

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

“MOTIVACION AL LOGRO CON ENFOQUE HUMANISTA APLICADO A DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO”

Autor: David García Muñoz

Tesis presentada para obtener el título de:
Maestro en Psicoterapia Humanista

Nombre del asesor:
Mtra. Ma. Inés Gómez Del Campo Del Paso

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

**“MOTIVACION AL LOGRO CON ENFOQUE HUMANISTA
APLICADO A DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO”**

**TESIS
PARA OBTENER EL TITULO DE
MAESTRO EN PSICOTERAPIA HUMANISTA**

PRESENTA

DAVID GARCÍA MUÑOZ

**ASESORAS (A): MTRA. MA. INÉS GÓMEZ DEL CAMPO
DEL PASO**

MORELIA, MICH.

MARZO DE 2013

Índice

1.- Introducción

- 1.1.- Planteamiento del problema
- 1.2.- Objetivos
- 1.3.- Justificación
- 1.4.- Antecedentes

2.- Marco teórico

- 2.1.- Antecedentes de la psicología aplicada al deporte
- 2.2.- Importancia de la psicología aplicada al deporte
- 2.3.- Motivación como fuerza motriz que nos impulsa a la obtención de nuestros objetivos
- 2.4.- Tipos de motivación
- 2.5.- Diferentes teorías sobre motivación
- 2.6.- Teoría de la motivación de Maslow, un enfoque humanista
- 2.7.- Motivación al logro como una herramienta para alcanzar las metas trazadas
- 2.8.- Importancia de la motivación en el deportista de alto rendimiento
 - 2.8.1.- El juego como soporte del deporte
 - 2.8.2.- Factores que impulsan al ser humano a practicar deporte
 - 2.8.3.- Deporte de alto rendimiento, (la pasión de un deportista)
 - 2.8.4.- Beneficios de la práctica del deporte de alto rendimiento en los adolescentes
- 2.9.- Factores que influyen en las personas a formar un grupo de entrenamiento

3.- Metodología

- 3.1.- Tipos de estudio
- 3.2.- Enfoque metodológico
- 3.3.- Técnica
- 3.4.- Sujetos
- 3.5.- Procedimiento

4.- Hallazgos

- 4.1.- Categorías
- 4.2.- Análisis de discurso

5.- Conclusiones

6.- Propuesta

Referencias

Anexos

Introducción

Chávez (2002), menciona que el deporte juega un papel importante en el desarrollo de una persona, ya que la mayoría de las personas que practican algún deporte lo hacen por la combinación de 3 razones:

- El deseo de logro
- El deseo de pertenencia
- La búsqueda de sensaciones

La motivación es un elemento importante que va a llevar al logro de objetivos de los deportistas, ya que mediante esta se puede trazar el camino para que estos alcancen por sí mismos la meta que se han esbozado con anterioridad.

Sin embargo más allá de la motivación, que impulsa a una persona a la práctica deportiva, existe la llamada motivación al logro la cual consiste en una necesidad de auto-mejora que conduce a la persona a obtener un logro determinado. Esta necesidad es un deseo por **obtener una realidad significativa**, por conseguir el dominio de unas **destrezas, ideas, control** y por llegar rápidamente a alcanzar un nivel más alto que el actual. (pedagogía.es, 2012).

Con lo anterior podemos deducir que dicha búsqueda de auto-mejora a través de la obtención de logros específicos conducen a una persona a buscar estos logros a través de la práctica deportiva. González (1992), menciona que una persona debe tener un promedio de 8 años dedicándose a la práctica de algún deporte para ser considerado como deportista de alto rendimiento.

Chávez (2002) resalta que es muy importante tener presente de manera constante las motivaciones de los deportistas de alto rendimiento, para de esta manera evitar problemáticas tales como:

- Ausentismo en los entrenamientos
- Falta de concentración
- Apatía
- Frustración
- Abandono del deporte

Desde hace tiempo atrás y aun en nuestros días, se hace referencia que el deportista Mexicano muestra una constante mentalidad de conformismo o mediocridad llevando esto al constante fracaso deportivo y a la falta de resultados, esto se demuestra en frases típicas en el deporte de nuestro país como: “Jugamos como nunca, perdimos como siempre”, “Lo importante es competir”, “Al menos participo”, “¿Cómo iba a ganar si compitió contra los mejores? por desgracia hoy en día una mentalidad como esta ya se aplica también en la vida cotidiana.

La mayoría de las veces los deportistas de alto rendimiento en nuestro país muestran esta mentalidad mediocre y conformista debido a la falta de una adecuada motivación o simplemente porque la misma no es encauzada de forma productiva.

El objetivo de este trabajo es identificar a través de una historia de vida de atletas de alto rendimiento, qué aspectos proporciona la práctica deportiva, para que una persona dedique de manera satisfactoria parte de su vida a la misma.

1.1.- Planteamiento del problema.

La motivación es necesaria en el desempeño de cualquier deportista y en especial en los de alto rendimiento para mejorar en el deporte que practican.

La motivación al logro es aquella que dirige y empuja a la consecución exitosa, de forma competitiva, de una meta u objeto reconocido socialmente (Atkinson y Birch, 1998), por lo tanto el motivo al logro, ya que cada individuo establece sus propias metas en diferentes áreas ya sea: familiar, social, laboral, deportiva, etc. La motivación al logro surge de la existencia de una necesidad o varias necesidades que los seres humanos manifiestan a lo largo de su vida y que lo llevan a lograr el logro en cada una de las metas que se proponen alcanzar para la satisfacción de dichas necesidades (Atkinson y Birch, 1998).

La concentración, el manejo de estrés, la seguridad, el manejo técnico-táctico, son factores que debe tener muy presente un deportista al momento de una competencia y son muy importantes en el desempeño que pueda tener para la obtención de resultados. (Pensa, 2011).

En los deportistas de alto rendimiento en nuestro país por lo general independientemente de un adecuado manejo técnico-táctico, la falta de manejo de los demás factores influye en la pobre obtención de resultados positivos dentro de su disciplina.

Por lo tanto es necesario un mayor estudio en la psicología del deporte así como ampliar su campo de aplicación, ya que al preparar de mejor manera a nuestros deportistas psicológicamente, estos podrán obtener un mejor rendimiento deportivo.

Sin embargo la mayoría de las personas aun no se dan cuenta de la importancia que conlleva una adecuada preparación mental y emocional en los atletas, y le restan importancia a este aspecto, provocando de esta manera que la psicología aplicada al deporte sea hoy en día todavía una disciplina poco desarrollada y por ende su aplicación todavía es muy escasa.

Por lo que considero que es muy importante conocer qué factores motivacionales encuentran nuestros deportistas en la práctica deportiva para explotarlos y encauzarlos a que los mismos logren un mejor rendimiento deportivo.

Por lo tanto en el siguiente trabajo se plantea esta inquietud:

¿Puede la actividad deportiva proveer a los atletas de elementos motivadores adicionales a la obtención de resultados para que estos se dediquen al deporte de alto rendimiento?

1.2.- Objetivos.

A) General:

Dar cuenta de cómo el deporte aporta factores motivantes para los adolescentes, para que estos decidan iniciarse en el deporte de alto rendimiento

B) Específicos:

- Identificar qué es lo que motiva a los adolescentes para convertirse en deportistas de alto rendimiento.
- Identificar la motivación al logro de los deportistas de alto rendimiento así como observar el desarrollo de la misma.
- Demostrar la importancia que tiene la psicología aplicada al deporte.
- Identificar los factores motivadores de la práctica deportiva.
- Dar cuenta de cómo la práctica deportiva satisface las necesidades básicas de los atletas según la escala de necesidades de Maslow.
- Descubrir si la práctica deportiva ofrece algún tipo de aprendizaje a los atletas aplicable en otras áreas de su vida.
- Identificar el rol que desempeña la familia como motivador para los atletas.
- Identificar gratificaciones secundarias que genera la práctica deportiva.
- Ubicar los antecedentes de la psicología aplicada en el deporte

- Demostrar la importancia de la motivación en la práctica deportiva

1.3.- Justificación.

Es de gran importancia el conocer si puede “la motivación al logro”, influir en que los deportistas de alto rendimiento alcancen a obtener los resultados que son trazados por ellos mismos.

La mayoría de las veces y en muchos deportes se tiene la creencia, de que solo es importante trabajar las áreas técnico-tácticas para un mejor rendimiento deportivo y obtener así los resultados deseados, sin embargo en la mayoría de las ocasiones esto no es suficiente, ya que los deportistas no cuentan con una adecuada preparación psicológica impidiendo así el que obtengan resultados, independientemente de lo bien que estén preparados física y técnicamente.

En varios países se ha integrado la psicología en el área deportiva para una adecuada preparación mental de los deportistas de alto rendimiento, lo que ha permitido que obtengan de esta forma una preparación tripartita: Física, Técnico-Táctica y Psicológica. Propiciando de esta manera la obtención de mejores resultados en diferentes competencias.

En nuestro país ya algunas ciudades como: Monterrey, Guadalajara y Distrito Federal, han implementado la preparación tripartita en las distintas disciplinas deportivas que participan en las olimpiadas nacionales.

Para el mundial de fútbol de Alemania 2006, la selección nacional de nuestro país por primera vez en su historia integró al cuerpo técnico la presencia de un psicólogo para la preparación psicológica de los seleccionados nacionales. En las olimpiadas nacionales en el 2007 La selección de tae Kwon do de Tabasco por primera vez en la historia integró a su equipo de trabajo la presencia de un equipo de psicólogos para el trabajo con sus seleccionados, siendo así la primera disciplina deportiva en el estado en contar con un departamento de psicología.

Sin embargo pese a esto, la psicología en el deporte todavía es una disciplina poco desarrollada en nuestro país y es necesario que comience a dársele la importancia necesaria para que aunado a un adecuado apoyo a atletas e instalaciones optimas, podamos ser un país de primer mundo en el ámbito deportivo.

Es por esto que surgió la necesidad de realizar dicho trabajo para demostrar cómo puede una adecuada preparación psicológica, ser influyente en el desempeño de los deportistas de alto rendimiento, y de esta forma fomentar la cultura de la psicología en el deporte para así poder extender su aplicación en las diferentes disciplinas deportivas en nuestro país, a la par de ir profundizando en las investigaciones en dicha área para un desarrollo progresivo de la misma para

alcanzar un nivel óptimo de preparación entre los atletas de nuestro país, al mismo tiempo que serviría para abrirse una nueva área y ampliar el campo laboral del psicólogo que con el paso de los años ya ha venido extendiéndose a diferentes áreas laborales.

Considero que la presente tesis, es de suma importancia para la Psicología en general, ya que aporta elementos que sustentan la importancia de esta ciencia en el deporte, promoviendo así que la aplicación psicológica en el campo deportivo se tome con mayor seriedad para que obtenga un desarrollo óptimo y así ampliar el campo de aplicación y estudio de la psicología y en consecuencia el campo laboral del psicólogo.

Para la corriente humanista en particular, considero que la psicología en el deporte y los estudios e investigaciones realizadas en este rubro, sobre todo aquellos que tengan que ver con el campo de la motivación, nos podrían dar un panorama más claro o al menos más visible acerca de cómo la motivación influye en la conducta humana y a través de esto poder desarrollar conceptos motivacionales aplicables al campo de la psicoterapia, con la finalidad de poder trabajar aspectos de problemática motivacional con el cliente que acuda a terapia.

Por lo que en la presente investigación se trabajó con atletas jóvenes mediante una historia de vida para identificar qué aspectos motivadores encuentran ellos en la práctica deportiva para dedicarse al deporte de alto rendimiento así como de aquellos beneficios que les ha proporcionado y los impulsa a lograr la autorrealización a través de la misma.

1.4.- Antecedentes.

Con respecto al tema de motivación al logro no se hallaron muchos antecedentes, ya que sobre el mismo solo se encontró un trabajo con respecto de la motivación al logro en la adolescencia y su relación con la depresión.

En su trabajo *Motivación al logro en la adolescencia y su relación con la depresión*. Chávez (2002) nos habla de la relevancia de que un adolescente presente una motivación al logro adecuada para de esta manera evitar que caiga en una depresión, también nos habla de cómo es importante que el adolescente en depresión logre encontrar una motivación al logro para poder superar esta etapa crítica.

También se encontraron algunos trabajos de motivación, pero encaminados más al área laboral, como los de *Liderazgo y motivación del personal como una directriz de trabajo* de Delgado, (2003), donde se expone a la motivación como una herramienta del individuo para una adecuada dirección en su desempeño laboral, y el de *La motivación como herramienta de productividad dentro de la pequeña y mediana empresa*, tesis presentada por Cárdenas, (1994), donde se le

da un enfoque más generalizado a la motivación para alcanzar una mayor productividad en la pequeña y mediana empresa.

Con respecto al área deportiva, sobre la cual se abordó en este trabajo se encontró el trabajo de *Estrés y deporte de alto rendimiento*, de González, (2001), sin embargo en este trabajo no se habla de la motivación, sino más bien del estrés que genera el ser deportista de alto rendimiento.

Se puede decir que la motivación al logro, en el área deportiva no es un tema muy investigado ya que la psicología aplicada al deporte, no ha sido una disciplina muy explorada y por lo tanto no existen muchos antecedentes sobre trabajos de psicólogos en el deporte.

Sobre motivación en el deporte, en su tesis *Influencia de un programa de motivación psicológica en el desempeño deportivo de un equipo estudiantil de voleibol varonil*. Loaeza Torres, (2005) nos habla de la importancia que tuvo un taller de motivación en un equipo juvenil de voleibol estudiantil de rama varonil para que estos pudieran obtener mejores resultados y de cómo este taller también favoreció a una mejor comunicación entre sus integrantes y de esta manera se logro una mejor integración de equipo.

En cuanto al ámbito internacional se refiere, el 03 de diciembre del 2005 se efectuaron con éxito las “V Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte” organizadas por A.P.D.A (Asociación de Psicología del Deporte Argentina). Que tuvieron como cede la UBA (Universidad de Buenos Aires).

En dicho evento se expusieron presentaciones, de trabajos realizados desde diversos puntos de Argentina. Aproximadamente veinte disciplinas deportivas en las que se desempeñan diferentes psicólogos, siendo el fútbol la más atractiva; con experiencias actuales en la Selección Juvenil Argentina, Banfield, Racing, etc.

Una conclusión importante en el evento fue la de que cada día es más relevante, la inserción del psicólogo en el deporte y que paulatina y progresivamente se va incrementando la presencia del mismo en el área deportiva.

En otros trabajos a nivel internacional sobre el tema de motivación al logro en la psicología, se encontró el artículo *“Trascender en el deporte a través de la motivación intrínseca e extrínseca”* escrito por Wightman (2008), para la revista de la Asociación Argentina del Deporte, en donde Wightman, establece la diferencia entre ambos tipos de motivación ya que según refiere, la motivación intrínseca son los deseos y necesidades del atleta es decir todo lo que lo motiva internamente como persona, y la extrínseca son todos aquellos factores externos al atleta que lo motivan a esforzarse y dedicarse más a su deporte.

Para la misma revista Boreinstein (2008), en su artículo *“Motivación, resorte esencial”*, habla de la importancia que tienen los tipos de motivación ya mencionados por Wightman, como un resorte que dispara al atleta para la

obtención del rendimiento acorde a las aptitudes del mismo, su investigación la realizó en el torneo de primera división de fútbol de la liga Argentina, en donde encontró que al principio del mismo se encuentran dos grupos de equipos con diferentes motivaciones, el primer grupo, donde se encuentran los equipos que aspiran a obtener el campeonato de la liga y en el segundo donde se encuentran equipos que aspiran a permanecer en la primera división evitando el descenso, y que en medio de estos dos grandes grupos se encuentra un tercero de equipos de "Media tabla", que no presentan ninguna aspiración aparente, y que sin embargo con un adecuado trabajo de preparación psicológica que incluya temas motivacionales, estos equipos han logrado obtener resultados sorprendidos en la liga.

En otras publicaciones acerca del tema de motivación en el deporte, el periodista Arnaldez, (2008), en su artículo "*Psicología y Motivación en el deporte*", hace referencia que a pesar de que ejemplos de trabajos de psicólogos en el área deportiva no sobran, tampoco escasean, y en dicho artículo hace referencia de la implementación del Psicólogo Mangione en el cuerpo técnico del equipo de fútbol de primera división de la liga Argentina de fútbol, "Boca Juniors", a inicios de los años 90.

Nigro (2008), en su artículo "Motivación en deportistas profesionales y amateurs", resalta la diferencia que existe entre los que practican deporte de alto rendimiento, y aquellos que lo realizan de forma amateur, ya que en los primeros existe un mayor grado de presión que en los segundos, sin embargo a pesar de esto, Nigro, defiende su hipótesis de que la motivación es la misma en el deportista profesional que en el amateur, argumentando que en ambos existe la motivación por el deporte mismo, es decir por el goce de la práctica que siempre los apasiona y en la cual han dejado muchos años de su vida.

Nigro nos habla de una igualdad intrínseca, es decir si bien las motivaciones extrínsecas en ambos tipos de deportistas son distintas, las motivaciones intrínsecas, son las mismas, ya que es la motivación intrínseca la más potente y la que hay que fomentar, ya que los deportistas que están motivados intrínsecamente son más persistentes y se esfuerzan más ante situaciones difíciles.

Como ya se ha dicho con anterioridad, no existen muchos antecedentes de trabajos de motivación en el área deportiva, a pesar de ser un concepto de suma importancia en la práctica de algún deporte llámese por actividad lúdica, o de alto rendimiento. Por tanto en este trabajo pretendo ampliar un poco más el campo de investigación con respecto al área deportiva, así como de abordarlo desde el enfoque humanista, ya que considero, que con lo que respecta a motivación al logro, es de suma importancia que se aborde el tema desde el enfoque centrado en la persona de Rogers, para propiciar en los participantes una autoexploración que los lleve al encuentro de sus motivaciones, ya que es un tema muy subjetivo, porque lo que motiva a cada individuo es diferente del otro o se vive de una manera distinta en cada persona.

Se trabajó con un grupo de adolescentes de entre 15 y 18 años, quienes practican la disciplina de atletismo, mediante el análisis de discurso a través de una autobiografía, donde se revisaron, los elementos motivadores de la disciplina deportiva, que los impulsan a continuar practicándola.

2.- Marco teórico

2.1.- Antecedentes de la psicología aplicada al deporte.

El deporte en general representa una de las actividades humanas con más protagonismo social, los medios de comunicación le crean paulatinamente más espacios y la gran mayoría de las personas le presta gran atención independientemente de las diferencias sociales y culturales. (Florea, 2012).

Hoy en día, el deporte es espectáculo, mueve masas sociales dispuestas a ver unos hombres o mujeres batirse en duelo contra ellos mismos o contra el rival, a disfrutar de estos acontecimientos. Naturalmente, esto conlleva una presión al deportista, que bajo la atenta mirada de los aficionados, hace lo mejor que puede, siendo este discutido o no, ya que el público en general no admite el error o el fracaso, ya que se lo toman como propio. (Puigdevall, 2012).

Precisamente, todas las personas que tienen cualquier tipo de relación con el deportista deben ser conscientes que su actuación con él puede afectar a su rendimiento, naturalmente unos más que otros dependiendo la proximidad al sujeto; es por eso que los más próximos tienen que saber cómo tratar al deportista para que sea feliz con lo que hace, que se sienta motivado. Tenemos que ser conscientes que muchas veces los límites de la persona no son físicos sino mentales (Puigdevall, 2012).

Así, con esta explicación sobre el cambio que ha sucedido en el mundo del deporte hasta convertirse en espectáculo de masas, se enlaza también con la entrada de nuevas figuras en el entorno deportivo que por la simple palabra deporte no intervienen, como serían los empresarios, agentes, el aumento del dinero tanto para los deportistas como para todos los agentes que rodean a éste y que se involucran con él, todo esto añade una presión muy difícil de aguantar en muchos casos para el deportista. Es por eso, que autores como Athaide Ribeiro (citado por Puigdevall, 2012) defienden la importancia de la psicología deportiva.

La Psicología del Deporte es una rama de la Psicología como pueden ser: Psicología Forense, Clínica, Relaciones Humanas. Para lo cual el profesional tiene y debe capacitarse adecuadamente para poder intervenir con todas las herramientas necesarias. (Florea, 2012).

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte es un Área de la Psicología Aplicada cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte.

La Psicología del deporte, ciencia relativamente nueva ha ido a través del tiempo integrándose al mundo del deporte y son cada vez más los profesionales que intervienen en equipos deportivos, que trabajan con deportistas e intentan enriquecer el deporte con la ciencia y a la vez se alimenta con los nuevos logros obtenidos. (Flores, 2012).

Para González (1992), la psicología aplicada al deporte ha experimentado un creciente interés desde comienzos de la década de 1970. Ya que los deportistas y entrenadores buscan una “ventaja ganadora” y piden a la psicología una ventaja mental sobre los oponentes, para hacer al buen deportista todavía mejor.

Sin embargo Iñesta (2008), nos dice que la psicología del deporte es un área relativamente joven, ya que nos tenemos que referir a los comienzos de siglo XX para encontrar las primeras reseñas documentadas que explícitamente se refieren a la psicología aplicada a la actividad física y el deporte. Estas aportaciones se produjeron, al igual que en otras áreas de conocimiento, en determinados países y al hilo de los acontecimientos históricos de mayor difusión social; en concreto, las primeras referencias encontradas provienen principalmente de tres lugares: la antigua URSS, Alemania y Estados Unidos. (Iñesta, 2008).

En realidad a pesar de poder percibir discrepancias entre ambos autores en cuanto al periodo en el cual la psicología ha comenzado a tener mayor presencia dentro del ámbito deportivo, podemos encontrar a través de las últimas décadas argumentos de deportistas de alto rendimiento, en donde se puede percibir la importancia de la preparación psicológica para un mejor desempeño deportivo como por ejemplo Louganis (1984), manifestaba su convicción del poder de la representación imaginativa antes de cada salto del trampolín al agua.

La Psicología del deporte nos brinda la posibilidad de entrenar y potenciar nuestras habilidades mentales ocupándose entre otras, de:

- **Concentración:** es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno está capacitado. El elemento principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.
- **Atención:** íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.
- **Motivación:** Eje fundamental de la vida en general y del deporte y deportista en particular. Motivación como proceso, motivación que permite

al deportista participar de su deporte debidamente orientado hacia objetivos y metas determinados y delimitados.

- **Auto Confianza:** Es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. Es la creencia que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, por lo cual es de suma importancia trabajar esta variable.
- **Comunicación:** Otra aptitud sumamente importante en la vida y mucho más aun en el ámbito deportivo. La comunicación es esencial a la hora de trabajar con deportistas, no solo para ellos sino para la optimización del trabajo del entrenador y demás miembros del cuerpo técnico.

En una investigación realizada por Gowan (1979), se pudo plasmar la importancia concedida a la psicología en comparación con otras ciencias aplicadas al deporte. Dichos resultados fueron arrojados casi en forma idéntica en una investigación realizada en Suiza (1980), previo a los juegos olímpicos de Moscú.

2.2.- Importancia de la aplicación de la psicología en el deporte.

Los deportistas en la actualidad tienen que hacer frente a desafíos hasta ahora desconocidos: la competición es más dura, las marcas son más altas y las presiones sociales más grandes. Entre los mejores la preparación física es potenciada al máximo y las diferencias entre los competidores son prácticamente inexistentes. De ahí que el componente psicológico sea ahora más importante (González, 1992).

El atleta para ser el mejor que puede ser, necesita utilizar mejor su inteligencia, aprender a dominar sus temores, acabar con las distracciones, el estrés, los errores, enfrentarse a los contratiempos, poder disfrutar con la experiencia competitiva y adquirir habilidades mentales que pueden ser utilizadas en el deporte y en todas las actividades de la vida, por lo que las diferencias en capacidad de concentración, autoconfianza, auto motivación y autodirección psicológica son críticas. (Gonzalez, 1992).

Por lo general, se reconoce que los aspectos psicológicos son relevantes para determinar la eficacia del rendimiento deportivo, y se admite que su importancia aumenta en los niveles más altos de actuación. Sin embargo, se suele prestar mayor atención a los componentes técnicos y físicos, tal vez porque resultan más fáciles de evaluar. (Pensa 2011).

A menudo omitimos considerar el componente mental del entrenamiento deportivo, aun conociendo su importancia, suponiendo que las habilidades de esta área se desarrollan por sí solas o que el entrenamiento físico las puede mejorar.

Hay que considerar que el rendimiento deportivo es una combinación de preparación física del cuerpo y preparación psíquica de la mente, si no se atiende a estos dos aspectos puede ocurrir que se rompa el equilibrio emocional que debe poseer el deportista sometido a tensiones específicas de su actuación. A esto último se le ha denominado decrecimiento psicógeno del rendimiento; es una forma específica de des automatización de los movimientos, siendo su consecuencia un aumento o disminución del nivel de activación del competidor bajo la influencia del estrés al cual no está suficientemente adaptado. (Pensa 2011).

El entrenamiento psicológico tiene como finalidad ayudar al deportista a mejorar su rendimiento, ofreciendo las herramientas necesarias para conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo y mente, llegar a ser más conscientes de toda la dinámica del organismo y poder manejarlo de forma voluntaria para lograr el rendimiento deseado. (Pensa, 2011).

Todo deporte es tanto psicológico como fisiológico ya que los pensamientos, imágenes y pautas mentales actúan como mecanismos de dirección y control. “El cerebro dirige y el cuerpo obedece” (González, 1992). Por todo lo anterior es importante la intervención de un psicólogo dentro del campo de la actividad Física y del deporte ya que para Lñesta (2008), este desarrolla sus funciones dentro del campo de la Psicología deportiva y posee la formación y acreditación correspondiente. Específicamente su rol se desenvuelve en los siguientes ámbitos:

1. Deporte de rendimiento

- Deporte Profesional.
- Deporte de Alto Rendimiento.
- Deporte de otros Niveles de Rendimiento

2. Deporte de base e iniciación

- Actividad Física y Deporte Escolar y Universitario.
- Deporte Comunitario.

3. Deporte de ocio, salud y tiempo libre (juego y recreación)

- Deporte para todos.
- Deporte para poblaciones con necesidades especiales (minusválías, tercera edad, marginación,...).

Tradicionalmente se le da una mayor importancia a las aptitudes del atleta, es decir se profundiza más en la preparación técnico-táctica del mismo para que este pueda potencializar sus capacidades físicas y así obtener el resultado esperado, sin embargo existen factores mentales, que muchas veces minimizan o entorpecen dichas aptitudes por eso es necesaria, una adecuada preparación mental del atleta, que lo ayude a enfrentar y a superar los factores mentales que puedan entorpecer su rendimiento para obtener el resultado deseado.

El entrenamiento psicológico tiene como finalidad ayudar al deportista a mejorar su rendimiento, ofreciendo las herramientas necesarias para conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo y mente, llegar a ser más conscientes de toda la dinámica del organismo y poder manejarlo de forma voluntaria para lograr el rendimiento deseado. (Pensa, 2011).

En resumen según González (1992), podemos identificar 3 tipos de barreras para el rendimiento deportivo:

- 1.- Fisiológicas:** son aquellas que tienen que ver con la producción de energía.
- 2.- Biomecánicas:** limitan la forma para usar la energía de forma eficaz.
- 3.- Psicológicas:** limitan la capacidad para controlar la energía.

Para mejorar el rendimiento deportivo deben beneficiarse la producción, el control y el uso eficaz de la energía humana. (González, 1992).

Para González (1992), es evidente que se necesita saber por qué se produce un rendimiento irregular en los individuos o en los equipos y que hay que hacer para remediarlo. Ya que según refiere *“lo que afecta al cuerpo afecta a la mente, pero también lo que afecta a la mente, afecta al cuerpo”*. Por lo que para un funcionamiento óptimo en el deporte, la mente y el cuerpo deben funcionar al unísono.

Lo psíquico es una dimensión esencial de cualquier actuación humana (González, 1992), por lo que en la práctica deportiva no debería ser la excepción la intervención de un profesional que provea de herramientas necesarias a los atletas para un adecuado trabajo mental. Por lo que según Iñesta (2008), la función de un psicólogo de la actividad física y el deporte comienza con una evaluación psicológico-deportiva que se adecuará al área de actuación (deporte de rendimiento, de base e iniciación o deporte de ocio, salud y tiempo libre). Prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar con otras referentes a la educación, formación e investigación.

Para Iñesta (2008), básicamente las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte son las siguientes:

- 1. Evaluación y diagnóstico:** En esta etapa el psicólogo primero evaluará el trabajo del atleta, así como el ambiente en el cual se desarrolla y las motivaciones del mismo, para obtener un diagnóstico y en base a ese diagnóstico, poder realizar un plan de acción para trabajar con el mismo.
- 2. Planificación y asesoramiento:** Una vez obtenido el diagnóstico, el psicólogo planificará la manera en la cual intervendrá con el atleta.

3. Intervención: aquí el psicólogo intervendrá, con la propuesta resultada del momento de planificación.

4. Educación y/o formación: El psicólogo también debe educar y formar a los atletas en la preparación mental, para que estos puedan obtener mejores resultados.

5. Investigación: Es obligación del psicólogo deportivo, realizar investigaciones de la materia para ampliar mas el campo de aplicación de la psicología deportiva.

Para Pensa (2011), la tarea del Psicólogo Deportivo es la de entrenar y aconsejar al deportista para que éste actúe de forma controlada y estable en situaciones de estrés mediante la adquisición de conocimientos y estrategias cognoscitivas, conductuales o de otra índole. El equilibrio físico y psíquico que el psicólogo debe lograr requiere de una serie de acciones que resume de la siguiente manera:

1. Identificación individual de los factores específicos y características psicológicas que influyen en la obtención del rendimiento óptimo tanto durante el entrenamiento como durante la competición. Estos factores son distintos para cada individuo y dependen de la práctica deportiva concreta.

2. Observación del comportamiento del atleta durante su entrenamiento, antes, durante y después de la competición, con el fin de establecer a posteriori implicaciones y relaciones con el rendimiento obtenido en la prueba.

3. Fomentar la comunicación y diálogo entre el entrenador y el atleta para hacer más eficaz el trabajo que se lleva cabo durante muchas horas.

4. Mejoramiento de la preparación mental del deportista con vistas a la competición desarrollando destrezas mentales, globales y específicas de forma que se ejerza un adecuado control sobre el estado ideal de performance o perfil de rendimiento máximo para cada atleta.

5. El cuestionamiento directo a atletas olímpicos revela que la preparación mental adquirida durante sus entrenamientos es de gran utilidad pero no suficiente durante las competiciones, ya que la sensación de soledad y tensión máximas son factores que anulan o disminuyen la posibilidad de rendimiento máximo.

6. El trabajo en equipo es el mejor camino para llegar a los objetivos propuestos en cada etapa. Las diferentes tareas que optimizan el rendimiento deportivo son demasiado complejas para ser llevadas a cabo por un solo especialista.

La preparación psicológica está orientada a obtener elevados rendimientos sobre la base del perfeccionamiento de las cualidades físicas, técnicas y psicológicas. Es importante considerar que el entrenamiento y la competición son, para el deporte de alto rendimiento, dos actividades estrechamente relacionadas que se complementan y dependen la una de la otra. (Pensa, 2011).

En el periodo competitivo, los estados emocionales del atleta juegan un papel preponderante en los rendimientos; por tanto, deben ser conocidos con antelación para prever las diferentes reacciones ante las emergencias propias de la competición. (Pensa (2011). Por tanto, el rol del psicólogo en las grandes competiciones ha de ser:

- De carácter preventivo, anticipando y preparando al atleta para resistir las presiones ambientales.
- Estabilizar y controlar las emergencias y crisis de los deportistas antes, durante y después de las competiciones.
- Atender y resolver los problemas interpersonales.
- Realizar un seguimiento individual cuando el deportista lo requiera, a petición personal o de su entrenador.

La planificación del entrenamiento deportivo, es un apartado de suma importancia cuya metodología (es decir, la forma de planificar; no el contenido deportivo que es objeto de ello) puede beneficiarse, notablemente, de estrategias y matices psicológicos. Un entrenamiento productivo, parte de una planificación apropiada y, por ello, es conveniente que los entrenadores perfeccionen su forma de planificar, incorporando los conocimientos psicológicos pertinentes. Dentro de este apartado, debe considerarse la necesidad de una planificación preventiva que contribuya a evitar el agotamiento psicológico que podría producirse como consecuencia de las demandas y características del entrenamiento deportivo.

Sin embargo para González (1992), el momento apropiado para poner en práctica un programa de entrenamiento mental es durante la pretemporada ya que, una vez comenzada la temporada competitiva, los deportistas no están en condiciones para tomar conciencia de los aspectos psicológicos de la competición ni tienen el tiempo suficiente para aprender y asimilar, de forma efectiva, las destrezas psicológicas. Por lo que aporta la siguiente lista sobre algunos de los elementos que deben integrarse en la planificación deportiva:

- Estrategias para incrementar la motivación
- Extinción de conductas inapropiadas
- Retroalimentación del rendimiento
- Relajación muscular
- Entrenamiento para el control de la atención
- Eliminación del pensamiento negativo
- Control del estrés

La capacidad fisiológica, la eficacia biomecánica o el nivel de destreza, en circunstancias normales no cambia durante una competición o en un espacio corto de tiempo, pero el control psicológico puede cambiar de un momento a otro (González, 1992). Por lo que el entrenamiento psicológico necesita un entrenamiento repetido y sistemático a lo largo del tiempo.

A pesar de que existe una amplia evidencia de que no todos los sujetos responden igual ante los mismos estímulos ni funcionan bien igualmente con las mismas técnicas. El campo de trabajo del psicólogo en el deporte es bastante amplio solo es cuestión de que poco a poco se vayan rompiendo las resistencias sociales en dicha área (González, 1992).

Entre las razones por las cuales muchos entrenadores y deportistas no se deciden a implementar un programa de preparación psicológica González (1992), menciona las siguientes:

1. La mayoría de los entrenadores, parten del convencimiento de que las destrezas psicológicas para ser un buen atleta competitivo, son innatas y que él ha tenido la suerte de nacer con ellas, está en ventaja sobre los demás.
2. Muchos entrenadores, que sienten la necesidad de la psicología en el deporte, no poseen el conocimiento suficiente y detallado como para iniciar un programa de entrenamiento psicológico.
3. Todavía existen entrenadores y dirigentes deportivos que no están del todo convencidos de la necesidad de entrenamiento psicológico. Lo juzgan conveniente, pero no esencial.

Hoy en día gracias a los continuos avances científicos y el crecimiento de la inclusión de psicólogos debidamente especializados (pese a que continúen algunos focos de resistencia), generan que cada día que pasa sea más difícil escuchar a alguien que discuta la necesidad del rol del Psicólogo Deportivo.

2.3.- Motivación como fuerza motriz que nos impulsa a la obtención de nuestros objetivos

En la actualidad la mayoría de las personas se encuentran buscando la mejor manera de salir adelante y ser feliz, una de las cosas que ayudan a que estos deseos se conviertan en realidad es la motivación para realizarlos (Pancardo V. y Sergio, 2008).

El departamento de psicología de la salud (2007) la define como la fuerza que activa y dirige el comportamiento, que lo dirige y lo lleva hacia toda tendencia por la supervivencia.

Motivar es inspirar a la gente, individualmente o en grupo, de manera que produzcan los mejores resultados posibles. (Meltom technologies, 2001).

La motivación es lo que mueve al ser humano a alcanzar sus metas (Montalvo, 2010).

Para Romero (2009), La palabra motivación significa lo que pone en movimiento, es decir, lo que impulsa la acción.

Para las ciencias que estudian el comportamiento humano la motivación se refiere a aquellas condiciones o estados internos que activan o dan energía al organismo y conducen hacia una conducta dirigida a determinadas finalidades. Es decir que se refiere en general a los estados internos que energizan y dirigen la conducta hacia metas específicas, que son trazadas por el ser humano.

Robbins (1999) define la motivación de la siguiente forma:

“Es lo que impulsa a una persona a actuar de determinada manera o, por lo menos, que origina una propensión hacia un comportamiento específico. Ese impulso puede ser provocado por un estímulo externo al individuo, o puede ser generado internamente. Es un proceso que conduce a la satisfacción de algo”.

Beltrán (1993) considera que la motivación es un proceso que transita, aproximadamente, por los siguientes momentos:

NECESIDAD – MOTIVO – ESTIMULO – ACCION – RESULTADO

Desde un punto de vista técnico, la motivación es el empleo de energía en una dirección específica y para un fin determinado. En el contexto de la inteligencia emocional, significa utilizar nuestro sistema emocional para catalizar todo el proceso y mantenerlo en calma. (Codina, 2011).

Según Weisinger (Citado por Codina, 2011), las cuatro fuentes de motivación a las que podemos acudir son:

a-Nosotros mismos

b- Amigos comprensivos, familiares y colegas

c-Un “mentor emocional”

d-Nuestro entorno.

La manera en que la gente decide utilizar diferentes fuentes de motivación y enfrentarse a los contratiempos varía de un individuo a otro pero, independientemente de la fuente que utilicen, en cualesquiera deben estar presentes los siguientes elementos (Weisinger citado por Codina, 2011):

- La confianza, que nos da la certeza de que tenemos la capacidad para llevar a cabo la tarea.
- El optimismo, nos da esperanzas de que el resultado será positivo.
- La tenacidad, que nos mantiene centrados en la tarea.

- El entusiasmo, que nos permite disfrutar del proceso.
- La resistencia, que nos permite empezar otra vez, a partir de cero.

El poder de la motivación son impulsos que nos hacen actuar; son mecanismos que parten desde nuestro fuero interno, que nos guían prácticamente hacia el exterior y nos retratan en un momento dado, produciendo una imagen muy acertada de nuestra verdadera personalidad. En algunas personas la acción citada es pasiva, en otras activa y dinámica, pero lo cierto es que dependiendo de la situación, de nuestro temperamento y carácter, así actuaremos. (Quezada, s.f.).

2.4.- Tipos de motivación

El departamento de psicología de la salud (2007), nos habla de dos tipos de motivación:

- **Primaria.**
- **Secundaria**

Los motivos primarios: nos ayudan a satisfacer necesidades básicas, tales como la alimentación, bebida, calor y alojamiento. Estas necesidades han de satisfacerse para asegurar la supervivencia y no pueden ser alteradas fácilmente mediante el ejercicio de la voluntad. Algunas de ellas son cíclicas (comer y dormir) y la intensidad con la que se sienten aumenta y disminuye de un modo más o menos regular.

La motivación secundaria: son adquiridos o aprendidos y las necesidades que satisfacen pueden o no, estar indirectamente relacionados con los motivos primarios.

Algunos de ellos podrían ser:

- Amistad.
- Libertad.
- Honor.
- Poder.
- Riqueza.
- Fama.
- Amor.
- Etc...

Según el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (1999), se pueden distinguir dos tipos de motivación: Interna y externa.

Motivación interna (Intrínseca): Cuando la persona fija su interés por el estudio, deporte o trabajo, demostrando siempre superación y personalidad en la obtención de sus fines, sus aspiraciones y sus metas.

Tiene que ver con los factores personales, que mueven a la persona a realizar una actividad, y generalmente dicha actividad, la realiza, por el placer o la satisfacción, que le producen realizarla, o el hecho de aprender, en otras palabras La motivación intrínseca es el deseo de ser efectivo y de ejecutar una conducta por un interés propio.

Según González (1992), la motivación intrínseca es la que nos acerca a la motivación al logro, la cual abordaremos más adelante.

Motivación externa (Extrínseca): Cuando la persona sólo trata de aprender no tanto porque le gusta el deporte, asignatura, carrera o trabajo, si no por las ventajas que ésta ofrece.

Es decir el motivo proviene del ambiente y no tanto de la persona misma. Por lo que, la motivación extrínseca supone buscar recompensas externas y evitar castigos.

Pancardo V. y Sergio (2008), mencionan la existencia de una motivación a corto plazo o rápida y otra a largo plazo o lenta. Mencionan que la motivación a corto plazo o rápida es aquella que tiene la capacidad de hacernos sentir bien ya sea con un libro, cuento, circunstancia o en una conferencia logrando motivarnos a intentar nuevas cosas y a ser mejores.

La motivación a largo plazo o lenta es aquella que paso a paso y poco a poco nos enseña los principios que debemos usar en nuestras vidas con lo que después de un proceso logra arrancar todos nuestros problemas de raíz, logrando un entusiasmo permanente así como lo hace un tratamiento médico que logra terminar con la enfermedad de raíz y hace que estés nuevamente sano.

Estudios profundos, han establecido diversas motivaciones (necesidades) que actúan como fuerzas de impulsos, que incluso mantienen o modifican nuestro temperamento y nuestro carácter. (Quezada, s.f.).

Para Quezada (2011). Los cinco tipos de motivación más importantes son:

Motivación por competencia:

La motivación por competencia es un impulso para realizar una actividad buscando generalmente realizar buenos trabajos debido a la satisfacción interna que obtienen de ello. Al realizar una tarea excelente, perciben una profunda satisfacción interior por su triunfo.

Motivación por afiliación:

La motivación por afiliación es un impulso que mueve a relacionarse con las personas". Las personas que se interesan por el triunfo, trabajan con mayor ahínco cuando reciben una retroalimentación específica sobre sus éxitos y

fracasos. Sin embargo, las personas que tienen motivaciones de afiliación laboran mejor cuando reciben alguna felicitación por sus actitudes favorables y su colaboración.

Para Quezada (2011). Las personas motivadas por el logro eligen asistentes competentes, sean cuales fueren los sentimientos personales que tengan hacia ellos. Sin embargo, los que se sienten motivados por la afiliación, seleccionan amigos para rodearse de ellos. Sienten una satisfacción interna mayor al encontrarse entre conocidos.

Motivación por poder:

La motivación por poder es un impulso por influir en las personas y las situaciones". Las personas motivadas por el poder tienden a mostrarse más dispuestas que otros a aceptar riesgos. En ocasiones emplean el poder en forma destructiva, pero también lo hacen constructivamente para colaborar con el desarrollo de organizaciones de éxito.

Motivación por logro:

La motivación por logro es un impulso por vencer desafíos, avanzar y crecer". (Quezada, 2011.). Por ejemplo, si a un individuo en su familia, escuela, iglesia, amigos y libros le hacían hincapié en el logro personal, su actitud hacia la vida tendía a ser familiar. Si recalcaban las amistades y la afiliación, las motivaciones estaban dominadas por las actitudes sociales.

La gente orientada hacia los logros personales busca el triunfo "per se". No experimenta una "sed de dinero" particularmente fuerte, aunque puede adquirir riquezas en su esfuerzo por alcanzar el triunfo. Trabaja gracias a su deseo de vencer obstáculos, alcanzar metas y ser útiles a otros. (Quezada, 2011).

Motivación por autorrealización:

La motivación por autorrealización es un impulso por la necesidad de realización personal, es la tendencia del hombre a ser lo que puede ser, a utilizar y aprovechar plenamente su capacidad y su potencial". Esta necesidad se manifiesta a través del descubrimiento del Yo real y se satisface por medio de su expresión y desarrollo. (Quezada, 2011).

Evidentemente, cada persona siente la necesidad de manifestar de una forma específica su propio yo, y, por tanto, la tendencia a la autorrealización motiva comportamientos muy diversos, todos ellos dirigidos a un aprovechamiento de las propias capacidades.

Sin embargo, los individuos suelen presentar ciertas características psicológicas básicas similares, lo cual permite formular postulados de validez general respecto

a cómo se manifiesta esta tendencia fundamental hacia la autorrealización. Según el tratadista C. Argyris (Citado por Quezada, 2011). El ser humano:

a. Tiende a pasar de un estado de pasividad, propio del niño, a un estado de creciente actividad, propio del adulto. El hombre en su proceso de maduración psicológica, aprende a controlar el entorno en el que vive y a influir sobre él para que le sea favorable. Desea que sus propias decisiones sean las que determinen el éxito de sus esfuerzos.

b. Tiende a evolucionar desde un estado de subordinación total, propio del niño, a un estado de emancipación, propio del adulto. Generalmente evita las situaciones de subordinación y servilismo ante las opiniones de los demás. Desea ser y que se le considere en lo esencial igual a los demás.

De acuerdo con lo expuesto, podríamos decir que la necesidad de autorrealización es realmente una necesidad de maduración psicológica, de crecimiento personal que se manifiesta y concreta en un deseo o tendencia a desarrollar a lo largo de toda la vida el control de su entorno, autonomía, independencia, etc., hasta un nivel óptimo, de acuerdo con su propia personalidad y con las exigencias de una sociedad organizada.

La auto-motivación es la clave para iniciar una tarea y llevarla a término"- Weisinger (Citado por Codina, 2011).

En el modelo de la inteligencia emocional de Goleman y Weisinger (Citados por Codina, 2011). Después de lograr el "autoconocimiento" y el "autocontrol", es necesario encontrar fuentes de inspiración que nos proporcionen energías para la acción, en eso consiste la auto motivación.

El entorno sociocultural en que vivimos favorece la activación de dicha necesidad, por eso es un factor motivacional preciso de tomar en consideración.

2.5.- Diferentes teorías sobre motivación.

***La teoría de los instintos- Psicología evolucionista.**

Una de las primeras teorías sobre motivación aparecida a principios del siglo XIX investigó sobre el origen de la motivación bajo los postulados establecidos por el Darwinismo, es decir, se consideraba que la conducta estaba controlada por las fuerzas biológicas como
Por ejemplo, los instintos específicos.

Si la motivación explica la conducta y, la conducta se explica por los instintos específicos, entonces la motivación y los instintos serían intercambiables. (Departamento de psicología de la salud, 2007).

Instinto: conducta compleja fijada a través de una especie y que no es aprendida (es innato) (Tinbergen, citado por departamento de psicología de la salud, 2007).

Sin embargo la teoría de los instintos simplemente enumeraba las conductas en base a los instintos, pero no explicaba el porqué de dichos instintos, ni su funcionamiento.

A pesar del fracaso de dicha teoría para explicar las conductas, todavía perdura la idea de que nuestros genes predisponen a ciertas conductas, pero a la vez, los psicólogos también consideran que la conducta humana depende de las necesidades fisiológicas y de los deseos psicológicos.

Por lo tanto, la teoría de los instintos resulta incompleta a la hora de explicar las conductas en términos de motivación.

***La teoría de la reducción de impulsos.**

Según el departamento de psicología de la salud (2007), esta teoría apareció como reemplazo de la fracasada teoría de los instintos. La idea subyacente de esta nueva teoría es:

- Una necesidad fisiológica crea un estado de tensión estimulada (un impulso) que motiva a un organismo a satisfacer la necesidad.
- El objetivo fisiológico de dicha teoría es la homeostasis, es decir, la tendencia a mantener un estado interno equilibrado o constante.
- La necesidad fisiológica es un mecanismo interno que nos impulsa (empuja) hacia la satisfacción; a su vez, existen una serie de incentivos externos que nos atraen hacia la satisfacción.
- Cuando la necesidad y un incentivo se dan juntos, nos hacen sentir poderosamente impulsados hacia la satisfacción.

***La teoría de la excitación.**

Dicha teoría considera que los seres humanos no somos únicamente sistemas en busca del equilibrio de las necesidades fisiológicas.

Los investigadores de esta teoría observaron que, pese a tener todas nuestras necesidades fisiológicas satisfechas (reguladas) nos sentimos impulsados a experimentar estimulación.

Los seres humanos buscamos un nivel óptimo de excitación (demasiado bajo = aburrimiento; demasiado alto = estrés). (Departamento de psicología de la salud 2007).

***Teoría X y Teoría Y.**

Douglas McGregor (Citado por Codina, 2011). Definió dos estilos de liderazgo, conocidos como "Teoría X" y "Teoría Y". Las personas "Teoría-X" responden principalmente a la "zanahoria" de premios y al "látigo" disciplinario, es decir que la conducta humana va encaminada hacia la obtención de premios o la evitación de castigos. Las personas "Teoría-Y", por su parte, piensan que el trabajo mismo es la principal fuente de satisfacción, y se esforzarán siempre por dar lo mejor de sí.

Es una teoría que tiene una amplia difusión en la empresa.

Hipótesis X	Hipótesis Y
<ul style="list-style-type: none"> - La gente no quiere trabajar. - La gente no quiere responsabilidad, prefiere ser dirigida. - La gente tiene poca creatividad. - La motivación funciona solo a los niveles fisiológicos y de seguridad. - La gente debe ser controlada y a veces obligada a trabajar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bajo condiciones correctas el trabajo surge naturalmente. - La gente prefiere autonomía. - Todos somos creativos en potencia - La motivación ocurre en todos los niveles - Gente Motivada puede auto dirigirse

***Teoría del factor dual de Herzberg.**

Otra importante teoría es la de Herzberg (Citado por Codina, 2011) sus investigaciones se centran en el ámbito laboral. A través de encuestas observó que cuando las personas interrogadas se sentían bien en su trabajo, tendían a atribuir esta situación a ellos mismos, mencionando características o factores intrínsecos como: los logros, el reconocimiento, el trabajo mismo, la responsabilidad, los ascensos, etc. En cambio cuando se encontraban insatisfechos tendían a citar factores externos como las condiciones de trabajo, la política de la organización, las relaciones personales, etc. De este modo, comprobó que los factores que motivan al estar presentes, no son los mismos que los que desmotivan, por eso divide los factores en:

Factores Higiénicos: Son factores externos a la tarea. Su satisfacción elimina la insatisfacción, pero no garantiza una motivación que se traduzca en esfuerzo y energía hacia el logro de resultados. Pero si no se encuentran satisfechos provocan insatisfacción.

Factores motivadores: Hacen referencia al trabajo en sí. Son aquellos cuya presencia o ausencia determina el hecho de que los individuos se sientan o no motivados. Los motivadores son:

- **Logro**: lograr cosas es fundamental para el ser humano. Alcanzar o exceder objetivos planteados es una motivación muy poderosa, y trae gran satisfacción.
- **Reconocimiento**: reconocer los logros es un gran motivador, porque aumenta la auto-estima. Para muchos, el reconocimiento es un premio.
- **Interés en el trabajo**: un trabajo o actividad que provea placer y satisfacción es mucho más motivante que uno que no lo haga. Siempre que sea posible, el trabajo debe estar relacionado con los intereses de la persona.
- **Responsabilidad**: la oportunidad de ejercer autoridad es muy motivador, y aumenta la auto-estima.
- **Mejora**: ser promovido, progresar y crecientes premios son importantes. Pero quizás lo más importante es sentir que se puede mejorar. Es importante ser honesto con las posibilidades de ascenso, y el tiempo en que esto puede ocurrir.

Los factores higiénicos coinciden con los niveles más bajos de la necesidad jerárquica de Maslow (filológicos, de seguridad y sociales). Los factores motivadores coinciden con los niveles más altos (consideración y autorrealización) (Leidecker y Hall, citados por Codina, 2011).

***Teoría de las Expectativas.**

El autor más destacado de esta teoría es Vroom, pero ha sido completada por Porter-Lawler, esta teoría sostiene que los individuos como seres pensantes, tienen creencias y abrigan esperanzas y expectativas respecto a los sucesos futuros de sus vidas. La conducta es resultado de elecciones entre alternativas y estas elecciones están basadas en creencias y actitudes. El objetivo de estas elecciones es maximizar las recompensas y minimizar el “dolor” (Vroom citado por Porras, 2000).

Las personas altamente motivadas son aquellas que perciben ciertas metas e incentivos como valiosos para ellos y, a la vez, perciben subjetivamente que la probabilidad de alcanzarlos es alta.

Los puntos más destacados de la teoría son (Galbraith citado por Porras, 2000):

Todo esfuerzo humano se realiza con la expectativa de un cierto éxito.

- El sujeto confía en que si se consigue el rendimiento esperado se sigan ciertas consecuencias para él. La expectativa de que el logro de los objetivos vaya seguida de consecuencias deseadas se denomina

instrumentalidad.

- Cada consecuencia o resultado tiene para el sujeto un valor determinado denominado valencia.
- La motivación de una persona para realizar una acción es mayor cuanto mayor sea el producto de las expectativas, por la instrumentalidad y la valencia
- La relación entre el esfuerzo y el rendimiento depende de dos factores: Las habilidades del sujeto y su percepción del puesto.
- Cada persona tiene una cierta idea del nivel de rendimiento que es capaz de alcanzar en la tarea.
- Las personas esperan que quienes realicen los mejores trabajos logren las mejores recompensas.
- La fuerza de la motivación de una persona en una situación determinada equivale al producto entre el valor que la persona le asigna a la recompensa y la expectativa de su posible logro.

***Teoría ERC de Alderfer.**

Está muy relacionada con la teoría de Maslow (Porras, 2000), propone la existencia de tres motivaciones básicas:

- **Motivaciones de Existencia:** Se corresponden con las necesidades fisiológicas y de seguridad.
- **Motivación de Relación:** Interacciones sociales con otros, apoyo emocional, reconocimiento y sentido de pertenencia al grupo.
- **Motivación de Crecimiento:** Se centran en el desarrollo y crecimiento personal.

***Teoría de Fijación de metas de Locke.**

Una meta es aquello que una persona se esfuerza por lograr Locke y Latham, 1985).

Locke afirma que la intención de alcanzar una meta es una fuente básica de motivación. Las metas son importantes en cualquier actividad, ya que motivan y guían nuestros actos y nos impulsan a dar el mejor rendimiento. Las metas pueden tener varias funciones (Locke y Latham, 1985).

- Centran la atención y la acción estando más atentos a la tarea.

- Movilizan la energía y el esfuerzo.
- Aumentan la persistencia.
- Ayuda a la elaboración de estrategias.

Para que la fijación de metas realmente sean útiles deben ser: específicas, difíciles y desafiantes, pero posibles de lograr. Además existe un elemento importante el feedback, la persona necesita feedback para poder potenciar al máximo los logros (Becker, 1978, citado por Locke y Latham, 1985).

***Teoría de la Equidad de Stancey Adams.**

Afirma que los individuos comparan sus recompensas y el producto de su trabajo con los demás, y evalúan si son justas, reaccionando con el fin de eliminar cualquier injusticia. Cuando existe un estado de inequidad que consideramos injusto, buscamos la equidad. Si estamos recibiendo lo mismo que los demás nos sentimos satisfechos y motivados para seguir adelante, de lo contrario nos desmotivamos, o en ocasiones aumentamos el esfuerzo para lograr lo mismo que los demás.

2.6.- Teoría de la motivación de Maslow, un enfoque humanista

Una de las interpretaciones más “recientes” del desarrollo ha sido la “lectura” humanística, el lugar común del paradigma que se repite en todas sus manifestaciones es que el crecimiento económico entendido como medio y no como fin, se considera bueno siempre que sirva para un mayor desarrollo humano. En resumidas cuentas, el crecimiento es un medio o instrumento, el fin son los seres humanos, lo importante es que el crecimiento económico sirva para mejorar la existencia humana (Calderón, 2008). En palabras textuales:

“El objetivo de los esfuerzos a favor del desarrollo es proporcionar a todos los seres humanos la oportunidad de vivir una vida plena, la incumbencia fundamental del desarrollo son los seres humanos y sus necesidades” (Streeten, citado por Calderón, 2008)

El término humanismo se relaciona con las concepciones filosóficas que colocan al ser humano como centro de su interés. El humanismo filosófico resalta la dignidad del ser humano, aunque interpretada de distinto modo en las diferentes formas de humanismo (cristiano, socialista, existencialista, científico, etc.). El humanismo puede ser entendido como una **determinada concepción del ser humano**, y también como **un método**. (Martorell y Prieto, 2006)

Para el enfoque humanista los conocimientos relevantes sobre el ser humano se obtendrán centrándose en los fenómenos puramente humanos tales como el amor, la creatividad o la angustia. Para referirse al enfoque humanista en psicología se utilizan los títulos: *psicología humanista, psicología existencialista, psicología humanístico-existencial*. (Martorell y Prieto, 2006).

La Psicología Humanista se origina en la década de 1950 y 1960 en Estados Unidos sometido a influencias de tres tipos: filosóficas, sociales - culturales y propiamente psicológicas. (González, 2006).

Surgió a partir del rechazo de las dos psicologías dominantes, conductismo y psicoanálisis, por ofrecer una visión del ser humano deshumanizada, reduccionista, mecanicista y determinista (González, 2006).

Para Martorell y Prieto (2006), la psicología humanista tiene en su haber:

- La defensa de conceptos como subjetividad, experiencia o construcción de significado.
- Ha influido claramente en las creencias de la sociedad norteamericana.
- De modo más concreto, destaca por ejemplo la influencia de las propuestas de Rogers sobre la importancia de la actitud del terapeuta y del educador, si no como condición suficiente al menos como condición necesaria.

Maslow, una de las figuras más conocidas de la psicología humanista, comparte con otros psicólogos humanistas la *propuesta de un sistema holístico* abierto a la variedad de la experiencia humana y, por tanto, el *rechazo del uso de un método único* para el estudio de esta diversidad. Propone integrar el conductismo y el psicoanálisis en sistemas más amplios. (Martorell y Prieto, 2000).

Tuvo gran interés por las personas humanamente excepcionales, lo que le llevó a una visión del hombre que muestra lo que puede llegar a ser y lo que se puede frustrar.

El concepto central en la psicología de Maslow es el de **autorrealización**, entendida como *culminación de la tendencia al crecimiento* que Maslow define como la *obtención de la satisfacción de necesidades progresivamente superiores* y, junto a esto, la *satisfacción de la necesidad de estructurar el mundo* a partir de sus propios análisis y valores. (Martorell y Prieto, 2006).

La motivación se ha convertido en los últimos tiempos en la gasolina que mueve la sociedad. La evolución de las sociedades y de los colectivos, ha provocado que necesitemos justificar cómo se encaminan nuestras preferencias, nuestros deseos y cómo la satisfacción personal y la búsqueda de nuestro propio bienestar dirige la mayoría de nuestras acciones. Por este motivo, las teorías de Abraham Maslow gozan de una actualidad y aceptación casi universal, aunque rebatidas. (El blog Salmón, 2011).

A Maslow le perturbaba el hecho de que casi todo el conocimiento que poseemos acerca de la motivación humana proviniera del análisis de pacientes sometidos a terapia”, (Fadiman, 2001.).

Lo anterior lo podemos comprobar en lo siguiente:

“La mayoría de lo que sabemos sobre motivación humana no procede de los psicólogos, sino de los psicoterapeutas que tratan a pacientes, ya que estos pacientes son una gran fuente de errores y también de datos útiles” (Maslow, 1991).

Maslow (1991), nos habla de un tipo de motivación intrínseca, es decir que le da más importancia a las motivaciones que vienen dentro de las personas que a las externas, dándole así un enfoque humanista a su teoría

En su teoría de la **jerarquía de necesidades**, Maslow, logro integrar en un solo modelo los enfoques de las principales corrientes psicológicas: Conductismo, Psicoanálisis, y la Psicología Transpersonal y Humanista.

Para Maslow ninguno de estos enfoques es más importante que otro ya que cada uno ocupa su propio lugar y su propia relevancia.

Por lo que en 1943, Maslow (Citado por Quezada, 2011) formuló A *“Theory of Human Motivation”*, teoría en la que define una jerarquía de necesidades humanas y argumenta que a medida que los individuos van satisfaciendo las necesidades más básicas, los individuos desarrollan necesidades y deseos más elevados.

Estas necesidades se agrupan en distintos niveles formando una pirámide (fig 1), de tal manera que las necesidades situadas en la parte superior de la pirámide sólo requieren nuestra atención cuando tenemos satisfechas las necesidades más básicas o aquellas que se colocan en la parte inferior de la pirámide.



(Fig1)

El movimiento entre las necesidades, se realiza mediante las fuerzas de crecimiento, que son los movimientos que cubren necesidades inferiores y empujan al individuo a las necesidades superiores y las fuerzas regresivas, que son aquellas que eliminan necesidades superiores y empujan al individuo hacia las necesidades más básicas. (Maslow, citado por Quezada, 2011).

La parte más influyente de la teoría de Maslow (1973), es el modelo de la jerarquía de necesidades, la cual comprende la gama de las necesidades humanas clasificándolas de la siguiente manera:

- **Necesidades básicas:**

En las necesidades básicas se incluyen las necesidades fisiológicas básicas para mantener la vida humana y la supervivencia de la especie. En estas necesidades básicas encontramos las funciones básicas de alimentación, respiración e hidratación así como las necesidades internas para regular la temperatura y el pH.

Además, se incluyen las necesidades de evitar el dolor, mantener el equilibrio, expulsar los desechos de nuestro cuerpo y por supuesto la necesidad de tener relaciones sexuales.

- **Necesidades de seguridad y protección:**

Una vez cubiertas y compensadas las necesidades básicas, en los individuos aparecen las necesidades de seguridad y protección. En estas necesidades, se desarrollan también conceptos que acotan y ponen límites. Pensemos por ejemplo en la seguridad física, en la salud de los individuos, en la necesidad de cobertura del empleo, mantenimiento de ingresos u obtención de recursos.

Maslow también encuadra dentro de estas necesidades la seguridad moral, el núcleo familiar y la necesidad de la propiedad privada como tal. El concepto de hogar y propiedad ligado a las necesidades anteriores, explica gran parte de nuestra organización social por ejemplo.

- **Necesidades de afiliación y afecto:**

Dentro del tercer nivel, se encuentra el desarrollo afectivo de las personas y los niveles relacionales de la sociedad. Encontramos como necesidades de este nivel la asociación, la participación en colectivos, el sentimiento de sentirse aceptado en integrado entre otras.

Este grupo de necesidades se cubren mediante la realización de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas. El ser humano por naturaleza siente la necesidad de relacionarse, ser parte de una comunidad, de agruparse en familias, con amistades o en organizaciones sociales. Entre estas se encuentran: la amistad, el compañerismo, el afecto y el amor. Tengamos presente también que estas necesidades surgen de manera colectiva en función de la propia organización social de los colectivos.

Estas necesidades funcionan en orden. Una vez que se satisfacen las necesidades fisiológicas, en la base de la pirámide, cobran importancia las del

siguiente nivel, estima. A medida que se hacen importantes las del siguiente nivel, las del nivel inferior pierden importancia como estímulo.

- **Necesidades de estima:**

Maslow describió dos tipos de necesidades de estima, una alta y otra baja. La estima alta concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, el cuidado de nuestro yo y las necesidades de comunicación interna y auto comprensión que los individuos tenemos sobre nosotros mismos. Dentro de estos sentimientos propios nos encontramos con la confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.

La estima baja concierne al respeto de las demás personas y a la traslación de las necesidades de estima alta al resto de interacciones sociales. Maslow sitúa en esta escala la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio sobre el resto de los individuos. La carencia de estas necesidades se refleja en una baja autoestima y el complejo de inferioridad, al igual que el exceso de muchas de ellas, también es un origen de graves psicopatologías en muchos individuos.

- **Autorrealización o auto actualización:**

Este último nivel es algo diferente y Maslow utilizó varios términos para denominarlo a lo largo de toda su vida tales como *“motivación de crecimiento”*, *“necesidad de ser”* y *“autorrealización”*. En este nivel se encuentran las necesidades más elevadas, se hallan en la cima de la jerarquía, y a través de su satisfacción, se encuentra un sentido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad.

Para alcanzar este nivel, todos los individuos necesitan alcanzar y completar hasta el mejor punto posible, el resto de niveles y necesidades inferiores.

Maslow (1991). Parte de la proposición de que el ser humano es un todo integrado y organizado por lo que todo el individuo está motivado y no solo una parte de él, es decir no existe una necesidad del estomago, de la boca o una necesidad genital. Solamente hay una necesidad del individuo, si examinamos los medios que, por término medio tenemos en la vida cotidiana, comprobamos que tienen una característica importante: son medios para alcanzar un fin, más que fines en sí mismos. Normalmente cuando un deseo consciente se analiza vemos que, tras el, podemos llegar a otros fines más fundamentales del individuo. Dicho en otras palabras para Maslow (1991). El estudio de la motivación debe ser, en parte, el estudio de los fines, de los deseos o de las necesidades últimas del ser humano.

Existen suficientes pruebas antropológicas que indican que los deseos fundamentales o últimos de todos los seres humanos apenas difieren de sus deseos conscientes cotidianos, es decir que un deseo consciente o una conducta motivada pueden servir como un canal para expresar otros deseos y/o necesidades. (Maslow, 1991).

Por lo que el principal parámetro de la teoría de Maslow es el enunciado de que sólo las necesidades no satisfechas influyen en el comportamiento de las personas, pues la necesidad satisfecha no genera comportamiento alguno. (El blog Salmón, 2011).

A medida que la persona logra controlar sus necesidades básicas aparecen gradualmente necesidades de orden superior originando en cierta medida las diferencias jerárquicas propias de cada individuo. (Maslow, 2007).

Las necesidades más elevadas no surgen en la medida en que las más bajas van siendo satisfechas. Por ejemplo, un individuo puede tener problemas de ingresos o recursos y no por ello va a carecer de la necesidad de integración en un colectivo, como necesidad situada en una escala superior. (Maslow, 2007)

Por último, las necesidades básicas requieren para su satisfacción un ciclo motivador relativamente corto, en contraposición, las necesidades superiores requieren de un ciclo más largo. Obviamente, sentirse autorrealizado requiere un periodo temporal más amplio que cubrir cualquiera de las necesidades situadas en la base de la pirámide. (Maslow, citado por Quezada, 2011).

En la escala de Maslow a las necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, y de atención, Maslow las denomina como necesidades de deficiencia, ya que para él, la neurosis y las disfunciones psicológicas, eran producidas por la falta de satisfacción de alguna de estas necesidades, sin embargo también señala que aun tras haber satisfecho estas necesidades, las personas siguen sintiéndose frustradas o incompletas a menos que experimente la actualización, es decir que aprendan a explotar sus talentos y capacidades.

Reconoce que todos tenemos diferentes motivaciones y capacidades, que podemos llegar a desarrollar tras haber satisfecho adecuadamente las necesidades de "Deficiencia".

A este otro grupo lo denomino como "Necesidades de crecimiento", y son precisamente aquellas que promueven el continuo desarrollo del ser humano.

Por encima de estos dos grupos, Maslow sitúa su concepto de auto actualización.

Maslow define la auto actualización como *"El uso pleno y la explotación de los talentos, las capacidades, las potencias, etc."* (Maslow, 1991).

Para Maslow la auto actualización no era un estado estático, sino que más bien lo consideraba como un proceso continuo en el que se utilizan las capacidades de manera plena, creativa, y gozosa.

“Cuando pienso en el hombre auto actualizado, no imagino a una persona ordinaria con un elemento añadido, sino a esta misma persona sin ninguna privación. El hombre promedio es un ser completo cuyas capacidades y facultades han sido inhibidas y obstaculizadas” (Maslow y Lowry, 1937).

Es decir que según Maslow, una persona auto actualizada es aquella que está en constante búsqueda del crecimiento y desarrollo personal, dejando atrás el conformismo, los prejuicios sociales y todo tipo de inhibiciones que le impidan dicho crecimiento.

A esta conducta descrita anteriormente de continuo crecimiento y desarrollo personal, Maslow, (1991) la definió como “Meta motivación”.

Con lo que respecta a la motivación, Maslow, (2007), señalaba que la mayor parte de los sistemas psicológicos se limitan a estudiar la “motivación de la deficiencia”, que va relacionada con el comportamiento humano encaminado a la satisfacción de necesidades básicas, sin embargo, él encontró otro tipo de motivación a la que denomino como “motivación del ser”, que se va relacionada con el gozo y la satisfacción en el presente, o bien de buscar metas, con valoraciones positivas (motivación de crecimiento o meta motivación).

2.7.- Motivación al logro como herramienta para alcanzar las metas trazadas.

Hemos venido hablando acerca de la motivación y de su desarrollo histórico, para ahora poder hablar de un nivel de motivación más profundo: la motivación al logro.

Motivación al logro es la necesidad de establecer metas realistas, persistir productivamente tras la conquista de esas metas, y exigirse excelencia en la evaluación de los resultados.

En palabras de Atkinson (1964), la motivación al logro implica competencia con estándares de excelencia, compromisos a largo plazo, búsqueda de metas no comunes y persistencia a pesar de los obstáculos.

Para Rodríguez (2000) La motivación de logro surge de la existencia de una necesidad ó varias necesidades que los seres humanos manifiestan a lo largo de su vida y que lo llevan a buscar el logro en cada una de las metas que se proponen alcanzar para la satisfacción de dichas necesidades. Las personas con alta motivación de logro buscan que la actividad emprendida conlleve un nivel medio de dificultad que implique, por tanto, un riesgo moderado. El fundamento

para esto, es que los sentimientos de logro serán mínimos en casos de pequeño riesgo, y el logro de la meta probablemente no ocurra en casos donde la probabilidad de fracaso es muy alta. Cabe mencionar que el ser humano pasa a través de una serie de dilemas o encrucijadas sociales que tiene que resolver satisfactoriamente para su pleno desarrollo. De todas esas motivaciones sociales, la que más nos atañe es la motivación de logro. Atkinson y Birch (1998), argumentan que la motivación de logro es aquella que empuja y dirige a la consecución exitosa, de forma competitiva, de una meta u objeto.

Es decir que la persona con un alto nivel de motivación al logro se supone que se forja metas elevadas y a largo plazo, y trabaja incansablemente por lograrlas (McClelland, citado por el departamento de psicología de la salud 2007)

Maslow en su libro *“El hombre autor realizado”*, (2007), nos dice que una vez que el ser humano ha alcanzado las motivaciones básicas, surgen ante él otro tipo de motivaciones más profundas es decir, motivaciones de tipo más personal que lleven hacia la autorrealización.

En su libro *“El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser”*, Maslow (2007). Hace mención que aquellas personas que han satisfecho sus necesidades básicas (seguridad, respeto, autoestimación, etc). Se sienten motivadas por tendencias conducentes hacia la autorrealización.

El proceso que lleva a la autorrealización culmina en lo que Maslow (2007) llama “experiencia cumbre”, que se siente cuando se alcanza una cota como ser humano, un estar aquí y ahora “perdido en el presente”, con la conciencia de que lo que debería ser, es Maslow identifica la sanidad, la autorrealización y la creatividad. . Estas experiencias son perfectamente naturales e investigables y nos enseñan sobre el funcionamiento humano maduro, evolucionado y sano.

A. Maslow (2007) estableció didácticamente 7 características pertinentes de la autorrealización:

Las personas con motivación al logro cumplen las siguientes características:

- Luchan por el logro personal más que los premios en si
- Sienten deseos de lograr algo mejor o más eficientemente
- Sienten deseos de hacer mejor las cosas
- Buscan situaciones para asumir la responsabilidad personal de solucionar problemas
- Necesitan recibir información inmediata sobre su rendimiento
- Saben establecer metas de dificultad moderada
- Evitan tareas fáciles o demasiados difíciles
- Las mismas probabilidades de éxito o fracaso les permite experimentar sentimientos de logro y satisfacción por los mismos esfuerzos

Cuando el proceso hacia la autorrealización se corta, aparecen reacciones desanimadoras, compensatorias o neuróticas y la conducta se focaliza hacia la evitación impidiendo el desarrollo autónomo. Maslow (2007) propone una concepción de la patología, relacionando la privación de los Valores del ser, con la aparición de determinadas alteraciones, que él llama meta patologías y que entiende como disminuciones de lo humano.

Maslow también aborda de otra forma la problemática de lo que es auto-realización, hablando de las necesidades impulsivas, y comenta lo que se necesitaba para ser feliz: verdad, bondad, belleza, unidad, integridad y trascendencia de los opuestos, vitalidad, singularidad, perfección y necesidad, realización, justicia y orden, simplicidad, riqueza ambiental, fortaleza, sentido lúdico, autosuficiencia, y búsqueda de lo significativo.

Cuando no se colman las necesidades de auto-realización, surgen las meta-patologías, cuya lista es complementaria y tan extensa como la de meta-necesidades. Aflora entonces cierto grado de cinismo, los disgustos, la depresión, la invalidez emocional y la alienación.

Rogers en su libro “El poder de la persona”, (1980), maneja el concepto de motivación al logro como la tendencia autoactualizante del ser humano, es decir que el reconoce la tendencia autoactualizante del organismo como la motivación básica.

Para Rogers el ser humano nace con una tendencia realizadora que, si la infancia no la estropea, puede dar como resultado una persona plena: abierta a nuevas experiencias, reflexiva, espontánea y que valora a otros y a sí mismo. La persona inadaptada tendría rasgos opuestos: cerrada, rígida y despreciativa de sí mismo y de los demás. (Pezzano, 2001).

Es decir que para Rogers un individuo tiende a actualizar sus potencialidades más complejas en lugar de darse por satisfecho con satisfacciones más simples, en otras palabras la tendencia autoactualizante del ser humano es aquella facultad del mismo de buscar el constante crecimiento y desarrollo personal.

2.8.- Importancia de la motivación en el deportista de alto rendimiento.

2.8.1.- El juego, como soporte del deporte.

El juego, suponemos es tan antiguo como la misma Humanidad. Cuando se analizan usos, costumbres, leyes, religiones, etc. En la historia de los hombres, el juego emerge como una actividad conectada a su cultura, no solo entre los niños sino también entre los adultos, existiendo casi siempre una neta división entre juegos de hombres y juegos de mujeres y por supuesto entre juegos de niños y juegos de adultos.

Gazarrelli (2012) menciona el hecho de que existe una diferencia significativa entre deporte y actividad física, sin embargo sostiene, el término deporte para hacerlo “jugar”.

En su artículo “Origen de los deportes” Garzarrelli (2012), sostiene que el hombre se abstrae del tiempo y del espacio comunes para “entrar” en un tiempo fantástico, mítico, abstracto en el que las reglas lógicas siguen otras coordinadas profundamente vinculadas a la voluntad, en este caso el deseo intrínseco de placer.

Quizás podríamos aportar aquí la pirámide de Maslow (Citado por Garzarrelli, 2012), en la que el ser humano en forma inmediata debería tener satisfechas sus necesidades biológicas, luego las de seguridad seguidas por las de reconocimiento social, continuadas por las de autoestima y por fin acceder a la autorrealización. Para Garzarrelli (2012) el juego en esta pirámide y dentro de su estructura y estilo, estaría al servicio del cubrimiento de estas necesidades fundamentales para que el hombre acceda a lo mejor de sí. De un modo similar se encontrarían los deportes, los que siguen una línea directa en este sentido. Tanto el juego como el deporte, producen sentimientos de satisfacción biológica, psicológica, social, económica incluyendo la espiritualidad como forma más profunda de realización personal.

Desde un aspecto ideal un buen deportista debería brindar un servicio para la sociedad y para el mundo ya que el deporte en su estado puro, solo habla de beneficios. Este aspecto es también válido para los deportes individuales ya que el beneficio que este produce en quién lo realiza actúa en forma directa sobre su medio. Por otro lado mucho de los valores que poseemos podrían ser sostenidos aunque sea en forma parcial por la estructura deportiva, ya que ésta actúa como un positivo co-educador.

2.8.2.- Factores que impulsan al ser humano a practicar deporte.

Sin ninguna duda casi todos los pueblos del mundo tienen determinados tipos de deporte.

Sin ninguna duda también, los miembros de estos pueblos durante los períodos de su infancia y la juventud tienen juegos particulares. Tanto estos juegos como sus leyendas, sus cuentos, mitos y deportes conservan diferentes situaciones origen histórico que hacen al folklore del país. (Garzarrelli, 2012). Podríamos preguntarnos acerca de la finalidad que tendrían los deportes dentro de una sociedad.

Merece destacarse el hecho de que muchos deportes parecen haber tenido su nacimiento en el ejercicio de destrezas físicas y o psicológicas que actuarían al servicio de la sobrevivencia. El lanzamiento de la jabalina, de las flechas, el salto

en alto o en largo, la lucha cuerpo a cuerpo, el correr, el patinar sobre nieve, el nadar, el bucear, el remo, etc. serían claros ejemplos que hacen a esta posible hipótesis.

Sobrevivencia que también y de acuerdo con las características de cada actividad, estaría vinculada a las guerras o contiendas que periódicamente por motivos territoriales, políticos o religiosos se suscitaban entre los pueblos de la antigüedad. También las danzas rituales podrían haber generado por imitación y derivación ciertos deportes, tales como la gimnasia libre o el patinaje artístico.

Pero, es necesario aclarar que en todo esto, la fantasía del hombre y su profunda capacidad simbólica han intervenido para hacer que aquella que era una necesidad de supervivencia (y en algunos pueblos continúa siéndolo), se enriquezca y llegue a ser otra suerte de supervivencia ligada mucho más con lo social y o la economía que con necesidades básicas. (Gazarrelli, 2012). Pero qué es lo que hace que hoy en día se tire la jabalina, si en nuestras sociedades ya no se usa para cazar y o alimentarnos?, o se compita para saber quién salta más alto en largo o en alto, o alguien quien nade más rápido. O acaso ¿no será por el mismo placer que del deporte deviene y que tantos beneficios produce satisfaciendo áreas y deseos personales de variada singularidad?.

Para Gazarrelli (2012). En todos ellos, el hombre demuestra su poder y su anhelo de mejorarse en forma constante, superando cada vez más sus “rankings”. Con este tipo de competencia se sostiene al mismo tiempo antiguas y obscuras vivencias que yacen en el inconsciente de los atletas y que se han transmitido tanto física como psicológica y socialmente por medio de la práctica deportiva y en el cumplimiento de sus reglas y condiciones.

Para González (1992), La práctica deportiva no solo es un elemento de competición, sino que posee un enorme potencial social y cultural porque contribuye a la salud personal y a fomentar la interacción social entre los individuos, los países y las diferentes culturas.

Según el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (1999), existen diversos factores por los cuales el hombre practica deporte, por acondicionamiento físico, por pertenencia, por recreación, etc.

Todos estos motivos se pueden clasificar de la siguiente manera:

1. Deporte de ocio, salud y tiempo libre (juego y recreación)

Si recordamos que la palabra deporte proviene del latín “disporte” (dis y portare) que etimológicamente significará sustraerse al trabajo, observaremos que el placer está de hecho implícito en esta actividad. Por regla general todo aquello que presupone placer implica salud, aunque debemos admitir algunas extraordinarias excepciones que confirman este lema social. (Gazarrelli, 2012).

El deporte, definido por John D. Lawther (1997) será un: “esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones”.

Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Santolaya (2006), nos habla de que los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos.

Uno de los problemas psicológicos que comúnmente son tratados por las personas de manera empírica (esto es sin tener pleno conocimiento de que al realizar algún deporte logran tratar algún problema), es el manejo del stress, ya que la mayoría de la gente confiesa des estresarse cada vez que realiza algún deporte o viceversa, practican algún deporte para des estresarse o simplemente para despejar la mente de problemas comunes y cotidianos.

Es por eso que algunas personas eligen practicar algún deporte para así mantenerse sanos o por la simple diversión que les ocasiona el realizar alguna actividad deportiva.

2. Deporte de base e iniciación.

Se entiende que el deportista puede comenzar su práctica, desde edades muy tempranas, donde el organismo aun no está preparado para la asimilación del contenido de las cargas que exige el entrenamiento deportivo y que debe transcurrir el tiempo necesario para que se establezcan estos mecanismos, ese tiempo se denomina: ***iniciación deportiva***. (Gómez, 2006).

Debemos aclarar que no siempre el deportista que comienza la práctica es niño de edad temprana, puede ser un adolescente, joven o adulto, en este caso el principio se debe cumplir en la formación técnica y con más flexibilidad en el resto de las preparaciones.

Durante la iniciación deportiva, cada deporte, en dependencia de sus características, expone una edad ideal para el comienzo de la práctica y a vez un modelo ideal del deportista o talento deportivo, la tarea fundamental de esta fase, es la ***formación básica*** del atleta que garantice un desarrollo más prolongado y eficiente del nivel de rendimiento y en donde cada preparación establece su objetivo particular. (Gómez, 2006).

Globalmente podemos señalar que existen dos formas de practicar un deporte, como pasatiempo (“amateur”) o en forma profesional en la cual la dedicación es total con el objeto de lograr el máximo rendimiento. En este último caso obtener los resultados esperados para un alto nivel de performance, implica un esfuerzo continuado y fatigoso, pero aún así el placer está involucrado en la actividad. Y hablamos no solo del placer que emerge después del esfuerzo mismo, sino aquel que podemos categorizar como “el deber cumplido”, el placer psicológico por el logro obtenido que aumenta la autoestima.

El Deporte de Base e Iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa. (Loeza, 2005).

Gómez (2006), señala que los objetivos principales de la preparación deportiva en la fase de iniciación son:

Preparación técnica: Formación de habilidades y destrezas en la ejecución de los movimientos técnicos del deporte.

Preparación táctica: Reconocimiento de variantes técnicas en función del desempeño táctico durante la actividad competitiva.

Preparación física: Crear las bases para el desarrollo físico específico del deporte, mediante fundamentos generales.

Preparación psicológica: Establecer mecanismos que garanticen la formación del carácter y la conducta deportiva.

Preparación teórica: Conocimientos del deporte en cuestión, normas y reglas de entrenamientos y competencias.

Los principios y leyes a seguir durante esta fase del deporte de alto rendimiento se ven resumidos en los planes y programas de entrenamiento que se deben utilizar para la preparación del deportista en este periodo, que como antes se había hecho referencia, deben estar diseñado sobre bases y fundamentos psico-fisiológicos en correspondencia con la edad del atleta (Gómez, 2006).

2.8.3.- Deporte de alto rendimiento (la pasión de un deportista)

El concepto de alto rendimiento en el deporte surge para marcar una diferencia entre el deporte participativo y el de alta competición (Gómez, 2006).

La teoría y metodología del entrenamiento deportivo han llegado al final de la etapa empírica de su formación, pasando naturalmente para la etapa de las ciencias aplicadas. Su desarrollo actual se basa en el fundamento científico objetivo, corrigiendo los errores del pasado y las diferentes especulaciones y teorías, usando los hechos y las suposiciones dudosas (Verkhoshansky, citado por Gómez, 2006).

Analicemos el concepto de Deporte, que en su esencia nos indica, que es la forma organizada y consiente de realizar una actividad física, basada en normas y reglas con el objetivo de mejorar la condición del cuerpo humano y aumentar su rendimiento. (Gómez, 2006).

Valorando el párrafo anterior nos permitimos establecer una semejanza entre deporte y actividad física organizada, al analizar las diferentes formas de manifestación de la actividad física como deporte, encontramos en la sociedad distribuido el deporte en función de cumplir los objetivos que se proponen los individuos, en gran medida encontramos la manifestación del deporte participativo, este se caracteriza por ser masivo y aunque es dirigido, no siempre es sistemático y no se obtienen resultados significativos en el incremento del rendimiento atlético, otra forma es el deporte recreativo, que su premisa fundamental es su participación voluntaria, no es dirigido por instructores, no obstante en algunos casos, si lo es, no constituye un proceso sistemático, se clasifica además el deporte para la salud del hombre y un mejor funcionamiento de su organismo, el deporte de alto rendimiento, que está diseñado para aumentar el nivel competitivo y el rendimiento atlético, es un proceso organizado, dirigido, orientado, sistemático, planificado y controlado sobre bases metodológicas, y tiene dos fases significativas, la iniciación deportiva y el perfeccionamiento atlético. (Bugemman, 1989).

Según Levesque (1993), existen varias formas de realizar una actividad física organizada y cada una se diferencia de las demás por los objetivos que se establecen durante su práctica, creándose normativas que se ocupan de trazar los lineamientos necesarios y bien definidos en dependencia de los intereses del practicante

Buceta, (2006) menciona que el deporte de alto rendimiento tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada.

Es decir que en el deporte de alto rendimiento la preparación que requiere el atleta es máxima, con un nivel de intensidad del mismo tipo.

El alto rendimiento se transforma año a año en una cuestión absolutamente diferenciada. En todos los niveles. Actualmente se están trabajando los niveles de percepción con pelotitas de tenis que viajan a velocidades incalculables y que se devuelven, mientras que hace un tiempo no se pensaba que esto fuera posible. Se levantan pesas que antes se pensaba que sería imposible mover del piso. La velocidad de los atletas y lo que saltan actualmente, es impresionante. Cuando alguien tiene intenciones de llegar al alto nivel o aparece un chico de sorprendentes condiciones es muy importante focalizar en el todos los esfuerzos para que cada día de su vida apunte a ser el Campeón Mundial, porque otro como él, de similar talento, en este mismo momento está entrenando en Praga, o en Luxemburgo o Paris. (Garzarrelli, 2012).

Según Gómez (2006.) las principales funciones del deporte de alto rendimiento son:

- 1- Análisis y Caracterización del deportista.
- 2- Orientación del proceso de entrenamiento hacia objetivos generales y específicos.
- 3- Organización del proceso de entrenamiento y competencias.
- 4- Planificación del proceso de entrenamiento y competencias.
- 5- Dirección del proceso de entrenamiento y competencias.
- 6- Control y Evaluación del proceso de entrenamiento y competencias.

En el deporte de alto rendimiento, la tarea fundamental es el **perfeccionamiento profundo** en todos los indicadores de la preparación del deportista donde se establecen objetivos particulares que identifican el proceso durante este periodo (Gómez, 2006).

Dichos objetivos constan de:

Preparación técnica: Fijación de habilidades y destrezas en la ejecución de los movimientos técnicos del deporte con un amplio margen de reproducción inmediata.

Preparación táctica: Aplicación de variantes técnicas en función del desempeño táctico durante la actividad competitiva con altos por cientos de efectividad.

Preparación física: Optimizar el potencial de desarrollo físico específico del deporte, elevando las capacidades funcionales y el nivel de entrenamiento del atleta.

Preparación psicológica: Formación estable de la disposición psíquica que asegure la efectividad y confiabilidad de la autorregulación del deportista.

Preparación teórica: Valoración amplia de los componentes que integran el sistema deportivo para entrenamientos y competencias.

2.8.4.- Beneficios de la práctica del deporte de alto rendimiento en los adolescentes

El ministerio de asuntos sociales (1992), encuentra que la práctica deportiva de alto rendimiento genera una serie de satisfactores en los adolescentes los cuales permiten y motivan al mismo a continuar siendo deportistas de alto rendimiento, entre los principales beneficios que proporciona el deporte de alto rendimiento podemos encontrar los siguientes:

I.- Favorece crecimiento y desarrollo de la competencia motriz:

“Los deportes son considerados en la actualidad como un medio de favorecer el crecimiento y desarrollo en la infancia, y, por tanto, cargado de valores positivos para la misma”.

Digamos, en principio, que el deporte es un importante medio de favorecer el desarrollo de la competencia motriz.

II.- Desarrollo en la relación grupal, adaptación a lo social, motivación hacia metas y experiencias de éxito:

“Junto a estos aspectos externos, existen otros que si pueden tener efectos positivos en los chicos/as, como son: relación grupal, motivación dirigida hacia metas, experiencias de éxito, retos y situaciones de incertidumbre, crecimiento y desarrollo personal”.

Todo dependerá de cómo se presenten las actividades deportivas y de cómo se interpreten los procesos y resultados que obtengan.

Si se adecuan las reglas, si se modifican los elementos de base, si los adultos no añaden más evaluación personal puede ser que el deporte como actividad física formal contribuya, junto con las anteriormente citadas, a una mejora personal en lo individual, un desarrollo en lo grupal y una equilibrada adaptación a lo social.

III.- Mejoras en el rendimiento académico y en el desarrollo de la inteligencia:

Gran parte de los estudios publicados muestran que las mejorías observadas en el aprendizaje motor influyen positivamente en la adquisición de conocimientos académicos, e incluso en el desarrollo de la inteligencia, como ya había señalado Piaget en 1956 (citado por Becerro, 1989).

IV.- Rasgos específicos de personalidad:

Los psicólogos encuentran en los adolescentes deportistas unos rasgos específicos de personalidad como son: la dominancia, la dureza, la extroversión, la agresividad, la estabilidad emocional y grandes cualidades para realizar proezas debidas todas ellas a la influencia ejercida por el deporte. Aunque para Morgan (citado por Becerro, 1989), las características descritas son más bien producto de la selección, y, en consecuencia, todo individuo inclinado hacia el deporte las posee como requisito previo” (Becerro, 1989).

V.- Mejora la conciencia social:

Al hablar de los efectos positivos originados por el deporte sobre el carácter del niño hemos dejado bien claro que su ejecución mejora la conciencia social del deportista, la moralidad, la deportividad propiamente dicha y la cooperación (Marcos, 1989). En este apartado estamos obligados a señalar las discrepancias observadas por algunos autores con quienes únicamente describen los efectos positivos. A lo largo de la vida del deportista infantil se producen numerosos conflictos entre la necesidad de conseguir la victoria, para obtener la recompensa, y la deportividad.

Cooperación y competición son dos términos difícilmente hermanables debido a las diferencias insalvables entre las personas o grupos enzarzados en la lucha para conseguir el triunfo, salvo en el caso de tratarse de componentes de un mismo equipo, donde la colaboración es indispensable para conseguir el éxito final. E incluso aquí, no es infrecuente observar una ausencia total de la misma a consecuencia de los celos y la envidia originados por el éxito personal de algunos de los miembros del equipo (Marcos, 1989).

VI.- Afiliación y socialización:

Martens (citado por Marcos, 1989), se ha consagrado a evaluar los rendimientos y el grado de satisfacción de jóvenes deportistas integrantes de equipos caracterizados por una fuerte motivación de realización (interés por la actividad deportiva en sí misma) o bien por una fuerte motivación de afiliación (interés por la vida en sociedad y las relaciones amistosas). Los resultados muestran que los equipos de alta motivación social no alcanzan un nivel de éxito muy bueno, pero presentan un índice de satisfacción asociado a la actividad más alto que los restantes equipos.

La dimensión colectiva está muy presente e introducida en el deporte, ya porque se añade en forma de competiciones entre clubes en deportes de índole individual, ya porque constituye la lógica interna de ciertas disciplinas, organizadas en redes de interacciones sociales. Según Alderman y Wood (Citados por Becerro, 1988), esa búsqueda colectiva de eficacia es un determinante básico en el deportista.

Orlick (citado por Marcos, 1988) considera que una de las experiencias más gratificantes de un joven deportista consiste en formar parte de un equipo y empeñarse en lograr rendimientos colectivos altos.

Existe, pues, sin duda, un proceso de aprendizaje social (en el sentido en que lo dice Bandura, citado por Durand, 1988) y una cierta socialización por el deporte, puesto que los niños se apropian de las conductas de sus mayores o de los distintos modelos que tienen a la vista, pero esa socialización concierne sobre todo a las conductas de agresión y transgresión de las reglas. En sus interacciones con el grupo social que lo rodea, el niño adquiere esas conductas agresivas de dos formas. Por una parte, el grupo ayuda al niño a establecer normas, valores y jerarquías, a designar ciertos actos como prohibidos o poco deseables y otros como muy valiosos y apreciados.

Por todo lo expuesto, y basándonos en los citados autores, consideramos que más que apoyar u oponerse al deporte de competición infantil y juvenil de una manera drástica habría que investigar más concienzudamente sobre un modelo óptimo de deporte competitivo para jóvenes, para lo que se tendría que proponer modelos alternativos de deporte que satisfagan las diversas necesidades del deporte de élite, deporte de competición de carácter local, y de deporte recreo y salud.

2.9.- Factores que influyen en las personas a formar un grupo de entrenamiento.

Es importante considerar los beneficios y/o satisfacciones que conceden a los atletas el pertenecer a un grupo, ya que a pesar de practicar deportes en solitario, es decir aquellos que no requieren de un equipo. Durante su entrenamiento tienen que convivir con otros atletas de su misma disciplina y con su entrenador o entrenadores conformando de esta manera un grupo de trabajo.

Por lo general existen, varias consideraciones, por las que una persona decide conformar un grupo.

Dichos motivos que una persona trae, afectan el potencial de desarrollo y la dirección del grupo. Por lo general, el líder puede usar esos motivos para desarrollar las motivaciones de los miembros para participar. (Wilson, 1999).

Según Wilson (1999), las razones para formar un grupo, son:

Atracción hacia otros en el grupo:

La atracción está relacionada con la satisfacción de características físicas y con similitudes en la actitud, creencias, personalidad, raza, estatus económico y la capacidad percibida en la actitud.

La atracción también se relaciona con la similitud en la personalidad

Atracción hacia las actividades del grupo:

Algunas veces, las personas pertenecen a un grupo porque disfrutan algún aspecto de la tarea. Muchas veces esta no tiene que ver con los objetivos del grupo, ya que simplemente se integran al mismo, simplemente por las actividades del mismo, aunque no comparta sus objetivos.

Atracción hacia la meta del grupo:

Tal vez la razón más importante para que un miembro pertenezca a un grupo desde el punto de vista del desarrollo de este, es la atracción hacia la meta. La atracción hacia la meta contribuye más a un grupo que tan solo el logro de fines particulares. Los miembros comprometidos con la meta también podrían esforzarse para relacionarse, incluso podrían ser capaces de hacer a un lado las diferencias y hostilidades porque valoran la meta.

Atracción a estar afiliado al grupo:

Los grupos permiten a las personas interactuar y, por tanto, cubrir una necesidad de afiliación con otros.

Esto conlleva a la necesidad de pertenencia de la que nos habla Maslow.

Ya que muchas veces las personas, no acuden con frecuencia a las reuniones del grupo, ni mucho menos hacen algún tipo de esfuerzo, por relacionarse con otros miembros, ni por alcanzar las metas trazadas. Estas personas simplemente hacen lo necesario por seguir siendo consideradas, miembros del grupo, ya que esto les da cierto prestigio.

Atracción a las necesidades externas al grupo:

Algunas personas pertenecen a los grupos por razones, que no tienen que ver con la tarea, metas o los miembros del grupo, ya que por lo general se unen, al mismo, por los beneficios personales, que fuera del grupo, este pueda brindarle.

Sánchez, (2002), menciona además que existe otro motivo por el cual las personas buscan formar parte de un grupo, y la clasifica como la integración cognitiva, en donde se concibe la formación de un grupo en base a que los individuos perciben que comparten características importantes, como pueden ser: características en la forma de pensar, características profesionales u otras.

Capítulo 3 Metodología

3.1.- Tipo de estudio.

El tipo de estudio empleado en el siguiente trabajo fue el cualitativo, ya que se basó principalmente en 4 de las 10 premisas propuestas por Steve Taylor y Robert Bogdan en su libro *“Introducción a los métodos cualitativos de investigación”* (1996), dichas premisas a manejar son:

1.- La investigación cualitativa es inductiva: en este trabajo no existió una hipótesis concreta sino que más bien conforme se fueron obteniendo los resultados en el mismo, se fueron obteniendo conjeturas que permitieron formular una teoría concreta respecto al mismo.

2.- Se ve al escenario y a las personas como una figura holística: Ya que se pretendió estudiar la relación de los atletas con su entorno y como había venido siendo esa relación, es decir que aquí no se vio a los atletas como una variable totalmente independiente, sino que también se trató de observar su entorno para ver de qué manera este influyó en su rendimiento.

3.- Los investigadores cualitativos son conscientes de los efectos que causan a las personas que son objeto de estudio: Por lo mismo el escenario donde se estudió en este caso a los sujetos, no fue un escenario creado, sino que más bien su entorno natural, para observar la interacción del mismo con los sujetos, interviniendo lo menos posible en el campo de estudio, para que de esta manera las observaciones realizadas, fueran lo mas fidedignas posibles.

4.- Los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas: En este trabajo no se pretendió dar un concepto como idea general, sino que más bien se trató de que los atletas narraran desde su propia experiencia lo que les significó la motivación, es decir aquí no se vio a la motivación como un concepto generalizado, sino que más bien como la percepción que cada individuo basándose en su propia experiencia, tenía de la misma.

Otra de las razones por las cuales este trabajo se realizó bajo el enfoque cualitativo, se debe a que este es un enfoque más humanista, ya que no pretende sacar datos estadísticos sobre cómo viven los deportistas la motivación sino que más bien buscó comprender la concepción que cada deportista como persona tiene de la misma, pero más importante aun como la vive.

3.2.- Enfoque metodológico.

El enfoque metodológico usado fue el fenomenológico que se caracteriza por centrarse en la experiencia personal, en vez de abordar el estudio de los hechos desde perspectivas grupales o interaccionales. (Taylor, Bogdan, 1992)

Descansa en cuatro conceptos clave:

1. la temporalidad (el tiempo vivido),
2. la espacialidad (el espacio vivido),
3. la corporalidad (el cuerpo vivido) y la relacionalidad
4. la comunalidad (la relación humana vivida).

Considera que los seres humanos están vinculados con su mundo y pone el énfasis en su experiencia vivida, la cual aparece en el contexto de las relaciones con objetos, personales, sucesos y situaciones. (Taylor, Bogdan, 1992)

Se pretendió emplear este enfoque con el del Interaccionismo, ya que en el trabajo se buscó, centrarse en la experiencia vivida de cada sujeto, es decir de cómo estos perciben su motivación al logro, en un espacio ya establecido como lo fue la pista de tartán, donde entrenan, en un tiempo específico, como es su etapa como deportista de alto rendimiento, así como de su relación con sus compañeros, profesores pero sobre todo de cómo se vivenciaron ellos en este proceso.

También se dice que el método empleado fue el fenomenológico ya que se basó en las características propuestas por Cresswell en su libro *“Qualitative Inquiry and Research Methods Series”* (1998).

Donde se buscó el significado que tuvo la experiencia para la persona, además se suspendió cualquier juicio respecto a lo que es real o lo que no es, ya que quedó establecido que debido a que se buscó la manera en la que el atleta vivió la motivación en su deporte, no se puede juzgar como irreal o real dicha experiencia, ya que cada quien la vive de manera distinta.

3.3.- Técnica.

La técnica empleada fue “la historia de vida”, bajo el formato de relato de vida, ya que aquí se obtuvo única y exclusivamente la información que el sujeto proporcionó, sin indagar mayor información con personas cercanas a él.

Se empleó una autobiografía redactada por deportistas en la disciplina de Atletismo, donde redactaron entre otras cosas, el por qué comenzaron a practicar dicho deporte, las satisfacciones que les proporciona el practicar este deporte, las razones por las cuales lo seguían practicando, así como, también el uso práctico que le pudieran dar a las enseñanzas del mismo en su vida diaria.

Todo esto con la finalidad de identificar, cuales son los factores que influyen en un joven para dedicarse de lleno a alguna disciplina deportiva, y desempeñar un mejor rendimiento.

3.4.- Participantes.

Se trabajó con dos sujetos de sexo Masculino, con edades de 28 y 23 años, competidores de atletismo en las pruebas de 800 metros planos y 110 con vallas, quienes llevan practicando este deporte 8 y 6 años respectivamente en las instalaciones del estadio Venustiano Carranza, y con 5 participantes de entre 13 y 14 años quienes compiten en la categoría “Babys” perteneciente a la generación 98-99 a nivel de liga en las instalaciones de las canchas de policía y tránsito. A ambos grupos se les solicitó que realizarán una autobiografía, donde se incluyera su vida deportiva y las satisfacciones que han encontrado en la misma.

3.5.- Procedimiento.

Para los participantes de Atletismo y para los participantes de una liga de futbol de la categoría de comenzó por ubicar a los participantes por medio de su entrenador a quien se le entregó el formulario con las preguntas básicas que debía incluir la autobiografía de cada participante.

Posteriormente se le volvió a indicar al entrenador, que cada participante debía redactar una autobiografía en donde se hiciera mención a los puntos planteados en el formulario (Anexo 1).

Una vez redactado cada participante, estos podían entregar su autobiografía al psicólogo responsable de la investigación de manera personal o por vía e-mail, optando todos por esta última.

Tras recibir las autobiografías, se procedió al análisis de las mismas en donde se ubicaron las siguientes categorías:

1. Motivación al logro vinculada a la actividad deportiva
2. Ganancias secundarias generadas por la actividad deportiva
3. Aprendizajes que el deporte brinda aplicables a otras aéreas de la vida
4. Influencia de la familia en la práctica del deporte.

En base a este análisis se procederá al diseño de un taller con enfoque humanista para desarrollar la motivación al logro en los deportistas y lograr que ellos la canalicen en su práctica diaria.

Capitulo 4 Hallazgos

4.1.- Categorías.

En base a las autobiografías que proporcionaron los competidores de Atletismo y futbol, se lograron identificar las siguientes categorías:

1.- Motivación al logro vinculada a la actividad deportiva:

En esta se describen los procesos motivacionales relacionados directamente a la práctica deportiva, como pueden ser: premios, reconocimientos, etc.

2.- Gratificaciones secundarias generadas por la actividad deportiva:

En esta categoría se describen todos aquellos beneficios que de manera paralela a la práctica deportiva se van obteniendo, como por ejemplo: mayor socialización, sentimiento de pertenencia, etc.

3.- Aprendizajes que el deporte brinda aplicables a otras áreas de la vida:

En esta categoría se describen todos los beneficios que les proporciona el deporte de alto rendimiento y que además se pueden aplicar en la vida cotidiana

4.- Influencia de la familia en la práctica deportiva:

En esta categoría se describe de qué manera la familia funge como factor influyente en la persona para que esta practique algún deporte.

4.2.- Análisis de las categorías.

1.- Motivación al logro vinculada a la actividad deportiva:

La motivación se refiere a aquellas condiciones o estados internos que activan o dan energía al organismo y que conducen hacia una conducta dirigida a determinadas finalidades. Es decir, que se refiere en general a los estados internos que energizan y dirigen la conducta hacia metas específicas, que son trazadas por el ser humano. (Mayor, 2004).

Quesadas (2011) expresa que uno de los cinco principales tipos de motivación es la motivación por competencia ya que lo que impulsa al ser humano a realizar alguna actividad en este caso la práctica deportiva es la búsqueda de realizar bien los trabajos para obtener una satisfacción interna como podemos observar en P4

“De las satisfacciones que me ha dado es el buen juego que he alcanzado” o en P6 **“Empecé como si fuera un niño de 2º año, era muy malo que ni sabía pegarle al balón... y yo le he dado mucho empeño que hasta ya soy titular”** P7 nos menciona al respecto lo siguiente **“Cuando empecé era el peor del equipo porque no sabía nada llevo 2 años jugando. Me gusta cuando hago algo bien y me felicitan”**. Se puede percibir como además de la satisfacción interna que produce la realización de una tarea de forma correcta también conlleva una satisfacción ante el reconocimiento de otras personas lo cual también lo podemos observar en P3 **“Que me digan que lo hice bien”**. Aquí podemos percibir claramente uno de los motivos que conducen al ser humano a practicar deporte mencionado por Garzarrelli (2012), en el que se nos menciona que a través del deporte el ser humano demuestra su poder y su anhelo de mejorarse constantemente superando sus propias marcas, y que además estas deben ser percibidas en forma paulatina tanto por el propio atleta como por las personas que le rodean por lo que las mejoras dentro de la actividad deportiva deben ser medibles y observables.

Basándonos en la definición de motivación al logro Quezadas (2011). Nos dice que dicho tipo de motivación es un impulso por vencer desafíos avanzar y crecer. Encontramos en P3 **“Logros que me ha dado el futbol: Meter mi primer gol, meter un gol al ángulo”**, P4 **“Logros: anotar más goles...,... y llegar a la final de la liga municipal”**, P6 **“Aprendí a pegarle mejor al balón”**. De lo anterior podemos observar de manera clara como la práctica deportiva ofrece ciertos desafíos para el atleta que conforme se van superando se va adquiriendo mayor especialización en el propio deporte y que conforme estos retos o habilidades desarrolladas se van dominando surgen nuevos que impulsan al atleta a buscar el control total de los mismos.

Hablando precisamente de los beneficios o ganancias que produce la práctica de algún deporte. Santolaya, (2006), nos habla de que los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos, Uno de los problemas psicológicos que comúnmente son tratados por las personas de manera empírica (esto es sin tener pleno conocimiento de que al realizar algún deporte logran tratar algún problema), es el manejo del estrés, ya que la mayoría de la gente confiesa des estresarse cada vez que realiza algún deporte o viceversa, practican algún deporte para eliminar el estrés o simplemente para despejar la mente de problemas comunes y cotidianos. Lo anterior lo podemos observar en P2 **“He visto como he mejorado en el transcurso del tiempo en todos los aspectos físico, técnico y psicológico”**.P5 **“Me siento muy feliz y me relaja”**. Aquí también podemos percibir lo que Herzberg (Citado por Codina. 2011), llama factores motivadores, a que en este aspecto Herzberg coincide con Quezadas (2011), en cuanto a que el reconocimiento y el interés en una actividad o trabajo que provoquen placer son motivadores de la actividad humano y de lo anterior se puede observar como la

obtención de logros constantes va produciendo placer en el deportista lo cual lo conduce a la búsqueda de nuevos logros.

Como se menciona en el capítulo *“Factores que impulsan al ser humano a practicar deporte”*, el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (1999), menciona que existen diversos factores por los cuales el hombre practica deporte, y el motivo más básico es el de deporte como juego y recreación, ya que es importante que la práctica deportiva sea lo suficientemente placentera como para invitar al individuo a realizarla y dedicarle el tiempo suficiente como para convertirse en deportista de alto rendimiento, esto lo podemos encontrar en P4 **“Satisfacciones... Divertirme”** o en P5 **“Satisfacción... Diversión”**, P6 **“Lo que más me gusta del fútbol es que le debes echar empeño y es muy divertido”**, P7 **“Sigo practicando porque con ello me divierto”**. De lo anterior concluyo que el deporte debe propiciar entretenimiento y diversión a las personas que lo practiquen de lo contrario la tendencia normal sería la deserción de la práctica del mismo, es decir que si la persona no encuentra en el deporte de inicio cierta diversión lo más obvio es que determine por abandonarlo. De lo contrario si el deporte ofrece un espacio para la recreación o simplemente el practicarle produce diversión en el atleta, este tendera a practicarle en forma más constante y comenzar a plantearse la posibilidad de dedicarse de tiempo completo al mismo.

Adicional a estos beneficios (Sentimiento de superación, reconocimiento de los demás, diversión), generados por la práctica deportiva de ocio o recreación, comienzan a surgir logros o beneficios de índole deportivo o personal que van creando en el atleta un gusto especial por su deporte y que lo impulsan a dedicarse por completo al mismo, como lo vemos en P2 **“He ido mejorando paulatinamente mis marcas personales”**. P4 nos comenta al respecto **“Llevo once años jugando fútbol, me gustan las jugadas que hacen y el público gritando eee”**. O como lo menciona P5 **“Lo que más me gusta de este deporte es el partido y lo que se siente la pasión”**, P6 **“Lo sigo practicando porque me divierte y quiero ser cada vez mejor”**. **“Avance mucho desde que entre al equipo”**. Lo anterior nos corrobora que el deporte a los deportistas un crecimiento paulatino y un sentimiento de autosuficiencia conforme se van obteniendo logros y que a su vez estos logros a nivel personal van generando en los deportistas un sentimiento interno de satisfacción que conlleva cierta dosis de adicción que va motivando a los atletas a continuar la práctica deportiva con niveles de esfuerzo cada vez mayores, ya que las metas son cada vez mayores como lo demuestra P1 **“se podría decir que se sigue practicando el atletismo es porque es adictivo ya que cuando uno rompe su propia marca va por la que sigue, la que sigue..., La motivación más importante que me anima a pararme todos los días en la pista, a seguir compitiendo es dejar mi nombre plasmado como las mejores marcas, recordándoseme como un atleta que siempre dio lo mejor de mi tanto al entrenar como al competir”**. Es decir que a través de los logros deportivos se va generando una especie de cadena en la que cada meta alcanzada es un eslabón que conduce a una meta mayor que a su vez al ser alcanzada va generando un sentimiento de satisfacción proporcional a la misma meta.

Lo anterior motiva a que el deportista dedique la mayor parte de su vida al deporte convirtiéndose así en deportista de alto rendimiento. El Dr. Buceta, (2006) menciona que el deporte de alto rendimiento tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva. Estos resultados o logros no tienen que ver únicamente con la obtención de medallas sino del sentimiento de logro que se crea en la persona cada vez que ha alcanzado una meta trazada en su deporte. Como lo podemos observar en A2 **“Tener la plena confianza llegar a superar lo que he realizado hasta ahora, de manera competitiva”** o en P1 **“ir superándose en sus marcas día a día, año con año”**. P3 **“Saber que mejore”**, también lo podemos percibir nuevamente en P4 **“El buen juego que he alcanzado”**, P5 **“Ganar el campeonato de zona y fue mi primer campeonato en todo lo que llevo y llegar a tres finales en la categoría.”**, P6 **“Soy uno de los mejores defensas.....Gane 4 campeonatos en dos años”**. Más que las medallas o las marcas obtenidas en la práctica deportiva, existe una satisfacción más de índole personal en el deportista, el simbolismo que el triunfo implica en la persona un sentimiento de trascendencia, es decir no son los campeonatos ganados, sino lo que estos representan para la propia persona los cuales se podrían traducir en un sentimiento de logro, que conlleve a un sentimiento de autosuficiencia al reconocer que la persona es capaz de ser mejor día a día y que puede superar los obstáculos que se le presenten.

En base a lo anterior podemos concluir que los logros y beneficios en general que ofrece la práctica deportiva, son motivadores importantes que impulsan al atleta a la práctica del deporte de alto rendimiento, ya que estos al ser perceptibles y medibles por el mismo, sirven para que pueda ir poco a poco reconociendo sus capacidades, logrando de esta manera fortalecer su autoestima.

También considero que la presencia de motivadores externos, es decir aquellos fuera de la persona que retroalimentan o refuerzan a los motivadores internos (los que provienen de la persona en sí misma), por ejemplo: al obtener medallas (motivadores externos), el atleta puede ver los frutos cosechados por su esfuerzo y su trabajo diario, llevando con esto al fortalecimiento de su autoestima, provocando mayor seguridad en la persona (motivador interno). Lo anterior lo podemos percibir claramente en P3 **“En este momento me puede aportar la satisfacción de sociabilizar y seguir mejorando”**.

En otras palabras, los motivadores externos, son muy importantes ya que retroalimentan o fortalecen a los motivadores internos por lo que es importante que la práctica deportiva ofrezca motivadores ajenos a la propia persona que funjan como reforzadores de aquellos aspectos internos que permiten a la misma ir satisfaciendo necesidades que lo conduzcan finalmente a un sentimiento de autorrealización o a la búsqueda de una autotactualización constante.

Por lo que dentro de las ganancias generadas por la actividad deportiva, podemos concluir que estas sirven a manera que el atleta al ir cosechando triunfos, pueda ir

perfeccionando sus capacidades y de esta manera busque la auto actualización propuesta por Rogers (1980).

2.- Gratificaciones secundarias generadas por la actividad deportiva.

En esta categoría se analizan los beneficios personales que se obtienen de manera paralela a la práctica deportiva, es decir todas aquellas ganancias que se obtienen por añadidura al practicar deporte.

Dentro de las razones para practicar deporte que Santolaya, (2006), menciona, podemos encontrar que en el de deporte se obtienen ciertos beneficios psicológicos. Cómo el manejo del estrés, la satisfacción de lograr metas trazadas y el reconocimiento propio y el de los demás.

Basándonos en la teoría motivacional de Maslow (1991), podemos encontrar que con la práctica deportiva se cubren las necesidades de seguridad y protección encaminadas desde un inicio a la salud y bienestar del deportista como podemos observar en P3 **“Espero que me aporte salud física y condición física”**, P4 menciona **“Me ha dado satisfacciones ya la condición (física), estar sano”**, P5 **“Vivir de manera saludable, sentirme bien”**, P7 **“Sigo practicando porque con ello me divierto y estoy sano...,...Espero que me aporte salud y bienestar”**, P1 **“No estar gordo”**. También se conciben dentro de esta categoría aquellas necesidades encaminadas hacia la seguridad económica como lo podemos observar en P4 **“Espero que en un futuro me aporte dinero”** y en P2 **“He obtenido ofrecimientos de becas escolares.”**. Por lo que de lo anterior podemos observar que el deporte en sí mismo ofrece además de aquellas satisfacciones que ya se mencionaron en la categoría anterior, también favorece a satisfacer paralelamente a la práctica deportiva otros aspectos que son relevantes para la autorrealización del mismo, ya que como se puede observar en los comentarios anteriores, con el deporte de alto rendimiento, también se puede satisfacer las necesidades económicas ya que en la mayoría de los casos el deporte de alto rendimiento ofrece una compensación económica permitiendo de esta manera que el deporte se convierta en una profesión, lo cual induzca al deportista a dedicarse de lleno a la práctica deportiva.

Sin embargo se puede observar que la práctica deportiva desde sus inicios como deporte de ocio y recreación hasta el deporte de alto rendimiento ofrece como motivador principal cubrir las necesidades de pertenencia y afecto planteadas por el propio Maslow como se observa en P1 **“encontré un gran amigo y compañero de entrenamiento..., conoces mucha gente con los mismos intereses de superación”** y en P2 **“Los beneficios que he obtenido en mi vida personal por el atletismo, uno es que he encontrado amistades increíbles, no solo aquí en Morelia en todo el país e incluso en varios países del mundo...,...Me han ofrecido apoyo y sobre todo que me han dejado conocerlos y brindado su amistad.”**, P3 **“En este momento me puede aportar la satisfacción de socializar”**, P4 **“Satisfacciones como la de jugar con más personas”**, P5 **“Lo que considero que me aporta a mi vida diaria es tener más convivencia y**

socializar más”, P2 “Socializarme más”, P7 “Satisfacciones: socializó con mis compañeros”. Si incluimos también dentro de esta categoría a la necesidad de sentirse aceptado o integrado a un grupo (Afiliación), podemos encontrar que dentro de las dos disciplinas con las cuales se trabajó, los adolescentes del equipo de futbol son los que manifiestan este sentido de pertenencia por las condiciones del deporte en sí, ya que como el futbol es un deporte de conjunto aquí surge la necesidad de pertenencia al equipo, lo cual lo podemos constatar en P4 **“Sigo jugando para lograr estar en el Morelia”, P5 “Poder estar en el equipo y este año ocupar un lugar de titular”, P6 “Mis logros en el futbol: ser titular”, P7 “Dentro de mis logros es que entre en el equipo”**.

Pese a que como se observó anteriormente los competidores de Atletismo si cubren las necesidades de afecto, debido a que es una disciplina individual no buscan la integración a un grupo en específico.

En conclusión la práctica deportiva no solo genera aquellos beneficios o gratificaciones obtenidas por la misma, sino que paralelamente a esta, existen una serie de beneficios o gratificaciones que funcionan a manera de motivadores internos, como lo son la satisfacción de la necesidad de seguridad, y la de pertenencia propuestas por Maslow (1991), ya que, para que la persona comience o continúe practicando deporte de alto rendimiento, es de suma importancia que exista en su entorno un ambiente que le haga sentirse parte de un grupo o que por lo menos la práctica deportiva, le proporcione las relaciones sociales necesarias, para que este se sienta seguro, ya que al ser de alto rendimiento, es necesario que el atleta se sienta cómodo y seguro dentro de su entorno, ya que ahí es donde pasa la mayor parte de su vida, de no ser así, podría ser un factor que condujera a la deserción deportiva.

3.- Aprendizajes que el deporte le brinda aplicables a otras áreas de la vida

La práctica deportiva genera además de las gratificaciones primarias y secundarias, aprendizajes que se pueden aplicar a la vida diaria, P1 **“me enseñó lo que es echarle ganas, aferrarse a una meta y no rendirse ni darse por vencido”** P2 **“En lo personal me ha brindado enseñanza en la vida, viendo que solo preparándose constantemente es cómo puedes llegar mejor a la meta que te estableces.”**, P4 **“Tener más orden”**, P5 **“He logrado una buena disciplina”**, P6 **“Que le debes de echar empeño”** P1 **“El beneficio que he adquirido es el de contar con la capacidad de superarme”** Aquí podemos encontrar la satisfacción de la necesidad de Autorrealización propuesta por A. Maslow (1991). También se percibe que la práctica deportiva fomenta en los deportistas ciertos valores que pueden favorecer a su desarrollo no solo dentro del ámbito de su disciplina deportiva sino que también a nivel personal en otras áreas de su vida, ya que el deporte por lo analizado anteriormente favorece al desarrollo de la perseverancia, es decir fomenta en el atleta la mentalidad de no darse por vencido por las adversidades sino que más bien a percibir a estas como reto que conduce a un crecimiento y a una mejora continua de sus habilidades para solventar los problemas, otro de los valores inculcados es la enseñanza de la

importancia de la disciplina ya que a través de la disciplina es que se van ideando y llevando a cabo en forma sistemática y constante los planes de acción que conducen hacia la meta, y por ultimo pero no menos importante el aprendizaje de las propias habilidades a través de un autodescubrimiento que conduce al deportista a disponer de las propias herramientas para llegar a la autosuficiencia.

Maslow también mencionaba que las personas tienden a la actualización, es decir al constante aprendizaje de explotar sus talentos y capacidades. P1 **“este deporte me será de gran ayuda para conocer y ampliar mi conocimiento sobre las capacidades físicas y emocionales de las personas, cómo reaccionan ante situaciones de estrés, competitividad, nerviosismo y adrenalina”** esto nos comprueba los beneficios que aporta la práctica deportiva a los adolescentes propuestos por el ministerio de asuntos sociales (1992), con lo que respecta a que favorece el crecimiento y desarrollo motor ya que conforme se va especializando el deportista cada vez más en la disciplina deportiva, va adquiriendo nuevas habilidades motoras. Otra de las aportaciones del deporte a los adolescentes que menciona el ministerio de asuntos sociales (1992), es el de mejoras del rendimiento académico y el desarrollo de la inteligencia, lo cual lo podemos percibir en P2 **“En lo psicológico aspectos como una mejor concentración, visualización y mejor manejo de algunas situaciones emocionales.”** De esto se puede concluir que el deporte juega un factor muy importante en la capacidad de atención de los deportistas, ya que a mayores retos deportivos, mayor nivel de atención se requiere lo cual va desarrollando el nivel de atención de los atletas.

Maslow también reconoce que todos tenemos diferentes motivaciones y capacidades, que podemos llegar a desarrollar tras haber satisfecho adecuadamente las necesidades de “Deficiencia”.

A este otro grupo lo denominó como “Necesidades de crecimiento”, y son precisamente aquellas que promueven el continuo desarrollo del ser humano.

Por lo que de lo anterior podemos observar como a través del deporte la persona va adquiriendo la disciplina y persistencia constantes para ir alcanzando sus metas, además como se mencionó en las categorías anteriores al ir alcanzando metas específicas o superando ciertas limitaciones el deportista puede darse cuenta de sus herramientas y capacidades para sortear los obstáculos fomentando en todo esto un pensamiento optimista ante las adversidades y una creencia en lograr alcanzar sus metas tanto en el deporte como en su vida íntima.

Rogers en su libro “El poder de la persona”, (1980), maneja el concepto de motivación al logro como la tendencia autoactualizante del ser humano, es decir que el reconoce la tendencia autoactualizante del organismo como la motivación básica., es decir que la búsqueda del crecimiento personal es el motivador principal del ser humano, en otras palabras el crecimiento y desarrollo de todo nuestro potencial como personas es la búsqueda principal de cada uno de nosotros y este es el punto de partida para realizar cualquier actividad a la cual nos queramos emprender. Para Rogers un individuo tiende a actualizar sus

potencialidades más complejas en lugar de darse por satisfecho con satisfacciones más simples o lo que es lo mismo la tendencia autoactualizante del ser humano es aquella facultad del mismo de buscar el constante crecimiento y desarrollo personal.

Las teorías de Maslow y Rogers las podemos aplicar en P1 **“convirtiéndolos en individuos positivos”** y en P2 **“Y la manera en que me está ayudando es creer que si se puede lograrlo con dedicación, disciplina, constancia en las cosas que realizo para determinado objetivo.”**, ya que en este nivel se encuentran las necesidades más elevadas, que se encuentran en la cima de la jerarquía, y a través de su satisfacción, se encuentra un sentido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad, como puede ser en este caso la práctica deportiva como lo manifiesta P5 **“Lo que más me gusta de este deporte es el partido y lo que se siente la pasión.....Lo sigo practicando por el amor que le tengo al deporte y al futbol”**, también podemos encontrar que a través del deporte de alto rendimiento los deportistas dan un sentido de vida a través del mismo lo cual podemos constatar nuevamente en P4 **“Sigo jugando para lograr estar en el Morelia”**, P5 **“Lo que espero que me aporte en un futuro es seguir teniendo relación con el mundo del futbol”**, P6 **“Quiero ser un jugador en la primera división Mexicana y si se puede ha Europa”** y finalmente en P7 **“El futbol me aporta en mi vida un deporte en el que pueda divertirme”**.

De lo anterior se puede concluir que además de aquellos beneficios obtenidos directa e indirectamente por la práctica deportiva, también es necesario que la misma promueva en el deportista el descubrimiento de las herramientas que posee para alcanzar las metas trazadas y a través de esto alcanzar un sentimiento de autorrealización cada vez más complejo, lo cual considero que a corto y mediano plazo se transformará en triunfos deportivos constantes. Ya que a metas mayores, esfuerzos mayores, mayor concentración, mayor dedicación y mayor especialización por ende mejores resultados.

4.- Influencia de la familia en la práctica deportiva

Dentro de esta categoría se pudo observar que la familia como base de la sociedad y de todo ser humano juega un papel importante en la decisión de practicar un deporte ya que por lo general es el primer contacto que establece la persona quien a través de la convivencia o de la imitación se inicia en la práctica deportiva, como se observa en P1 **“Desde muy temprana edad inicie mi interés en el deporte, ya que con la familia que más conviví en mi infancia (familia materna), la mayoría de mis tíos y abuelo (+) les gusta el deporte.....Al igual que yo, mis primos con los que jugaba empezamos a despertar un interés por el deporte, en especial por el futbol por influencia de un Tío (político) papá de uno de mis primos y fanático de éste deporte desde su infancia..., ...Inicie practicando el atletismo a finales del año del 2000 (hasta la actualidad llevo 8 años); por invitación de un tío , quien en su época de juventud práctico este deporte”**. P3 **“Comencé jugando en el catecismo con**

mis primos.....Empecé con mi papá jugando a los tres años”. De lo anterior se puede concluir que de inicio la persona busca a través del deporte la identificación y aprobación del vínculo familiar como lo demuestra claramente P7 **“Mi papá está orgulloso de mí”**. O sentir la satisfacción del reconocimiento de su valía a través de la competencia familiar como manifiesta P3 **“Logros que me ha dado el futbol... que le ganamos al equipo de mis primos”**.

Concluyo que el factor familiar es muy importante dentro de la práctica deportiva ya que de inicio el sentido de pertenencia del ser humano es hacia la familia, lo cual en muchos casos se puede presentar con la práctica de algún deporte, es decir el niño en la mayoría de los casos busca sentirse parte del núcleo familiar mediante la práctica de un deporte, por lo que considero que la familia es el factor más importante e influyente en la iniciación de la práctica deportiva.

5.- Conclusiones

Dentro de este trabajo menciono o hago uso al termino de “deporte de alto rendimiento” haciendo referencia al hecho de que el deportista se encuentre practicando la actividad deportiva por un periodo mayor al de 4 años.

El objetivo general de la presente investigación fue “Dar cuenta de cómo el deporte aporta factores motivantes para los adolescentes, para que estos decidan iniciarse en el deporte de alto rendimiento”. Lo cual logré en forma satisfactoria ya que encontré factores motivacionales que impulsan a las personas a enfocarse en el deporte de alto rendimiento, de los cuales logré identificar en concreto los siguientes: diversión o placer que conlleva el deporte, reconocimiento de otras personas y finalmente el sentimiento de superación.

Considero que con este trabajo aportó a la psicoterapia humanista un nuevo campo de aplicación, y estudio, ya que es de suma relevancia trabajar con los deportistas de alto rendimiento ya sea en forma individual o grupal, identificando en primer ámbito, aquellos agentes motivadores externos e internos, para lograr fortalecerlos y detectar posibles ausencias de los mismos en la práctica deportiva, evitando de esta forma en primer término la deserción deportiva y en segundo mejores resultados. La pregunta obvia aquí sería ¿porqué la terapia humanista en específico?, considero que el enfoque humanista es el más adecuado para trabajar en el deporte ya que este enfoque se centra en el “aquí y ahora” logrando de esta manera trabajar con el estado motivacional actual del deportista y centrarnos en su estado emocional y como este puede estar afectando su desarrollo deportivo, además de que bajo este enfoque se trabaja el sentimiento de logro, por eso considero importante que la corriente humanista sea el principal enfoque psicológico con el cual trabajar a nivel deportivo abarcando claro está un trabajo interdisciplinario con ciertos aspectos de la teoría cognitivo conductual.

Para los deportistas participantes, considero que la aportación principal que les dejó este trabajo, es que pudieran identificar aquellos aspectos que los motivan a seguir practicando deporte de alto rendimiento y así poder detectar aquellos que se estén perdiendo para retomarlos nuevamente, además considero que otra ganancia de este trabajo que les deja a ellos, es que pudieran darse cuenta de los logros obtenidos, fortaleciendo su autoestima y confianza para trazarse nuevas metas y esforzarse al máximo por conquistarlas. Aquí también considero importante señalar que a pesar de una diferencia de edades entre ambos grupos de participantes pude encontrar aspectos motivantes similares en los deportistas por lo cual considero que las motivaciones son semejantes independientemente a la edad y que las satisfacciones son las que van incrementándose según la misma, la única diferencia que considero sobresaliente en ambos grupos es la ya mencionada en el análisis de discurso con respecto a la necesidad de afiliación aunque esta no va relacionada a la edad sino a la naturaleza del deporte en sí, ya que los participantes de atletismo pese a entrenar juntos y representar a la misma ciudad debido a que su competencia es individual no les interesa sentirse parte de

un equipo aunque si satisfacen su necesidad de socializar con otras personas, y por otro lado la transcendencia de la pertenencia a un equipo es más notoria en los participantes de fútbol.

Dentro de las limitaciones que se encontraron durante la elaboración de este trabajo de investigación, se consideran la apatía de algunos atletas por participar en la misma, además de la apertura por parte de las personas pertinentes para proporcionar los espacios y tiempos necesarios para permitir llevar a cabo la presente. Considero que esta falta de apertura se debe en gran parte a un desconocimiento de la aplicación de la psicología en esta área y del psicólogo y su trabajo en general, además de que hasta la fecha, los resultados obtenidos por la psicología en el ámbito deportivo no han sido del todo reconocidos, bien sea por falta de difusión de los mismos o por una escases de investigaciones sobre la aplicabilidad de esta ciencia en el campo deportivo.

Es por esto que la función del psicólogo en el área deportiva es vista tanto por entrenadores como por atletas en general como una intromisión dentro de su ambiente. Ya que muchos perciben la participación del psicólogo dentro del área deportiva más que como un apoyo, como un evaluador que “juzga” los procesos y técnicas del entrenamiento percibiéndose atletas y entrenadores como evidenciados ante su desempeño, por lo que considero que sería importante que existiera una mayor difusión del rol del psicólogo dentro del deporte ya que este en ningún momento debe intervenir con el proceso del entrenamiento deportivo debido a que este no es su especialidad, sino que más bien el rol del psicólogo dentro del campo deportivo consiste en el trabajo motivacional y emocional de atletas y entrenadores, la autoestima y el proceso de comunicación entre entrenador- deportista y entre los propios deportistas.

Por lo anterior, queda pendiente el seguimiento necesario para poder corroborar o refutar de manera más contundente, si realmente el trabajo de un taller de motivación al logro con enfoque humanista para deportistas de alto rendimiento, influye en la obtención de mejores resultados. Ya que los resultados planteados en esta investigación surgen a partir del análisis cualitativo de lo plasmado por los propios atletas, pero considero que es necesario realizar investigaciones que pudieran realizar datos comparativos ya sean de índole cuantitativo como cualitativo, donde se analizaran resultados obtenidos por los atletas anteriores al taller y posteriores al mismo.

También podría ser importante que se realizaran trabajos de investigación sobre la influencia de las emociones en la obtención de resultados y sobre el manejo de las mismas en competencia.

Lo cual considero que de ser positivos los resultados, se tendrían pruebas aun más contundentes sobre la importancia de la psicología en general y específicamente de la psicoterapia humanista en el campo deportivo, trayendo con todo esto mayor campo laboral y de investigación para los psicólogos.

En conclusión el desarrollo adecuado y la aplicación de la psicología en el ámbito deportivo, puede favorecer a que los atletas de alto rendimiento puedan obtener mejores resultados, ya que considero que la aplicación de la psicología en el deporte es de suma importancia debido que es necesario trabajar con los constructos mentales de los atletas para mejorar su rendimiento deportivo, además que más allá del aspecto mental el aspecto emocional es un factor que influye en el atleta durante la competencia, por lo que es necesario que el mismo deportista tenga una preparación psicológica adecuada que le permita el control de sus emociones para que estas no funjan como obstáculo en su desempeño deportivo.

6.- Propuesta

Buscando tu Motivación

Día 1 (Concepto de Motivación)

Duración aprox.: 3 hrs.

Tema	Objetivo	Actividad	Material	Dur.
Dibujando Una Casa	Presentación de los participantes del grupo. Romper el hielo Observar las expectativas del grupo	Se enumeran las Personas del 1 al 5 y forman cinco grupos. Cada grupo debe dibujar una casa teniendo en cuenta los siguientes puntos: 1 En la puerta se escriben los nombres de los integrantes del grupo, 2 En el techo se escriben las expectativas del grupo sobre el taller 3 En las paredes se escriben las expectativas de los Miembros del grupo sobre los aportes de los otros grupos. Posteriormente, cada grupo hace una presentación. (Cuando se lean los nombres cada persona se para y se presentan)	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas tamaño carta • Marcadores 	60 min.
Cuento “El Águila y el Granjero”		Se contará el cuento al grupo y posteriormente se les pedirán sus conclusiones	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Pantalla 	15 min.
¿Qué entiendes por motivación?	Identificar el concepto de motivación que los participantes tienen	Se preguntara de forma general al grupo ¿Qué entienden por motivación?, para ubicar el concepto que se tiene de la misma	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Marcadores 	20 min.
Motivación		Se expondrá de manera	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector 	30

		teórica el concepto de Motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Pantalla 	min.
Visiones diferentes	Demostrar que las motivaciones se miden de manera subjetiva	<p>Se formará al grupo en círculo Se les pedirá a cinco o seis personas que se presenten voluntariamente en el centro del círculo.</p> <p>Los voluntarios deberán explicar porque decidieron ser voluntarios</p> <p>Los restantes miembros del grupo escuchan atentamente, no estando permitido ningún tipo de diálogo o de comentario.</p> <p>Seguidamente, se les pedirá a quienes no se han presentado como voluntarios que expongan públicamente sus motivos para no hacerlo.</p> <p>Concluido este ejercicio, se pondrán en el centro dos pupitres frente a frente, y se invitará a dos voluntarios se sienten en ellos.</p> <p>Se colocará entre ambos, a la altura de los ojos, una cartulina de un color distinto por cada lado. Ninguno de los voluntarios puede saber este detalle.</p> <p>Cada uno de ellos deberá decir cuál es el color que ve, y se les pedirá que intercambien su posición, sin cambiar la posición de la cartulina. Y otra vez deberá cada uno decir cuál es el color que está viendo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina de diferentes colores • Pupitres 	40 min.

Retroalimentación	Evaluar al grupo sobre que tan claros les quedaron los conceptos vistos en clase	Se les pedirá al grupo que realice un dibujo en donde se plasme lo visto durante el taller y que lo expliquen	<ul style="list-style-type: none"> • Manta • Pinturas o plumones
-------------------	--	---	--

Día 2 (Motivos y Satisfacciones de la Actividad deportiva)

Duración aprox. 3 hrs.

Tema	Objetivo	Actividad	Material	Dur.
Cucharas y Tenedores	Reubicar a los miembros del grupo para que queden ubicados en un lugar distinto al del día anterior para así promover una mayor interacción entre los miembros del grupo	A cada participante se le indicará si es cuchara o tenedor. Una vez asignado se procederá a dar las siguientes indicaciones: Ya tienen asignados que utensilios son, cuando yo diga "cambio de cucharas" todas las cucharas se cambian de lugar, y lo mismo sucede cuando diga "tenedores", cuando yo diga "cambio de cubiertos" todos se cambiarán de lugar		30 min.
Historieta	Proporcionar una autorrevelación preliminar, para facilitar el conocimiento intragrupal	1ra Etapa: Se pide a los participantes que tomen una hoja tamaño carta, y la dividan en ocho partes Acto seguido se les pide que en cada una de las áreas marcadas describan por medio de graficas sin palabra alguna, ocho eventos o logros por los cuales se encuentran hasta la fecha practicando su deporte	<ul style="list-style-type: none"> • Salón amplio y bien iluminado • Lápices para los participantes • Hojas tamaño carta 	60 min.

		<p>2ª Etapa: Se dividirán en subgrupos y entre ellos se mostraran sus hojas sin explicarlas, de manera que el grupo descubra que es lo que significa cada uno de los eventos dibujados Posteriormente los dueños de los dibujos podrán hacer los ajustes necesarios sobre lo que sus compañeros vieron en la graficas</p>		
Historia de vida	Identificar el por qué los participantes decidieron practicar ese deporte	Se les pedirá a todos los participantes que en una hoja escriban brevemente las razones por las cuales decidieron practicar dicho deporte y que de manera voluntaria expongan sus razones	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas tamaño carta • Lápices para los participantes 	50 min.
Viajando a través de mi vida Deportiva	Identificar las satisfacciones que la práctica deportiva les ha conllevado en su vida	Se realizara una relajación durante la cual se les guiara a través de su vida deportiva en la cual exploraran y vivenciaran las satisfacciones proporcionadas por el hecho de practicar el deporte Posteriormente se les pedirá que compartan sus vivencias	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna 	30 min.
Cierre	Retroalimentar la experiencia previa	Se realizaran las retroalimentaciones necesarias	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna 	10 min.

Día 3 (Descubriendo Mis Motivaciones)

Duración aprox. 3 hrs., 30 min.

Tema	Objetivo	Actividad	Material	Dur.
La tela araña	Ubicar que tanto han llegado a conocerse los miembros del grupo	<p>Se entrega a uno de los participantes el ovillo de hilo, el cual debe elegir una persona y lo presenta tirando la bola a esta persona</p> <p>La persona que recibe el ovillo es quién a su vez, debe presentar a otro/a compañero/a de la misma manera.</p> <p>La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de telaraña. Se analiza y reflexiona brevemente sobre la estructura de la telaraña (la unión hace la fuerza, todos unidos, Comunicación, integración, etc.)</p> <p>Se debe devolver el ovillo a la persona respectiva, aprovechando, por ejemplo, para preguntar qué es lo que lo motiva a seguir practicando el deporte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ovillo de estambre 	60 min.
Visualizando mis metas	Que el participante logre plasmar de forma visual las metas que espera alcanzar	<p>Se les pedirá a los participantes que en una hoja de papel dibujen una bicicleta y al extremo opuesto de esta dibujen una meta</p> <p>En la bicicleta deberán dibujarse ellos al control de la misma y en los pedales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel tamaño carta • Lápices para los participantes 	30 min.

		<p>colocar todas sus fortalezas</p> <p>En la meta deberán plasmar todos los objetivos que desean alcanzar en su disciplina deportiva</p> <p>Al final de forma voluntaria cada participante comentara su dibujo</p>		
Explicación de las necesidades básicas de Maslow		Se expondrá de manera rápida la pirámide de necesidades básicas de Maslow	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Pizarrón • Computadora 	15 min.
Descubriendo mis necesidades y motivación	<p>Auto descubrir los motivos personales</p> <p>Sensibiliza al participante en el uso asertivo de la seguridad personal a través de la autoevaluación</p>	<p>El instructor solicita a los participantes que identifiquen a nivel individual cuáles son los elementos o hechos que les proporcionan seguridad en la familia, la escuela, en su deporte y su entrenador, (por lo menos en cada área), y que lo expresen por escrito en hojas tamaño carta.</p> <p>El siguiente paso es formar equipos de 4 o 5 personas pidiéndoles que lleguen a conclusiones subgrupales y que las anoten en hojas de rotafolio que al terminar se cuelgan de las paredes.</p> <p>El instructor pasa entonces a tabularlas según los conceptos de la pirámide de necesidades de A. Maslow, contabilizando y sacando porcentajes de cada uno de ellos.</p> <p>Se propicia la reflexión y se trata de llegar a conclusiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas Blancas • Pizarrón • Marcadores • Hojas blancas • Lápices para los participantes 	45 min.
Disfrutando de mis metas	Que el participante vivencie	Se realizará una relajación en donde se guiara al grupo a que visualice una vez		40 min.

	como se siente una vez alcanzadas sus metas	alcanzadas las metas planeadas al principio del taller Una vez finalizado los participantes expondrán sus vivencias		
Mensajes positivos	<p>Permitir cierto grado de catarsis al finalizar un evento formativo.</p> <p>Ayudar a detectar el nivel emocional al que alcanzó a llegar el grupo.</p> <p>Convertir una clausura o cierre de encuentro de un intercambio formal a una reciprocidad más íntima al grupo.</p>	<p>El Facilitador y el Entrenador le otorgará a cada integrante un diploma con un mensaje significativo a cada participante</p> <p>Además el entrenador les ira diciendo a cada uno de manera personal algo que ellos le hayan dejado durante su estancia en el equipo así como las fortalezas que el detecta en ellos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diplomas con mensaje 	30 min.

Bibliografía

Álvarez Gayou, Juan L. (2003). *Como hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*: Paidós educador.

Bolles, R. (1974). *Teoría de la motivación, investigación experimental y evaluación*: Trillas.

Buceta, José (S.f.). *Universidad Nacional de educación a Distancia*. Recuperado el 10 de febrero del 2009, de <http://www.uned.es/master-psicologia-deporte/articulo2.htm>.

Cárdenas H, Alejandra (1994). *La motivación como herramienta de productibilidad dentro de la pequeña y mediana empresa*. Tesis de licenciatura Morelia Michoacán: UVAQ.

Céspedes, I., Balart Carmona, C. (s.f). *Metodología: Glosario de términos más usados en comunicación y lenguaje*. Recuperado el 8 de Mayo de 2008, del sitio web del centro de informaciones pedagógicas de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación http://www.umce.cl/~cipumce/cuadernos/facultad_de_historia/tecnologia_educativa/cuaderno_03/glosario_letrat.htm.

Creswell, J. (1998). *Qualitative inquiry and research design*: Sage Publications

Codina, Alex (2011), *La auto motivación en la inteligencia emocional*. Recuperado el 10 de Enero del 2012 de <http://www.degerencia.com/articulo/la-automotivacion-en-la-inteligencia-emocional>.

Delgado, Vanesa A. (2003). *Liderazgo y motivación del personal como una directriz de trabajo*. Tesis de licenciatura en psicología Morelia Michoacán: UVAQ.

Departamento de psicología de la salud de la Universidad de Alicante (2007). 8 Teorías de la motivación. Recuperado el 20 de Diciembre del 2011 de <http://www.psb.ua.es>.

Departamento Nacional De deportes De Chile (s.f.). Departamento de deporte de alto rendimiento y C.A.R. Recuperado el 10 de Junio de 2008, de http://www.chiledeportes.gov.cl/preguntas_frecuentes/deporte_alto_rendimiento.php.

Durand, Marc. (1988). *El niño y el deporte*, Barcelona: Paidós Ibérica S.A.

Florea, Alejandra (S.F.). *Psicología del deporte*. Recuperado el 9 de Enero del 2012 de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/allport.htm>.

Garzarrelli, Jorge V. (S.F). *Página de la universidad del Salvador en Argentina*. Recuperado el 10 de Marzo de 2012 de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/>.

Gerald L, Wilson. (1999). *Grupos en contexto*: McGraw-Hill.

Gómez Acosta, Oscar. (2006). *Manual Didáctico para el Entrenador Deportivo, 1ra Parte*: México D.F

González C., Luís G. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*: ITESO.

González J., Monroy A., Kupferman E. (1999). *Dinámica de grupos, técnicas y Tácticas*: Pax México.

González, José L (1992). *Psicología y deporte*: Almagro

Gordon W, Allport. (1986). *La personalidad: su configuración y desarrollo*: Barcelona Heder.

Grosser, M, Bruggemann, P y Zints, F (1989). *Alto Rendimiento Deportivo*: Ediciones Martínez Roca, S.A.

Gutier, Rafael (2002). *Asociación Atenea*. Recuperado el 13 de Diciembre de 2008, de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/allport.htm>.

Levesque, Daniel (1993) *El Entrenamiento en los Deportes*: Editorial Paidotribo.

Loeza, M. (2005). *Influencia de un programa de motivación psicológica en el desempeño deportivo de un equipo estudiantil de voleibol varonil*. Tesis de licenciatura en Psicología Morelia Michoacán: UVAQ.

Manzo, M.C. (2002). *Motivación al logro en la adolescencia y su relación con la depresión*. Tesis de licenciatura en Psicología Morelia Michoacán: UVAQ.

Marcos Becerro, J.F. (1989). *El niño y el deporte*: Rafael Santonja Gómez Ed.

Maslow, Abraham. (2007). *El hombre autor realizado, hacia una psicología del ser*: Kairos.

Maslow, Abraham (1991). *Motivación y personalidad*: Díaz Santos.

Melton Technologies (2001). *Blog sobre habilidades gerenciales*. Recuperado el 10 de Marzo del 2011 de <http://www.degerencia.com/tema/motivacion>.

Ministerio de asuntos sociales (1992). *Infancia y sociedad*: Los deportes.

Oilproduction.net. (s.f). *Management & RRHH: Motivación*. Recuperado el 11 de Abril de 2008, de <http://www.oilproduction.net/01-RRHH-Motivacion.htm>.

Pancardo, Víctor y Sergio (2008). *Las dos caras de la motivación*. Recuperado el 10 de Marzo de 2011) de <http://www.degerencia.com/pancardo>.

Pedagogía (2012). *Blog sobre pedagogía*. Recuperado el 13 de Enero del 2012 de <http://www.pedagogia.es/motivacion-para-logro/%2013%20de%20enero%202012.%20Blog%20sobre%20pedagogia>.

Quezada, Luis A. (S.f.) *El poder de la motivación*. Recuperado el 20 de Diciembre de 2011 de <http://www.areasrh.com/rrhh/podermotivacion.htm>.

Revista de la Asociación de Psicología Aplicada al deporte. (s.f). Recuperado el 29 de Enero de 2009, de <http://www.psicodeportes.com>.

Rodríguez Porras, José María: (2000). *El factor humano en la empresa*: Ediciones Deusto.

Rogers, Carl. (1980). *El poder de la persona*: Manual moderno.

Ruiz Sánchez, J.J., Cano Sánchez, J.J (s.f.). *Psicoterapia por la personalidad: Los cuatro enfoques en psicoterapia*. Recuperado el 25 de Mayo de 2008, de <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Personalidad/personalidad1.htm>.

Sánchez C, José. (2002). *Psicología de los grupos*: McGraw-Hill.

Santolaya, Francisco. (s.f). *Colegio oficial de psicólogos*. Recuperado el 1º de Febrero de 2009, de <http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>.

Taller grupal beneficio potencializado (s.f). Recuperado el 20 de Marzo de 2009, de http://www.geocities.com/cuidar_se/Talleres.htm.

Taylor, Steve y Bogdan, R (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. La búsqueda de significados: Paidós.