrollo de la persona, potenciar a estos jóvenes en lo que serán las aptitudes y talentos sociales con los que se formará, crecerá y hará parte de esta sociedad. Va muy encaminado al desarrollo global del ser humano. En otras palabras, podríamos decir que el deporte sirve como base y que está al servicio del ser humano, para que busque su propia identidad y pueda enfocarla al desarrollo personal y social.

A través de la práctica deportiva los jóvenes aprenden a descubrir sus fortalezas y a identificar sus debilidades, esto permite que midan el valor de quienes son, donde están y con quienes están, ya que con base a esto se puede potenciar los valores que son la base de las relaciones interpersonales, los valores morales, los éticos y los sociales.

En Norte de Santander, específicamente en San José de Cúcuta, se encuentran las escuelas deportivas asociadas al Instituto Municipal Para La Recreación y El Deporte o por sus siglas (IMRD) estas “Escuelas Deportivas IMRD, Valores para la vida” tienen por objetivo la formación en valores de los Niños, Niñas y Adolescentes entre edades de 5 y 17 años pertenecientes a las comunas de San José de Cúcuta. Esta organización ayuda a la prevención de reclutamiento y utilización de los jóvenes, por grupos organizados al margen de la ley, el posconflicto, la prevención de consumo de sustancias psicoactivas, los embarazos en adolescentes, la prostitución infantil, vincula toda población infantil y juvenil vulnerable, incluyendo aquellos que presentan limitación física y condición especial, haciendo de este un proyecto para todos, sobre el municipio de San José de Cúcuta, brindando una formación con valores e integral por medio del deporte, creando una visión pacífica, que genere oportunidades de liderazgo y forma los próximos campeones deportivos.

Del planteamiento del problema surge la siguiente pregunta problematizadora:

¿Cuáles son los aspectos que influyen en la elaboración del proyecto de vida de los jóvenes deportistas semi profesionales del deporte voleibol, en Cúcuta, Norte de Santander?

Justificación

Partiendo de las diferentes problemáticas que se están presentando en los jóvenes deportistas las cuales afectan drásticamente su estilo de vida, que conlleva a la toma de decisión de un proyecto de vida enfocado en el deporte, resulta de especial interés conocer cuál es el impacto que generan estas dificultades en la vida del deportista y sus áreas de interacción social, y a partir de ahí adoptar diferentes modelos de intervención con el fin de enfocar a estos deportistas a que no dejen el deporte y opten por un proyecto de vida enfocado hacia el deporte.

La presente investigación surge de la necesidad de estudiar el proyecto de vida enfocado hacia el deporte en los jóvenes, con el propósito de identificar las diferentes problemáticas que podrían surgir durante este proceso deportivo y cuáles serían las posibles soluciones ante las mismas.

La investigación busca proporcionar información que podría llegar a ser útil para la comunidad deportiva con el fin de mejorar el conocimiento sobre el alcance de las diferentes problemáticas en la vida de un deportista y como llegar a prevenirlas. Esto debido a que no se encuentran muchas investigaciones de alcance nacional enfocadas al proyecto de vida de los deportistas y sus diferentes estrategias de promoción y prevención. El siguiente proyecto de investigación resulta conveniente para afianzar un mayor conocimiento sobre lo que resulta ser un proyecto de vida enfocado al deporte.

Por otra parte, esta investigación contribuye para poder ampliar los datos sobre los jóvenes deportistas que eligen el deporte como proyecto de vida y así poder contractarlos con otros estudios similares y analizar las posibles variantes según el género, la edad, el nivel socio-económico y el deporte que se practica.

Este proyecto de investigación tiene una utilidad metodológica cualitativa, y que se podrían realizar futuras investigaciones que utilizaran metodología compatible, de manera que se posibilitaran análisis conjuntos, comparaciones entre periodos de temporales concretos y evaluaciones de las intervenciones que se estuvieran llevando a cabo para la implementación y elaboración de un proyecto de vida en deportistas de alto rendimiento. La investigación es viable pues se disponen de los recursos necesarios para poderse llevar a cabo.

Objetivos

Objetivo General

Analizar los factores que influyen en la elaboración del proyecto de vida de los jóvenes voleibolistas, a través de un estudio de caso que incentive el entendimiento de su relación con una óptima calidad de vida.

Objetivos Específicos

Identificar las diferentes categorías extrínsecas e intrínsecas de la motivación que toman en cuenta los jóvenes voleibolistas para la elaboración de su proyecto de vida enfocado en el deporte por medio de una entrevista semiestructurada.

Describir el impacto que tienen los padres de familia y entrenadores al momento de la toma de decisiones a corto, mediano y largo plazo respecto al devenir de sus hijos.

Ofrecer información de relevancia acerca de la construcción de un proyecto de vida por medio de una infografía, de tal forma que les permita a los jóvenes afrontar las diferentes problemáticas que se les puedan presentar en un futuro.

Estado del Arte

Contexto	Año	Título	Link o Referencia	Resumen
Internacional	2015	PROYECTO DE VIDA FUTBOLISTICO EN JUGADORES DE LA DISCIPLINA.	http://190.169.30.62/bitstream/10872/19192/1/proyecto%20de%20vida.pdf	Este estudio es el primer acercamiento desde el asesoramiento psicológico a esta disciplina deportiva, que en este caso es el futbol, la presente es una investigación de corte cualitativo, que tuvo como principal propósito observar e interpretar las experiencias de vida de un grupo de jugadores profesionales de la disciplina pertenecientes a equipos de la primera división de nuestro país. Mediante la descripción de sus vidas cotidianas y la interpretación de los significados que construyen en relación a su proyecto de vida futbolístico. Utilizando para ello una metodología fenomenológica desarrollada en tres etapas: 1. Previa, 2. Descriptiva, y 3. Interpretativa. La cual consistió en la aplicación de entrevistas a profundidad a 5 Jugadores profesionales hombres de futbol. Determinando de esta manera, que existe un proceso común en diversos aspectos que los atletas toman en cuenta al ejercer en esta disciplina, tomando en cuenta que el aspecto económico puede, o no, llegar a afectar a los deportistas dependiendo al club al que pertenezcan, y que unos cuentan con el apoyo familiar que otros no tienen. Igualmente, el proyecto de vida futbolístico de estos atletas requiere de una dinámica particular que involucra una inversión de tiempo compartida entre sus relaciones interpersonales y su profesión. Respecto a los resultados obtenidos en esta investigación se puede observar que tiene distintas variables o campos que se pueden abordar para futuras investigaciones lo cual es un punto relevante que aporta este estudio de grado. Así mismo, los significados de ser un futbolista profesional involucran ciertas características similares para los atletas, ya que como rasgos personales y profesionales, coinciden en que se requiere de disciplina,

				dedicación y mucho esfuerzo para poder alcanzar los objetivos que se plantean.
2016	DEPORTE Y PROYECTO DE VIDA	http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/59040/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y		El presente proyecto promueve el fortalecimiento de los lazos sociales entre niños, niñas y jóvenes que permitan pensar conjuntamente los proyectos de vida. A través del enfoque interdisciplinario y la práctica deportiva como herramienta facilitadora, se fomenta el afianzar los vínculos sociales. Deporte y el juego resumen prácticas en torno a las cuales confluyen el desarrollo y crecimiento, siendo instancias fundamentales para el proceso de socialización. Es mediante el reforzamiento de los lazos y proyecto de vida que podremos instalar una perspectiva sobre el presente mediato. Este proyecto pretende hacer visibles las formas colectivas que el mundo del deporte puede desarrollar, aspectos de la salud, la comunicación, la integración y que todos ellos redunden en el fortalecimiento del proyecto de vida individual y colectivo, resignificando su entorno inmediato, disfrutando el presente y construyendo conjuntamente su propio futuro
2006	EL PROYECTO ESFUERZO: UN MODELO PARA EL DESARROLLO DE LA RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	http://www.inceducacion.com/mec.es/revistaducacion/re341/re341_40.pdf		Las tremendas transformaciones que la educación española está sufriendo en la actualidad están provocando la necesidad de repensar muchas de las costumbres y usos habituales de las actividades pedagógicas. En el caso de la Educación Física y del deporte en el medio escolar, sus posibilidades han sido objeto de numerosos análisis y son muchos los estudiosos que consideran que los diferentes contextos que pueden crearse a través de este tipo de actividades son clave para el desarrollo de valores y actitudes sociales, necesarias para un buen desarrollo personal. Este es el caso del Proyecto Esfuerzo desarrollado hace más de diez años por el profesor Tom Martinek en Greensboro (Carolina del Norte) a partir de las ideas de Don Hellison sobre responsabilidad social y personal. En el presente artículo se realiza un análisis de dicho proyecto, de sus objetivos y finalidades, con la intención de que los lectores interesados se sientan atraídos por la consulta directa de la literatura que sobre el

				mismo se ofrece en su apartado final. Estamos convencidos de que trabajos como el realizado por el Dr. Martinek y sus colaboradores tienen mucho que aportar a nuestra educación, que en la actualidad está experimentando una de sus mayores transformaciones sociales y culturales y en la que términos como responsabilidad personal y social empiezan a ser motivo de interés y preocupación.
	2016	PROYECTO DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DESTINADO AL CLUB ESCUELA DE FÚTBOL PROYECTO CRECER	https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/17429/2019mariazamudio.pdf?sequence=6&isAllowed=y	El Proyecto de Preparación Psicológica está destinado a los jóvenes que residen en el Complejo Habitacional del club y se ha realizado tomando en consideración aquellas variables que estarían afectando a la población en cuestión, conformada por alrededor de una treintena de individuos de entre 12 y 18 años que cada año llegan al club. Dichas variables están relacionadas principalmente con la etapa evolutiva por la que están atravesando estos jóvenes, es decir, la adolescencia con todas sus concomitantes psíquicas; la elección del fútbol como carrera y todas las consecuencias que a nivel personal acarrea dicha elección y finalmente las habilidades psicológicas (motivación, concentración, atención, etc) necesarias para el logro de un buen rendimiento deportivo.
Nacional	2004	FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS CON LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA EN LA ADOLESCENCIA	https://www.redalyc.org/pdf/805/80536310.pdf	Sobre la base de la teoría cognitivo social de Bandura (1986) y la teoría de las perspectivas de meta Nicholls (1989), en el presente trabajo se analiza el poder predictivo de las teorías personales de logro, de la actividad deportiva de los otros significativos, de la competencia deportiva percibida y de la satisfacción intrínseca, sobre la participación deportiva de los adolescentes. Los cuestionarios indican que la meta-creencia-tarea predice la participación deportiva de los adolescentes a través de la percepción de competencia y la satisfacción intrínseca. La participación deportiva de los otros significativos predice la participación deportiva de los adolescentes, directa e indirectamente, a través de la percepción de competencia deportiva.
	2006	JOVENES CONSTRUYENDO	https://books.google.es/books?h	El libro “jóvenes construyendo su proyecto de vida” no escapa a las dos reglas anteriores, con

		O SU PROYECTO DE VIDA	l=es&lr=&id=lgdLGS_Ldb4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=proyecto+de+vida+en+deporte&ots=TkhoyzqTJx&sig=ZZy3HITAAbafpc153K_LcoFyeSY#v=onepage&q&f=true	<p>el mérito adicional de colocarse ante un tema de enorme trascendencia: la construcción un proyecto de vida propio. En una época, como la que nos ha correspondido vivir, llena de transiciones, de vacilaciones y signada por la soledad del hombre y la mujer contemporáneos, cobra inusitada validez. Los jóvenes se están quedando solos. Al desaparecer la familia extensa, con el nacimiento del capitalismo, y al comenzar a morir la familia nuclear, se pierde gran parte del escenario familiar en donde encontraban con quien compartir sus temores, sus anhelos, sus dudas; el tejido social y afectivo esta moribundo.</p> <p>Para bien o para mal, la nueva escuela tiene que reasumir los viejos roles formativos que antes cumplían las madres, los padres, los hermanos, los abuelos, los vecinos, ... Mas no está preparada para ello. Durante los últimos siglos la escuela se ocupó excesivamente por la formación intelectual y dejó a cargo de la familia la formación valorativa,</p>
2016		IMPORTANCIA DEL PROYECTO DE VIDA, COMO EJE MOTIVACIONAL PARA EL INGRESO A ESTUDIOS SUPERIORES, EN LOS ESTUDIANTES DE LOS GRADOS 10° Y 11°, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA LA CHAMBA, DEL GUAMO – TOLIMA	http://repository.ut.edu.co/handle/001/1668	<p>La investigación “Importancia del proyecto de vida”, como eje motivacional para el ingreso a estudios superiores en los estudiantes de los grados 10° y 11°, de la Institución Educativa Técnica La Chamba del Guamo-Tolima”, pretende describir en primera instancia las situaciones problemáticas que enfrentan los estudiantes egresados a la hora de definir su futuro en el mundo laboral, o cuándo deben tomar la decisión de continuar su formación académica para convertirse en profesionales; situaciones asociadas a los niveles de motivación extrínseca e intrínseca, a la condición socioeconómica de sus familias y al mismo contexto sociocultural y la oferta laboral del entorno más inmediato. Esta iniciativa, además de diagnosticar la problemática, asume la estrategia de la investigación social con el propósito de diseñar e implementar el proyecto de vida como estrategia didáctica para que los estudiantes encuentren razones válidas que les permitan explorar y descubrir sus</p>

				posibilidades, habilidades, intereses y expectativas para afrontar con éxito su futura vida como estudiantes universitarios, manteniendo una actitud positiva para lograr las metas previstas en su proyecto vital..
2021	CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA DE JUGADORES DE FÚTBOL CATEGORÍA JUVENIL. UN ESTUDIO DE CASO.	http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1657-89612021000100013		Objetivo. Indagar sobre los aspectos que inciden en la construcción del proyecto de vida de futbolistas de 17 años con aspiraciones de ser jugadores profesionales. Método. Estudio de enfoque cualitativo y descriptivo de corte transversal. Veinticinco jugadores de fútbol de 17 años pertenecientes a un club deportivo de Cali, respondieron a una encuesta de datos sociodemográficos, se realizaron entrevistas semiestructuradas a los deportistas y al entrenador a cargo del proceso de formación. Resultados. Se encontró que el proyecto de vida de estos futbolistas estaba influenciado por diversos factores de su contexto próximo, especialmente la familia y el club deportivo. Conclusión. Los aspectos incidentes más importantes en la construcción del proyecto de vida de estos futbolistas son: su familia, los clubes deportivos a los que pertenecen, los entrenadores que han estado a cargo de su proceso deportivo, la cultura académica, las instituciones educativas y en cierta medida la empresa privada que proporciona patrocinios.
2019	LA CULTURA DEL CICLISMO: PROCESO DE IDENTIFICACIÓN JUVENIL EN EL MUNICIPIO DE RAMIRIQUÍ, BOYACÁ	https://repositorio.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/17429/2/019mariazamudio.pdf?sequence=6&isAllowed=y		El objetivo de esta investigación es acercarse a la escuela de ciclismo ‘Ramiriquí Somos todos’ e identificar de qué manera el ciclismo contribuye en la vida social, económica y cultural de los jóvenes que practican el deporte, ya que este es un derecho fundamental para el desarrollo de los ciudadanos. Sin embargo, es importante analizar cómo los jóvenes usan el deporte como una herramienta que les genera además de un beneficio mental, físico y social, una identidad con el entorno y el territorio que habitan.

Marco Teórico

En los procesos investigativos, el marco teórico corresponde a la elaboración de un sistema ordenado y coherente de antecedentes, teorías y conceptos que faciliten el abordaje del fenómeno y lo sustenten desde un punto de vista teórico. Al respecto, el siguiente apartado se encuentra dividido en tres capítulos que ubicarán el proyecto de vida en un conjunto de conocimientos, orientando la investigación y ofreciendo una conceptualización pertinente de los términos a emplear.

Capítulo I: Psicología Del Deporte

En este capítulo veremos el desarrollo histórico de la psicología del deporte, sus definiciones particulares, y su estado actual tanto teórico como práctico. También, como punto importante, se tendrá en cuenta el rol del psicólogo deportivo, su ámbito de actuación y sus posibles intervenciones.

DEFINICIÓN DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Existe una gran cantidad de definiciones y conceptualizaciones de la psicología del deporte, según los diferentes autores y paradigmas en que ellos se sitúan. Como así también el ámbito de trabajo que les importa, por ejemplo: mejorar el rendimiento de los deportistas, ayudar a niños y personas discapacitadas mediante el deporte, centrados en los procesos cognitivos que aparecen en la realización de una actividad física, etc. Riera (1985)¹ ofrece algunas definiciones de la psicología del deporte:

- Thomas, R.: “La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tiene lugar en el ser humano, antes, durante y después de la actividad deportiva”

- Weinberg, R.; Gould, D.: la psicología del deporte es:” el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y los adultos a participar en actividades deportivas y beneficiarse de las mismas”

- Williams, J.: “La psicología del deporte se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva, y por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación”.

Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la Psicología del Deporte y de la Actividad Física “...es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física e implica el estudio de las interacciones que se dan en las situaciones deportivas”. Por ello, comprende el estudio del comportamiento de los deportistas, entrenadores, árbitros, padres y directivos, entre otros. Es decir, se debe tener en cuenta no solamente al deportista, sino también a todos aquellos sujetos que interactúan con él, y su contexto de participación.

En una propuesta más moderna, Cox (2009) dice que la psicología del deporte y la actividad física es: “El estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento en estas actividades y del efecto que esas actividades tienen sobre los factores psíquicos y emocionales”. Aquí se observa como ya se incluyen aspectos emocionales, y la retroalimentación que se da entre sujeto-práctica deportiva, siempre tendiendo a una propuesta integradora.

Para entender la divergencia de formulaciones al respecto de la psicología del deporte, se debe tener en cuenta que la misma surge como consecuencia de contradicciones que se dan en la práctica deportiva y sobre todo en el proceso de entrenamiento y competencia en deportistas de alto nivel. Países de mucho peso, como es el caso de la Unión Soviética y Estados Unidos, fueron

pioneros en este campo. El empuje del estudio del deporte, y de las características de los deportistas, persiguió en sus orígenes fines políticos por parte de estas naciones como veremos a continuación.

DESARROLLO HISTÓRICO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO CIENCIA

La psicología del deporte se considera todavía una disciplina joven en el ámbito de la psicología a nivel general. Ya que en la mayoría de los países obtuvo su reconocimiento oficial en 1965, a raíz de de la celebración en roma del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte. Dos consecuencias importantes de este congreso fueron, la fundación de la 'International Society of Sport Psychology' y la aparición, en 1970, de la primera revista científica específica de la psicología del deporte: el 'International Journal of Sport Psychology' (Cruz, 1995).

Una asociación científica tan importante como la 'American Psychological Association' no creó la división 47 - Exercise and sport psychology- hasta el año 1986. Su desarrollo histórico puede dividirse en cuatro etapas (Cruz, 1997):

A) Las raíces de la psicología del deporte en la psicología experimental (1879-1919):

La psicología del deporte tiene sus orígenes en el área de la psicología experimental, aquella que tiene como principal referente a Wudnt, con su laboratorio en Leipzig. Aunque dicho autor, junto con sus colaboradores, estaban mayormente interesados en evaluar con precisión diferentes procesos mentales y los tiempos de reacción complejos, pero no la respuesta motriz como tema de estudio en sí mismo.

La licenciada Tavares (2008) comenta al respecto, que a pesar de que eran muchos los trabajos realizados hasta el momento sobre destrezas motrices, todavía ninguno de ellos

relacionaba Psicología y deporte. Los primeros trabajos que relacionaron Psicología y deporte eran de dos tipos. Por un lado, ensayos teóricos y por el otro lado, trabajos experimentales sobre aprendizaje motor. Los primeros trabajos de carácter teórico podrían ser clasificados en dos grupos: a) Los que describían los beneficios psicológicos que se derivaban de la participación de un programa de actividad física, tanto para los niños como para los adultos y b) Los que examinan diferentes aspectos psicosociales del deporte.

Fueron tres los trabajos de mayor importancia en este periodo. En primer lugar se encuentra aquel realizado por Fitz (1895), quién pretendía medir alguno de los elementos que constituyen las diferencias que existen entre diferentes individuos para realizar ciertos actos que requieren de rapidez y precisión, como por ejemplo la esgrima, el tenis, entre otros. En dichos deportes, la percepción, la rápida interpretación de las condiciones externas y la respuesta motriz apropiada que sigue, son requisitos fundamentales.

Una investigación de gran trascendencia fue la de un reconocido psicólogo de la Universidad de Indiana, y entusiasta ciclista, llamado Triplett. Dicho investigador observó que los ciclistas en diferentes pruebas de la temporada de 1897, corrían más rápidamente cuando competían con otros ciclistas, que cuando participaban en una carrera solos. Triplett postuló la hipótesis de que ‘la presencia de otros corredores era el estímulo para activar el instinto competitivo y obtener mejor marca’. Ya en 1898, luego de practicar un trabajo de laboratorio con niños, quienes tenían que realizar una tarea motriz enrollando un carrete de hilo de pescar (solos y acompañados) llegó a la siguiente conclusión: “a partir de las carreras en el laboratorio, inferimos que la presencia física de otro competidor que participa simultáneamente en la carrera, sirve para liberar la energía latente que no está disponible habitualmente”. El trabajo de Norman Triplett es

especialmente atractivo para los psicólogos del deporte porque es el claro ejemplo de cómo el deporte puede ser un laboratorio natural para el estudio de aspectos psicológicos.

Capítulo II: Humanismo Y Asesoramiento Psicologico

La presente investigación desea plantear los principios del asesoramiento psicológico, también busca despertar el interés por investigar el ámbito deportivo desde esta perspectiva, y además aportar con el posible resultado una teoría o hipótesis que pueda investigarse posteriormente dentro de la Psicología. Por lo que podemos mencionar que según Obregón (2003) el humanismo como todo enfoque sobre el hombre, la condición humana, la ciencia y el mundo, es más que una escuela. Es la manera de aproximarse a la condición humana, buscando desarrollar una verdadera ciencia del hombre o de la persona. Lo cual implica un compromiso de acercamiento y relación estrecha con todas las ciencias, un compromiso de complementariedad de los diversos enfoques sobre el ser humano. De allí esta necesidad de integración de escuelas o conjunción de enfoques. Su condición de tercera fuerza le permite, no enfrentar las fuerzas anteriores, sino acogerlas tanto al conductismo como al psicoanálisis, y otras concepciones.

El enfoque de Rogers (1961), completamente humanista, rechaza todo aquello que implique dirección, interpretación psicoanalítica, las preguntas directivas, consejos autoritarios, así como también el diagnóstico previo y la historia clínica, y en su lugar propone unas técnicas sencillas que se reducen a la simple aceptación de las afirmaciones del paciente, al reflejo del sentimiento oculto en sus expresiones y a la clarificación o interpretación del sentido de las mismas, sin embargo, el asesor eficaz, mantiene un conjunto dinámico y coherente de actitudes profundamente encarnadas en su organización personal, un sistema de actitudes que son instrumentalizadas mediante técnicas y métodos coherentes con el mismo (Martínez, 1999). Es decir, que el asesor psicológico tiene en sus manos unas técnicas y enfoque específico que debe integrar en su

naturaleza personal, de manera que trabajen en armonía con sus cualidades, creencias, gustos, intereses, salvaguardando de manera ética la integridad tanto física como mental, demanda, y bienestar del cliente.

El asesor psicológico debe tener conciencia de las relaciones personales y cómo funcionan, su objetivo en una relación de ayuda, en el esfuerzo, en la interacción con otra persona, es contribuir al mejoramiento del cliente de manera positiva y que facilite su adaptación. El cliente busca la ayuda que le permita superar las situaciones desfavorables, dar unidad a su vida y lograr la integración del yo (Shertzer y Stone, 1980).

Roger (1961) percibe la relación de ayuda como aquella donde una de las partes intenta promover en el otro, que puede ser un individuo o grupo, el crecimiento, desarrollo, maduración y capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada. Martínez (1999), concuerda y describe la psicología humanista con énfasis en la relación interpersonal del cliente más que en los métodos que emplea.

Para Carkhuft c.p Brazier, (1996), discípulo de Rogers, la terapia puede hacer una gran diferencia, pero que esta diferencia no siempre es en la dirección deseada. Es decir, Carkhuff entiende la psicoterapia como una relación de ayuda, en que una persona con "más conocimiento" (asesor) permite que otra persona con "menos conocimiento" (asesorado) desarrolle un mayor nivel de funcionamiento en las áreas que el asesor domina. Este tipo de relación puede tener un efecto positivo o uno perjudicial en el desarrollo personal del asesorado. Para que este efecto sea positivo, el asesor debe proporcionar ciertas condiciones básicas.

Es aquí cuando Carkhuff (1971, c.p Brazier, 1996) empieza a desarrollar una teoría en donde la relación es muy importante en el crecimiento y desarrollo humano; las relaciones constructivas pueden ser definidas en términos de una lista de factores; y estos factores son, por lo

menos en un grado razonablemente viable, observable y mensurable; sin embargo, la ausencia de estos factores produce relaciones que pueden causar que la gente se deteriore, al igual que su presencia ayuda a las personas a crecer (Brazier, 1996).

La teoría de Carkhuff, (1971, c.p Brazier, 1996), explica que lo que causa el deterioro es la ausencia de condiciones para la mejoría en los momentos de crisis. Se conceptualiza la vida como una serie de puntos de inflexión en el que la gente puede crecer o deteriorarse. El factor determinante para ellos en estas situaciones críticas es la calidad de las relaciones disponibles en el momento de la crisis, si en un momento de crisis una persona se dirige a otras personas que puedan ofrecer el crecimiento, promoviendo un clima psicológico definido por las condiciones básicas (empatía, autenticidad y aceptación incondicional), entonces es probable que la persona salga de la crisis más sabia y más madura. Si este clima no se puede proporcionar en el momento, entonces es probable que se deteriore. Las personas que proporcionan las condiciones necesarias pueden ser asesores profesionales: consejeros, psicoterapeutas, trabajadores sociales, profesores u otros miembros de las profesiones de ayuda, y también personas sin preparación profesional pueden llegar a ser asesores.

En cuanto a los profesionales de ayuda Carkhuff (1971, c.p Brazier, 1996), expresa que tienden a confiar en elaborados sistemas, altamente cognitivos y están ansiosos por mantener su rol profesional, mientras que un asesor no profesional tiene menos experiencia; ya que se tiene sólo a sí mismo (y a veces a un supervisor) para ayudarse. Por lo tanto, asesores no profesionales tienen una serie de ventajas como ayudantes, ya que es más fácil para ellos entender al cliente; las relaciones que establecen son percibidas como entre pares; tienen menos limitaciones de roles y así pueden tomar un papel más activo en la vida del cliente; pueden empatizar más genuinamente;

y pueden tener las habilidades de su propia experiencia de vida que proporcionan un modelo más adecuado para el cliente.

Carkhuff (1971, c.p Brazier, 1996), propone que este enfoque representa el principio de la terapia de asesoría por el cual las personas que necesitan ayuda pueden ser seleccionadas y capacitadas para ofrecer ayuda, pronosticando que las personas que dan ayuda demuestran un cambio constructivo en ellos mismos como consecuencia de desempeñar el papel de asesor. Carkhuff integró la asesoría centrada en el cliente y la conductista, explicando que estos dos tipos de enfoque están incompletos, que cada uno necesita del otro, por lo tanto, se interesó en el logro de una integración de los dos enfoques.

La integración de Carkhuff (1971, c.p Brazier,1996) se logró mediante la ampliación de la lista de condiciones básicas. Finalmente se llegó a una lista de ocho factores que se divide en dos categorías, de la siguiente manera:

1. Dimensiones sensibles: empatía, respeto, especificidad.
2. Dimensiones de iniciativa: autenticidad, la auto-revelación, confrontación, intermediación, y concreción.

Las dimensiones de iniciativa son más que las sensibles en la teoría de Carkhuff y esto en efecto, está diciendo, en primer lugar, que si bien hacerse una idea de la terapia es valiosa nada saldrá de ello si no se traduce en acción y, en segundo lugar, que el asesor tiene un papel que desempeñar en el proceso de ayudar al cliente al traducir el aprendizaje en comportamiento intencional (Brazier, 1996).

Podemos sintetizar que el humanismo tiene especial énfasis en el trabajo con la parte saludable de la persona y sus recursos creativos, lo que significa poner hincapié en el desarrollo de dichos recursos, en contraste con los enfoques que acentúan la parte patológica, la enfermedad

mental. Esto sería la concepción básica del hombre en el modo humanista y más específicamente en el asesoramiento psicológico. El asesoramiento psicológico (Shertzer y Stone, 1980) ha demostrado ser útil en los problemas esenciales del ser humano como saber quién es, crear su propia identidad y como llegó a donde se encuentra, cuestionar su normalidad o equilibrio mental, su valor en la vida, el bien o el mal. Interrogantes que el hombre posee aún cuando las generaciones vivan en distintas épocas, a pesar del progreso tecnológico y de las situaciones o decisiones cambiantes a lo largo de la vida.

Comparando con investigaciones sobre variables psicológicas como autoconcepto físico y satisfacción con la vida que correlacionan positivamente con la actividad físico deportiva (Goñi e Infante, 2010), lo que se expresa como que a mayor práctica de actividad físico-deportiva, mejor auto concepto y mejores niveles de satisfacción con la vida. Sobre calidad de vida y su relación con individuos sedentarios en comparación a aquellos que practican deporte (Jürgens, 2006), se ha concluido que existen diferencias significativas en la calidad de vida global entre los deportistas y los sedentarios, siendo los deportistas quienes obtuvieron más alto puntaje, es decir, mejor percepción de calidad de vida, relaciones sociales y medio ambiente.

Estas investigaciones previas han incentivado el foco de interés del presente estudio. Ya que otras variables psicológicas relacionadas con el fútbol como la motivación y personalidad, en los niños, según la investigación de González, Taberner, y Márquez (2000), llegaron a la conclusión de que las personas que practican tenis y fútbol, por lo general, están más orientados a la ejecución que a los resultados que puedan obtener. Sin embargo, pareciera que a medida que la persona va madurando, creciendo y desarrollándose biológica, física, mental y socialmente esta motivación cambia a ser extrínseca y dirigida a la competitividad (Apitzsch, 2003; García, 2006; Peris, 2008).

La localización del partido, es otra variable que parece mediar en la relación existente entre estados de ánimo y rendimiento, siendo los partidos jugados fuera de casa donde más se manifiestan los estados de ánimo y su consiguiente influencia en el rendimiento (Sánchez, 2001) por lo que estos serán los indicadores relevantes en el presente estudio, teniendo como objetivo primordial establecer como pudiera encontrarse el proyecto de vida de los futbolistas de nuestro país, y responder tales inquietudes encontradas por otros investigadores, desde el punto de vida del humanismo, y específicamente desde el asesoramiento psicológico.

Capítulo III: Motivación Intrínseca Y Extrínseca

El concepto de motivación y lo que abarca en su significado, los diferentes tipos de motivación que en este caso serían la motivación intrínseca y extrínseca, es de vital importancia para esta investigación, partiendo del hecho de querer averiguar que es lo que realmente motiva al deportista de alto rendimiento dedicarse de a futuro de manera profesional en el deporte u especialidad que decida enfocar, por ende, en primer lugar, debemos conocer el significado de motivación.

Según Robbins (1999) La motivación es el deseo de hacer mucho esfuerzo por alcanzar las metas de la organización, condicionado por la necesidad de satisfacer alguna necesidad individual. Si bien la motivación general se refiere al esfuerzo por conseguir cualquier meta, nos concentramos en metas organizacionales a fin de reflejar nuestro interés primordial por el comportamiento conexo con la motivación y el sistema de valores que rige la organización.

Según Stoner (1996) define la motivación como “Una característica de la Psicología humana, incluye los factores que ocasionan, canalizan y sostienen la conducta humana. Lo que hace que las personas funcionen”.

Segun Chiavenato (2000) la define como “el resultado de la interacción entre el individuo y la situación que lo rodea”. Según esta definicion de Chiavenato, si una persona realmente quiere estar motivada debe existir una relacion entre el individuo y la situación que este experimentando en determinado momento, el resultado que se pdora evidenciar apartir de esta relacion es lo que va a permitir que el individuo este o no motivado.

Segun (Manassero y Vázquez, 1998). Definen a motivación como “Un constructo no observable directamente y cuya importancia reside, entre otros factores, en su capacidad explicativa y predictiva de la conducta humana en diferentes situaciones y contextos “. Asi mismo (Bueno, 2004; Menec, 1997) refieren que “Comúnmente se entiende por motivación aquella fuerza que mueve al ser humano a realizar algo determinado, implicando de lleno la dimensión volitiva, el querer”.

Por otra parte encontramos que existen variables dentro lo que es la motivacion, por asi decirlo, encontramos algunas subdivisiones que motivan de alguna manera al individuo, ya sea por factores internos o por factores externos que aporte el ambiente en donde se esta desempeñando, a estos tipos de motivacion se le conoce como motivacion intrinseca y extrinseca; en este orden de ideas podemos clasificar lo que puede llegar a ser o no, ese impulso que necesita el individuo para querer buscar la obtencion de algun logro que aporte de manera positiva a su vida.

Iniciando con la motivacion intrinseca, para algunos autores, esta es la verdadera motivacion, ya que surge directamente del pensamiento o de la cognicion de la persona, aqui es donde ellos buscan generar algun tipo de cambio o la busqueda de algun logro en especifico.

(Deci, 1985), define la motivación como una necesidad innata del indivuo que presenta una competencia y una autodeterminación. Se trata de un portenciazodor con respect a una amplia

variedad de conductas y procesos psicológicos, para los que la experiencia de esta competencia y autonomía constituyen los refuerzos iniciales. Las necesidades intrínsecas de competencia y autodeterminación incitan al individuo a un continuo proceso de búsqueda e intento de conquista de los logros positivas que se pretende conseguir.

Segun Ajello (2003) “La motivación intrínseca se trata de aquellos momentos donde la persona realiza actividades por el placer de hacerlas, sin importar de si ganara una recompensa o no”.

Segun Jimenez (2007) “Estar motivado intrínsecamente es asumir un problema como reto personal. Es enfrentarlo sólo por el hecho de hallar su solución, sin que haya esperanza o anhelo de recompensa externa por hacerlo”.

Para Jiménez Torres (2009) “La motivación intrínseca está relacionada con la necesidad innata que tienen los individuos de comprometer sus intereses, poner en práctica sus habilidades y superar retos y desafíos, es decir emprender actividades por el mero interés que les proporcionan”.

Segun Reeve (2010)” Debido a que deseamos ganar consecuencias atractivas y también debido a que deseamos evitar consecuencias poco atractivas, la presencia de los incentivos y consecuencias crea dentro de nosotros una sensación de querer participar en esas conductas que producirán las consecuencias buscadas”.

Asi mismo Orbegozo (2016) define que #Es aquella que debiera buscar despertarse en las personas para lograr un cambio o progreso real en su comportamient”.

Por otra parte, Soriano (2018) define la motivación intrínseca, como “Aquella que trae, pone, ejecuta, activa el individuo por sí mismo cuando lo desea para aquello que lo apetece.

Estas deficiones de diferentes autores nos genera algun tipo de consideracion importante que nosh ace plantear de manera objetiva que la motivacion intrinseca es un tipo de motivacion psicologica que logra despertar un interes de las personas que surge desde el interior, esto genera un interes o alguna razon para querer modificar una situacion determinada, coomo una conducta, un comportamiento, una actitud, etc, hacia las demas personas con el fin de lograr un cambio positive y posteriormente aplicarlo en las situacion que pueden llegar a ser desfavorables para el individuo.

Continuando con la motivacion extrinseca encontramos que este tipo de motivacion va mas enfoncada a la obtencion de algun incentive o de alguna recompense a nivel externa, aqui podriamos plantear el ejemplo de un estudiante que intente obtener una buena calificacion en sus exámenes, como también podría ser algun trabajador que realiace horas extras con el fin de recibir un aumento significativo en su salario. Esto puede que no siempre vaya acompañado de una sensacion satisfactoria a nivel psicologico, pero si se experimenta emociones positivas al obtener dicho logro.

Segun Cox (2009) “La motivacion extrinseca es una zona intermedia que proviene de una fuente externa, opuesta a la interna, esta adopta diversas formas, pero los ejemplos más comunes son las recompensas, los trofeos, el dinero, los elogios, la aprobación social y el temor al castigo”.

Murado (2010) define la motivación extrínseca como "aquella que no está necesariamente condicionada por el interés personal del individuo, sino por factores externos tales como aprobar un examen, obtener una recompensa material o evitar un castigo" (pág. 33).

Según González (2013) “La motivación extrínseca es todo tipo de recompensa que se da por efectuar una tarea designada, contiene el sueldo en el trabajo o los regalos de los padres a los hijos, el reconocimiento por su buena labor o una nota alta recibida en el aula de clases”.

A modo de conclusion podemos determinar que la motivacion extrinseca, muchas veces es la causante de que un deportista desee plantearse el deporte como un Proyecto de vida por la remuneracion economica que tienen al momento de firmar algun contrato deportivo o de marting, asi mismo obtener una recompensa economica por quedar en primer lugar en torneos, esto impulsa al deportista el querer proyectarse para que de algun modo, su situacion economica, incluso su bienestar y el de su familia sea mas amena para poder vivir.

Capitulo IV: Proyecto De Vida

El planteamiento o la busqueda de la elaboracion de un Proyecto de vida basicamente consiste el querer cumplir diferntes propositos, sueños o metas concretas que desee cumplir el ser humano, basandose en los gustos personales, los valores o las habilidades que este mismo posea. Esto se comienza a idear en el momento que un individuo tenga cierta madurez, más que todo cuando ya se tiene una identidad definida y suele presentarse más que todo antes de los 20 años de edad, ya que esto es un proceso que abarcará la mayor parte de su vida.

Es muy probable que durante este periodo de elaboracion surgan o existan diferentes motivos que generen una modifacacion en el Proyecto de vida que la persona se esté planetando, ya sean contratiempos, falta de dinero o tiempo, que carezcan de apoyo familiar o social, asi como también una falta de ortientacion por parte de las personas allegadas a el. Dependiendo del grado de motivacion que tenga el individuo de querer continuar con este Proyecto de vida, podria enfocarse en aquello en lo que si puede trabajar, ya que de alguna manera se acerca mas al cumplimiento del mismo.

Según D'Angelo (2002), "La conceptualización del proyecto de vida se postula como una de las perspectivas de análisis integrativo de la construcción de la experiencia y la práctica personal y social que nos permite hablar del sujeto en términos de desarrollo humano".

D'Angelo (2002) “señala que el proyecto de vida es una estructura psicológica que expresa las direcciones que toma la persona a lo largo de su vida, las cuales determinan su posición y ubicación subjetiva en una experiencia y sociedad concreta”. De acuerdo a esto, el Proyecto de vida tiene una construcción hacia el futuro y como tal, todos sus componentes están directamente atribuidos a la situación social y económica que presente el individuo, así como también mirándolo desde una perspectiva interna y subjetiva.

Lawton, Moss, Winter and Hoffman (2002) señalan que apartir “del constructo proyecto personal, que es entendido como parte de un sistema motivacional abierto, en el cual la posición social, la capacidad cognitiva, la salud física y la salud mental son partes integrantes del mismo y que interactúan entre sí y son interdependientes”. Según esto podemos entender que el Proyecto personal es una combinación entre las metas internas que posea el individuo enfocadas en la búsqueda de un mayor estilo de vida y una meta personal, todo esto sin apartarse de la realidad que atraviesa el individuo.

Según Castro y Díaz (2002) “Las metas u objetivos que se plantea una persona en un determinado contexto y a una determinada edad, influyen en el proyecto de vida que llevará a cabo en un futuro próximo; asimismo el grado de satisfacción en diferentes áreas vitales estará modulado por el planteamiento de los objetivos de vida”.

Las personas han de afrontar el reto de elaborar su proyecto de vida de dos maneras muy diferentes: 1) precipitadamente y sin elementos suficientes de juicio para una adecuada toma de decisiones; 2) pausadamente, a través de la evaluación de sus posibilidades vitales para, a partir de ahí, decidir qué quiere y qué puede ser/hacer dentro de las actuales circunstancias (Santana Vega, 2009).

Los proyectos profesionales y vitales se caracterizan por ser: 1) una construcción intencional y activa desarrollada a lo largo de la vida; b) un proceso no lineal concretado en un plan de acción abierto a las oportunidades ofrecidas por el contexto; c) un proceso complejo donde la inteligencia emocional juega un papel relevante; d) una expresión de libertad y e) de naturaleza colectiva y social (Romero, 2009).

Metodología

Previamente revisado el contenido teórico se evidencian aspectos que conciernen al proyecto actualmente ejecutado, en este apartado se busca evidenciar detalladamente el método implementado en el proceso investigativo en donde se explicará el diseño de investigación utilizado, la población y sus características, los instrumentos de recolección de datos y finalizando el procedimiento del cual se obtendrán los respectivos resultados.

Diseño Metodológico

El presente trabajo es de un enfoque cualitativo, transversal y de tipo estudio de caso. El método de investigación cualitativa centra su atención en la recogida de información basada en la observación de comportamientos naturales, discursos, respuestas abiertas para poder obtener una perspectiva holística del fenómeno estudiado. De igual forma, no se interesa por estudiar un fenómeno limitándolo, sino que analiza el conjunto de factores que lo rodea (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2008 citados por Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Uno de los tantos diseños que se utilizan en investigación cualitativa son los estudios de caso, según Hernández-Sampieri y Mendoza (2008) citados por Hernández, Fernández y Baptista (2014): estudios que al utilizar los procesos de investigación cuantitativa, cualitativa o mixta Resiliencia y Arte 44 analizan profundamente una unidad holística para responder al planteamiento del problema, probar hipótesis y desarrollar alguna teoría.

Población y Muestra

Población

Esta investigación será realizada con la población perteneciente al equipo sub-16 de la liga Nortessantandeara de voleibol, la cual incluye deportistas, entrenadores y padres de familia que hacen parte del proceso de formación deportiva.

Muestra

La muestra que será tomada de la población corresponde a 2 deportistas sugeridos por los entrenadores del equipo, los cuales también serán evaluados en una muestra de 2 entrenadores y la última muestra corresponde a los padres de familia representantes de cada jugador sugerido.

Forma de Recolección de Información

Entrevista semiestructurada.

Se hace uso de la entrevista semiestructurada. Esta se entiende como un procedimiento de conversación libre del protagonista que se acompaña de una escucha activa del investigador con el fin de recoger la información por medio de preguntas abiertas, reflexivas y circulares las cuales podrán develar las categorías de interés para la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

La entrevista semiestructurada se construyó en un primer momento junto con el docente director de trabajo de grado. Teniendo un total de 17 preguntas distribuidas en dos categorías: motivación y proyecto de vida. Posteriormente fue trazada en un formato de validación de técnicas cualitativas donde se definían las categorías y se planteaban las preguntas. Aunado a esto, se encontraba el espacio para que el evaluador diera su juicio si era pertinente, no pertinente y sus observaciones.

Categorías

Categoría I. Motivación	
Subcategoría II. Motivación extrínseca	Subcategoría II. Motivación intrínseca
Categoría II. Proyecto de Vida	

Análisis de Resultados

La presentación de los resultados de este trabajo de grado se hará a través de una matriz de doble entrada que está dividida, primero en la categoría y segundo cada pregunta asignada a esta. Dentro de sus columnas están clasificados sus participantes, la transcripción exacta a lo que respondieron y la unidad de análisis.

Se realizará el análisis de datos por triangulación (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio,2014), para integrar las diferentes fuentes de información, con el fin de comparar e identificar diferencias y similitudes. Se agrupará la información en la categoría de análisis general: motivación y proyecto de vida; a su vez, se crearon las siguientes subcategorías con base en las diversas esferas que inciden en el deportista: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca.

Análisis de los resultados

ENTREVISTA A DEPORTISTAS		
Pregunta: ¿Cuál cree usted que podría ser la razón que lo motiva a practicar el deporte al cual se dedica?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“Al principio ingresé a jugar voleibol porque mi papá me condujo a hacerlo. Luego fui agarrándole mucho gusto al deporte, porque ha hecho que me sienta con más energía y también a que sea menos desconfiada y tímida”	Apoyo familiar Fortalecimiento de habilidades sociales Mayor autoestima y sentimiento de realización Estado de salud optimo
D2	“Ser de las mejores deportistas en la disciplina, aunque no pueda llegar a serlo, al menos sabré que pude superar mis propias expectativas y límites”	
Pregunta: ¿Qué motivación tiene para cumplir sus sueños y metas que se ha planteado en un futuro?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“Demostrar que puedo dar lo mejor de mí y que mis padres se sientan muy orgullosos”	Orgullo familiar
D2	“Poner a mi papá y mamá orgullosos”	
Pregunta: ¿Dentro de este deporte, existe algún referente o modelo a seguir que lo motive a continuar en este deporte?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“Sí, varias figuras femeninas”	Inspiración externa e interna
D2	“No, solo siento que debe ser mejor cada día, ser competitiva”	
Pregunta: ¿Existe alguna razón o algún motivo que lo lleve a pensar en no poder continuar practicando este deporte?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“El estudio o también el dinero, que soy muy estricta y que en algunos casos siento que no lo hago bien y pienso en dejarlo”	Lesiones físicas Desmotivación Aspecto económico y académico
D2	“Quizás una lesión grave”	
Pregunta: ¿Elegiría dedicarse al deporte como proyecto de vida debido a la remuneración económica que suelen tener los deportistas profesionales?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“Sí, podría dedicarme a esto”	Deporte como proyecto de vida
D2	“Sí, solo porque me gusta mucho el deporte y quisiera superar mis expectativas”	

Pregunta: ¿Usted ve el deporte como una solución a la problemática económica por la cual podría estar pasando su familia?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“No solo por la problemática económica de mi familia, también para salir del caos de los problemas personales”	Deporte como forma de manejo de situaciones adversas a nivel emocional
D2	“No lo veo como una salida a la problemática económica de mi familia”	
Pregunta: ¿Cree usted que obtener un premio económico o recibir alguna distinción al momento de ganar, es más importante que el esfuerzo y dedicación que lo llevó a conseguirlo?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“ No, ambos son importantes, ambos son indispensables”	Diversión Aprendizaje a partir de la competencia
D2	“No, la diversión me parece más importante, aunque los premios ayudan a motivarme”	
Pregunta: ¿Cuenta usted con el apoyo de sus familiares o amigos para practicar este deporte?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“La mayoría de mis amigos practican el deporte, en mi familia me apoya es mi mamá”	Redes de apoyo comprometidas
D2	“Sí”	
Pregunta: ¿Cómo cree que aportarían sus familiares para que usted desarrolle un buen proyecto de vida con relación a su práctica deportiva?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“Dando su apoyo moral y si es posible, económico”	Apoyo moral Apoyo económico Adherencia a los entrenamientos
D2	“Psicológicamente, monetariamente y ayudándome a tener un ambiente balanceado en casa”	
Pregunta: ¿Tiene algún familiar o allegado que lo motive o lo inspire a ser un gran deportista?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“Mi mamá, me apoya en todo realmente”	Figura paterna y materna
D2	“Sí, mi papá ha sido un modelo a seguir en el ámbito deportivo”	
Pregunta: ¿Cómo es la relación con respecto estudio-deporte, ha interrumpido el deporte en algún proceso académico?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis

D1	“El deporte no ha llegado a interrumpir para nada mi proceso académico, pude equilibrar ambas cosas”	Equilibrio de actividades Consideración por ser deportista
D2	“Horrible, siento que por ser deportista deberían tenerme consideración e mis labores académicas”	
Pregunta: ¿Qué costumbres o comportamientos se presentan en su familia que afecten su práctica deportiva?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“Mala alimentación”	Factor tiempo Hábitos alimenticios
D2	“El tiempo. Mis papás a veces están ocupados con sus cosas, que les queda complicado traerme y recogerme de los entrenamientos”	
Pregunta: ¿Cómo se visualiza en un futuro y cuáles metas tiene planteadas como deportista?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“Primero quedar en la liga norte e ir a unos nacionales. Luego quedar en la categoría Sub21, después quedar en la preselección Colombia y si tengo la oportunidad, ser voleibolista profesional”	Posicionarse profesionalmente en el ámbito deportivo
D2	“La meta es llegar ser profesional”	
Pregunta: ¿Ha recibido algún tipo de orientación vocacional por parte de sus padres o entrenadores?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“No, mis padres apoyan más el estudio y los entrenadores me dan la opción de ser deportista profesional”	Confrontación de intereses
D2	“No recuerdo”	
Pregunta: ¿Cuáles son sus planes académicos a futuro?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“No tengo muy claro eso”	Desinterés
D2	“Le doy mayor importancia al deporte, no pienso mucho en mi futuro académico”	
Pregunta: ¿Cree que sus padres apoyen la idea de crear un Proyecto de vida enfocado hacia el deporte?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis
D1	“Sí, siempre encuentro apoyo en mi mamá”	Apoyo incondicional
D2	“Creería que sí”	
Pregunta: ¿En caso de que no tenga las herramientas para crear un Proyecto de vida, sus familiares y amigos lo asesorarían para poder hacerlo?		
Deportista	Respuesta	Unidad de Análisis

D1	“Sí”	Apoyo incondicional Intimidad
D2	“Más por parte de mis familiares, porque el proyecto de vida es algo muy íntimo como para que los amigos se metieran”	
ENTREVISTA A ACUDIENTES		
Pregunta: ¿Cuál cree usted que podría ser la razón que lo motiva a su hijo practicar el deporte al cual se dedica?		
Acudiente	Respuesta	Unidad de Análisis
P1	“Amor al deporte”	Interés Imitación de comportamientos
P2	“siempre me ha acompañado a verme jugar baloncesto y fútbol, ella quiere ser deportista”	
Pregunta: ¿Qué motivación ha observado que impulsa a su hijo para cumplir sus sueños y metas que se ha planteado en un futuro?		
Acudiente	Respuesta	Unidad de Análisis
P1	“Superarse”	Compromiso Superar expectativas
P2	“La perseverancia y disciplina”	
Pregunta: ¿Elegiría que su hijo se dedique al deporte como proyecto de vida debido a la remuneración económica que suelen tener los deportistas profesionales?		
Acudiente	Respuesta	Unidad de Análisis
P1	“No”	Negación ante deporte como proyecto de vida Apoyo ante deporte como proyecto de vida
P2	“Sí, si es su deseo”	
Pregunta: ¿Usted ve el deporte como una solución a la problemática económica por la cual podría estar pasando su familia?		
Acudiente	Respuesta	Unidad de Análisis
P1	“No”	Educación en valores
P2	“No, lo veo como una forma de educar a los hijos en valores”	
Pregunta: ¿Apoya usted a su hijo en el deporte que práctica y el resto de su familia lo apoya también?		
Acudiente	Respuesta	Unidad de Análisis
P1	“Sí”	Apoyo incondicional
P2	“Sí, total”	
Pregunta: ¿Cómo cree que la familia aportaría para que su hijo desarrolle un buen proyecto de vida con relación a su práctica deportiva?		
Acudiente	Respuesta	Unidad de Análisis
P1	“Apoyo emocional, económico, bienestar general”	Condiciones de vida óptimas
P2	“Apoyo motivacional”	
Pregunta: ¿Cómo visualiza a su hijo en un futuro y cuáles metas tiene planteadas para él como deportista?		
Acudiente	Respuesta	Unidad de Análisis

P1	“Representación nacional”	Metas académicas Metas deportivas profesionales Fortalecimiento de habilidades sociales
P2	“Primero, lo que desee estudiar y el deporte, ayuda para sus relaciones interpersonales y trabajo en grupo”	
Pregunta: ¿Le ha brindado algún tipo de orientación vocacional?		
Acudiente	Respuesta	Unidad de Análisis
P1	“Sí”	Orientación vocacional escasa
P2	“No”	

ENTREVISTA A ENTRENADORES		
Pregunta: ¿Cuál cree usted que podría ser la razón que lo motiva a instruir el deporte al cual se dedica y de qué manera motiva a sus aprendices?		
Entrenador	Respuesta	Unidad de Análisis
E1	“Lo practiqué más de 20 años y representé al departamento. Ahora deseo compartir mis conocimientos”	Compartir conocimientos Formación de valores
E2	“Formar y ofrecer oportunidades a los jóvenes para que sean íntegros en sus vidas”	
Pregunta: ¿Qué motivación ha observado que impulsa a sus aprendices para cumplir sus sueños y metas que se han planteado en un futuro?		
Entrenador	Respuesta	Unidad de Análisis
E1	“La diversión, querer destacarse entre las mejores y que sean muy competitivas”	Diversión y ocio Competitividad Oportunidades
E2	“Las oportunidades que se presentan gracias al deporte”	
Pregunta: ¿Elegiría que sus aprendices se dediquen al deporte como proyecto de vida debido a la remuneración económica que suelen tener los deportistas profesionales?		
Entrenador	Respuesta	Unidad de Análisis
E1	Sí, pero no en Colombia, quisiéramos que logren llegar a una liga profesional en otro país o reciban una beca de estudios”	Deporte como proyecto de vida
E2	“Sí, porque el deporte ofrece muchas oportunidades”	
Pregunta: ¿Usted ve el deporte como una solución a las problemáticas económicas por la cual podrían estar pasando su familia?		
Entrenador	Respuesta	Unidad de Análisis

E1	“Sí, el deporte como fuente de empleo ya sea como jugador, entrenador o dirigente, todos podemos ganar si nos sabemos proyectar”	Deporte como fuente de ingresos económicos
E2	“Sí, porque es un proyecto de vida”	
Pregunta: ¿Apoya usted a sus estudiantes en el deporte que practican y el resto de miembros del club lo apoyan también?		
Entrenador	Respuesta	Unidad de Análisis
E1	“Sí, los apoyamos a nuestra manera. Consideramos que los deportistas necesitan mucho más”	Apoyo por parte de pares y entrenadores
E2	“Sí”	
Pregunta: ¿Cómo cree que la familia aportaría para que sus aprendices desarrollen un buen proyecto de vida con relación a su práctica deportiva?		
Entrenador	Respuesta	Unidad de Análisis
E1	“Los padres deben informarse y ver los diversos ejemplos que hay de deportistas destacados y que han logrado superarse”	Reciprocidad entre lo invertido y lo recibido
E2	“Apoyando de tal manera que sea una inversión y no un gasto”	
Pregunta: ¿Cómo se visualiza en un futuro y cuáles metas tiene planteadas para sus aprendices en el deporte?		
Entrenador	Respuesta	Unidad de Análisis
E1	“Beca universitaria a través del deporte”	Formación académica Aumento nivel de competencia deportiva
E2	“Las veo triunfando en lo local, nacional e internacional”	
Pregunta: ¿Le ha brindado algún tipo de orientación vocacional a sus aprendices?		
Entrenador	Respuesta	Unidad de Análisis
E1	“He tratado de orientar, motivar y contar los beneficios que el deporte me ha brindado, buscando despertarles esa vocación”	Deporte como alternativa Formación integral
E2	“Siempre, en formación integral”	

Triangulación de la información		
Deportistas	Acudientes	Entrenadores
Los deportistas sienten motivación debido a que se sienten activos y mejoran su estado emocional.	Los acudientes influyen en la motivación de sus hijos, debido a que en algún momento estos practicaron algún deporte y eran por estos.	La motivación proviene del hecho de sentirse superados, cumplir metas

Lo que puede perjudicar a la elaboración de un proyecto de vida alrededor del deporte son lesiones físicas y el aspecto económico	El aspecto económico y el tiempo invertido merman la calidad de apoyo ofrecido por los padres	Se requiere un mayor acompañamiento por entidades estatales en materia de la promoción del deporte.
Los deportistas ven su disciplina como una opción viable para poder desarrollar un proyecto de vida.	Los acudientes consideran apropiados el deporte para la formación en valores de sus hijos, sin embargo, dudan de que esto pueda ser un buen proyecto de vida desde el aspecto económico.	Los entrenadores consideran que el deporte llevado con disciplina puede hacer a quien lo practique, una figura importante. Sin embargo, en el contexto colombiano es poco apoyado.
Los deportistas no asocian directamente su disciplina como una manera de ganar dinero, sino como de divertirse y distraerse.	Los acudientes entienden la importancia del deporte, pero les cuesta creer que con esto sus hijos puedan prosperar económicamente.	Desde su experiencia los entrenadores consideran trascendental apoyar el deporte, como una ganancia a largo plazo.
En materia de orientación vocacional, hay escasa formación. Lo anterior, se sustenta en el desconocimiento existente referente a lo que aborda el concepto. Por ejemplo, los entrenadores piensan que la orientación vocacional es la formación integral, a pesar de que, si se incluyen valores, va más allá de esto.		

Discusión

En este apartado se pueden encontrar los resultados hallados en la investigación, así como el paralelo de la teoría usada con el propósito de exponer ciertas características que se hayan cumplido o no por medio de los objetivos propuestos. Es fundamental que se tenga en cuenta los autores y sus aportaciones en la temática del presente proyecto, ya que sin ellos sería muy complejo basar la ciencia solo en opiniones y no en hechos verificables y comprobables, que demuestren y conjeturen las variables ya descritas con anterioridad y los cumplimientos que se obtuvieron en el transcurso de su realización.

Inicialmente, la psicología del deporte es una rama de la psicología que permite el estudio y el rendimiento de los deportistas, así como su desempeño físico y mental dentro de las altas competencias. De acuerdo con Rieda (195), La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tiene lugar en el ser humano, antes, durante y después de la actividad deportiva, también cabe resaltar que, dentro de esta disciplina, se incluyen aspectos emocionales, y la retroalimentación que se da entre sujeto-práctica deportiva, siempre tendiendo a una propuesta integradora.

Según lo anterior, los deportistas evidenciaron la importancia que tiene el deporte en sus vidas, no solo en lo competitivo sino también en lo personal o profesional, puesto que un proyecto de vida es la base fundamental del desarrollo integro dentro de la sociedad, permitiendo que los participantes se involucren como ejemplos de cambio con una gran influencia hacia los más jóvenes. Así mismo, se intentó comprender que existen diversas categorías extrínsecas como intrínsecas que posibilitan el desarrollo de proyectos a mediano y largo plazo, impulsando a los jóvenes deportistas con la adjudicación de logros y metas.

Cabe destacar de gran trascendencia fue la de un reconocido psicólogo de la Universidad de Indiana, y entusiasta ciclista, llamado Triplett. Dicho investigador observó que los ciclistas en diferentes pruebas de la temporada de 1897, corrían más rápidamente cuando competían con otros ciclistas, que cuando participaban en una carrera solos. Triplett postuló la hipótesis de que 'la presencia de otros corredores era el estímulo para activar el instinto competitivo y obtener mejor marca'.

Para determinar la, luego de practicar un trabajo de laboratorio con niños, quienes tenían que realizar una tarea motriz enrollando un carrete de hilo de pescar (solos y acompañados) llegó a la siguiente conclusión: "a partir de las carreras en el laboratorio, inferimos que la presencia física de otro competidor que participa simultáneamente en la carrera, sirve para liberar la energía latente que no está disponible habitualmente". El trabajo de Norman Triplett es especialmente atractivo para los psicólogos del deporte porque es el claro ejemplo de cómo el deporte puede ser un laboratorio natural para el estudio de aspectos psicológicos.

Debido a esto, los participantes logran encontrar un mayor impulso dentro de su proyecto de vida deportivo, en el hecho de sobresalir, destacarse y ser competitivo al momento de dedicarse profesionalmente en su especialidad. Gracias a esto, la exigencia es aún mayor, existe una mayor preparación y motivación que indujeron a los deportistas involucrarse y comprometerse con el presente y futuro de su vida deportiva. Aquí se contrastan las respuestas y la teoría en un sentido crítico positivo, permitiendo el crecimiento tanto personal como profesional derivadas de los escenarios en los que está actuando cada entrevistado.

Es aquí cuando Carkhuff (1971, c.p Brazier, 1996) empieza a desarrollar una teoría en donde la relación es muy importante en el crecimiento y desarrollo humano; las relaciones constructivas pueden ser definidas en términos de una lista de factores; y estos factores son, por lo menos en un

grado razonablemente viable, observable y mensurable; sin embargo, la ausencia de estos factores produce relaciones que pueden causar que la gente se deteriore, al igual que su presencia ayuda a las personas a crecer (Brazier, 1996).

Como propósito de proyecto de vida, los participantes de la investigación dan a entender que es importante generar un crecimiento y desarrollo relacionado, en este caso, con el ámbito deportivo, puesto que les permitirá obtener habilidades tanto sociales como individuales al momento de enfrentar problemas, competencias o encontrar soluciones a los mismos dentro de sus círculos sociales, desenvolvimiento profesional y una mejora en la interacción con los demás. El propósito de la obtención de metas resulta satisfactorio, es un designio que una vez trazado, se tiene como finalidad, fortalecer la disciplina.

Comparando con investigaciones sobre variables psicológicas como autoconcepto físico y satisfacción con la vida que correlacionan positivamente con la actividad físico deportiva (Goñi e Infante, 2010), lo que se expresa como que a mayor práctica de actividad físico-deportiva, mejor auto concepto y mejores niveles de satisfacción con la vida. Sobre calidad de vida y su relación con individuos sedentarios en comparación a aquellos que practican deporte (Jürgens, 2006), se ha concluido que existen diferencias significativas en la calidad de vida global entre los deportistas y los sedentarios, siendo los deportistas quienes obtuvieron más alto puntaje, es decir, mejor percepción de calidad de vida, relaciones sociales y medio ambiente.

Con las investigaciones ya realizadas, las variables psicológicas proponen como autoconcepto físico y de satisfacción los logros llevados a cabo dentro de las actividades deportivas, en relaciones con lo encontrado en las entrevistas de los participantes, los logros y las metas que se establecen en el deporte son indispensables para mejorar las percepciones psicológicas propias de los individuos, dando como resultado un mejor rendimiento en los diferentes campos de acción,

así como una perspectiva más clara a la hora de manejar la presión y sus consecuencias en la alta competitividad.

Estas investigaciones previas han incentivado el foco de interés del presente estudio. Ya que otras variables psicológicas relacionadas con el fútbol como la motivación y personalidad, en los niños, según la investigación de González, Tabernero, y Márquez (2000), llegaron a la conclusión de que las personas que practican tenis y fútbol, por lo general, están más orientados a la ejecución que a los resultados que puedan obtener. Sin embargo, pareciera que a medida que la persona va madurando, creciendo y desarrollándose biológica, física, mental y socialmente esta motivación cambia a ser extrínseca y dirigida a la competitividad (Apitzsch, 2003; García, 2006; Peris, 2008).

Según Stoner (1996) define la motivación como “Una característica de la Psicología humana, incluye los factores que ocasionan, canalizan y sostienen la conducta humana. Lo que hace que las personas funcionen”.

Según Chiavenato (2000) la define como “el resultado de la interacción entre el individuo y la situación que lo rodea”. Según esta definición de Chiavenato, si una persona realmente quiere estar motivada debe existir una relación entre el individuo y la situación que este experimentando en determinado momento, el resultado que se podrá evidenciar a partir de esta relación es lo que va a permitir que el individuo este o no motivado.

Según (Manassero y Vázquez, 1998). Definen a motivación como “Un constructo no observable directamente y cuya importancia reside, entre otros factores, en su capacidad explicativa y predictiva de la conducta humana en diferentes situaciones y contextos “. Así mismo (Bueno, 2004; Menec, 1997) refieren que “Comúnmente se entiende por motivación aquella fuerza que mueve al ser humano a realizar algo determinado, implicando de lleno la dimensión volitiva, el querer”.

Por otra parte encontramos que existen variables dentro lo que es la motivación, por así decirlo, encontramos algunas subdivisiones que motivan de alguna manera al individuo, ya sea por factores internos o por factores externos que aporte el ambiente en donde se está desempeñando, a estos tipos de motivación se le conoce como motivación intrínseca y extrínseca; en este orden de ideas podemos clasificar lo que puede llegar a ser o no, ese impulso que necesita el individuo para querer buscar la obtención de algún logro que aporte de manera positiva a su vida.

Es muy probable que durante este periodo de elaboración surjan o existan diferentes motivos que generen una modificación en el Proyecto de vida que la persona se esté planteando, ya sean contratiempos, falta de dinero o tiempo, que carezcan de apoyo familiar o social, así como también una falta de orientación por parte de las personas allegadas a él. Dependiendo del grado de motivación que tenga el individuo de querer continuar con este Proyecto de vida, podría enfocarse en aquello en lo que, si puede trabajar, ya que de alguna manera se acerca más al cumplimiento del mismo.

Conclusiones

De acuerdo con la teoría indagada se logró evidenciar el propósito del proyecto de vida en los participantes semi-profesionales, en la cual, se dieron por cumplidos los objetivos y el cumplimiento de las consignas planteadas durante el estudio, así como las herramientas utilizadas, las características halladas y el valor que tiene el conocer las disímiles maneras de efectuar un proyecto de vida profesional y personal. Es válido delimitar que el proyecto de investigación, cumple positivamente con las intenciones y las expectativas tanto de estudiantes como de los participantes.

Dentro del proceso de práctica, los participantes comprenden la influencia de la motivación y sus diferentes tipos que permiten elevar el rendimiento físico y mental de los individuos. Así mismo, se comprende la necesidad de la psicología deportiva que tiene como propósito acompañar al deportista para que pueda obtener sus logros, evitando la presión y manejando los sucesos normales que pueden aparecer en la pre competencia y pos competencia, siendo estos el estrés, la ansiedad o la frustración al momento de no poder sobresalir en el escenario respectivo.

Por último, se establecieron estrategias que permitieron a los entrevistados poder resolver problemáticas que puedan dificultar el desarrollo del proyecto de vida a mediano o largo plazo. Generar la autonomía y la disciplina, junto con la constancia en los deberes, trabajando en relación con la resiliencia y el aspecto cognitivo que permita afrontar las dificultades de forma anticipada, permitieron que los deportistas logren solventar los vacíos en cuanto a sus limitaciones deportivas y personales que en algún momento pudieron afectar su rendimiento.

Recomendaciones

Dentro de un proyecto tan importante como el presente, existe la posibilidad de que se pueda mejorar a futuro, por lo tanto, se recomienda hacer extensivo su estudio por parte de los estudiantes que deseen indagar sobre la temática ya expuesta, así como el uso de herramientas de obtención de información que permita analizar las respectivas observaciones para un posible proceso de optimización y comparación de los hallazgos suscitados.

Es fundamental que se tenga en cuenta la posición del proyecto de vida que presentan los deportistas semi-profesionales, se invita a la Universidad de Pamplona, el Programa de Psicología y sus estudiantes, que se involucren aún más en la temática propuesta, con aras a enriquecer los estudios que tienen como vital importancia, el fortalecimiento psicológico y el uso de estrategias y las diferentes categorías que hacen parte en la elaboración de un proyecto de vida por parte de los participantes para que a futuro, se pueda reflexionar sobre la actividad deportiva y la importancia que presenta en la vida personal y competitivo.

Por último, dentro de las recomendaciones prácticas, se puede optar a futuro de otras posibles investigaciones por un acompañamiento por parte de profesionales de las diferentes ramas de la salud, desplegando un trabajo interdisciplinar, tanto médico, fisioterapeutas, psicólogos, profesionales de educación física y estudiantes de cada especialidad, para que permitan una mayor cosmovisión dentro del estudio de la psicología deportiva, y las demás ciencias.

¿QUIERES SUBIR DE NIVEL?

¡NECESITAS SABER ESTO!

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

Es una estrategia que nos permite tomar mejores decisiones frente al desarrollo de nuestro proyecto de vida desde lo personal y profesional. Para esto es necesario que conozcamos aspectos de nosotros como nuestros intereses, valores, actitudes, habilidades, creencias y muchas cosas más.



Se entienden como sentimientos o emociones que hacen que tengamos afinidad y nos concentremos en determinadas actividades, personas y objetos.



INTERESES

HABILIDADES



Son las capacidades que poseemos para poder realizar actividades con gran facilidad y además de la mejor manera posible.

Es el ánimo con el que enfrentamos determinadas situaciones, pudiendo ser actitudes positivas como negativas.



ACTITUDES

START GAME ►

Referencias

- Anónimo. (s.f.). Escuelas Deportivas. <https://imrd-cucuta.gov.co/portfolio/escuelas-deportivas/>
- Anónimo. (s.f.). Football for peace. <https://footballforpeaceglobal.org/>
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez, P. A., Sánchez, D. y Amado, D. (2015). Desafíos en la transición a la élite del fútbol; recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 113-119. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628014.pdf>
- Costa, G. (octubre de 2014). *Psicólogo del Deporte y fútbol juvenil* (Tesis de grado). Universidad de la República, Facultad de Psicología. Montevideo, Uruguay. https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_gabriela_costa._final.pdf
- Darnell, S. (2015). El deporte como forma de promover el desarrollo internacional. <https://www.un.org/es/chronicle/article/el-deporte-como-forma-de-promover-el-desarrollo-internacional>
- Guaman, T. y Saquipulla, L. (2010). Importancia del autoconcepto en la elaboración del proyecto de vida del adolescente (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Ecuador. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2327/1/tps627.pdf>
- Hernández, B. y Capella, C. (2014). Identidad personal y compromiso deportivo en adolescentes nadadoras de nivel competitivo. *Revista de Psicología*, 23(1), 71-83. doi: 10.5354/0719-0581.2014.32875
- Hernández, M. A. (2019). *El control del estrés en adultos por medio de una intervención cognitivo conductual* (Doctoral dissertation, Universidad de Panamá). URL <http://up-rid.up.ac.pa/1702/1/minerva%20hernandez.pdf>

- Herrera, F., Ramírez, M. I., Roa, J. M., y Herrera, I. (2004). Tratamiento de las creencias motivacionales en contextos educativos pluriculturales. *Revista Iberoamericana de Educación, Sección de Investigación*, N° 37/2. España. Consultado el 5 de octubre del 2008, de: <http://www.rieoei.org/investigacion/625Herrera.PDF>
- Julian Pérez Porto (2020). Definición de datos sociodemográficos. Tomado de Real Academia Española (RAE). <https://definicion.de/sociodemografico/>
- Locke, E. (1968). Teoría del establecimiento de metas u objetivos. Estados Unidos tomado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-fijacion-metas-locke>
- Massenzana, F. (2017). Autoconcepto y Autoestima: ¿sinónimos o constructos complementarios? *Revista de Investigación en Psicología Social. Facultad de Ciencias Sociales*, 3(1), 39-52. doi:[https://publicaciones.sociales.u](https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2336/1984)
[ba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2336/1984](https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2336/1984)
- Navas, L., Soriano, J. A., Holago, F. P. y López, M. (2016). Diferencias de metas deportivas entre estudiantes de educación física y deportistas: análisis de la invarianza del modelo entre ellos. *Universitas Psychologica*, 15(4), 1-11. doi: 10.11144/Javeriana.upsy15-4.mdee
- Orrego, L. M., Velásquez, J. I. y Uribe, L. (2010). Caracterización psicosocial del futbolista perteneciente a la categoría primera “A” del fútbol profesional colombiano. *Pensando Psicología*, 6(10), 11-21. <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/411>
- Ossa, R. J. (2009). Jóvenes contemporáneos, crisis del proyecto de vida académico y nuevas formas de identificación. Editorial Bonaventuriana.
- Paredes, J., y Carrillo, R. (2004). El deporte base en el proyecto de vida: un discurso teórico. <https://www.efdeportes.com/efd68/dbase.htm>

Rodríguez, A. Zúñiga, P. Contreras, K. Gana, S. Fortunato, J. (2016) Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. URL

https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5_Original_02_66.pdf

Sulbarán, J., & Aranguren, S. (2018). Interacciones y elecciones: comprendiendo el papel de los vínculos sociales en la elección vocacional de jóvenes futbolistas. *Analogía del Comportamiento* (16), 164-176. <http://revistasenlinea.saber.ucab.edu.ve/temas/index.php/analogias/article/view/4490/3728>

Torregrosa, M., Chamorro, J. L. y Ramis, Y. (2016). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(1), 1-11. doi: 10.5093/rpadef2016a6

Anexos

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será la técnica de recolección de información del trabajo de grado titulado “Proyecto de Vida en Jóvenes Deportistas de Alto Rendimiento de la Ciudad de San José de Cúcuta” desarrollado por los psicólogos en formación Diego Andrés Blanco Bautista y Camilo Andrés Cifuentes Pinzón, estudiantes de decimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Luis Felipe Cely Gutiérrez.

El propósito de la investigación es analizar las diferentes categorías extrínsecas e intrínsecas que influyen en la elaboración del proyecto de vida de los jóvenes semi-profesionales de diferentes deportivas del Instituto de Deportes de Norte de Santander, realizando estudios de caso para la recolección de datos e información a través del método cualitativo, promocionando el estudio y sensibilización frente a este tema poco estudiado.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacía con nosotros.

Entrevista Semiestructurada a deportistas

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS				
<p>Julián Pérez Porto (2020) Refiere que lo sociodemográfico refiere a las características generales y al tamaño de un grupo poblacional. Estos rasgos dan forma a la identidad de los integrantes de esta agrupación.</p> <p>La edad, el género, la actividad laboral y el nivel de ingresos, por ejemplo, son datos sociodemográficos. Desde el marketing, por mencionar un caso, se analizan este tipo de cuestiones para el denominado targeting sociodemográfico, que sirve para crear una publicidad en base a estos criterios y así alcanzar con éxito al grupo objetivo.</p>				
No.	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	Nombre, edad, género	X		
2	Nivel de estudios alcanzados por familiares	X		Es importante tener el grado de escolaridad

				del entrevistado.
3	Información familiar y representantes	X		

CATEGORIA I: MOTIVACIÓN

Santrock (2002), la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p. 432).

Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2004) indican que la motivación es una de las claves explicativas más importantes de la conducta humana con respecto al porqué del comportamiento. Es decir, la motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento). Estos autores, luego de recopilar las opiniones de muchos otros, formulan la siguiente definición de motivación: podríamos entenderla como proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta encaminada hacia el logro de una meta, modulado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos y por las tareas a las que se tienen que enfrentar (p. 5).

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Cuál cree usted que podría ser la razón que lo motiva a practicar el deporte al cual se dedica?	X		
5	¿Qué motivación tiene para cumplir sus sueños y metas que se ha planteado en un futuro?	X		
	¿Dentro de este deporte, existe	X		No incluir dentro de la

6	algún referente o modelo a seguir que lo motive a continuar en este deporte?			misma pregunta la palabra deporte. Buscar sinónimo.
7	¿Existe alguna razón o algún motivo que lo lleve a pensar en no poder continuar practicando este deporte?	X		
<p>SUB CATEGORIA I: MOTIVACIÓN EXTRINSECA</p> <p>Según Cox (2009) "La motivación extrínseca es una zona intermedia que proviene de una fuente externa, opuesta a la interna, esta adopta diversas formas, pero los ejemplos más comunes son las recompensas, los trofeos, el dinero, los elogios, la aprobación social y el temor al castigo".</p> <p>Murado (2010) define la motivación extrínseca como "aquella que no está necesariamente condicionada por el interés personal del individuo, sino por factores externos tales como aprobar un examen, obtener una recompensa material o evitar un castigo" (pág. 33).</p> <p>Según González (2013) "La motivación extrínseca es todo tipo de recompensa que se da por efectuar una tarea designada, contiene el sueldo en el trabajo o los regalos de los padres a los hijos, el reconocimiento por su buena labor o una nota alta recibida en el aula de clases".</p>				
8	¿Elegiría dedicarse al deporte como proyecto de vida debido a la remuneración económica que suelen tener los	X		

	deportistas profesionales?			
9	¿Usted ve el deporte como una solución a la problemática económica por la cual podría estar pasando su familia?	X		
10	¿Cree usted que obtener un premio económico o recibir alguna distinción al momento de ganar, es más importante que el esfuerzo y dedicación que lo llevó a conseguirlo?	X		

SUB CATEGORIA II: MOTIVACIÓN INTRINSECA

(Deci, 1985), define la motivación como una necesidad innata del individuo que presenta una competencia y una autodeterminación. Se trata de un potenciador con respecto a una amplia variedad de conductas y procesos psicológicos, para los que la experiencia de esta competencia y autonomía constituyen los refuerzos iniciales. Las necesidades intrínsecas de competencia y autodeterminación incitan al individuo a un continuo proceso de búsqueda e intento de conquista de los logros positivos que se pretende conseguir.

Según Ajello (2003) “La motivación intrínseca se trata de aquellos momentos donde la persona realiza actividades por el placer de hacerlas, sin importar de si ganara una recompensa o no”.

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
11	¿Cuenta usted con el apoyo de sus familiares o amigos	X		Considero que las preguntas están

	para practicar este deporte?			enfocadas en la familia. Lo intrínseco parte desde la motivación personal y no de lo que exponga la familia como tal. Deben hacer algunas preguntas desde lo personal hacia lo deportivo.
12	¿Cómo cree que aportarían sus familiares para que usted desarrolle un buen proyecto de vida con relación a su práctica deportiva?	X		
13	¿Tiene algún familiar o allegado que lo motive o lo inspire a ser un gran deportista?	X		
14	¿Cómo es la relación con respecto estudio-deporte, ha interrumpido el deporte en algún proceso académico?			
15	¿Qué costumbres o comportamientos se presentan en su familia que afecten su práctica deportiva?	X		

CATEGORÍA II: PROYECTO DE VIDA

El concepto de proyecto de vida implica un tipo de organización político social y un modelo particular de subjetivación cultural. Esto trae consigo una forma de relacionar la vida y el tiempo, por medio del establecimiento de una imagen ideal de sí mismo que sea aceptada socialmente. Lo anterior requiere crear un plan o un sistema preestablecido (proyecto), encargado de orientar la vida de los individuos, para que actúe de cierta forma durante toda su vida, con el fin de lograr un objetivo y una superación personal (Ossa, 2009).

Para construir el proyecto de vida se entiende que es necesario haber constituido anticipadamente el autoconcepto, que depende de cómo los otros evalúan a la persona (Guaman y Saquipulla, 2010) y de los diversos contextos en los que se desenvuelva. Por su parte, Rogers citado en (Massenzana, 2017) señala que el autoconcepto está basado en la experiencia compuesta de la percepción que se tiene de las características propias, de lo que caracteriza sus relaciones con los demás y de los valores otorgados a sus percepciones.

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
16	¿Cómo se visualiza en un futuro y cuáles metas tiene planteadas como deportista?	X		
17	¿Ha recibido algún tipo de orientación vocacional por parte de sus padres o entrenadores?	X		

18	¿Tiene planes académicos a futuro?	X		
19	¿Cree que sus padres apoyen la idea de crear un Proyecto de vida enfocado hacia el deporte?	X		
20	¿En caso de que no tenga las herramientas para crear un Proyecto de vida, sus familiares y amigos lo asesorarían para poder hacerlo?	X		

Entrevista Semiestructurada a padres de familia

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Julián Pérez Porto (2020) Refiere que lo sociodemográfico refiere a las características generales y al tamaño de un grupo poblacional. Estos rasgos dan forma a la identidad de los integrantes de esta agrupación.

La edad, el género, la actividad laboral y el nivel de ingresos, por ejemplo, son datos sociodemográficos. Desde el marketing, por mencionar un caso, se analizan este tipo de cuestiones para el denominado targeting sociodemográfico, que sirve para crear una publicidad en base a estos criterios y así alcanzar con éxito al grupo objetivo.

No.	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
-----	----------	------------	---------------	---------------

1	Nombre, edad, género	X		
2	Nivel de estudios alcanzados	X		
3	Información familiar	X		

CATEGORIA I: MOTIVACIÓN

Santrock (2002), la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p. 432).

Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2004) indican que la motivación es una de las claves explicativas más importantes de la conducta humana con respecto al porqué del comportamiento. Es decir, la motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento). Estos autores, luego de recopilar las opiniones de muchos otros, formulan la siguiente definición de motivación: podríamos entenderla como proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta encaminada hacia el logro de una meta, modulado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos y por las tareas a las que se tienen que enfrentar (p. 5).

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Cuál cree usted que podría ser la razón que lo motiva a su hijo practicar el deporte al cual se dedica?	X		
5	¿Qué motivación ha observado que impulsa a su hijo para cumplir sus sueños y metas que se ha planteado en un futuro?	X		

SUB CATEGORIA I: MOTIVACIÓN EXTRINSECA

Según Cox (2009) "La motivación extrínseca es una zona intermedia que proviene de una fuente externa, opuesta a la interna, esta adopta diversas formas, pero los ejemplos más comunes son las recompensas, los trofeos, el dinero, los elogios, la aprobación social y el temor al castigo".

Murado (2010) define la motivación extrínseca como "aquella que no está necesariamente condicionada por el interés personal del individuo, sino por factores externos tales como aprobar un examen, obtener una recompensa material o evitar un castigo" (pág. 33).

Según González (2013) "La motivación extrínseca es todo tipo de recompensa que se da por efectuar una tarea designada, contiene el sueldo en el trabajo o los regalos de los padres a los hijos, el reconocimiento por su buena labor o una nota alta recibida en el aula de clases".

6	¿Elegiría que su hijo se dedique al deporte como proyecto de vida debido a la remuneración económica que suelen tener los deportistas profesionales?	X		
7	¿Usted ve el deporte como una solución a la problemática económica por la cual podría estar pasando su familia?	X		Es pertinente, aunque creo que no siempre se puede decir que es una problemática económica. Podría ser: ¿Usted ve el deporte como

				solución para mejorar la economía de la familia?
SUB CATEGORIA II: MOTIVACIÓN INTRINSECA				
<p>(Deci, 1985), define la motivación como una necesidad innata del individuo que presenta una competencia y una autodeterminación. Se trata de un potenciador con respecto a una amplia variedad de conductas y procesos psicológicos, para los que la experiencia de esta competencia y autonomía constituyen los refuerzos iniciales. Las necesidades intrínsecas de competencia y autodeterminación incitan al individuo a un continuo proceso de búsqueda e intento de conquista de los logros positivos que se pretende conseguir.</p> <p>Según Ajello (2003) “La motivación intrínseca se trata de aquellos momentos donde la persona realiza actividades por el placer de hacerlas, sin importar de si ganara una recompensa o no”.</p>				
N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
8	¿Apoya usted a su hijo en el deporte que práctica y el resto de su familia lo apoya también?	X		
9	¿Cómo cree que la familia aportaría para que su hijo desarrolle un buen proyecto de vida con relación a su práctica deportiva?	X		
CATEGORÍA II: PROYECTO DE VIDA				

El concepto de proyecto de vida implica un tipo de organización político social y un modelo particular de subjetivación cultural. Esto trae consigo una forma de relacionar la vida y el tiempo, por medio del establecimiento de una imagen ideal de sí mismo que sea aceptada socialmente. Lo anterior requiere crear un plan o un sistema preestablecido (proyecto), encargado de orientar la vida de los individuos, para que actúe de cierta forma durante toda su vida, con el fin de lograr un objetivo y una superación personal (Ossa, 2009).

Para construir el proyecto de vida se entiende que es necesario haber constituido anticipadamente el autoconcepto, que depende de cómo los otros evalúan a la persona (Guaman y Saquipulla, 2010) y de los diversos contextos en los que se desenvuelva. Por su parte, Rogers citado en (Massenzana, 2017) señala que el autoconcepto está basado en la experiencia compuesta de la percepción que se tiene de las características propias, de lo que caracteriza sus relaciones con los demás y de los valores otorgados a sus percepciones.

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿Cómo visualiza a su hijo en un futuro y cuáles metas tiene planteadas para él como deportista?	X		
11	¿Le ha brindado algún tipo de orientación vocacional?	X		
12	¿Tiene en cuenta o ha tenido planes académicos para su hijo a futuro?	X		

Entrevista Semiestructurada a entrenadores

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Julián Pérez Porto (2020) Refiere que lo sociodemográfico refiere a las características generales y al tamaño de un grupo poblacional. Estos rasgos dan forma a la identidad de los integrantes de esta agrupación.

La edad, el género, la actividad laboral y el nivel de ingresos, por ejemplo, son datos sociodemográficos. Desde el marketing, por mencionar un caso, se analizan este tipo de cuestiones para el denominado targeting sociodemográfico, que sirve para crear una publicidad en base a estos criterios y así alcanzar con éxito al grupo objetivo.

No.	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	Nombre, edad, género	X		
2	Nivel de estudios alcanzados	X		
3	Información familiar	X		

CATEGORIA I: MOTIVACIÓN

Santrock (2002), la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento moti-vado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p. 432).

Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2004) indican que la motivación es una de las claves explicativas más importantes de la conducta humana con respecto al porqué del comportamiento. Es decir, la motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento). Estos autores, luego de recopilar las opiniones de

muchos otros, formulan la siguiente definición de motivación: podríamos entenderla como proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta encaminada hacia el logro de una meta, modulado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos y por las tareas a las que se tienen que enfrentar (p. 5).

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Cuál cree usted que podría ser la razón que lo motiva a instruir el deporte al cual se dedica y de que manera motiva a sus aprendices?	X		
5	¿Qué motivación ha observado que impulsa a sus aprendices para cumplir sus sueños y metas que se han planteado en un futuro?	X		

SUB CATEGORIA I: MOTIVACIÓN EXTRINSECA

Según Cox (2009) "La motivación extrínseca es una zona intermedia que proviene de una fuente externa, opuesta a la interna, esta adopta diversas formas, pero los ejemplos más comunes son las recompensas, los trofeos, el dinero, los elogios, la aprobación social y el temor al castigo".

Murado (2010) define la motivación extrínseca como "aquella que no está necesariamente condicionada por el interés personal del individuo, sino por factores externos tales como aprobar un examen, obtener una recompensa material o evitar un castigo" (pág. 33).

Según González (2013) "La motivación extrínseca es todo tipo de recompensa que se da por efectuar una tarea designada, contiene el sueldo en el trabajo o los regalos de

los padres a los hijos, el reconocimiento por su buena labor o una nota alta recibida en el aula de clases”.				
6	¿Elegiría que sus aprendices se dediquen al deporte como proyecto de vida debido a la remuneración económica que suelen tener los deportistas profesionales?	X		
7	¿Usted ve el deporte como una solución a las problemáticas económicas por la cual podrían estar pasando su familia?	X		IGUAL AL ITEM ANTERIOR...
<p>SUB CATEGORIA II: MOTIVACIÓN INTRINSECA</p> <p>(Deci, 1985), define la motivación como una necesidad innata del individuo que presenta una competencia y una autodeterminación. Se trata de un potenciador con respecto a una amplia variedad de conductas y procesos psicológicos, para los que la experiencia de esta competencia y autonomía constituyen los refuerzos iniciales. Las necesidades intrínsecas de competencia y autodeterminación incitan al individuo a un continuo proceso de búsqueda e intento de conquista de los logros positivos que se pretende conseguir.</p> <p>Según Ajello (2003) “La motivación intrínseca se trata de aquellos momentos donde la persona realiza actividades por el placer de hacerlas, sin importar de si ganara una recompensa o no”.</p>				

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
8	¿Apoya usted a sus estudiantes en el deporte que practican y el resto de miembros del club lo apoyan también?	X		¿Apoya usted y el resto de miembros del club a los estudiantes en el deporte que practican?
9	¿Cómo cree que la familia aportaría para que sus aprendices desarrollen un buen proyecto de vida con relación a su práctica deportiva?	X		

CATEGORÍA II: PROYECTO DE VIDA

El concepto de proyecto de vida implica un tipo de organización político social y un modelo particular de subjetivación cultural. Esto trae consigo una forma de relacionar la vida y el tiempo, por medio del establecimiento de una imagen ideal de sí mismo que sea aceptada socialmente. Lo anterior requiere crear un plan o un sistema preestablecido (proyecto), encargado de orientar la vida de los individuos, para que actúe de cierta forma durante toda su vida, con el fin de lograr un objetivo y una superación personal (Ossa, 2009).

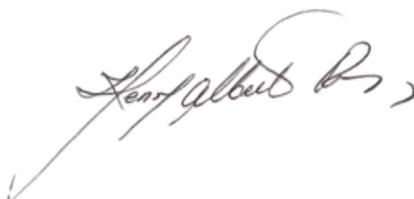
Para construir el proyecto de vida se entiende que es necesario haber constituido anticipadamente el autoconcepto, que depende de cómo los otros evalúan a la persona (Guaman y Saquipulla, 2010) y de los diversos contextos en los que se desenvuelva. Por su parte, Rogers citado en (Massenzana, 2017) señala que el autoconcepto está basado en la experiencia compuesta de la percepción que se tiene de las características propias, de lo que caracteriza sus relaciones con los demás y de los valores otorgados a sus percepciones.

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿Cómo se visualiza en un futuro y cuáles metas tiene planteadas para sus aprendices en el deporte?	X		
11	¿Le ha brindado algún tipo de orientación vocacional a sus aprendices?	X		

OBSERVACIONES: TENER EN CUENTA LAS APRECIACIONES DADAS

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: HENRY ALBERTO REYES MORA

FIRMA DEL EVALUADOR:



TP: 141604

ESTUDIOS DE POSGRADO: ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA JURÍDICA Y FORENSE.

FECHA: 19 DE OCTUBRE DE 2021

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE
SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será la técnica de recolección de información del trabajo de grado titulado “Proyecto de Vida en Jóvenes Deportistas de Alto Rendimiento de la Ciudad de San José de Cúcuta” desarrollado por los psicólogos en formación Diego Andrés Blanco Bautista y Camilo Andrés Cifuentes Pinzón, estudiantes de decimo semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Luis Felipe Cely Gutiérrez.

El propósito de la investigación es analizar las diferentes categorías extrínsecas e intrínsecas que influyen en la elaboración del proyecto de vida de los jóvenes semiprofesionales de diferentes deportivas del Instituto de Deportes de Norte de Santander, realizando estudios de caso para la recolección de datos e información a través del método cualitativo, promocionando el estudio y sensibilización frente a este tema poco estudiado.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.

Entrevista Semiestructurada a deportistas

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Julián Pérez Porto (2020) Refiere que lo sociodemográfico refiere a las características generales y al tamaño de un grupo poblacional. Estos rasgos dan forma a la identidad de los integrantes de esta agrupación.

La edad, el género, la actividad laboral y el nivel de ingresos, por ejemplo, son datos sociodemográficos. Desde el marketing, por mencionar un caso, se analizan este tipo de cuestiones para el denominado targeting sociodemográfico, que sirve para crear una publicidad en base a estos criterios y así alcanzar con éxito al grupo objetivo.

No.	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	Nombre, edad, género	X		
2	Nivel de estudios alcanzados por familiares	X		
3	Información familiar y representantes	X		

CATEGORIA I: MOTIVACIÓN

Santrock (2002), la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p. 432).

Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2004) indican que la motivación es una de las claves explicativas más importantes de la conducta humana con respecto al porqué del comportamiento. Es decir, la motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento). Estos autores, luego de recopilar las opiniones de muchos otros, formulan la siguiente definición de motivación: podríamos entenderla como proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta encaminada hacia el logro de una meta, modulado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos y por las tareas a las que se tienen que enfrentar (p. 5).

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Cuál cree usted que podría ser la razón que lo motiva a practicar el deporte al cual se dedica?	X		
5	¿Qué motivación tiene para cumplir sus sueños y metas que se ha planteado en un futuro?	X		
6	¿Dentro de este deporte, existe algún referente o modelo a seguir que lo motive a continuar en este deporte?	X		

7	¿Existe alguna razón o algún motivo que lo lleve a pensar en no poder continuar practicando este deporte?	X		
<p style="text-align: center;">SUB CATEGORIA I: MOTIVACIÓN EXTRINSECA</p> <p>Según Cox (2009) “La motivación extrínseca es una zona intermedia que proviene de una fuente externa, opuesta a la interna, esta adopta diversas formas, pero los ejemplos más comunes son las recompensas, los trofeos, el dinero, los elogios, la aprobación social y el temor al castigo”.</p> <p>Murado (2010) define la motivación extrínseca como "aquella que no está necesariamente condicionada por el interés personal del individuo, sino por factores externos tales como aprobar un examen, obtener una recompensa material o evitar un castigo" (pág. 33).</p> <p>Según González (2013) “La motivación extrínseca es todo tipo de recompensa que se da por efectuar una tarea designada, contiene el sueldo en el trabajo o los regalos de los padres a los hijos, el reconocimiento por su buena labor o una nota alta recibida en el aula de clases”.</p>				
8	¿Elegiría dedicarse al deporte como proyecto de vida debido a la remuneración económica que suelen tener los deportistas profesionales?	X		

9	¿Usted ve el deporte como una solución a la problemática económica por la cual podría estar pasando su familia?	X		
10	¿Cree usted que obtener un premio económico o recibir alguna distinción al momento de ganar, es más importante que el esfuerzo y dedicación que lo llevó a conseguirlo?	X		

SUB CATEGORIA II: MOTIVACIÓN INTRINSECA

(Deci, 1985), define la motivación como una necesidad innata del individuo que presenta una competencia y una autodeterminación. Se trata de un potenciador con respecto a una amplia variedad de conductas y procesos psicológicos, para los que la experiencia de esta competencia y autonomía constituyen los refuerzos iniciales. Las necesidades intrínsecas de competencia y autodeterminación incitan al individuo a un continuo proceso de búsqueda e intento de conquista de los logros positivos que se pretende conseguir.

Según Ajello (2003) "La motivación intrínseca se trata de aquellos momentos donde la persona realiza actividades por el placer de hacerlas, sin importar de si ganara una recompensa o no".

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
----	----------	------------	---------------	---------------

11	¿Cuenta usted con el apoyo de sus familiares o amigos	X		
	para practicar este deporte?			
12	¿Cómo cree que aportarían sus familiares para que usted desarrolle un buen proyecto de vida con relación a su práctica deportiva?	X		
13	¿Tiene algún familiar o allegado que lo motive o lo inspire a ser un gran deportista?	X		
14	¿Cómo es la relación con respecto estudio-deporte, ha interrumpido el deporte en algún proceso académico?	X		
15	¿Qué costumbres o comportamientos se presentan en su familia que afecten su práctica deportiva?	X		

CATEGORÍA II: PROYECTO DE VIDA

El concepto de proyecto de vida implica un tipo de organización político social y un modelo particular de subjetivación cultural. Esto trae consigo una forma de relacionar la vida y el tiempo, por medio del establecimiento de una imagen ideal de sí mismo que sea aceptada socialmente. Lo anterior requiere crear un plan o un sistema preestablecido (proyecto),

encargado de orientar la vida de los individuos, para que actúe de cierta forma durante toda su vida, con el fin de lograr un objetivo y una superación personal (Ossa, 2009).

Para construir el proyecto de vida se entiende que es necesario haber constituido anticipadamente el autoconcepto, que depende de cómo los otros evalúan a la persona (Guaman y Saquipulla, 2010) y de los diversos contextos en los que se desenvuelva. Por su parte, Rogers citado en (Massenzana, 2017) señala que el autoconcepto está basado en la experiencia compuesta de la percepción que se tiene de las características propias, de lo que caracteriza sus relaciones con los demás y de los valores otorgados a sus percepciones.

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
16	¿Cómo se visualiza en un futuro y cuáles metas tiene planteadas como deportista?	X		
17	¿Ha recibido algún tipo de orientación vocacional por parte de sus padres o entrenadores?	X		

18	¿Tiene planes académicos a futuro?			Mejorar la redacción de la pregunta.
19	¿Cree que sus padres apoyen la idea de crear un Proyecto de vida enfocado hacia el deporte?	X		
	¿En caso de que no tenga las	X		
20	herramientas para crear un Proyecto de vida, sus familiares y amigos lo asesorarían para poder hacerlo?			

Entrevista Semiestructurada a padres de familia

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Julián Pérez Porto (2020) Refiere que lo sociodemográfico refiere a las características generales y al tamaño de un grupo poblacional. Estos rasgos dan forma a la identidad de los integrantes de esta agrupación.

La edad, el género, la actividad laboral y el nivel de ingresos, por ejemplo, son datos sociodemográficos. Desde el marketing, por mencionar un caso, se analizan este tipo de cuestiones para el denominado targeting sociodemográfico, que sirve para crear una publicidad en base a estos criterios y así alcanzar con éxito al grupo objetivo.

No.	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
-----	----------	------------	---------------	---------------

1	Nombre, edad, género	X		
2	Nivel de estudios alcanzados	X		
3	Información familiar	X		
CATEGORIA I: MOTIVACIÓN				

Santrock (2002), la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p. 432).

Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2004) indican que la motivación es una de las claves explicativas más importantes de la conducta humana con respecto al porqué del comportamiento. Es decir, la motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento). Estos autores, luego de recopilar las opiniones de muchos otros, formulan la siguiente definición de motivación: podríamos entenderla como proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta encaminada hacia el logro de una meta, modulado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos y por las tareas a las que se tienen que enfrentar (p. 5).

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Cuál cree usted que podría ser la razón que lo motiva a su hijo practicar el deporte al cual se dedica?			Recomiendo no sesgar la pregunta hacia una razón, pueden existir varias, las cuales valen la pena indagar por ellas.

5	¿Qué motivación ha observado que impulsa a su hijo para cumplir sus sueños y metas que se ha planteado en un futuro?	X		Mejorar la redacción de la pregunta.
SUB CATEGORIA I: MOTIVACIÓN EXTRINSECA				

Según Cox (2009) "La motivación extrínseca es una zona intermedia que proviene de una fuente externa, opuesta a la interna, esta adopta diversas formas, pero los ejemplos más comunes son las recompensas, los trofeos, el dinero, los elogios, la aprobación social y el temor al castigo".

Murado (2010) define la motivación extrínseca como "aquella que no está necesariamente condicionada por el interés personal del individuo, sino por factores externos tales como aprobar un examen, obtener una recompensa material o evitar un castigo" (pág. 33).

Según González (2013) "La motivación extrínseca es todo tipo de recompensa que se da por efectuar una tarea designada, contiene el sueldo en el trabajo o los regalos de los padres a los hijos, el reconocimiento por su buena labor o una nota alta recibida en el aula de clases".

6	¿Elegiría que su hijo se dedique al deporte como proyecto de vida debido a la remuneración económica que suelen tener los deportistas profesionales?	X		
---	--	---	--	--

7	¿Usted ve el deporte como una solución a la problemática económica por la cual podría estar pasando su familia?	X		
----------	---	---	--	--

SUB CATEGORIA II: MOTIVACIÓN INTRINSECA

(Deci, 1985), define la motivación como una necesidad innata del individuo que presenta una competencia y una autodeterminación. Se trata de un potenciador con respecto a una amplia variedad de conductas y procesos psicológicos, para los que la experiencia de esta competencia y autonomía constituyen los refuerzos iniciales. Las necesidades intrínsecas de competencia y autodeterminación incitan al individuo a un continuo proceso de búsqueda e intento de conquista de los logros positivos que se pretende conseguir.

Según Ajello (2003) “La motivación intrínseca se trata de aquellos momentos donde la persona realiza actividades por el placer de hacerlas, sin importar de si ganara una recompensa o no”.

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
8	¿Apoya usted a su hijo en el deporte que práctica y el resto de su familia lo apoya también?	X		

9	¿Cómo cree que la familia aportaría para que su hijo desarrolle un buen proyecto de vida con relación a su práctica deportiva?	X		
---	--	---	--	--

CATEGORÍA II: PROYECTO DE VIDA

El concepto de proyecto de vida implica un tipo de organización político social y un modelo particular de subjetivación cultural. Esto trae consigo una forma de relacionar la vida y el tiempo, por medio del establecimiento de una imagen ideal de sí mismo que sea aceptada socialmente. Lo anterior requiere crear un plan o un sistema preestablecido (proyecto),

encargado de orientar la vida de los individuos, para que actúe de cierta forma durante toda su vida, con el fin de lograr un objetivo y una superación personal (Ossa, 2009).

Para construir el proyecto de vida se entiende que es necesario haber constituido anticipadamente el autoconcepto, que depende de cómo los otros evalúan a la persona (Guaman y Saquipulla, 2010) y de los diversos contextos en los que se desenvuelva. Por su parte, Rogers citado en (Massenzana, 2017) señala que el autoconcepto está basado en la experiencia compuesta de la percepción que se tiene de las características propias, de lo que caracteriza sus relaciones con los demás y de los valores otorgados a sus percepciones.

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
----	----------	------------	---------------	---------------

10	¿Cómo visualiza a su hijo en un futuro y cuáles metas tiene planteadas para él como deportista?	X		Metas a corto, mediano y largo plazo para la elaboración del proyecto de vida como deportista.
11	¿Le ha brindado algún tipo de orientación vocacional?		X	Recomiendo revisar el lenguaje técnico utilizado para esta pregunta, si se le pregunta a los padres por orientación vocacional, probablemente desconozcan este término.
12	¿Tiene en cuenta o ha tenido planes académicos para su hijo a futuro?	X		Mejorar redacción.

Entrevista Semiestructurada a entrenadores

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Julián Pérez Porto (2020) Refiere que lo sociodemográfico refiere a las características generales y al tamaño de un grupo poblacional. Estos rasgos dan forma a la identidad de los integrantes de esta agrupación.

La edad, el género, la actividad laboral y el nivel de ingresos, por ejemplo, son datos sociodemográficos. Desde el marketing, por mencionar un caso, se analizan este tipo de cuestiones para el denominado targeting sociodemográfico, que sirve para crear una publicidad en base a estos criterios y así alcanzar con éxito al grupo objetivo.

No.	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	Nombre, edad, género	X		
2	Nivel de estudios alcanzados	X		
3	Información familiar	X		

CATEGORIA I: MOTIVACIÓN

Santrock (2002), la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento moti-vado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p. 432).

Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2004) indican que la motivación es una de las claves explicativas más importantes de la conducta humana con respecto al porqué del comportamiento. Es decir, la motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento). Estos autores, luego de recopilar las opiniones de muchos otros, formulan la siguiente definición de motivación: podríamos entenderla como proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta encaminada hacia el logro de una meta, modulado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos y por las tareas a las que se tienen que enfrentar (p. 5).

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
4	¿Cuál cree usted que podría ser la razón que lo motiva a instruir el deporte al cual se dedica y de que manera motiva a sus aprendices?	X		
5	¿Qué motivación ha observado que impulsa a sus aprendices para cumplir sus sueños y metas que se han planteado en un futuro?	X		Mejorar redacción.

SUB CATEGORIA I: MOTIVACIÓN EXTRINSECA

Según Cox (2009) "La motivación extrínseca es una zona intermedia que proviene de una fuente externa, opuesta a la interna, esta adopta diversas formas, pero los ejemplos más comunes son las recompensas, los trofeos, el dinero, los elogios, la aprobación social y el temor al castigo".

Murado (2010) define la motivación extrínseca como "aquella que no está necesariamente condicionada por el interés personal del individuo, sino por factores externos tales como aprobar un examen, obtener una recompensa material o evitar un castigo" (pág. 33).

Según González (2013) "La motivación extrínseca es todo tipo de recompensa que se da por efectuar una tarea designada, contiene el sueldo en el trabajo o los regalos de los padres a los hijos, el reconocimiento por su buena labor o una nota alta recibida en el aula de clases".

6	¿Elegiría que sus aprendices se dediquen al deporte como proyecto de vida debido a la remuneración económica que suelen tener los deportistas profesionales?	X		
7	¿Usted ve el deporte como una solución a las problemáticas económicas por la cual podrían estar pasando su familia?	X		
SUB CATEGORIA II: MOTIVACIÓN INTRINSECA				

(Deci, 1985), define la motivación como una necesidad innata del individuo que presenta una competencia y una autodeterminación. Se trata de un potenciador con respecto a una amplia variedad de conductas y procesos psicológicos, para los que la experiencia de esta competencia y autonomía constituyen los refuerzos iniciales. Las necesidades intrínsecas de competencia y autodeterminación incitan al individuo a un continuo proceso de búsqueda e intento de conquista de los logros positivos que se pretende conseguir.

Según Ajello (2003) “La motivación intrínseca se trata de aquellos momentos donde la persona realiza actividades por el placer de hacerlas, sin importar de si ganara una recompensa o no”.

N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
8	¿Apoya usted a sus estudiantes en el deporte que practican y el resto de miembros del club lo apoyan también?	X		
9	¿Cómo cree que la familia aportaría para que sus aprendices desarrollen un buen proyecto de vida con relación a su práctica deportiva?	X		

CATEGORÍA II: PROYECTO DE VIDA

El concepto de proyecto de vida implica un tipo de organización político social y un

<p>modelo particular de subjetivación cultural. Esto trae consigo una forma de relacionar la vida y el tiempo, por medio del establecimiento de una imagen ideal de sí mismo que sea aceptada</p>				
<p>socialmente. Lo anterior requiere crear un plan o un sistema preestablecido (proyecto), encargado de orientar la vida de los individuos, para que actúe de cierta forma durante toda su vida, con el fin de lograr un objetivo y una superación personal (Ossa, 2009).</p> <p>Para construir el proyecto de vida se entiende que es necesario haber constituido anticipadamente el autoconcepto, que depende de cómo los otros evalúan a la persona (Guaman y Saquipulla, 2010) y de los diversos contextos en los que se desenvuelva. Por su parte, Rogers citado en (Massenzana, 2017) señala que el autoconcepto está basado en la experiencia compuesta de la percepción que se tiene de las características propias, de lo que caracteriza sus relaciones con los demás y de los valores otorgados a sus percepciones.</p>				
N°	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
10	¿Cómo se visualiza en un futuro y cuáles metas tiene planteadas para sus aprendices en el deporte?	X		
11	¿Le ha brindado algún tipo de orientación vocacional a sus aprendices?	X		

OBSERVACIONES: Recomiendo incorporar las observaciones realizadas.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: Maryrocío Castro Pérez

Mayrao Castro Perez

FIRMA DEL EVALUADOR:

TP: 111580

ESTUDIOS DE POSGRADO: Maestría en Protección Jurídica de las Personas y los Grupos

Vulnerables. Especialista en Familia.

FECHA: 21/10/2021