

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO
CLÍNICO**

**IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN, AUTOCONFIANZA Y RESILIENCIA
PARA UN MEJOR DESEMPEÑO DEL FUTBOLISTA PROFESIONAL**

**ESTUDIO REALIZADO DESDE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA, A 20
JUGADORES JUVENILES EN EL CLUB DE ALTO RENDIMIENTO
ESPECIALIZADO INDEPENDIENTE DEL VALLE EN LA CIUDAD DE
SANGOLQUÍ EN EL PERIODO ENERO - JULIO DE 2022**

AUTOR: JORGE ALFREDO SÁNCHEZ BENAVIDES

DIRECTORA: MTR. CAROLINA RUBIO

QUITO, 2022

Agradecimientos

Quiero agradecer a mis padres Jorge Patricio Sánchez Robert y Mónica Patricia Benavides Ortiz que me han criado en base a valores, brindándome un hogar de respeto y cariño. Como también agradecerles porque nunca me ha faltado nada y me han regalado la maravillosa oportunidad de formarme en la mejor Universidad del país, para que en base a mis conocimientos pueda servir a mi sociedad.

También quiero agradecer a todas las personas con las que coincidí en mi vida universitaria, de seguro cada una de ellas ha dejado una huella en mi vida que me ha formado como persona.

A mis docentes que me han brindado las mejores herramientas para mi formación, siempre dispuestos a responder ante las dudas de un estudiante universitario.

Agradezco a Independiente del Valle y su Coordinador del Departamento de Desarrollo Humano José Javier Larrea Arroyo, que me abrió las puertas para realizar la investigación y además me brindó la oportunidad de colaborar en la institución para el trabajo integral con los jóvenes de las formativas de IDV, sin duda alguna, presencié una de las experiencias más enriquecedoras de mi vida profesional.

Agradecimientos especiales a Carolina Rubio quien fue mi docente en varias ocasiones y de quien espero nunca dejar de aprender, además siempre gracias por aportar con su apoyo y trabajo en mi disertación.

Dedicatoria

Quien tiene un “porqué” para vivir, encontrará casi siempre el “cómo” – Viktor Frankl

Quiero dedicar esta disertación principalmente a mi madre, Mónica Patricia Benavides Ortiz, quien es mi mayor ejemplo de lucha y perseverancia, quien me demostró que el trabajo las personas es la felicidad más grande que puedes tener. “Estoy seguro de que cada paso que doy en mi vida estás guiando mi camino”.

A mi padre, Jorge Sánchez por ser un ejemplo para mí y junto con mi madre, brindarme el mejor hogar.

A mi hermano peludo, Clifford por ser mi compañero y soporte en momentos difíciles.

Dedico esta disertación a todas las personas que trabajan en el ámbito de formación deportiva y el fútbol, mismos que deben comenzar a tomar conciencia sobre la importancia del trabajo del psicólogo para un desarrollo integral del deportista,

Resumen

En la presente investigación se desarrolla en el Club de Alto Rendimiento Especializado Independiente del Valle donde busca reconocer la importancia que tiene la psicología en el deporte y la influencia que tiene en el rendimiento deportivo, basado en pilares que trabaja esta ciencia los cuales son motivación, autoconfianza y resiliencia. Además, se evalúa los niveles de motivación, autoconfianza y resiliencia del equipo sub-18 de las formativas del Independiente del Valle, para recolección de información se utiliza un test de motivación en el deporte y se elabora encuestas basadas en el test de LOEHR que es una prueba para evaluar el rendimiento deportivo. Por otro lado, se aplican entrevistas a psicólogos del Club para que, en base a su experiencia, comenten la importancia de la psicología deportiva y cómo trabajar la parte psicológica con los deportistas de alto rendimiento. Finalmente, en este trabajo investigativo se determina que la psicología aporta en un 25% del trabajo que realiza el deportista, el 75% restante se divide en la parte técnica, táctica y física.

Abstract

In the present investigation it is developed in Club de Alto Rendimiento Especializado Independiente del Valle where it seeks to recognize the importance of psychology in sport and the influence it has on sports performance, based on pillars, motivation, self-confidence, and resilience. In addition, the levels of motivation, self-confidence and resilience of the U-18 team of Club de Alto Rendimiento Especializado Independiente del Valle training are evaluated, for information collection a motivation test in sport is used and surveys are prepared based on the LOEHR test that is a test to assess athletic performance. On the other hand, interviews are applied to Club psychologists, based on their experience, they can comment on the importance of sports psychology and how to work on the psychological aspect with high-performance athletes. Finally, in this investigative work it is determined that psychology contributes 25% of the work carried out by the athlete, the remaining 75% is divided into the technical, tactical, and physical part.

Tabla de contenido

Agradecimientos	2
Dedicatoria	3
Resumen	4
Introducción	7
Capítulo 1 ¿Qué es la psicología deportiva?	8
1.1 Historia de la psicología deportiva	8
1.2 Beneficios de la psicología deportiva	11
1.2.1 Referencia de prevención en el deportista del Club de Alto Rendimiento Independiente del Valle	13
1.3 El rol del Psicólogo Deportivo	16
1.4 La adolescencia y el deporte	19
1.4.1 Etapa adolescente	21
1.4.2 Beneficios del deporte en jóvenes de 16 a 18 años	23
Capítulo 2. Importancia de la motivación, autoconfianza y resiliencia para el desempeño del futbolista.	24
2.1 Motivación en el deporte	25
2.2 Autoconfianza en el deporte	32
2.3 Resiliencia en el deporte	38
2.4 Plan de vida en el deporte	45
Capítulo 3. Metodología y Aplicación de herramientas	48
3.1 Metodología	48
3.2 Instrumentos	51
3.2.1 Test motivación	52
3.2.1.1 Modelo de la Escala de motivación en el Deporte (EMD)	53
3.2.2 Encuesta para autoconfianza	57
3.2.3 Encuesta para resiliencia	58
3.2.4 Modelo de la entrevista a Psicólogos de Independiente del Valle	58
3.3 Procedimiento y análisis	59
3.4 Resultados	60
3.4.1 Test de Motivación	60
3.4.2 Encuesta de Autoconfianza	66
3.4.3 Encuesta de Resiliencia	68
3.4.4 Muestra Integral	70
3.4.5 Entrevistas a Psicólogos del Departamento de Desarrollo Humano en IDV	72

3.4.5.1 Entrevistado A:.....	72
3.4.5.2 Entrevistado B:	73
Capítulo 4. Diseño de una guía de taller de motivación, autoconfianza y resiliencia	80
Capítulo 5. Conclusiones y Recomendaciones.....	84
5.1 Conclusiones.....	84
5.2 Recomendaciones.....	85
Bibliografía	86
Anexos	90

Tabla de figuras

Figura 1 Diferencias entre un psicólogo y un psicólogo deportivo.....	18
---	----

Tabla de gráficos

Gráfico 1: Motivación Intrínseca.....	61
<i>Gráfico 2 Motivación Extrínseca.....</i>	62
Gráfico 3: Reconocimiento de lo actuado	63
Gráfico 4: Motivación en general	64
<i>Gráfico 5: Porcentaje alcanzado por tipo de motivación.....</i>	66
Gráfico 6: Situación integral del Equipo	71

Tabulación de datos

Tabla 1: Resultados agrupados de Motivación de todos los encuestados	60
Tabla 2: Motivación: Resultados concentrados del Equipo	65
Tabla 3: Nivel de Autoconfianza.....	67
Tabla 4: Tabla Medidas de tendencia	67
Tabla 5: Puntajes alcanzados y capacidad de respuesta.....	68
Tabla 6: Nivel de Resiliencia.....	69
Tabla 7: Medidas de tendencia	69
Tabla 8: Puntajes alcanzados y capacidad de respuesta.....	70
Tabla 9 Situación integral del Equipo	71

Introducción

El presente trabajo de disertación busca analizar, la historia de la psicología deportiva y cómo esta influye en el rendimiento deportivo, como también los beneficios que puede traer el deporte a los adolescentes y sociedad en general. Por otro lado, se busca conceptualizar los fundamentos básicos que se emplean en esta ciencia de la psicología, los cuales son, motivación, autoconfianza y resiliencia, además también es importante lograr identificar cuál es la función del Psicólogo en el deporte e identificar cómo aporta el trabajo psicológico en el deportista.

El centro de la investigación es lograr reconocer la importancia que tiene la psicología deportiva y su impacto en los deportistas de alto rendimiento. En el país en el fútbol aún existe el pensamiento “*sólo es patear una pelota*” las personas aún dejan de lado el aspecto psicológico y su importancia para ganar competiciones. Además, es importante generar conciencia de la salud mental en el deporte y reconocer los beneficios que trae el trabajo psicológico en deportistas. Para esto se utiliza el marco teórico basado en psicólogos que trabajan desde el área del deporte, adicionalmente se implementan entrevistas a psicólogos que pertenecen al Club Independiente del Valle.

La finalidad de la investigación es reconocer los niveles de motivación, autoconfianza y resiliencia de 20 jugadores de la categoría sub-18 de Independiente del Valle. Se cree que se obtendrán valores altos en los resultados de las variables evaluadas ya que el club cuenta con un departamento de Desarrollo Humano que es de psicología. Como también se cree que el no contar con un buen estado emocional, el deportista baja el rendimiento al momento de competir.

En la disertación se encontrará un marco teórico el cual abarca la historia de la psicología deportiva, los beneficios que trae el practicar deporte en la etapa adolescente. Como también una conceptualización de las variables motivación, autoconfianza, resiliencia y cómo un plan de vida puede ayudar a trabajar dichas variables. Además se encuentran las herramientas aplicadas, tanto a deportistas como a profesionales de la salud mental y finalmente el lector encontrará una guía de taller para trabajar las variables estudiadas en la disertación.

Capítulo 1 ¿Qué es la psicología deportiva?

1.1 Historia de la psicología deportiva

La psicología deportiva es una rama relativamente nueva, tiene como fin, estudiar el comportamiento del ser humano en ámbitos relacionados al deporte y desempeño físico. La psicología deportiva aparece entre fines del siglo XIX y principios del XX (Wiggins, 1984). Su origen se da en Norte América en la década de 1980 y existen varios periodos en los cuales ha evolucionado con el pasar de los años.

El primer periodo se desarrolla entre los años 1895 – 1920, cuando el psicólogo Norman Triplett por su afición al ciclismo y su intención de entender la razón por la cual los ciclistas van a una mayor velocidad cuando pedalean en grupo o en pareja; posteriormente, para evidenciar dicha hipótesis, se desarrolla un experimento con *“niños pequeños que tenían que recoger la línea de la caña de pescar tan rápido como pudieran. Triplett descubrió que los niños recogían más rápido la línea cuando trabajaban ante la presencia de otros niños”* (Weinberg & Gould, 1996). Es así como dicho experimento permite en años posteriores establecer predicciones más confiables con relación a un mejor desempeño del ciclista.

En la época de Triplett los psicólogos y profesores de educación física comienzan a investigar sobre los aspectos psicológicos en el deporte y destrezas motrices; así como también, se elaboran estudios en los cuales se evidencian la forma en que las personas consiguen habilidades deportivas y la manera en la que el deporte influye en la formación de la personalidad y el carácter; sin embargo, los estudios no se aplicados ya que, la gente no mostró interés en la psicología deportiva (Weinberg & Gould, 1996).

El segundo periodo se da entre los años 1921 – 1938, la cual se llama la era Griffith. Coleman Griffith es considerado el padre de la psicología deportiva, nacido en Norteamérica, se desarrolló como psicólogo en la Universidad de Illinois y también trabajó en el departamento de Bienestar Físico. Posteriormente crea el primer laboratorio de psicología del deporte y fue parte fundamental para la creación de las primeras escuelas de enteramiento deportivo en los Estados Unidos (Weinberg & Gould, 1996).

El tercer periodo se da entre los años 1939 – 1965 el referente durante este periodo es Franklin Henry, quien contribuye al desarrollo científico en la psicología deportiva y la

importancia de adquirir habilidades motrices para un mejor desempeño en el deporte. Adicionalmente, Franklin Henry capacita a varios profesores de educación física que posteriormente desarrollan programas de investigación sistemática. Por otro lado, los investigadores Warren Johnson y Arthur Slatter-Hammel cimientan las bases para un estudio sobre la psicología aplicada al deporte y la creación de la disciplina académica de la misma (Weinberg & Gould, 1996).

El cuarto periodo se desarrolla entre los años 1966 – 1977 en el cual se crea la academia de psicología aplicada en el deporte, los especialistas de esta rama de la psicología se enfocan en estudiar la manera en la cual una persona adquiere destrezas motoras, coordinación, etc. Como también comienzan a estudiar la forma en la que los factores psicológicos como, la angustia, autoestima y personalidad influyen sobre el rendimiento del deportista tanto es sus habilidades como en competencias deportivas. Así mismo, se estudia el efecto que tenía el deporte en las personas sobre el ámbito psicológico, como por ejemplo, la personalidad y el nivel de agresividad (Weinberg & Gould, 1996).

Ahora bien, el quinto y penúltimo periodo se da entre los años 1978 – 2000. Durante estos años la psicología deportiva comienza a tener un crecimiento significativo, tanto en la investigación y estudio por profesionales, como también la aceptación y recomendación de esta rama de la psicología dentro de la sociedad. Además, durante este periodo nacen revistas especializadas, libros y publicaciones; las cuales permiten que varios profesionales de psicología general se sientan atraídos por la psicología deportiva (Weinberg & Gould, 1996).

Finalmente, el último periodo propuesto por Weinber y Gould se da entre los años 2000 hasta la actualidad en donde se conoce que la psicología deportiva tiene un futuro brillante y permite a los profesionales trabajar en el ambiente deportivo prestando mayor atención a ciertos aspectos que en otras ramas de la psicología no se da la importancia debida (Weinberg & Gould, 1996).

Hoy en día se conoce que la psicología del deporte “es una ciencia que se ocupa por los factores psicológicos que intervienen en la iniciación, el mantenimiento de la práctica y el rendimiento deportivo”. Ahora bien, según (Garcia & Lagardera, 1998) esta rama de la psicología tiene origen cuando la psicología experimental de Wundt y de Thorndike salen a

la luz para estudiar las habilidades motrices. Los padres de la psicología del deporte son tres Puni y Rudik en la Unión Soviética y como se mencionó anteriormente, Coleman Griffith en Norte América, quien se encarga de crear el primer laboratorio para estudiar tanto el nivel fisiológico como psicológico de las personas. Pues bien, según (García & Lagardera, 1998), se propone cinco áreas que conciernen a la psicología del deporte.

- Entrenamiento
- Competición
- Arbitraje
- Dirección de entidades deportivas
- Espectáculo deportivo

Para recapitular, los primeros destellos de la psicología deportiva surgen en Estados Unidos y la URSS, los grandes exponentes son Coleman Griffith, Puni y Rudik. Surge con la intención de conocer por qué el comportamiento de un deportista es diferente al estar en grupo o parejas, es así como nace la intención de estudiar las capacidades motrices de las personas y la forma en la que influyen en la personalidad, posteriormente la educación física es una materia académica y da un gran paso para el estudio del desempeño físico de las personas. Finalmente, por los años 1978 – 2000 aparece la psicología deportiva como ciencia, que teniendo el interés de comprender la adquisición de destrezas motoras y posteriormente la importancia e influencia de aspectos psíquicos (angustia, autoestima, estrés y personalidad) en el desempeño del deportista.

Como se puede ver la psicología deportiva es una rama nueva que ha ido adquiriendo mayor relevancia dentro de la sociedad, ya que, un mejor rendimiento del deportista está dado en base a desempeños físico, táctico y psicológico, teniendo como referencia que el ser humano es una construcción de varios elementos como lo biológico (cuerpo), psicológico (mente) y sociocultural (ambiente en el cual la persona se desarrolla). Por lo tanto, es importante destacar esta visión de la persona, como un conjunto; ya que trabajar desde la triada (Físico, táctico y psicológico) permite que el deportista sea evaluado de una manera más amplia para obtener más información y así potencializar al deportista.

Por último, cabe mencionar que en la actualidad la psicología deportiva además de trabajar con el deportista y en la competición per se, puede estudiarse y aplicarse en diferentes ámbitos que están ligados a lo deportivo como el espectáculo deportivo y dirección de entidades deportivas.

1.2 Beneficios de la psicología deportiva

Uno de los principales beneficios que brinda la psicología deportiva es promover en la sociedad la práctica de deporte, es decir que la población no viva de manera sedentaria y lleve una actividad física regular, debido a que la realización de ejercicio trae varios aspectos positivos tanto físicos como psicológicos en la vida de la persona. Como menciona Márquez (1995), el realizar actividad física no sólo trae beneficios a población en general sino también es una herramienta que ayuda en el tratamiento de personas diagnosticadas con trastornos psicológicos como depresión, estrés, ansiedad e inclusive funciona para contrarrestar y eliminar el consumo excesivo de alcohol y sustancias psicotrópicas. Asimismo, la realización de ejercicio de manera habitual ayuda en la prevención de enfermedades mentales, deterioro cognitivo, etc.

Es por ello que, desde esta ciencia se crea programas de prevención, donde se busca promover la realización de actividad física y posteriormente la adherencia a la misma, es decir, que las personas no abandonen el ejercicio físico y se construya un estilo de vida ligado al ámbito deportivo. Finalmente, Márquez (1995) propone que el realizar actividad física en edades tempranas facilita a un mejor desarrollo de las habilidades psicosociales, dado que en las disciplinas deportivas ya sean colectivas o individuales, se establecen objetivos y metas las cuales se busca cumplirlas al final de una competición o de una temporada., estas pueden ser, ganar un partido o ganar un campeonato. Para esto se trabaja a través de la planificación y entrenamientos, donde los deportistas deben relacionarse de mejor manera con sus compañeros y cuerpos técnicos para que los resultados finales sean los esperados. En otras palabras, las habilidades psicosociales son estimuladas al momento de generar una buena comunicación, establecer buenas relaciones, una buena resolución de conflictos, entre otros.

Además, la psicología deportiva trabaja la prevención del deportista desde el plano de la “formación” del ser humano, ya que existen factores que influyen tanto a nivel personal en el desempeño como deportistas; como menciona Roffé (2011), los principales factores

son; sistemas y dinámicas familiares, personalidades, aptitudes psicológicas, nivel sociocultural y socioeconómico. Con la prevención se busca erradicar: a) deserción escolar, b) expulsiones del club, c) inductores de estrés, d) lesiones, e) consumo de cigarrillo, alcohol y drogas. Los programas de prevención deben ser aplicados a todas las edades y categorías, no obstante, es probable que tenga mayor influencia y efecto en etapas de niñez y adolescencia; en el fútbol a esta etapa se la conoce como formativa. Esto debido a que la persona está en pleno desarrollo tanto físico como psicológico.

En el fútbol latinoamericano se han creado falsas dicotomías, por ejemplo, pensar que la persona tiene únicamente una opción, ser futbolista profesional o estudiar, en otras palabras, *“juegas o estudias”*, *“juegas o tienes una relación”*. Más adelante se explica cómo el Club de Alto Rendimiento Independiente del Valle (IDV) trabaja para que estas falsas dicotomías cambien y sus jugadores puedan desenvolverse en varias actividades. Además, esta rama de la psicología trabaja en el control de estrés, ansiedad, angustia, autoconfianza, presión, frustración, resiliencia, y por último la creación de productos y proyectos los cuales contribuyan para formar un buen ambiente de convivencia dentro de la residencia deportiva del club. Esto debido a que los jóvenes comienzan su carrera deportiva desde temprana edad, lo cual significa fuertes cambios a nivel psíquico, por ejemplo, la separación con su núcleo familiar, abandonar los pueblos donde residían para comenzar una nueva vida en las grandes ciudades, relaciones familiares, con amigos, escuela, pareja se volverán distantes, e inclusive la exigencia en el entrenamiento será mayor ya que existen diferencias entre una escuela de fútbol con un centro de alto rendimiento que participa en competiciones profesionales. Por todas estas dificultades que se pueden presentar en el individuo por los cambios antes mencionados; se busca implementar lugares y actividades recreativas que permitan a los futbolistas sentirse cómodos mientras desempeñan su función como deportistas de alto rendimiento. Adicionalmente se busca erradicar el consumo de alcohol y sustancias psicotrópicas debido a que estas afectan al rendimiento y recuperación del deportista.

Existen varias herramientas a través de las cuales se interviene en la prevención de consumo de alcohol, sustancias psicotrópicas y embarazos no deseados. Para esto se aplica difusión de material e información como folletos ilustrativos sobre las causas del cigarrillo, alcohol, drogas, como también la responsabilidad que existe en la crianza de un hijo. Es

importante mencionar que lo primordial es generar conciencia y prevenir antes que curar, en otras palabras, la clave está en estimular a los jóvenes en el cuidar de su salud, es preferible entender cómo cuidar la salud antes que atacar a la enfermedad (Cantón, 2015).

Finalmente, es fundamental el trabajo con relación a la actitud del deportista ya que influye de manera significativa en los resultados tanto de la persona como del grupo en general. Como menciona Ramírez (2018), cuando se habla de actitud en el deporte de alto rendimiento, se hace referencia a las ganas, voluntad y deseos por querer alcanzar los objetivos ya sean individuales o colectivos. Existen diferentes elementos que se emplean para trabajar dicha actitud del deportista, las cuales son; motivación, autoconfianza y confianza en los demás, crear un buen clima del grupo y en el camerino, mensajes que emiten (reforzadores), gestión de los errores, entre otros.

A mi parecer también es importante trabajar con los valores como la humildad, ya que en categorías de jóvenes que se encuentran entre los 16 y 19 años ya comienzan a ser convocados a la selección nacional del Ecuador. Es así como se ha podido observar que después de dichas convocatorias los jugadores vuelven al club con mala actitud y desgano, sin querer hacer las actividades presentadas en los entrenamientos. Esto debido a que los jugadores que fueron convocados están en un estado en el cual se sienten superiores a sus compañeros, en palabras coloquiales se puede decir que están “creídos”. ¿Qué hacer al respecto? Lo ideal es la creación de un código disciplinario, en el cual existan sanciones por conducta y comportamiento. Como también se es indispensable la comunicación que exista entre el cuerpo técnico y psicólogos con el grupo de jugadores, creando conciencia de cómo esas actitudes pueden afectar en el desempeño de su carrera.

1.2.1 Referencia de prevención en el deportista del Club de Alto Rendimiento Independiente del Valle

En la actualidad el Club de Alto Rendimiento Independiente del Valle (IDV) ha facilitado a sus jugadores estudios, alimentación y vivienda dentro del mismo complejo deportivo. Este modelo ha permitido comenzar a combatir la falsa idea dicotómica “*juegas o estudias*”. IDV cuenta con su propio colegio, “*ReinventED IDV*”, para que los niños y jóvenes puedan estudiar y obtener su título de bachilleres de la república mientras se preparan como futbolistas profesionales. Los horarios de los entrenamientos deportivos comienzan por

la mañana mientras que los estudios inician a partir de las 15h30 hasta las 19h00. Cabe recalcar que IDV es el único club de fútbol ecuatoriano que brinda a sus formativas la facilidad de estudiar dentro del mismo complejo. Por otra parte, promover sus jugadores que estudien es un plan de prevención, ya que así se está brindando la posibilidad de adquirir herramientas para su futuro; porque siempre está presente la posibilidad de que no lleguen a ser futbolistas de primera división, si esto pasa, los jóvenes pueden continuar con una vida dedicada a otra profesión. Igualmente hay que considerar que la carrera de un deportista profesional compitiendo a nivel de élite es corta, probablemente tenga la duración aproximada de 35 años de edad. Si se compara entre otro tipo de profesiones (medicina, derecho, psicología y más) con el fútbol, la persona a los 35 años de edad para el fútbol puede ser considerado “*viejo*” y está por terminar su carrera deportiva a nivel profesional, mientras que una persona que se dedique a otros tipos de profesiones como las antes mencionadas, se puede decir que aún es “*joven*” para el mundo laboral. Es importante destacar este método utilizado por el club IDV ya que está trabajando en base a la formación de su jugador tanto a nivel futbolístico como académico y personal.

Dado que la educación es fundamental para el desarrollo en el individuo, es importante mencionar cómo funciona y se maneja el colegio “*ReinventED IDV*”. En primer lugar, se busca crear la necesidad y conciencia acerca de la importancia de estudiar, posteriormente los jóvenes deben cumplir con su asistencia al colegio, como también reglamentos de conducta, disciplina y ámbitos relacionados a lo académico. Hoy en día se puede ver que los jóvenes reconocen la importancia de asistir al colegio. Años atrás, el acudir al colegio era visto como un “extra” a su formación como deportistas élite, y no como un beneficio para sí mismos. Con esto se puede decir que con el pasar del tiempo se ha visto un cambio en la proyección a futuro del futbolista de formativas en IDV. Así mismo es importante mencionar que el propósito que tiene el Club Independiente del Valle es “Transformar el fútbol ecuatoriano siendo ejemplo de superación, humildad e integridad, formando, cuidando y empoderando a las personas, para construir Equipos capaces de romper los límites hasta alcanzar resultados extraordinarios” (Ver Anexo 1)

Ahora bien, el método académico que se utiliza en “*ReinventED IDV*”, como indica Larrea (2022), “*El plan académico implementado en el colegio está basado en una*

metodología de “EDUCACIÓN RELACIONAL FONTÁN” el cual es un proyecto de aprendizaje formal, que tiene como prioridad la realidad de cada estudiante y así crear un programa educativo personal, en donde el estudiante completará cada proyecto a su propio ritmo de aprendizaje, de igual manera el mismo será acompañado por un grupo docentes que trabajan para potenciar las habilidades del estudiante como también el desarrollar competencias intelectuales, personales, sociales, emocionales, que son esenciales para su formación y proyecto de vida. Cabe mencionar que los docentes no dictan una clase, sino son una guía para el proceso de aprendizaje; por otro lado, un aspecto importante es que dentro de una misma aula están jóvenes de diferentes edades y años académicos compartiendo el espacio físico mientras cada uno está realizando diferentes planes académicos, esto funciona para que los jóvenes puedan relacionarse de mejor manera con personas de distintas edades”. A través de esta metodología se puede evidenciar que se estimulan ciertas habilidades como la autonomía, toma de decisiones, responsabilidad, versatilidad, etc. Esta metodología se ha implementado en IDV desde el periodo 2022-2023.

Adicionalmente IDV es el único equipo de fútbol en Ecuador que cuenta con un Departamento de Desarrollo Humano (Psicología), el cual trabaja constantemente en el bienestar del futbolista. En el departamento se realizan varias actividades, por ejemplo, la recolección de información personal y psicológica de cada jugador, esta consta de una ficha de datos personales, evaluación de rasgos de personalidad y valoraciones psicodeportivas necesarias para un atleta de alto rendimiento como la autoconfianza, control de energía negativa y positiva, motivación, visualización, etc. Es así como menciona Guamán (2016) en la entrevista titulada “*El deportista de élite convive con la presión*” el fútbol en la actualidad ha cambiado y así mismo la visión que se tiene del futbolista también, antes se pensaba que era suficiente con que el deportista corra mucho y tenga un buen estado físico, hoy en día el fútbol se lo juega con la cabeza, futbolista es visto como una persona que tiene emociones, dificultades personales, etc. Lo que se necesita para un buen desempeño es tener fortaleza física y mental.

Continuando con el trabajo que se realiza en el Departamento de Desarrollo Humano en IDV es desde una orientación integral la cual se complementa con la formación que reciben los jóvenes en el colegio “*ReinventED IDV*”. En otras palabras, la intención es

trabajar no únicamente en relación con el fútbol sino también a su formación personal, durante todo el año se trabaja a través de charlas, talleres, actividades de convivencia y recreación, contención emocional, acompañamiento psicológico, etc. En las charlas se tratan temas como, valores (integridad, determinación, humildad, corresponsabilidad), sexualidad, prevención en el consumo de alcohol y drogas, etc. (Ver anexo 2).

Adicionalmente en un periodo específico del año (tercer trimestre) se desarrollan temas vinculados a la competencia deportiva como el liderazgo, motivación, trabajo en equipo, juego limpio, etc. Así mismo, se ha creado un proyecto para difusión de material psicoeducativo hacia los deportistas, el cual sirve como complemento de charlas, talleres y resto de actividades. Con este material lo que se busca es crear conciencia de la importancia de la salud mental para un mejor desempeño deportivo, los temas que se ejecutan son reconocimiento y manejo de emociones, control de frustración, enojo, entre otros.

Por otra parte, también se trabaja en el acompañamiento y adaptación de los jóvenes de nuevo ingreso al club, creando espacios donde pueden realizar actividades recreativas. Particularmente el complejo deportivo cuenta con una sala de juegos, los viernes después de la cena se proyecta una película, se realizan salidas recreativas a museos, parques, etc. A través de estas acciones se busca que los jugadores de la comunidad IDV puedan sentirse cómodos dentro y fuera de las instalaciones.

1.3 El rol del Psicólogo Deportivo

Para comenzar es importante mencionar que la labor de un psicólogo/a con especialidad en el deporte es diferente a la labor de un psicólogo/a clínico. Para ello, se procede a comparar las diferencias entre un psicólogo/a que trabaja con patología con un psicólogo/a del deporte.

Roff (2011), menciona que el psicólogo es un profesional de la salud mental y psicopatología que estudió cinco o seis años de carrera universitaria dependiendo del programa universitario, obteniendo un título de Psicólogo o Licenciado en Psicología. El profesional se puede desenvolver en varias áreas, estas pueden ser, deportiva, clínica, empresarial, educativa, forense, entre otras. Su rol es prevenir, informar y asistir de manera individual o grupal según la demanda del área y el caso, además de realizar investigación,

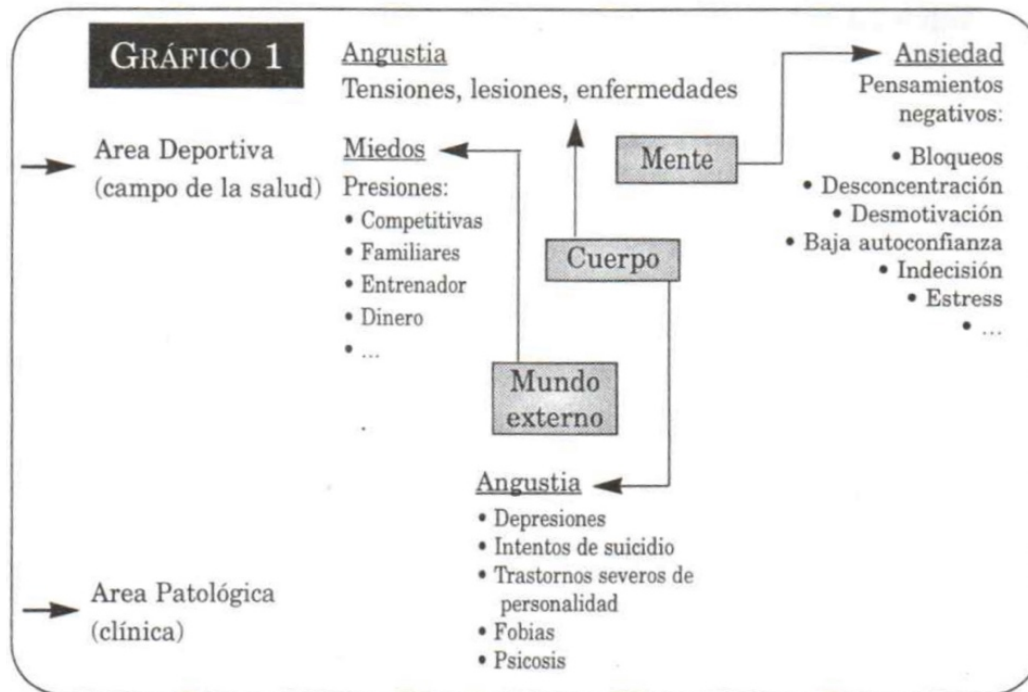
psicodiagnóstico, psicoterapia y psicoprofilaxis (cuidado de la mente). Ayuda al consultante o cliente a través de técnicas y la palabra para que este pueda esclarecer y comprender mejor su situación. Cabe recalcar que el psicólogo/a trabaja con demandas inmediatas o a largo plazo, las demandas a corto plazo están relacionadas con los primeros auxilios psicológicos, contención emocional, tratar de disminuir tensión, ansiedad, estrés, etc. Por otro lado, las demandas a largo plazo están relacionadas con la promoción de la salud mental y el desarrollo de las potencialidades del individuo.

Ahora bien, el psicólogo deportivo es un psicólogo que realizó una especialización, su trabajo lo hace desde el campo de la promoción y prevención en salud mental y no desde la psicopatología. En el campo de la psicología deportiva *per se* trabaja con individuos “sanos”, es decir que los consultantes son deportistas, no son pacientes. El trabajo se puede aplicar en consultorio o en el campo de acción de la disciplina deportiva escogida (cancha de fútbol, piscina, cuartos de la residencia, oficinas del departamento), sus funciones son la observación y el trato de las aptitudes del deportista, antes, durante y después de la competencia, como por ejemplo el enteramiento de habilidades mentales como la concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, frustración, miedo, confianza, entre otras (Garcia & Lagardera, 1998). Por otro lado, Roffé (2011), también menciona que desde su experiencia en el área deportiva es elemental la utilización de test ya sean proyectivos o psicotécnicos, además de utilizar técnicas diafragmáticas (respiración), relajación y visualización para el antes y después de una competición.

A continuación, se visualiza un gráfico en el cual resume la diferencia del rol entre un psicólogo/a que trabaje con patología (clínica) con un psicólogo deportivo.

Figura 1 Diferencias entre un psicólogo y un psicólogo deportivo

Nota. Reproducida de Psicología del jugador de fútbol de Marcelo Roffé 2011



Actualmente se considera que el profesional debe desenvolverse en diferentes perspectivas del deporte como por ejemplo, a) deporte de rendimiento; dividido en deporte profesional, deporte de alto rendimiento y en otros niveles de rendimiento, b) deporte de base e iniciación; dividido en actividad física, deporte escolar y universitario, como también deporte comunitario, c) deporte de ocio, salud y tiempo libre, esta categoría hace relación a juegos y recreación del ser humano, está dividido en deportes para todos y deporte para poblaciones con necesidades especiales (Colegio Oficial de Psicólogos, 2000). Además, se ha establecido que las funciones del experto en esta rama son: la evaluación, diagnóstico, planificación, asesoramiento, intervención, educación y/o formación e investigación. Por otro lado, el psicólogo deportivo está dentro del sistema para comprender desde un estudio científico el contexto de las actividades físicas y psicológicas para aplicarlo dentro de la

práctica, además de conocer cómo el factor psicológico influye en el desempeño físico del deportista.

Ahora bien, al hablar de asesoramiento e intervención en psicología de deporte se refiere a brindarle a los deportistas una serie de herramientas psicológicas para enfrentarse a los entrenamientos y competiciones de manera más eficaz, es decir, es un trabajo específico para aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista. (Sánchez & León, 2009). Como se observa el trabajo se realiza tomando en cuenta aspectos puntuales, por ejemplo, el reconocimiento y manejo de emociones, control frustración, impaciencia, etc. Así mismo, para realizar un trabajo de asesoramiento e intervención el psicólogo deportivo debe tener en cuenta que antes que un deportista, al que tiene en frente es a una persona, misma que también puede atravesar por dificultades en su vida personal, presentar cambios en su estado de ánimo, es así como se puede utilizar diferentes técnicas como la psicoeducación, meditación guiada, reestructuración de pensamientos y acompañamiento psicológico (Linares, 2001).

1.4 La adolescencia y el deporte

La adolescencia o también conocida segunda etapa comienza a partir de los 10 años de edad y culmina a los 19 años. En esta edad aparecen cambios tanto físicos (estatura, masa muscular, crecimiento de vello, cambio de voz, menarquia y más) como psicológicos (empoderamiento del cuerpo, individualidad, reconocimiento de habilidades, cambios o acentuaciones en los hábitos) (Iglesias, 2013).

Si bien el deporte genera grandes beneficios, en la actualidad se ve la presencia de un alto nivel de sedentarismo en la sociedad. Es así como la poca práctica de actividad física afecta a la salud de las personas, generando dificultades en el ámbito físico y psicológico. Como explica Rosales (2021), el sedentarismo afecta al ser humano en diferentes áreas, estas pueden ser a nivel neurológico, hormonal, emocional, metabólicas, entre otras. Las afectaciones a nivel emocional que pueden presentar las personas con un estilo de vida sedentario son ansiedad, depresión, bipolaridad, trastornos alimenticios, altos niveles de estrés, poca resiliencia y tolerancia al fracaso. Como se puede observar el llevar un estilo de vida sedentario afecta de manera significativa a corto y largo plazo, es decir, al funcionamiento del individuo en su día a día no será productivo y a largo plazo tendrá mayor riesgo de adquirir una enfermedad cardiovascular con mayor facilidad.

Dicho sedentarismo se ha visto aumentado, a raíz de la creación de nuevas tecnologías. Como mencionan Reigal, Videra, Parra, & Juárez De Mier (2012), la poca práctica de actividad física de hoy en día se da por la aparición de nuevos aparatos tecnológicos como dispositivos móviles, videojuegos, ordenadores, entre otros. Esta situación pone en riesgo el estilo de vida que presenten los adolescentes a futuro, ya que en esta etapa el joven comienza a acentuar hábitos que lo definirán por el resto de su vida. Como también otro problema causado por las nuevas tecnologías y los TICs (Las tecnologías de la información y comunicaciones) es la forma en la cual los adolescentes llegan a presentar interacciones y relacionarse con los demás, en otras palabras, lo que se quiere decir es que, al momento de utilizar únicamente la tecnología para interactuar, como redes sociales o consolas de videojuegos, lo está realizando de una manera sedentaria y esto puede conllevar a perder habilidades sociales. Cabe recalcar que el adolescente está en plena etapa de crecimiento y desarrollo, donde los músculos, habilidades motrices y funciones cognitivas son más receptivas al momento de ser estimuladas.

Por otro lado, los beneficios que produce la actividad física son varios, tanto a nivel físico como en la salud mental. Por ejemplo, existirá un buen funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo humano, como también la reducción del riesgo de obesidad, previene las enfermedades cardiovasculares, regula los niveles de sangre en el cuerpo, entre otros. Así mismo con referencia a la salud mental se alude a menores niveles de estrés, ayuda a que la persona presente un mejor estado de ánimo, así mismo genera una mayor predisposición en la realización de actividades, crea una mayor conciencia en eliminar el consumo de sustancias psicotrópicas, mejora en el sueño y baja los niveles de riesgo en presentar cuadros de ansiedad o depresión. Adicionalmente en el estudio realizado por Gutiérrez (2005), se logra determinar que la práctica de ejercicio mejora los niveles de concentración y se ha visto un mejor rendimiento escolar en estudiantes que realizan actividad física a diferencia con jóvenes que no realizan actividad física.

Hay que tener en cuenta que en todo deporte existe interacción con demás personas ya sean compañeros de equipo o cuerpos técnicos/profesores, así es como a través de la actividad física se puede trabajar la resolución de conflictos dentro de un sistema (equipo),

en cada competición el deportista logrará ser resiliente ante derrotas, ya que el perder es parte del juego, así mismo reconocer emociones que se irán dando tras una temporada o un partido.

Como se puede observar al realizar actividad física se estimulan varias áreas en el ser humano, en el aspecto físico y además se ve gran influencia en el comportamiento de la persona esto se puede ver en la interrelación con las demás personas y también potencializar funciones cognitivas (atención, concentración, memoria), control y manejo de emociones (Ramírez, Vinaccia, & Suárez, 2004).

Por otro lado cabe recalcar que dependiendo del género (masculino o femenino) de la persona también existirán diferencias al momento de la práctica deportiva como se muestra en el artículo del pedagogo Álvaro Quiroz (2015), quien manifiesta que existe una diferencia a nivel fisiológico entre el hombre y la mujer, este menciona que las diferencias más notables se presentan en el volumen de masa muscular, los niveles de fuerza, habilidad cardiorrespiratoria, atención y concentración. Así mismo menciona la diferencia en el desempeño deportivo en relación con los aspectos físicos, es así como en las mujeres a diferencia del hombre, al tener las caderas más anchas y el fémur más corto que el presentan mayor dificultad cuando realizan ejercicio. Por otro lado, Quiroz menciona que la mujer presenta una mayor flexibilidad en su cuerpo esto se ve como una ventaja que tiene la mujer sobre el hombre al momento de realizar actividad física. Ahora bien, desde el ámbito del control motor, las mujeres son más coordinadas que el hombre y pueden ejecutar los movimientos con mayor perfección. Estos son algunos ejemplos en donde se puede evidenciar que el desempeño físico y deportivo no será el mismo dependiendo del género de la persona.

Es importante recalcar que la actividad física y deportiva de cualquier índole puede ser practicado a nivel profesional y de alto rendimiento por los dos géneros, sin embargo, lo que se busca es mencionar que el nivel de competitividad será diferente en las competencias ya sean masculinas o femeninas.

1.4.1 Etapa adolescente

La adolescencia constituye un período esencial en el desarrollo y crecimiento en la vida del individuo ya que es considerada una fase de transición entre la infancia y la vida

adulta, en la misma se da el empoderamiento del cuerpo, autoconocimiento, reconocimiento de identidad, cambios físicos y emocionales, como también el despertar del interés sexual. Así mismo se viven cambios a nivel social, familiar y personal donde se elabora La identidad definitiva de cada individuo, es decir, se genera una reestructuración de las relaciones consigo mismo y el mundo exterior (Espinosa, 2004).

Se conoce que la adolescencia es un estado de transición entre la etapa infantil y la etapa adulta. Dicho esto, existen crisis que son normales acorde a la edad por la cual atraviesa el individuo, es así como en la segunda etapa se da la “Crisis de la adolescencia”, la cual es normal por los cambios corporales y psicológicos que se dan en el desarrollo. Otro componente importante es el contexto cultural; como se conoce, el individuo se constituye de diferentes factores entre ellos biológico, sociológico, psicológico, antropológico y judicial. Siendo así, se puede notar que el contexto cultural tiene influencia en el joven. Es por esto por lo que se debe considerar el ámbito cultural porque existen algunas poblaciones que brindan mayor facilidad para la transición de etapas, a través de ritos o procesos establecidos por la historia de la sociedad, esto puede ser visto con mayor facilidad en poblaciones orientales, sin embargo, los parámetros establecidos en otras culturas como las occidentales no son claros para catalogar a un individuo adolescente (Lillo, 2004).

Por otro lado, el adolescente se enfrenta a todo tipo de presiones y exigencias por parte de los demás (padres, cuidadores, sociedad), es decir, en este período el individuo presenta conflictos internos por el anhelo de crecer y, al mismo tiempo verse en dificultades al no poder resolver sus problemas solo. Es por esto que en el adolescente se pueden observar conductas de un adulto, pero al mismo tiempo presenta conductas infantiles. Ahora bien, como se mencionó, las relaciones que tiene adolescente con el mundo exterior se modifican y cambian. Por ejemplo, con los padres, el adolescente comienza a dejar la dependencia hacia sus padres y cómo estos influyen en sus pensamientos, ideas, creencias e inclusive en la toma de decisiones. Dicho en otras palabras, el joven toma conciencia sobre sus pensamientos, ideas, creencias, etc. Generando así individualidad y separación de sus cuidadores. Por otro lado, busca tener una intimidad que sea íntima y que no pueda ser entendida por los adultos, un ejemplo de esto es la jerga que utilizan con sus pares. Adicionalmente, con relación a sus

amigos, busca mostrar sus capacidades y habilidades para así encontrar a sus pares que tengan los mismo fines e intereses (Lillo, 2004).

La personalidad del individuo tiene sus bases en gran medida por la cultura y primeras experiencias con la familia, la escuela, y el entorno donde se desarrolla, al vivir la transición de la niñez a la adolescencia, el individuo mantiene, modifica o elimina lo aprendido en su niñez. Pues sus rasgos se basarán en la manera en que soluciona sus problemas y mira como su entorno más próximo, la familia o personas bajo su cargo lo hagan. Es así como en base a lo mencionado anteriormente en la etapa adolescente se genera el autoconcepto partiendo de sus individualidades, intereses, diferencias con los pares y cuidadores. Además, también es importante mencionar que en esta etapa el desarrollo físico está en pleno apogeo es decir los músculos se crecerán de mejor manera y más sanos al momento de ser estimulados en esta edad. Así mismo las funciones cognitivas como atención, concentración, memoria, planificación, razonamiento, toma de decisiones se desarrollarán mejor al ser estimuladas con actividades deportivas como es el fútbol (Roffé, 2011).

1.4.2 Beneficios del deporte en jóvenes de 16 a 18 años

Uno de los grandes beneficios del deporte en jóvenes es la creación y adquisición de un estilo de vida saludable, ya que esto conllevará otros beneficios afines a las relaciones que se lleguen a construir. Como menciona Baena (2012), en el estudio realizado en España titulado *“Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles”* se logra determinar que la principal razón por la cual los jóvenes realizan actividad física es por compartir momentos con sus amigos. Esto quiere decir, que la actividad física es el camino para que jóvenes construyan relaciones que promuevan un mejor estilo de vida entre sí mismos y así se podrá disminuir el riesgo de enfermedades, consumo de sustancias, entre otras.

Es así como el llevar un estilo de vida deportivo y más aún si es de manera profesional (alto rendimiento) permite la adquisición de hábitos saludables, tener correcta alimentación, intento de erradicar el consumo de sustancias, y cabe mencionar que la práctica deportiva también permite que la persona tenga un mejor nivel de autoconcepto y habilidad física.

Ahora bien, el aspecto físico juega un rol importante dentro del rendimiento del deportista como también en su autoconfianza, seguridad y a nivel emocional. Ya que, si está en óptimas condiciones para competir, influye en la autoconfianza del deportista, y es así como existe un desempeño en donde se evidencie su seguridad, generando una probabilidad menor de cometer un error. Es por esto por lo que, dependiendo de la categoría y edad de cada jugador se busca realizar un trabajo específico en el cual se potencialice las necesidades del deportista acorde a la edad por la cual está atravesando.

Siendo así como, en IDV el trabajo físico irá variando, dependiendo de la categoría y edad de cada jugador. Por ejemplo, en la categoría sub-13 en la cual pertenecen jóvenes entre 11 y 13 años lo que se busca es la adquisición de habilidades motoras y funciones cognitivas para un deportista de alto rendimiento, con ejercicios complementarios al fútbol. Más adelante en la categoría sub-15 con jóvenes entre 14 y 15 años lo que se busca es desarrollar las habilidades ya adquiridas y potenciarlas a través de ejercicios de gimnasio para la ganancia de masa muscular, finalmente ya en jugadores de 16 años en adelante lo que se busca es el perfeccionamiento de dichas habilidades, cabe recalcar que los niveles competitivos serán más altos con relación a la categoría y edad de los jóvenes.

Se puede observar que existe un sinnúmero de beneficios al momento de realizar actividad física, cabe mencionar que siempre es recomendable establecer rutinas de ejercicio acorde a la necesidad e interés de la persona, para que no existan lesiones ni tampoco abandono de la actividad física.

Capítulo 2. Importancia de la motivación, autoconfianza y resiliencia para el desempeño del futbolista.

A continuación, se presenta la influencia que tiene la motivación, autoconfianza y resiliencia en el desempeño del deportista para la competición de alto rendimiento. Estos tres factores psicológicos son importantes en el día a día de cualquier persona, dado que se los emplea en cualquier situación de la vida cotidiana. Para esto, más adelante, se describe cada una de las habilidades psicológicas anteriormente mencionadas. Posteriormente, se establece si estas variables trabajan de manera individual o, por el contrario, si existe relación entre las mismas. Se busca demostrar los beneficios de cada variable cómo también las desventajas que produce el no trabajar en estos factores psicológicos en el rendimiento de los deportistas.

Finalmente se realizan entrevistas a los psicólogos que pertenecen al Departamento de Desarrollo Humano del Club Independiente del Valle, con la cual se busca demostrar en base a su conocimiento y experiencia la importancia de motivación, autoconfianza y resiliencia para el desempeño del deportista, además de valorar su perspectiva sobre la importancia de la psicología en el deporte.

2.1 Motivación en el deporte

Para comenzar es importante la descripción de motivación y posteriormente cómo esta se relaciona con el ámbito deportivo. Sánchez & Rodríguez (2013) mencionan en su libro de Psicología Deportiva dirigido para entrenadores, atletas, padres y psicólogos, que la motivación está presente en cualquier momento y situación de la vida, y esta se evidencia de diferentes maneras. Por ejemplo, cuando el padre trata de identificar las razones por las cuales su hijo no tiene ganas de seguir estudiando; o en una empresa se trata de conocer estrategias para que sus empleados trabajen más y se quejen menos al momento de laborar, estas son situaciones que la motivación está de por medio en la conducta del ser humano.

Dicho esto, en el deporte suceden situaciones similares, por ejemplo, el entrenador está en búsqueda de estrategias para que sus jugadores rindan al máximo nivel de sus posibilidades, así mismo busca que exista y perdure el trabajo en equipo, además de un buen estado de ánimo para competir. La motivación puede ser interpretada y descrita desde varios enfoques, estos pueden ser sociales, psicológicos, filosóficos, entre otros. Sin embargo, a pesar de que existan varios puntos de vista sobre este factor psicológico el sinónimo más común y utilizado es “activación”, no obstante, más adelante se determina el nivel de complejidad que representa la motivación, con esto se quiere decir, que la motivación es mucho más que generar activación en la persona.

El término motivación se puede interpretar como *“impulso o razón para la realización de una actividad”* o también como se describe en el diccionario de Dorsch, esta habilidad psicológica *“se trata de supuestos procesos impulsores y orientadores que resultan determinantes para la elección y para la intensidad de la actualización de las tendencias de las conductas”* (Dorsch, 1985). Dicho en otras palabras, la motivación es un factor psicológico que es considerado un impulso para promover (poner en marcha) al ser humano

determinar un fin y posteriormente esto establece la intensidad con la cual se realiza la acción para alcanzar el objetivo previamente planteado.

En cuanto a motivación, en el ámbito deportivo se define desde propuestas de la psicología deportiva, es así como según (Sánchez & Rodríguez, 2013) en su libro *Psicología Deportiva Herramientas para triunfar*, indican que en primer lugar se debe establecer la diferenciación entre motivación y motivo. La motivación es un proceso que tiene un origen, dirección, orientación e intensidad de la conducta de la persona hacia el objetivo, mientras que el motivo es la razón concreta con la cual se consigue el proceso anterior (motivación), todo este proceso está ligada de manera implícita a la “*motivación de logro*”.

La motivación de logro es el término más utilizado en el deporte, ya que hace referencia a conseguir la victoria del juego u objetivos planteados. La teoría de la motivación de logro se divide en dos variables que ayudan a entender la manera en la cual el jugador va a enfrentar la competición y cuál es su impulso principal. La primera postura es que el futbolista durante la competición a) experimenta sensación de orgullo, o así también la segunda postura es b) evitación de la vergüenza y temas ligados a la derrota (Sánchez & Rodríguez, 2013).

Está claro que desde estas dos variables el tipo de juego que realice el jugador va a ser diferente ante la vista de los demás e inclusive para sí mismo es totalmente diferente. Se puede observar existen jugadores que buscan tener un juego más riesgoso y mientras que otros jugadores buscan realizar movimientos más sencillos y no vivenciar momentos de vergüenza o acciones que provoquen la derrota del equipo.

Ahora bien, para explicar las diferentes posturas de los estilos de juego se puede tomar como referencia a deportistas que ya son conocidos en el medio futbolístico. Es así como para ejemplificar el tipo de juego “a” se cita a jugadores como Ronaldinho, Lionel Messi y Cristiano Ronaldo, ya que ellos, son deportistas que cada partido representa una nueva oportunidad de vivir ciertos desafíos dentro del campo de juego; se ponen a prueba al realizar algún regate, vaselina al arquero (sombbrero), y a través de estos movimientos experimentar sensación de orgullo y adrenalina al momento de competir.

Por otro lado, para el tipo de juego “*b*” se hace referencia a jugadores que prefieren un juego sencillo, en este grupo también entran jugadores que regresan de una lesión, como también jugadores que después de tener grandes actuaciones sienten la presión y la responsabilidad de no bajar su nivel de juego y dependen de las expectativas de los hinchas o periodistas, es así como para este tipo de juego se puede citar a jugadores como el ecuatoriano Franklin Salas y el brasileño Philippe Coutinho, son jugadores que bajaron su rendimiento y estilo de juego debido a lesiones que sufrieron. Además, el conocido portero español Iker Casillas desde el año 2013 presentó un bajo rendimiento deportivo, esto debido a problemas familiares que tuvo el jugador, sin embargo, la presión que presenció por parte de los hinchas del club y los medios, no le permitieron regresar a su nivel máximo ya conocido como uno de los mejores porteros del mundo (Companyó & Vazquez, 2018). A través de este ejemplo se puede evidenciar la desventaja que presenta el deportista en su rendimiento deportivo al no lograr manejar las presiones antes mencionada, se puede generar una inestabilidad emocional y psicológica, influyendo de manera significativa en el deportista al momento de competir.

En los ejemplos anteriormente mencionados se puede observar cómo jugadores que presentaban un estilo de juego de tipo “*a*” cambiaron al tipo “*b*”, esto debido a lesiones o presiones que no se logra trabajar, dicho en otras palabras, son situaciones que afectan en la autoconfianza del ser humano, termino que se analiza más adelante. Igualmente, como se conoce la forma de pensar y sentir del ser humano influye en su conducta, por lo tanto, si el jugador no logra tener un control de pensamientos, emociones, su rendimiento se verá afectado.

Igualmente, es necesario presentar un ejemplo para diferenciar los términos de motivación y motivo. El futbolista presenta una motivación que es quedar campeón a final de temporada (motivación de logro). Para ello durante toda la temporada cumple objetivos puntuales (motivos) para conseguir culminar el proceso anterior. Estas acciones(motivos) son, entrenar todos los días, cumplir horarios de entreno, dietas, horas de sueño, ganar partidos, etc. Una vez que se cumplan estos motivos, se genera la motivación en la persona para lograr alcanzar el objetivo anteriormente planteado.

Por otro lado, varios autores mencionan que la motivación es una necesidad que posee el ser humano, es decir ante la presencia de una insuficiencia, la persona se estimula para saciar dicha necesidad. Esto relacionándolo con el ámbito deportivo hace referencia a que la persona presenta la necesidad de encontrar un equilibrio para que el cuerpo esté en óptimas condiciones para competir. Estas necesidades son dormir, comer, hidratarse, vida sexual activa, entre otras (Sánchez & Rodríguez, 2013).

Asimismo, Carrera & Shubert (2014) en su libro *De la agonía al éxtasis; Psicología del fútbol* mencionan que el ser humano tiene una motivación principal, la cual es alcanzar la felicidad, Sin embargo, en la sociedad en la que vivimos actualmente, la felicidad está ligada a la adquisición de bienes materiales o poder económico que posee una persona, en otras palabras, si la persona logra comprar la última tecnología o lo más sofisticado del mercado está adquiriendo felicidad y su estado es de felicidad momentáneamente, porque como se conoce que la felicidad que es obtenida por lo material o el mundo exterior es momentánea ya que, una vez que lo novedoso de los objetos adquiridos se vuelve conocido regresa la insatisfacción y el estado de felicidad desaparece, así posteriormente la persona estará en búsqueda constante de la felicidad.

En el ámbito futbolístico el jugador siempre está rodeado de información para la adquisición de los últimos productos y consumismo en general, ya sea por su poder económico, mayor facilidad adquisitiva, fama, etc. Sin embargo, la felicidad depende de algo interior, la aceptación de sí mismo, darle sentido a la vida, familia y trabajo. Es así como en este libro se define a la motivación como un conjunto de factores, energía y potencia que determinan la conducta para el cumplimiento de un determinado objetivo o meta (Carrera & Shubert, 2014). En otras palabras, se puede decir que existen factores internos y externos los cuales producen motivación en la persona para iniciar, realizar una actividad y posteriormente alcanzar el cumplimiento de un objetivo previamente planteado.

Es así como vale decir que la motivación se construye por factores internos del individuo y externos que serán otorgados por el ambiente, así mismo posee de energía la cual orienta, direcciona y mantiene la conducta de la persona para cumplir una meta, objetivos y saciar necesidades.

Es importante mencionar que la motivación no tiene que ver con pensamientos positivos. En otras palabras, el tener pensamientos positivos no es lo mismo que estar motivado. Así mismo hay que tener presente que el exceso de motivación también puede traer malos resultados y ser perjudicial para el deportista ya que puede desembocar en un exceso de confianza y así no tomar de manera responsable las competiciones, cabe recalcar que lo que se busca en el deportista es que exista un equilibrio tanto en ámbito físico, técnico, táctico y psicológico, para así lograr un alto rendimiento al momento de competir.

Existen dos tipos de motivación las cuales son intrínseca y extrínseca. La primera hace referencia a un factor que está dentro de la persona misma y esta impulsa al ser humano por un disfrute netamente personal, es decir, no hay recompensa material o del mundo exterior. Por otro lado, la motivación extrínseca hace referencia a los factores que impulsan al individuo realizar la actividad para recibir una recompensa material o del mundo exterior (Carrera & Shubert, 2014).

Para explicar los tipos de motivación se toma dos ejemplos del libro *De la agonía al éxtasis; Psicología del fútbol*. El primer ejemplo es un relato del exjugador ecuatoriano Franklin Salas ex jugador del Club Liga Deportiva Universitaria de Quito que formó parte del equipo que logró los títulos internacionales entre los años 2008 – 2009 y también ex seleccionado de la Selección Nacional del Ecuador.

Franklin Salas durante su carrera futbolística tuvo varias lesiones, mismas que se producen cuando Salas estaba atravesando uno de sus mejores momentos como futbolista profesional, estas lesiones poco a poco afectaron en el juego y rendimiento deportivo del jugador.

“Las lesiones graves que tuve en el momento más exitoso de mi carrera deportiva, me obligaron a planificar desde un punto de vista diferente la continuidad de mi participación como jugador, la principal motivación que he tenido a lo largo de mi trayectoria futbolística, fundamentalmente ha sido disfrutar del juego, tener hambre de gloria deportiva, buscar alcanzar y conocer lo que se siente más allá de lo que ya conocía, es decir, que puedo encontrar más allá de lo que ya había alcanzado, divertirme con la perfección de mis aptitudes en beneficio de mi estilo de juego y del

equipo en el que desarrollé mi cerrera, esa fue la única razón que me permitía someterme a las largas sesiones de recuperación superar el dolor de la lesión y el dolor espiritual de no poder jugar, pero a su vez se transformó en un reto recuperarme, volver a la práctica retomar mi nivel y luego superar el nivel demostrado antes. Nunca me preocupé del dinero que podía alcanzar, yo sabía que el dinero iba a llegar, lo más importante siempre ha sido divertimento jugando.”
(Carrera & Shubert, 2014, págs. 84-85)

Como se puede evidenciar en el relato de Salas nunca hace refiere sobre un interés relacionado a lo económico, fama, reconocimiento social o alguna recompensa material que se puede recibir del mundo exterior, sino por el contrato la razón principal (motivación) por la cual busca recuperarse de sus lesiones está ligada a recompensas emocionales y sensaciones que se dan dentro del ser humano como superación, conocer técnicas nuevas, reconocer sus fortalezas y habilidades, como menciona nunca existió una preocupación por lo económico sino lo que buscaba es divertirse jugando. En conclusión, el caso de Franklin Salas es de motivación intrínseca.

Ahora bien, por otro lado, se toma como ejemplo un relato del exjugador ecuatoriano Jairo Campos, el mismo que fue jugador del Club Liga Deportiva Universitaria de Quito consiguiendo el título de la Copa Libertadores 2008, exjugador de Barcelona Sporting Club, campeón nacional en el año 2012 y así mismo ex seleccionado de la Selección Nacional del Ecuador.

“El sol iba apareciendo en el horizonte dando inicio a un nuevo día, escuchaba a mi madre como ya trataba de preparar el desayuno consistente en agua aromática y algunos frijoles, luego del desayuno nos dirigíamos al terreno a realizar faenas agrícolas como sacar las hierbas, echar agua en la sementera, dar de comer algunas gallinas que poseíamos; luego buscaba escaparme para con otros amigos encontrarnos en la cancha junto al río donde empezábamos a jugar con el sueño de algún día jugar en algún equipo grande, quería en primera instancia ser como uno de los grandes jugadores como el Villafuerte y ya soñaba con irme a Quito a probar suerte en El Nacional, apenas tenía 10 años y mis padres no me lo permitían, soñaba primero con ser un gran futbolista y después con dejar ser pobre, quería una vida

mejor, un carro, una casa, quería que me conozcan todos los de mi pueblo, quería comprarme otros zapatos, deseaba que mi mamá ya no trabaje tanto y que continuemos siendo pobres.” (Carrera & Shubert, 2014, pág. 83)

En el relato de Jairo Campos se puede ver que su principal motivación es de tipo extrínseca, ya que su mayor impulso viene por algo que puede proporcionar el mundo exterior, es decir el reconocimiento social, la fama, el dinero y bienes materiales. Cabe recalcar que ningún tipo de motivación es mejor que otro, sino depende de cada ser humano los factores que lo impulsen a cumplir sus sueños, objetivos y metas.

Una vez revisadas varias conceptualizaciones de diferentes autores se puede decir la motivación influye en el desempeño del deportista/futbolista al momento de la pre-competencia y competencia per se, debido a que es un proceso que parte de un origen, el mismo que pone en movimiento al jugador, enfrentándose de diferentes maneras ya sea para obtener algún reconocimiento o recompensa del mundo exterior; o por el contrario jugadores que su mayor impulso viene de su interior, como el aprender nuevas técnicas de entrenamiento o superarse así mismo.

Ahora bien, se puede considerar que para trabajar este factor psicológico (motivación) es preferible tener en cuenta el caso por caso, porque se considera importante en primer lugar identificar el tipo de motivación es la que predomina en futbolista, es decir, de tipo intrínseca o extrínseca, una vez identificado el tipo de motivación se puede presentar elementos que potencialicen la motivación del jugador. Además, después de la revisión teórica y los ejemplos presentados se puede determinar que la palabra “*activación*” no es el único fin que tiene la motivación.

Finalmente, la motivación es un factor psicológico que en el ámbito deportivo está constantemente a la vista, ya que existe un alto nivel de exigencias durante los partidos de fútbol, temporadas y que el jugador tenga la facilidad de recuperar su nivel de motivación de una manera más rápida, para que su rendimiento no se vea afectado. Es así como también se puede decir que esta variable permite que se desarrolle autoconocimiento en la persona ya que logra identificar cuál o cuáles son el origen de sus “razones” para alcanzar sus objetivos planteados.

2.2 Autoconfianza en el deporte

Para comenzar con la descripción de esta variable, se debe separar la palabra en Auto-Confianza, y para esto primero se define el término confianza, esta, se puntualiza como “Esperanza firme que se tiene de alguien o algo” (RAE, 2014). Por otro lado, el prefijo “Auto” significa “*de o por sí mismo*”, dicho esto, la autoconfianza se define como la seguridad que tiene cada persona sobre sí mismo para alcanzar un objetivo o meta. Asimismo, la autoconfianza se considera como un constructo psicológico que, cuando se relaciona con el deporte según Nicolás (2009) se lo define como la percepción que posee la persona sobre sus capacidades y habilidades para competir. Como también, Dosil (2004) aporta que la autoconfianza está ligada a experiencias pasadas que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar los objetivos o tareas determinadas. Es así como se puede establecer que la autoconfianza parte desde el reconocimiento de las habilidades, virtudes, defectos y limitaciones que puede presentar el ser humano, mismas que permiten la construcción de esta habilidad psicológica.

Ahora bien, para Carrascosa (2003) desde un enfoque futbolístico, la autoconfianza se crea y trabaja desde la exposición de los futbolistas en los entrenamientos; los errores y fracasos en la realización de las actividades afecta en la propia percepción de autoconfianza y esto conlleva un bajo nivel en el rendimiento al momento de entrenar y competir. Esta definición se debe ampliar y analizar; para comenzar, como se conoce el jugador de fútbol en su vida profesional constantemente se enfrenta a dos situaciones, la primera es el entrenamiento, en el cual se promueve y estimula la preparación física, técnica, táctica y psicológica. Por otro lado, se encuentra el segundo momento el cual es la competición per se, en este momento se compete con el rival de turno.

Ahora bien, el nivel de autoconfianza en los entrenamientos es mayor dado que el jugador se encuentra en un ambiente conocido, compañeros de equipo y situaciones ya estructuradas o planificadas además el nivel de presión y tensión no es la misma que se experimenta a diferenciar de un partido de competición, Entre el entrenar y competir existen diferencias, por ejemplo, en el entrenamiento existen pausas, correcciones, el error es tolerable hasta cierto punto, el nivel de contacto físico que existe entre los deportistas es menor, etc. Por otro lado, en la segunda situación (competición), existe mayor presión y

dificultades por la presencia de situaciones desconocidas, el nivel de concentración debe ser más alto, además el margen de error es significativamente menor a diferencia de un entrenamiento, muchas veces el grado de tensión y presión que puede llegar a presentar el futbolista durante el partido puede generar que el deportista cometa errores durante la competición, dado que la concentración se ve afectada por la presencia de inseguridad, producto de esto la autoconfianza disminuye y el rendimiento se verá afectado de manera negativa.

Dicho esto, para trabajar la autoconfianza se recomienda que en los entrenamientos se promueva a que existan errores en el aspecto técnico y táctico, como también promover a las equivocaciones por parte del árbitro (injusticias), etc. Dicho en otras palabras, en los entrenamientos si bien se estimula la técnica y la táctica, también se debe estimular las habilidades psicológicas, como la tolerancia al error o fracaso, control de frustración, concentración, etc. Una vez que se logre trabajar dichas habilidades se podría deducir que el nivel de autoconfianza no bajará y así el nivel del jugador al momento de disputar un encuentro de fútbol seguirá siendo alto.

Para Bandura (1977) existe la unión de tres componentes que influyen en el rendimiento del deportista. Estos factores son: personales-cognitivos, ambientales y conductuales. A raíz de estos factores explica la creación de la visualización de la persona sobre sí mismo (autopercepción). Es decir que se construyen juicios de valor sobre sí mismo, estos influyen tanto en el actuar y emociones diarias de la persona. Dicho en otras palabras, para Bandura la autoconfianza está relacionada con los prejuicios que crea la persona sobre sí mismo, y estos influyen en su comportamientos y sentimientos del ser humano. Como se sabe los pensamientos e ideas influyen generando cambios en la conducta, por ejemplo, cuando una persona presenta pensamientos negativos o una predisposición con un resultado negativo ante un posible suceso, su nivel de confianza y seguridad son bajos, porque al momento de realizar la acción con una predisposición negativa, los movimientos se efectúan con miedo y poca confianza. Es así como, el no tener seguridad genera que exista una mayor probabilidad de cometer un error, además la equivocación y el error genera que el nivel de autoconfianza disminuya, mientras que las inseguridades crezcan afectando en el rendimiento del jugador de fútbol.

Por otro lado, para Marshall y Paterson (2019) la autoconfianza influye de manera significativa en el deportista ya que tener un alto nivel de confianza, permite que el jugador pueda sobrellevar de mejor manera las adversidades y dificultades, como también el nivel de ansiedad que presenta es menor, asimismo esto le permite presenciar sensaciones de optimismo y rendir a un nivel óptimo inclusive en un estado en donde la presión es alta; otro punto importante es que, cuando el deportista trabaja en su confianza, esta le permite tener mayor nivel de conciencia de sus actos como también considerable tolerancia a la frustración. Estos beneficios se pueden visualizar cuando los acontecimientos no salen de acuerdo con lo planificado y el jugador puede mantener el mismo nivel de concentración y su rendimiento dentro de la competición sigue siendo alto, es decir, su rendimiento no se ve afectado por la incertidumbre y/o frustración.

Ahora bien, según distintos autores perder la autoconfianza en determinados momentos de la competición es considerado como un comportamiento normal, sin embargo, estas situaciones deben ser trabajadas, y el encargado para este trabajo es un psicólogo deportivo, ya que se enfoca en trabajar la capacidad que tiene el deportista para recuperar su nivel de autoconfianza y así lograr encontrar un alto rendimiento al momento de competir, para esto se habla de resiliencia; término que se aborda más adelante (González, Valdivia, Zagalaz, & Romero, 2015).

Dicho esto, se puede evidenciar que tanto las derrota y las situaciones adversas en el deporte son tan comunes que el deportista puede llegar a perder la autoconfianza y así su rendimiento al momento de competir y entrenar disminuye. Sin embargo, el nivel de autoconfianza y otras variables no se ven afectadas cuando existe un trabajo psicológico entre el profesional y el deportista. En ciertas ocasiones el futbolista puede percibirse vulnerable ante ciertas situaciones, en este sentido el acompañamiento que brinda el psicólogo al deportista le permite reconocer sus habilidades tanto físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. Posterior el lograr la identificación de estas habilidades permite que se genere la recuperación del rendimiento del deportista en momentos adversos.

Con todo esto, también es importante mencionar que el exceso de confianza produce un conflicto tanto en el futbolista como en el resto del equipo. Para ampliar este punto se toma un ejemplo del libro de Diego “El Cholo” Simeone exjugador de fútbol argentino,

referente de su selección nacional y del club Atlético de Madrid, el mismo que se desenvuelve como director técnico del club desde el año 2011 hasta la actualidad (2022).

Simeone (2014) menciona que antes de cualquier partido es importante transmitir la importancia de cada encuentro. Esto debido a que algunos rivales podrían ser considerados más sencillos en ese momento, puesto que el contrincante puede estar atravesando un mal momento en la clasificación, dicho en palabras simples, se percibe al rival como un equipo fácil de ganar. Cuando esto sucede el entrenador debe trabajar en la “*mentalización*” para evitar que el jugador se “*relaje*” ya que, si existe la presencia de jugadores que no estén tomando con la responsabilidad necesaria el encuentro, el resto de los compañeros del equipo lo perciben de la misma manera y el resultado puede verse afectado, teniendo como consecuencia una derrota. Como se puede ver con este ejemplo, el exceso de confianza y menos preciar al rival puede afectar en el resultado del partido.

Las emociones, sentimientos y sensaciones son elementos que se transmiten entre las personas, es por esto por lo que el cuerpo técnico del equipo y/o psicólogo deportivo que esté trabajando con el grupo debe encontrar un equilibrio anímico, de concentración y responsabilidad ante el rival ante el cual se va a competir, para así conseguir un buen rendimiento tanto en el futbolista como en el equipo en general. Ahora, para encontrar dicho equilibrio es necesario saber comunicar al deportista, esto se logra desde los reforzamientos positivos, para mantener el rendimiento y potencializarlo, o por el contrario la presencia de castigos cuando existe conductas o comportamientos no deseados, con esto se busca que el jugador tome conciencia de su rendimiento y perspectiva de la situación. Para esto la comunicación que se utiliza hacia el jugador es clara y concisa, el mensaje puede ser de tipo verbal o no verbal lo que se busca es que exista un entendimiento de la orden que conlleve al reconocimiento, aprendizaje de la conducta y finalmente disfrute de la práctica deportiva. Para esto se toma como referencia a los resultados obtenidos de investigaciones ya realizadas (Aguilar & Leal, 1985).

Ejemplos de reforzamiento positivo

- Felicitaciones verbales por jugadas o anotaciones.
- Retroalimentación verbal hacia el deportista.

- Tiempo fuera, para la autovaloración del deportista.
- Premios de tipo económico.
- Valorar las habilidades y promover a la perfección.

Ahora bien, con relación a los “castigos” en el ámbito deportivo como menciona Buceta (2004), el “castigo” funciona como estrategia psicológica cuando la persona encargada de trabajar con el deportista lo realiza desde la naturalidad, es decir, no debe mostrar enojo o nerviosismo, dicho en otras palabras, es esencial mostrar el autocontrol emocional. Así también, cuando se habla de “castigos” en el deporte hay que tener claro que lo que se debe castigar es la acción o conducta no desaseada mas no al futbolista. Así mismo es importante llevar al deportista a realizar su auto análisis y autovaloración con relación a su comportamiento.

Dicho esto, se puede determinar que autoconfianza influye de manera significativa en el futbolista para competir, tanto de manera positiva o, por el contrario, si existe un excesivo nivel de confianza también puede jugar en contra y perjudicar en los resultados esperados. Como se menciona anteriormente, tanto derrotas como situaciones adversar están constantemente presentes en la competición en el fútbol. Es así, como se podría decir que el al relacionarlo con el exceso de confianza, enfrentarse a situaciones difíciles o “*tropersarse*” en algún partido puede ser beneficioso para contrarrestar el exceso de confianza y así no subestimar al rival. Lo que se debe buscar es el equilibrio de la autoconfianza, además cabe mencionar que manejar esta situación se promueve posterior a un reforzamiento o castigo debe existir la concientización del motivo o razón por la cual se actúa de esa manera con el deportista.

Una vez que se ha revisado autores que describen a la autoconfianza y haberla relacionado con el fútbol, es importante mencionar los beneficios que significaría el tener un buen nivel de autoconfianza en el deporte. Desde el estudio realizado por González (2022) titulado, “*Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva - somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón*” se logra descubrir los siguientes beneficios.

- **Emociones positivas:** Cuando la persona siente seguridad en sí misma puede actuar de manera más asertiva y así la probabilidad de cometer errores disminuye, esto se debe a que la persona experimenta sensaciones de tranquilidad y la presión es menor.
- **Facilidad para concentrarse:** Cuando existe un buen nivel de autoconfianza el deportista está lejos de presenciar sensaciones de preocupación o autoevaluación constante si la acción que está realizando está bien o mal. Esto conlleva a que su concentración esté netamente en la acción y en la tarea que está desempeñando.
- **Metas y objetivos:** La presencia de un alto nivel de autoconfianza, impulsa al deportista a establecer objetivos y metas más complejos y perseguirlas de manera activa, así como también el nivel de exigencia, competitividad y rendimiento serán más altos, a diferencia de un deportista que su autoconfianza sea baja, con seguridad los objetivos que se propongan serán fáciles y no podrá desarrollar sus habilidades al máximo.
- **Mayor tiempo de esfuerzo – Su rendimiento se prolonga por mayor tiempo:** El tiempo de intensidad, exigencia y competitividad que tiene un deportista al realizar una actividad se ve influenciado por la autoconfianza, dicho en otras palabras, tener confianza y seguridad tanto en sí mismo como en sus habilidades permite que mantener su rendimiento al máximo nivel durante un tiempo más prolongado.
- **Estrategias de juego:** La perspectiva que se tiene sobre un acontecimiento claramente influye en la conducta del jugador. No es lo mismo decir, “*jugar para ganar*” que “*jugar para no perder*”; cuando el futbolista tiene confianza, juega para ganar, este juego normalmente es arriesgado, posee el control de la competencia, se visualiza como ganador. Por otro lado, si un jugador sin confianza juega para no perder, el tipo de juego es reservado, con temor y su concentración está en evitar cometer errores más no en la competición. En este beneficio se puede observar cómo la visualización del futbolista previo a un partido puede determinar los resultados.

Dicho esto, se puede determinar que la autoconfianza influye de manera significativa en el rendimiento del deportista y también en el resultado que se obtiene en las competiciones. Como se observa poseer esta habilidad psicológica permite al deportista rendir a máximo nivel, como también que dicho nivel de rendimiento permanece activo por

más tiempo y claramente la concentración está dirigida netamente en la competencia per se, ya que, esta no se ve influida por inseguridades y miedo al error.

Por otro lado, también es importante recordar que el exceso de autoconfianza puede desembocar en subestimar al rival y no respetarlo al momento de competir, es decir no se toma con responsabilidad la competencia, en términos del fútbol la palabra que se utiliza cuando esto sucede, es “*agrandado/a*” este término hace referencia a una persona que se cree superior a los demás (RAE, 2014). Claramente cuando el futbolista considera que no debe seguirse esforzando para conseguir un buen nivel dentro de los entrenamientos y partidos de competición existe una reducción en el rendimiento y puede darse por dos factores, a) excesiva tranquilidad y b) pérdida de motivación por competir ante un rival “fácil” porque se considera que debe emplear menor esfuerzo al momento de competir.

Para culminar, otras dificultades que trae al futbolista el tener un excesivo grado de confianza en sí mismo, González (2022) determina que, existe dificultad para admitir errores, dañando su imagen por discusiones con compañeros, arbitro o creando así la presencia de conductas de mal comportamiento. Como se puede observar desde esta perspectiva es importante que en el deporte como el fútbol prevalezca el pensamiento del grupo antes que, del individual, para esto se puede mencionar que en Independiente del Valle se trabajan valores como la responsabilidad y la corresponsabilidad, estimulando así un sentido de pertenencia y sobretodo el pensamiento de un bien común antes que del bien individual.

En base a los autores revisados con anterioridad para el análisis de motivación y autoconfianza se puede deducir que si existe una relación entre estos factores psicológicos, ya que a mayor autoconfianza mayor motivación, dado que el momento en el cual el jugador logra reconocer sus fortalezas y habilidades posee un mayor interés por alcanzar los objetivos planteados, además como se menciona anteriormente la persona que tiene confianza en sí mismo busca alcanzar metas y objetivos más complejos y el nivel de complejidad de la tarea conlleva a que la satisfacción y el reconocimiento sea mayor.

2.3 Resiliencia en el deporte

Al igual que las variables anteriores (motivación y autoconfianza), a continuación, se describe el significado de resiliencia y posteriormente relacionarla tanto con su influencia en

el deporte, como los beneficios y dificultades que puede presentar el deportista al no desarrollar o no adquirir esta habilidad psicológica.

Como menciona Uriarte (2014) el ser humano está en un constante proceso de regulación y adaptación de sus conductas, relaciones ambientes, y lo que tiene como objetivo es lograr una adaptación eficaz ya sea a nivel individual y/o colectivo para vivir en un estado de bienestar. Además, para esto se toma en cuenta la presencia de factores que se encuentran tanto en la vida cotidiana como en el día a día de la persona, mismos que están asociados al estrés; estos afectan e influyen tanto a nivel personal como social del individuo y por esta razón el ser humano puede verse vulnerable ante situaciones desfavorables. Sin embargo, ante la presencia de estos factores adversos, el ser humano tiene la habilidad para superarse de manera eficaz, basándose en la cualidad-habilidad que es conocida como “*Resiliencia*”. Existen personas que presentan mayor facilidad para adaptarse al momento de enfrentar situaciones de estrés, no obstante, también existen personas que no logran adaptarse y presentan mayor dificultad para acoplarse a las situaciones antes mencionadas. Esto genera que su conducta y funcionamiento se vea influenciado por la incomodidad, malestar e inconformidad, esto genera que su funcionamiento no sea el óptimo.

Ahora bien, también se conoce que la resiliencia es un constructo que se define como la capacidad que tiene una persona para hacer frente y adaptarse de manera positiva a situaciones en las cuales exista un alto nivel de estrés, además es una habilidad del individuo que facilita a un buen funcionamiento ante situaciones adversas. Dicho esto, las personas que presenten una buena resiliencia pueden adaptarse y sobreponerse de mejor manera y con mayor facilidad a eventos en los cuales exista la presencia situaciones de estrés (Dramisino, 2017).

Para la resiliencia no existe una definición exacta y unánime entre los especialistas, porque existen varios significados que se han propuesto dependiendo del enfoque del investigador/autor o como también dependiendo de la población que es investigada. Por ejemplo, para los autores Connor y Davidson (2003) definen a la resiliencia como un rasgo de personalidad que posee el ser humano, es decir, es innato.

Por otro lado, desde el punto de vista de los autores Luthar y Cicchetti (2000) la resiliencia es un proceso de desarrollo dinámico el cual la persona puede adquirir durante el transcurso de su vida. Dicho esto, para el trabajo investigativo que se está realizando, se parte desde la segunda perspectiva, la cual determina que la resiliencia es una capacidad que desarrolla el ser humano a través de la interacción entre la persona y el medio ambiente que lo rodea. El grado de resiliencia que posee la persona resulta de varios factores, estos son: el ambiente que lo rodea, el evento y finalmente la etapa en la que se encuentre cursando el individuo (García, y otros, 2014).

Es así como en la actualidad, los autores han determinado que la resiliencia es una habilidad individual de cada ser humano la cual le permite mantenerse estable y con funcionamiento tanto en la salud física como psicológica. Este constructo psicológico (resiliencia) apoya a que la persona posee una adaptación positiva después de haber presenciado una adversidad o situaciones en donde la persona enfrentó a alguna crisis. Asimismo, hoy en día se ha logrado determinar que si bien la resiliencia puede ser un factor innato también puede ser una cualidad que el ser humano logra adquirir durante el desarrollo, dicho esto también se conoce que el constructo resiliencia es un proceso dinámico ya que, este factor se interrelaciona con procesos sociales, es decir la resiliencia conlleva la adaptación a circunstancias del medio a las cuales el ser humano se enfrenta. Adicionalmente varios autores han mencionado que este factor psicológico es denominado con un factor que permite que la persona tenga mayor fortaleza mental. Además, para entender de mejor manera la resiliencia se la relaciona con otros factores que de igual permiten que el individuo presente un buen funcionamiento, factores como por ejemplo, la perseverancia, el optimismo y la esperanza o también con términos que se encuentra en el ámbito deportivo como la autoconfianza, manejo de estrés, actitud positiva, capacidad para establecer objetivos, determinación, mismos factores que permiten que el deportista logre adquirir su máximo nivel y al momento de competir el atleta se encuentre en un alto rendimiento para así lograr conseguir los objetivos y metas propuestas (García, y otros, 2014).

Así también según Dramisino (2017) en su artículo titulado “Resiliencia y deporte”, busca tanto la articulación como la relación que existe entre los factores anteriormente mencionados y para esto considera que en primer lugar se debe tomar como referencia a

definiciones propuestas por algunos autores; es así como Stefan Vanistendael define a la resiliencia como “La capacidad de tener éxito de modo aceptable en la sociedad, a pesar de un estrés o alguna adversidad que haya implicado algún riesgo o resultado negativo”. Como también, Edith Grotberg, determina que la resiliencia es “La capacidad humana de enfrentar, sobreponerse, fortalecerse o transformarse por experiencias donde se presentan adversidades”. Además, para Michael Manciaux y Stainslaw mencionan que el acto de “*Resiliar*” es “Recuperarse y avanzar después de vivir alguna enfermedad, trauma o algún momento de estrés. Además, es vencer pruebas y crisis de la vida. Dicho en otras palabras, la resiliencia es un proceso en el cual la persona en primer lugar debe resistir para luego superar las pruebas. También es importante mencionar que los autores en la actualidad cuando se refieren a resiliencia mencionan que la persona debe “*Hacer un contrato con la adversidad*”. Como se puede ver con el último punto el “*hacer un trato con la adversidad*” va de la mano con la aceptación y la toma de conciencia del suceso por el cual está atravesando la persona.

Ahora bien, para empezar a analizar la resiliencia en el deporte en primer lugar es importante mencionar que este factor psicológico no es únicamente innato, más bien puede ser desarrollado y adquirido durante el desarrollo del deportista. Este es considerado uno de los mejores elementos para conseguir triunfos a través de retos y desafíos. Adicionalmente diferentes autores han propuesto que la resiliencia en el deporte es beneficiosa para trabajar lesiones, derrotas en partidos, frustraciones, adaptaciones cuando el jugador presencia cambio de equipo/institución deportiva. La resiliencia permite trabajar y realizar cambios positivos en el autoconcepto y autoconfianza en el deportista, permitiendo que el rendimiento del atleta sea óptimo al momento de la competencia. Por otra parte, con relación situaciones de estrés, hay algunos momentos que se viven en el deporte que generan conflicto en el atleta, por ejemplo, cuando la persona se encuentra en un periodo importante de su carrera o de competición y existen dificultades y/o adversidades durante este periodo, y el deportista puede visualizar este conflicto desde dos perspectivas, las mismas que pueden ser: a) Si el deportista es resiliente estos momentos los visualiza como retos y oportunidades que lo motivan para rendir al máximo en cada competición. O, por el contrario, desde la perspectiva b) Si el deportista no es resiliente lo más probable es que no logre adaptarse en los momentos de dificultad y su rendimiento baje significativamente. Ahora bien, a través de estudios se ha

logrado determinar algunos aspectos positivos que brinda este constructo psicológico al deportista. Por ejemplo, estos son control adecuado ante situaciones de estrés, crecimiento personal, aumento en la capacidad de logro y finalmente un aumento en el bienestar por la presencia de optimismo ante las situaciones que se enfrenta el deportista (Chacón, Castro, Espejo, & Zurita, 2016).

La manera en la cual se puede trabajar la resiliencia como lo menciona Chacón, Castro, Espejo y Zurita (2016) es a través de factores que generen y estimulen la adquisición de esta habilidad, para esto se recomienda realizar actividades el cual tiene como fin la resolución de conflictos y problemas, recordar metas y objetivos alcanzados en el pasado, además de también realizar actividades en las cuales el jugador pueda reconocer su propias fortalezas y habilidades, establecer metas y objetivos a un futuro y también estimular a través de estrategias de autorregulación, Por otro lado, se ha logrado determinar que el factor socio-familiar y el apoyo terapéutico juegan un rol importante para el desarrollo de este factor psicológico.

De igual manera, existen factores como el desgaste, la presión por parte del medio, miedo, pensamientos irracionales, frustración, etc. Estos influyen de manera negativa en la vida y rendimiento del deportista, es por esta razón que se considera importante que el psicólogo trabaje junto al deportista para que este pueda desarrollar y adquirir la resiliencia, así esta permite aumentar su rendimiento al momento de competir. La adquisición o reforzamiento de esta habilidad psicológica se logra promoviendo la exigencia y niveles altos en la competición, porque los deportistas asociados a niveles de competición más rigurosos suelen aceptar y consolidar mayores niveles de resiliencia (Chacón, Castro, Espejo, & Zurita, 2016).

Dicho esto, se puede observar que sí existe relación entre las variables motivación, autoconfianza y resiliencia, ya que, si existen niveles altos en motivación y en autoconfianza esto produce en el deportista la realización de actividades con mayor seguridad y las situaciones a las cuales se va a enfrentar presentan un mayor grado dificultad, dado que la autoconfianza permite que el deportista pueda generar mayor resiliencia y recuperar su nivel de competitividad con mayor facilidad ante las adversidades, recuperando su seguridad y enfrentándose nuevamente al objetivo establecido en un principio.

Esto explicado en otras palabras, cuando el jugador logra identificar sus habilidades y fortalezas, se genera autoconfianza, además, como se dijo anteriormente el futbolista que tienen mayor autoconfianza su seguridad le permite afrontar retos más altos y su nivel de exigencia es mayor, esto quiere decir, que su motivación no se ve afectada, y ante una dificultad y/o adversidad su resiliencia le permite recuperar su rendimiento de manera más rápida y eficaz. Es así como se puede evidenciar que las tres variables no trabajan de manera independiente sino existe una relación entre las mismas.

Pues bien, como se viene afirmando el presenciar momentos adversos o dificultades a la persona le genera inconformidad, incertidumbre, crisis, y malestar; esto en el fútbol se puede ver en la reacción del jugador al momento de presenciar un resultado adverso, los ejemplos más claros de reacciones son, comportamientos agresivos hacia sí mismos, compañeros y en varios casos en contra su entrenador, este último ejemplo se pudo ver en la discusión que existió en el año 2011 entre el jugador Mario Balotelli y su entrenador de ese entonces Roberto Mancini cuando eran parte del club Manchester City de Inglaterra, el Director Técnico reclamó al deportista por comportamientos y conductas negativas que tuvo en el juego y al ser sustituido el jugador encaró al DT. Esto se debe a que el jugador (Mario Balotelli) no logró sobrellevar y manejar la presión empleada por la prensa y fanáticos por el mal momento que estaba atravesando en su carrera. Un deportista con poca resiliencia es psicológicamente vulnerable y su rendimiento se ve afectado ya que no logra recuperarse de las derrotas o tropiezos que se van a presentar durante la competición (Dramisino, 2017).

Finalmente, en base a la experiencia que tuve como pasante en el Departamento de Desarrollo Humano de Independiente del Valle durante el 1 de febrero del 2022 al 2 de septiembre del 2022 se ha logrado observar la importancia que tienen las variables estudiadas para el desarrollo de los jóvenes de las formativas del Club Independiente del Valle (Ver anexo 3).

Es así como se ha podido visualizar que una de las principales necesidades y habilidades que deben desarrollar los jóvenes en formativas de IDV, es la facilidad y flexibilidad para adaptarse a los cambios que se generan en su vida al comenzar la búsqueda de su meta por llegar a ser futbolistas profesionales. En el Centro de alto rendimiento de Independiente se alojan jóvenes de todas las provincias del Ecuador, mismos que antes de

pertenecer al Club Independiente del Valle formaban parte de otras instituciones deportivas las cuales pueden ser Clubes ya reconocidos en el Ecuador como Liga Deportiva Universitaria de Quito, Sociedad Deportiva Aucas, Club Sport Emelec, Barcelona Sporting Club, entre otros, o como también escuelas de fútbol a las cuales pertenencia en sus respectivas provincias donde residían.

Existen factores como el cambio de ambiente, nuevas normas, reglas, nuevas personas con las que conviven y comparten habitación, adaptarse a nuevos hábitos, horarios, etc. Como se puede ver existen varios cambios en la vida de los jóvenes de las formativas del Club Independiente del Valle. Esto en otras palabras, significan un cambio en el tipo de vida del adolescente deportista, misma que pueden generar una crisis que de cierto modo es normativa. Sin embargo, cuando el joven comienza a presenciar dificultad al momento de relacionarse con sus pares y no se encuentra cómodo en la institución este malestar se toma en consideración y se comienza un trabajo y acompañamiento psicológico con el jugador de las formativas. Estas situaciones son importantes mencionar ya que, si el deportista no es resiliente, el proceso de adaptación es más difícil y su rendimiento en el ámbito deportivo será bajo, esto generando conflictos en su vida personal, social y profesional. Ahora bien, hay que tener en cuenta que la población con la que se trabaja, en varios casos aún no tienen conciencia de la importancia del trabajo psicológico y cómo este puede beneficiar tanto en su día a día como en su profesión, no obstante, este pensamiento de los jóvenes de IDV se ha podido ir cambiando a través de psicoeducación y el vínculo que se llega a construir entre el psicólogo y el deportista, el mismo que se genera a través de diferentes actividades que realizan los jóvenes en su día, estas pueden ser durante el entrenamiento, en el gimnasio, mientras los jóvenes tienen su almuerzo, etc. Además, durante la semana el Departamento de Desarrollo humano tienen un tiempo entre treinta (30) a cuarenta y cinco (45) minutos durante cada día de la semana con las distintas categorías para que, durante ese tiempo se brinde, charlas, talleres ya sean relacionados temas vinculados al ámbito deportivo, motivación, resolución de conflictos entre compañeros etc. Adicionalmente también se trabaja en las necesidades que se pueden presentar los jóvenes de manera personal.

2.4 Plan de vida en el deporte

A continuación, se explica la importancia que tiene generar un plan de vida para alcanzar metas y objetivos planteados, y cómo esta puede ser una herramienta para los jóvenes de las formativas del Club Independiente del Valle para cumplir su objetivo de jugar en el fútbol profesional.

El plan de vida también es conocido como proyecto de vida, esta es una herramienta que favorece a la persona y/o grupo establecer un plan/guía para conseguir objetivos en la vida, igualmente permite identificar los recursos que posee en su interior como los proporcionados por el medio ambiente, además existen recursos que la persona no posee y así a través de la construcción de este plan puede encontrar los mecanismos para adquirirlos y posteriormente alcanzar los objetivos planteados. Dicho en otras palabras, el plan de vida es trazar un camino para alcanzar metas y tener una finalidad ante una situación a la cual la persona se enfrenta. Además, permite que la persona realice un análisis y tenga una percepción o idea sobre los acontecimientos a los cuales se va a afrontar. Ahora bien, para la construcción de un plan de vida, entran en juego varios aspectos como la vocación, aptitudes, actitudes, sentido de vida, autopercepción, subjetividad, objetivos, estos pueden ser a corto, mediano o largo plazo; además la motivación también es considerada para la construcción del plan de vida. Esta herramienta se puede crear a cualquier edad de la persona, sin embargo, en las edades más tempranas como en la niñez y adolescencia para crear un plan se requiere de adultos que guíen y sirvan como ejemplo para los más jóvenes (Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo Perú, 2014).

Como se conoce el futuro genera incertidumbre y malestar en la persona, al crear un plan de vida estos factores negativos se transforman en una continuación de metas, objetivos y riesgos que invitan a la persona a sentirse competente, además esto también funciona como protector de varios problemas, como la ansiedad, baja autoestima, depresión, no tener rumbo, y también funciona para prevenir que las personas caigan en adicciones y/o delincuencia. El crear un plan de vida funciona para que la persona pueda reflexionar sobre las decisiones que toma en el futuro y cómo éstas influyen en su camino, así también sirve como un ejercicio de autovaloración (Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo Perú, 2014).

Así es como el proyecto de vida es un conjunto de lo que “La persona quiere ser” y también de lo que “Va a hacer”, es así como se establecen metas u objetivos a corto plazo, mediano plazo y largo plazo. El tiempo de los plazos son de la siguiente manera.

- Corto Plazo – Menos de un año
- Mediano Plazo – De uno a cinco años
- Largo Plazo – Más de cinco años

Está claro que el plan de vida está constituido por varios elementos, los mismos que pueden relacionarse entre sí. Lo que se busca con el plan de vida es construir un boceto de cómo quisiera que sea su vida, qué es lo quiere llegar a tener, cómo serán sus relaciones, qué actividades se ve haciendo en el futuro, dónde se visualiza viviendo, trabajando y cómo será su familia (Velázquez, 2011).

Cabe recalcar que la idea de “Plan de vida” nace desde la corriente humanista, ya que esta tiene como fin los intereses auténticos de cada persona, integración de valores, toma de conciencia de las potencialidades de sí mismos, como también la autodirección para darle sentido a la vida, presencia de responsabilidad y felicidad. Cabe mencionar que una de las principales capacidades que tiene el ser humano es la libre elección, es así como puede construir su futuro en base a su toma de decisiones. Por otro lado, lo que más limita al ser humano es el desconocimiento, no conocer las alternativas que puede tener en su entorno para conseguir su objetivo, o también el no tener autoconocimiento y autopercepción de sus habilidades, virtudes, defectos y limitaciones (Rodríguez, Pellicer, & Domínguez, 2013).

Para trabajar en el plan de vida se toma como partida el reconocimiento del “yo” es decir que la persona logre su autorreconocimiento; cuando se está construyendo un plan de vida, es importante traer a colación vivencias pasadas para así poder adquirir los aprendizajes del pasado, como también la persona debe estar en el “aquí y ahora” para que exista mayor conciencia, es así como esta herramienta tiene un fin de descubrimiento existencial (Rodríguez, Pellicer, & Domínguez, 2013).

Ahora bien, para construir un “Plan de vida” se debe utilizar ciertas actividades que promuevan el autoconocimiento, autopercepción, entre otros. Para esto se toma como referencia el estudio titulado *“Viaje a mí mismo: Autorreflexión adolescente para la*

construcción de un plan de vida consciente y congruente". Lo que se busca es describir los objetivos establecidos en el estudio para la realización de las actividades (López, 2016).

- Es importante que la persona comprenda rasgos con los cuales se ha formado su identidad, esto se da a través de una reflexión y/o análisis, esto permite que se de una construcción de identidad más genuina de uno mismo, una vez que esto sucede permite a la persona construir su plan de vida.

Para esto se puede implementar preguntas para el identificar cómo se auto-percibe la persona, así que para este objetivo se puede utilizar preguntas guías como, por ejemplo.

- ◆ ¿Cómo se define usted?
 - ◆ ¿Qué le construye como persona?
 - ◆ ¿Cuál es su opinión sobre usted mismo?
 - ◆ ¿Qué emociones conoce? Y ¿Cuáles siente con mayor frecuencia?
 - ◆ ¿Las dificultades las presiente como una amenaza o una oportunidad de vida?
- Por otro lado, también se debe trabajar en la inteligencia emocional, partiendo de la idea *"Cada acto trae una consecuencia"* esto permite que la persona tenga conciencia de la relación que existe entre las emociones y la toma de decisiones.
 - Promover al autocuidado tanto de manera física como psicológica; esto permite que la persona realice una reflexión para cuidar su salud.
 - ◆ ¿Qué factores cree que puede necesitar para alcanzar sus objetivos?
 - ◆ ¿Cuáles son sus fortalezas físicas e intelectuales?
 - Para la realización del plan de vida es importa promover la creatividad y también la responsabilidad, ya que la creatividad ayuda a que la persona logre identificar nuevas formas para conseguir sus metas y objetivos planteados; por otro lado, promover la responsabilidad genera que la persona establezca actividades y así se de la proactividad.

Es así como para generar un plan de vida deben existir varios aspectos a tomar en cuenta, sin embargo, unos de los principales son el autoconcepto y autopercepción, además la creatividad y proactividad juegan un rol importante para establecer y cumplir los objetivos.

El plan de vida puede servir como herramienta para esclarecer el propósito de vida que tenga cada persona, del mismo modo el establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo, permite que la persona genere conciencia de sus actos y tener presente la idea “*Cada acto conlleva una consecuencia*” este plan promueve a la construcción de una planificación y conocimiento tanto de los riesgos como alternativas que puede existir al momento de enfrentarse a las actividades propuestas.

Como se conoce los jóvenes que pertenecen a las formativas del Club de Alto Rendimiento Independiente del Valle están dentro de la institución porque son personas que tienen capacidades, habilidades y la intención de llegar a ser futbolistas profesionales, es por esto que más adelante en esta investigación se genera la guía de un taller para los deportistas de la institución construyan su plan de vida, mismo que tenga como finalidad cumplir su objetivo de ser un jugador de fútbol profesional. Si bien se conoce que no todos los jóvenes que están en formativas llegarán a ser jugadores de fútbol profesionales; esta herramienta, también permitirá que el jugador logre identificar si su objetivo real es ser deportistas profesionales en la disciplina del fútbol o por el contrario, logra identificar otras virtudes y habilidades. Cabe mencionar que esta guía se construye en base a los resultados que se obtendrá de las variables de motivación, autoconfianza y resiliencia.

Capítulo 3. Metodología y Aplicación de herramientas

3.1 Metodología

La presente disertación es de tipo proyecto o producto, es decir, una disertación práctica, la cual, parte de una base teórica y posteriormente se realiza una intervención directa con personas que desean participar en la investigación, para así elaborar un producto en base a los resultados obtenidos de la investigación según la muestra (PUCE, 2018). Además, esta investigación es cuantitativa, como menciona Hernández (2014) la investigación cuantitativa es un método estructurado que consiste en recolectar y analizar información que se obtiene a través de diversas fuentes y mediante herramientas estadísticas y matemáticas se cuantifica el problema de investigación; este método es adecuado para identificar tendencias y promedios, construir predicciones, comprobar relaciones y obtener resultados generales de una población. Al mismo tiempo, para esta investigación se utiliza una entrevista estructurada, ya que como menciona Perpiñá (2012), este tipo de entrevista permite

direccionar al entrevistado con preguntas ya establecidas y con un orden lógico, La entrevista establecida es aplicada a miembros (2 psicólogos) del Departamento de Desarrollo humano de Independiente del Valle.

Adicionalmente también es una investigación hipotético-deductivo en vista que se plantea la hipótesis del impacto que tiene la motivación, autoconfianza y resiliencia en el deportista y posteriormente se comprueba a través de la evaluación y observación en el campo de juego (Hernández, 2014).

Por otro lado, en esta investigación también se toma como herramienta la observación ya que, cumplí la función de pasante en el Club Independiente del Valle en el Departamento de Desarrollo Humano en el área de Psicología. (Ver anexo 3). Se logró observar comportamientos de los deportistas en entrenamientos y en su día a día en genera. Esto además de las evaluaciones que se propició a los encuestados se logró obtener información a través de charlas, acompañamiento psicológico, etc. Trabajo que se realizó con las formativas de la institución durante los meses febrero y septiembre del año 2022.

El presente trabajo se desarrolla principalmente mediante la aplicación de un test ya aplicado por profesionales en el ámbito deportivo, como también encuestas que se crean en base a test que han sido aplicados para medir las variables que se están estudiando, además de entrevistas que se aplicaron a profesionales que trabajan en el Club Independiente del valle. Las herramientas utilizadas son:

- Para la evaluación del factor “Motivación” se utiliza la “Escala de motivación en el deporte - EMD”.
- Para la evaluación del factor “Autoconfianza” se utiliza una encuesta basada en el Inventario de Rendimiento Psicológico de LOEHR.
- Para la evaluación del factor “Resiliencia” se utiliza una encuesta basada en el Cuestionario de resiliencia para niños y adolescentes.
- De igual manera, para recolectar la información sobre la importancia de las variables motivación, autoconfianza y resiliencia se entrevista dos (2) psicólogos del Departamento de Desarrollo Humano del Club Independiente del Valle.

- Finalmente, el trabajo de observación que se realizó con los jóvenes permitió conocer su percepción sobre las variables que se estudian en la presente investigación.

Para la evaluación de las variables autoconfianza y resiliencia se elabora encuestas estructuradas con preguntas cerradas, ya que esta metodología facilita la posibilidad de estandarizar y cuantificar los resultados obtenidos (Perpiñá, 2012).

Las variables que se investigan en la presente disertación son la motivación, autoconfianza y resiliencia; así, los indicadores para la motivación son de tipo intrínseca y extrínseca, en cambio, con relación a la autoconfianza se evalúa el nivel de seguridad y la autopercepción del jugador ante una competición. Finalmente, en relación con la resiliencia se busca que el jugador reconozca sus virtudes y así mismo el grado de dificultad que tiene para recuperarse psicológica y emocionalmente después de una derrota.

Lo que se pretende en esta investigación al conocer estas variables es reconocer el nivel de motivación, autoconfianza y resiliencia de los jugadores en el Club Independiente del Valle. Como también, se investiga conocer si los jugadores tienen presente la importancia la psicología y cómo esta influye en el rendimiento al momento de practicar el fútbol de manera profesional.

Método de selección de la muestra

La población seleccionada corresponde a veinte (20) jugadores de la formativas del Club Independiente del Valle que tengan 17 y 18 años de edad, asimismo que su rendimiento físico se encuentre en óptimas condiciones para competir, y, finalmente que acepte participar de manera voluntaria en la investigación.

Así mismo para las entrevistas se solicita a profesionales de la institución participar en la investigación, estos deben pertenecer al Departamento de Desarrollo Humano al área de psicología y su participación es voluntaria.

Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión son: i) jugadores que estén asistiendo de manera frecuente a un proceso psicológico; ii) jugadores que tengan la presencia de una lesión; y, iii) quienes estén fuera del rango de edad establecido.

3.2 Instrumentos

Como se menciona con anterioridad los instrumentos que se utilizan para esta investigación constan de un test de motivación (Escala de motivación en el deporte - EMD), así como también de dos encuestas estructuradas, la primera con el propósito de conocer el nivel de autoconfianza del jugador, esta misma fue creada en base al test LOEHR, el mismo que tiene con fin evaluar al deportista de alto rendimiento en diferentes aspectos como la autoconfianza, energía negativa, atención, concentración, visualización, motivación, control de energía positiva y control de la conducta. Se establecen seis preguntas que sumando los resultados obtenidos el valor total de la calificación es sobre treinta (30) punto. Por otro lado, la segunda encuesta es para medir resiliencia, la cual se estructura en base al “Cuestionario de resiliencia para niños y adolescentes” de la autora Norma Ivonne González, que ha sido utilizado para evaluar la forma de actuar y reconocer cómo se siente la persona ante una situación en crisis. Por lo tanto, son tres cuestionarios que se aplican a los veinte (20) jugadores de formativas del Club Independiente del Valle.

Para la aplicación de los cuestionarios, es necesario y ético contar previamente con el “Consentimiento Informado” suscrito por su representante en caso de ser menor de edad y por sí mismo, si es mayor de edad; al aplicar los cuestionarios se explica el procedimiento y contenido de la investigación.

Por otro lado, las entrevistas que se utilizan para los profesionales de la institución constan de 13 (trece) preguntas ya establecidas, las cuales permiten conocer la historia del Departamento de Desarrollo Humano en la Institución Independiente del Valle, además de conocer la perspectiva de los profesionales sobre la importancia de la psicología en el deporte, como también la importancia de la motivación, autoconfianza y resiliencia, y cómo ellos trabajan estas variables. Al mismo tiempo se indaga sobre la relación de estos tres factores, cómo influyen en el deportista y finalmente conocer cómo se podría mejorar en la

psicología para aplicar estas variables en el deportista. Una vez que los profesionales aceptan participar en la investigación deben firmar el consentimiento informado.

3.2.1 Test motivación

El test que se utiliza para la evaluación del factor de Motivación es la “Escala de Motivación en el Deporte” (EMD) de los autores Brière N.M., Vallerand R.J., Blais M.R. y Pelletier L.G. Esta herramienta, fue traducida y adaptada por expertos del lenguaje francés al castellano y adecuado para una sencilla comprensión para los deportistas; este cuestionario consta de 29 preguntas relacionadas con la motivación, y, se separan en siete (7) subescalas, así: i) Extrínseca, ii) Intrínseca al conocimiento, iii) Intrínseca-estética, iv) Intrínseca-autosuperación, v) Intrínseca al cumplimiento, vi) Amotivación, y, vii) Integral-deportiva.

Todas las subescalas fueron evaluadas con un peso de 7 puntos, en donde el 1 equivale a la respuesta "nunca", 2 "pocas veces", 3 "raras veces, 5 "algunas veces, 6 "muchas veces", el 7 indica "siempre", y el 4 como punto medio, significa "indeciso".

Ahora bien, para la investigación que se está realizando en el Club Independiente del Valle, algunas preguntas se han procedido a adaptar al dialecto ecuatoriano y más específicamente asociadas al fútbol. Las preguntas que fueron modificadas son las siguientes:

No DE PREGUNTA	PREGUNTA ORIGINAL	PREGUNTA MODIFICADA
Pregunta general	¿Por qué practicas este deporte?	¿Por qué practicas este deporte (fútbol)?
No 8	Por el prestigio de ser un(a) atleta.	Por el prestigio de ser un(a) futbolista.
No 9	Porque es uno de los mejores medios para desarrollar otros aspectos de mi persona.	Porque es uno de los mejores medios para desarrollarme en la vida.

No 12	Por el placer que siento cuando estoy verdaderamente involucrado(a) en la actividad.	Por el placer que siento cuando estoy verdaderamente involucrado(a) en el fútbol.
No 14	Ignoro por qué hago deporte	Ignoro ¿por qué practico fútbol?
No 15	Entre más lo pienso, más deseo abandonar el medio deportivo.	Entre más lo pienso, más deseo abandonar el fútbol
No 17	Porque para la gente que me rodea es bien visto en forma.	Porque para la gente que me rodea es bien visto practicar fútbol
No 19	Porque es un buen medio para aprender cosas que pueden ser útiles en otras áreas.	Porque es un buen medio para aprender cosas que pueden ser útiles en otras áreas de mi vida.
No 21	Lo ignoro, es más, no creo estar verdaderamente seguro(a) que el deporte sea lo mío.	Lo ignoro, es más, no creo estar verdaderamente seguro(a) que el fútbol sea lo mío.
No 22	Porque me sentiría mal si no le dedicara tiempo al deporte.	Porque me sentiría mal si no le dedicara tiempo al fútbol.
No 27	Porque me gusta sentirme involucrado(a) en la actividad.	Porque me gusta sentirme involucrado(a) en el fútbol.
No 28	Porque para mí, es necesario que haga deporte regularmente.	Porque para mi es necesario practicar fútbol regularmente.

3.2.1.1 Modelo de la Escala de motivación en el Deporte (EMD)

Nombre:		Fecha:
Edad:	Sexo:	Escolaridad:
Institución deportiva a la que pertenece:		
Deporte que practica:		

Instrucciones:

A continuación se presentan 7 alternativas de respuesta de las cuales, debes elegir la que más se acerque a las razones por las que tú practicas el deporte que señalaste.

Nunca	Pocas veces	Raras veces	Indeciso	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1	2	3	4	5	6	7

POR EJEMPLO ¿Por qué las personas de provincia rechazan a los serranos?

Porque los serranos son presumidos 1 2 3 4 6 7

El ejemplo anterior significa la razón por la cuál las personas de provincia rechazan a los serranos es, porque los serranos son presumidos “*algunas veces*”.

Y ahora de acuerdo al ejemplo anterior, contesta la siguiente pregunta

PREGUNTA GENERAL ¿POR QUÉ PRACTICAS ESTE DEPORTE (FÚTBOL)?

1.	Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Porque me permite ser bien visto(a) por la gente que conozco.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Porque es una de las mejores formas para conocer gente.	1	2	3	4	5	6	7
4	Tengo la impresión que es inútil continuar haciendo deporte.	1	2	3	4	5	6	7
5	Porque siento mucha satisfacción personal cuando domino ciertas técnicas de entrenamientos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque es estrictamente necesario hacer deporte si se quiere estar en forma.	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque disfruto los momentos divertidos que vivo cuando hago deporte.	1	2	3	4	5	6	7
8	Por el prestigio de ser un(a) futbolista.	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es uno de los mejores medios para desarrollarme en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Por el placer que siento cuando mejoro algunos de mis puntos débiles.	1	2	3	4	5	6	7

11.	Por el placer de profundizar mis conocimientos sobre diferentes métodos de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Por el placer que siento cuando estoy verdaderamente involucrado(a) en el fútbol.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Necesito hacer deporte para sentirme bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7
14.	Ignoro ¿por qué practico fútbol?	1	2	3	4	5	6	7
15.	Entre más lo pienso, más deseo abandonar el fútbol	1	2	3	4	5	6	7
16.	Por la satisfacción que siento cuando perfecciono mis habilidades.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Porque para la gente que me rodea es bien visto practicar fútbol	1	2	3	4	5	6	7
18.	Porque para mi, es muy importante descubrir nuevos métodos de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Porque es un buen medio para aprender cosas que pueden ser útiles en otras áreas de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Por las emociones intensas que siento al practicar el deporte que me gusta.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Lo ignoro, es más, no creo estar verdaderamente seguro(a) que el fútbol sea lo mío.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Porque me sentiría mal si no le dedicara tiempo al fútbol.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Por el placer que siento cuando ejecuto ciertos movimientos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Para demostrar a otros hasta qué punto soy bueno(a) en mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que jamás había intentado.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos(as).	1	2	3	4	5	6	7
27.	Porque me gusta sentirme involucrado(a) en el fútbol.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Porque para mi es necesario practicar fútbol regularmente.	1	2	3	4	5	6	7

29.	Yo mismo me lo pregunto; no llego a alcanzar los objetivos que me he fijado	1	2	3	4	5	6	7
-----	---	---	---	---	---	---	---	---

De acuerdo con las 7 subescalas definidas, las 29 preguntas se concentran así:

No.	SUBESCALA	PREGUNTAS
I	Motivación Extrínseca	2, 3, 8, 17, 24 y 26
II	Motivación Intrínseca al conocimiento	1, 11, 18 y 25
III	Motivación Intrínseca-estética	6, 13, 22 y 28
IV	Motivación Intrínseca-autosuperación	5, 10, 16 y 23
V	Motivación Intrínseca al cumplimiento	7, 12, 20 y 27
VI	Amotivación	4, 14, 15, 21 y 29
VII	Motivación Integral-deportiva	9 y 19

Las preguntas en la subescala “VI Amotivación”, considera un criterio relacionado a una falta de motivación, es decir sus respuestas tienen un atributo contrario al resto de subescalas, por lo tanto, en el análisis de los cuestionarios, los resultados se invierten, así el valor 1 es 7, el valor 2 es 6, el valor 3 es 5, el valor 4 sigue siendo 4, el valor 5 es 3, el valor 6 es 2 y el valor 7 es 1.

En este sentido para una mejor interpretación y comprensión de los resultados las preguntas se distribuyen de la siguiente manera en las distintas agrupaciones, estas son Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Reconocimiento; así:

No.	TIPOS DE MOTIVACIÓN	PREGUNTAS
1	Motivación Intrínseca	1, 11, 18, 25, 6, 13, 22, 28, 5, 10, 16, 23, 7, 12, 20, 27, 9 y 19
2	Motivación Extrínseca	2, 3, 8, 17, 24 y 26
3	Reconocimiento de lo actuado (Amotivación)	4, 14, 15, 21 y 29

3.2.2 Encuesta para autoconfianza

La encuesta es realizada en base al inventario de rendimiento psicológico de LOEHR el cuál mide varios aspectos psicológicos para conocer el nivel psicológico del deportista. Consta con varios apartados los cuales son, autoconfianza, energía negativa, atención, concentración, visualización, motivación, control de energía positiva y control de la conducta.

No.	PREGUNTA	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1.	En un partido de fútbol me siento más como ganador que como perdedor	1	2	3	4	5
2.	Confío en mis habilidades para ser deportista	1	2	3	4	5
3.	Cuando no me salen bien las cosas, ¿Pierdo la confianza fácilmente?	5	4	3	2	1
4.	Puedo dar lo máximo de mi en los partidos y entrenamientos	1	2	3	4	5
5.	Al momento de competir ¿Soy un jugador con fortaleza mental?	1	2	3	4	5
6.	En un partido de fútbol doy la imagen de un jugador seguro de sí mismo.	1	2	3	4	5

3.2.3 Encuesta para resiliencia

La encuesta para resiliencia está basada en el “Cuestionario de resiliencia para niños y adolescentes” de la autora Norma Ivonne González, que ha sido utilizado para evaluar la forma de actuar y reconocer cómo se siente la persona ante una situación en crisis. Posteriormente se ha realizado la adecuación de las preguntas para el ámbito deportivo.

No.	PREGUNTA	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1.	¿Logro reconocer qué es lo que el equipo necesita de mí?	1	2	3	4	5
2.	¿Estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos?	1	2	3	4	5
3.	¿Puedo imaginar la consecuencia de mis actos?	1	2	3	4	5
4.	¿Soy capaz de lograr los objetivos que me propongo?	1	2	3	4	5
5.	¿Me logro recuperar rápidamente de una derrota?	1	2	3	4	5
6.	¿Ante la derrota mi actitud es negativa?	5	4	3	2	1

3.2.4 Modelo de la entrevista a Psicólogos de Independiente del Valle

No.	PREGUNTA
1.	¿Cuál es la historia del Departamento de Desarrollo humano de Independiente del Valle?
2.	¿Cuál es el objetivo del Departamento de Desarrollo humano del club?
3.	¿Cuántas personas integran el Departamento y cuáles son sus funciones?
4.	¿Por qué es importante la psicología en el deporte?
5.	¿Cómo describiría la Motivación en el deporte?
6.	¿Cómo trabaja usted la Motivación en los deportistas?

7.	¿Cómo describiría la Autoconfianza en el deporte?
8.	¿Cómo trabaja usted la Autoconfianza en los deportistas?
9.	¿Cómo describiría la Resiliencia en el deporte?
10.	¿Cómo trabaja usted la Resiliencia en los deportistas?
11.	¿Cree que existe relación entre estos factores y por qué?
12.	¿Cómo cree que influyen estos factores en los deportistas?
13.	¿Qué se podría mejorar para aplicar estos tres factores?

3.3 Procedimiento y análisis

La aplicación de las encuestas a los veinte (20) jugadores se realiza en las instalaciones del Club de Alto Rendimiento Especializado Independiente del Valle en la ciudad de Sangolquí, ubicado en la calle Manuel Quiroga. Se explica previamente a los encuestados que es un trabajo investigativo para la obtención del título de Psicólogo clínico, la información conseguida es de carácter anónimo, los resultados obtenidos no influyen su permanencia o continuidad en el Club Independiente del Valle. Adicionalmente se explica los conceptos de motivación, autoconfianza y resiliencia para una buena comprensión y desarrollo de los instrumentos; se realiza de forma personalizada con cada uno de los 20 jugadores, de tal forma que sus respuestas tengan un mayor nivel veracidad y confidencialidad. Al final se pregunta al encuestado si presenta alguna duda sobre las herramientas aplicadas y en caso de haber presentado alguna duda se la solventa inmediatamente.

Posteriormente se procede a realizar una entrevista de manera individual a los dos (2) Psicólogos del Departamento de Desarrollo Humano de la institución de tal forma poder obtener información desde su experiencia y conocimiento sobre la importancia de la motivación, autoconfianza y resiliencia para el deportista.

Una vez que los encuestados brinden la información a través de las herramientas, se procede a analizar los datos mediante instrumentos estadísticos; es así como: se procede a registrar los datos en un modelo diseñado en Excel y tabularlos de tal forma que se agrupen

según su particularidad; sobre la confiabilidad del instrumento y para conocer la misma, se emplea el análisis de homogeneidad que determina la consistencia interna, mediante el modelo estadístico "*Alfa de Cronbach*"; y, finalmente se presenta la interpretación agrupada de los resultados mediante tablas y gráficos, diferenciando Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Reconocimiento.

Por otro lado, la información obtenida de los profesionales entrevistados se procede a escuchar las grabaciones de las entrevistas y transcribir en el documento de Word la importancia que tienen las variables estudiadas en la investigación, como también, cómo ellos han trabajado estos factores y cómo se podría mejorar.

3.4 Resultados

3.4.1 Test de Motivación

Conforme se describió en capítulos precedentes, se utiliza el test de “Escala de Motivación en el Deporte” (EMD) de Brière N.M., Vallerand R.J., Blais M.R. y Pelletier L.G. adaptado al castellano y realidad nacional; bajo este precepto se procede a ingresar la información obtenida a los veinte jugadores encuestados, en un modelo de evaluación estadística muy práctico y ágil en el programa Microsoft Office – Excel, datos que se agrupan y concentran de acuerdo a la escala de Lickert definida en el numeral 3.1.1.1, de 1 a 7, Nunca a Siempre, respectivamente; y, conforme la agrupación de subescalas y tipo de motivación, así, se concentran en Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca, y, Reconocimiento de lo actuado.

Es así como se obtiene en la siguiente tabla, resultados agrupados de todos los encuestados y de acuerdo con la escala de Lickert planteada.

Tabla 1: Resultados agrupados de Motivación de todos los encuestados

TIPO DE MOTIVACIÓN	NUNCA 1	POCAS VECES 2	RARAS VECES 3	INDECISO 4	ALGUNAS VECES 5	MUCHAS VECES 6	SIEMPRE 7	TOTAL
Motivación Intrínseca	1%	1%	3%	7%	18%	29%	40%	100%
Motivación Extrínseca	2%	4%	12%	12%	18%	28%	26%	100%
Reconocimiento de lo actuado	2%	3%	6%	7%	5%	11%	66%	100%
TOTAL	2%	3%	7%	9%	13%	23%	44%	100%

Elaborado: Estudiante

Sobre la base de la misma información precedente en la Tabla No. 1, se elabora los siguientes gráficos para presentar por cada uno de los tipos de motivación. El test aplicado permite reconocer la motivación intrínseca y extrínseca de cada jugador, como también el reconocimiento de lo actuado que hace referencia a la seguridad que tiene el deportista sobre la disciplina deportiva que está practicando.

Gráfico 1: Motivación Intrínseca



Elaborado: Estudiante

Acerca de la Motivación Intrínseca se obtiene los siguientes resultados, fruto de las respuestas del Equipo (jugadores encuestados), así: Siempre el 40%, Muchas veces el 29%, Algunas veces el 18%, Indeciso el 7%, Raras veces el 3%, Pocas veces el 1%, y, Nunca el 1%.

Gráfico 2 Motivación Extrínseca

Elaborado: Estudiante

Acerca de la Motivación Extrínseca se obtiene los siguientes resultados, fruto de las respuestas del Equipo (jugadores encuestados), así: Siempre el 26%, Muchas veces el 28%, Algunas veces el 18%, Indeciso el 12%, Raras veces el 12%, Pocas veces el 4%, y, Nunca el 2%.

Gráfico 3: Reconocimiento de lo actuado



Elaborado: Estudiante

Acerca del Reconocimiento de lo actuado, se obtiene los siguientes resultados, fruto de las respuestas del Equipo (jugadores encuestados), así: Siempre el 66%, Muchas veces el 11%, Algunas veces el 5%, Indeciso el 7%, Raras veces el 6%, Pocas veces el 3%, y, Nunca el 2%.

Gráfico 4: Motivación en general



Elaborado: Estudiante

Acercas de la Motivación (de forma general) se obtiene los siguientes resultados, fruto de las respuestas del Equipo (jugadores encuestados), así: Siempre el 44%, Muchas veces el 23%, Algunas veces el 13%, Indeciso el 9%, Raras veces el 7%, Pocas veces el 3%, y, Nunca el 2%.

Una vez que se ha explicado a detalle por tipo de motivación, se procede a presentar la siguiente tabla, donde concentran los resultados por tipo de motivación y global del Equipo (jugadores encuestados).

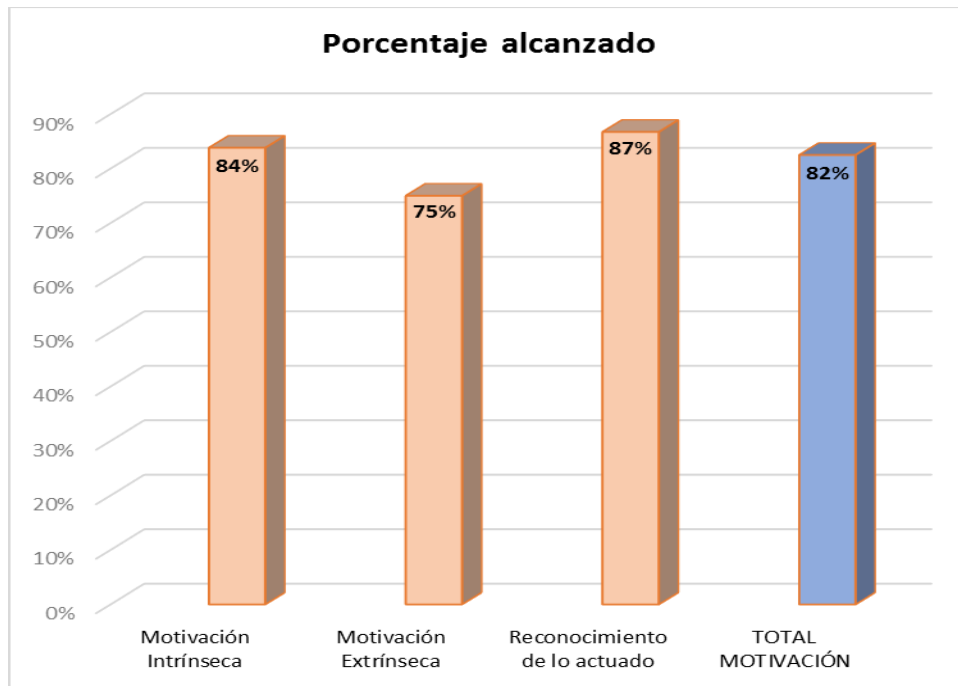
Tabla 2: Motivación: Resultados concentrados del Equipo

TIPO DE MOTIVACIÓN	Valor Máximo	Valor Alcanzado	Porcentaje Alcanzado
Motivación Intrínseca	2.520	2.112	84%
Motivación Extrínseca	840	630	75%
Reconocimiento de lo actuado	700	607	87%
TOTAL	4.060	3.349	82%

Elaborado: Estudiante

Un Equipo (veinte jugadores) motivado en su totalidad alcanza un resultado de 4.060 puntos ($20 \times 29 \times 7$) (Encuestas * Preguntas * Nivel: Siempre), respectivamente; no obstante del estudio realizado a los jóvenes de las formativas del Club Independiente del Valle, se obtiene 3.349 puntos; dando como resultado, la prevalencia de la motivación de tipo intrínseca, esto quiere decir que los jóvenes se encuentran motivados intrínsecamente en un 84%, por otro lado, la motivación extrínseca se muestra en un 75%, y, en Reconocimiento de lo actuado en un 87%, esto quiere decir que el 87% de los encuestados conocen la razón por la cuál están practicando este deporte, mientras que el 13% de los encuestados se han cuestionado si el fútbol y el deporte es lo suyo. En base a estos resultados se ha generado de forma global que el promedio de motivación de los jóvenes es de un 82%.

Gráfico 5: Porcentaje alcanzado por tipo de motivación



Elaborado: Estudiante

Adicionalmente, de acuerdo a la “Escala de Motivación en el Deporte” (EMD), se procede a calcular el coeficiente “Alfa Cronbach”, mismo que da como resultado un coeficiente de 0,89 de confiabilidad con una probabilidad de error del 0,11; lo cual determina que la herramienta es confiable.

3.4.2 Encuesta de Autoconfianza

Conforme se describió en capítulos precedentes, se utiliza el modelo de encuesta “Autoconfianza” inventario de rendimiento psicológico de LOEHR; bajo este precepto se procede a ingresar la información obtenida de los veinte jugadores encuestados, en un modelo de evaluación estadística práctico y ágil en el programa Microsoft Office – Excel, datos que se agrupan y concentran de acuerdo a la escala de Lickert definida en el numeral 3.1.2, numerados: 1, 2, 3, 4 y 5, y, relacionados con: Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre y Siempre, respectivamente.

Es así como se obtiene en la siguiente tabla, el nivel Autoconfianza del Equipo de forma global.

Tabla 3: Nivel de Autoconfianza

AUTOCONFIANZA	Valor Máximo	Valor Alcanzado	Porcentaje Alcanzado
TOTAL EQUIPO	600	519	87%

Elaborado: Estudiante

Los veinte jugadores con una autoconfianza óptimamente alcanza un resultado de 600 puntos (20*6*5) (Encuestas*Preguntas*Nivel: Siempre), respectivamente; no obstante del estudio realizado a los jóvenes de las formativas del Club Independiente del Valle, se obtiene 519 puntos, dando como resultado que el nivel de Autoconfianza del Equipo es 87%.

Tabla 4: Tabla Medidas de tendencia

CONCEPTO	Valor alcanzado	Cantidad
Puntaje ideal máximo	30	N/A
Menor autoconfianza	23	4
Mayor autoconfianza	30	1
Mayor frecuencia	28	4
Promedio	26	N/A

Elaborado: Estudiante

En la tabla que precede y de la muestra encuestada, el máximo puntaje que puede conseguir un jugador fruto de su habilidad psicológica “Autoconfianza” es de 30 puntos; de ello, cuatro (4) jugadores alcanzan el menor valor de autoconfianza (23); un (1) jugador alcanza el mayor valor de autoconfianza (30); el valor que más se repite es veinte y ocho (28) en cuatro (4) ocasiones; y, el promedio de toda la muestra es veinte y seis puntos (26).

En la tabla que se presenta a continuación se detallan todos los valores que se alcanza en la muestra encuestada, con sus respectivas cantidades, de lo cual se puede concluir que solamente el 35% del Equipo está por debajo de contar con una capacidad de Autoconfianza del 80%, es decir que el 65% cuenta con una capacidad de respuesta hacia la Autoconfianza superior al 80%.

Tabla 5: Puntajes alcanzados y capacidad de respuesta

CONCEPTO	Valor alcanzado	Cantidad	%	Acumulado	Criterio de selección
Valor individual	23	4	20%	20%	77%
Valor individual	24	3	15%	35%	80%
Valor individual	25	1	5%	40%	83%
Valor individual	26	3	15%	55%	87%
Valor individual	27	3	15%	70%	90%
Valor individual	28	4	20%	90%	93%
Valor individual	29	1	5%	95%	97%
Valor individual	30	1	5%	100%	100%
TOTAL		20	100%		

Elaborado: Estudiante

3.4.3 Encuesta de Resiliencia

Conforme se describió en capítulos precedentes, se utiliza el modelo de encuesta “Cuestionario de resiliencia para niños y adolescentes”; bajo este precepto se procede a ingresar la información recabada a los veinte jugadores encuestados, en un modelo de evaluación estadística práctico y ágil en el programa Microsoft Office – Excel, datos que se agrupan y concentran de acuerdo a la escala de Lickert definida en el numeral 3.1.3, numerados: 1, 2, 3, 4 y 5, y, relacionados con: Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre y Siempre, respectivamente.

Es así como se obtiene en la siguiente tabla, el nivel Resiliencia los jóvenes de forma global.

Tabla 6: Nivel de Resiliencia

RESILIENCIA	Valor Máximo	Valor Alcanzado	Porcentaje Alcanzado
TOTAL EQUIPO	600	483	81%

Elaborado: Estudiante

Los veinte jugadores con una autoconfianza óptimamente alcanza un resultado de 600 puntos ($20 \times 6 \times 5$) (Encuestas * Preguntas * Nivel: Siempre), respectivamente; no obstante del estudio realizado a los jóvenes de las formativas del Club Independiente del Valle, se obtiene 483 puntos, dando como resultado que el nivel de Resiliencia los deportistas encuestados es 81%.

Tabla 7: Medidas de tendencia

CONCEPTO	Valor alcanzado	Cantidad
Puntaje ideal máximo	30	N/A
Menor Resiliencia	20	1
Mayor Resiliencia	29	1
Mayor frecuencia	23	4
Promedio	24	N/A

Elaborado: Estudiante

En la tabla que precede y de la muestra encuestada, el máximo puntaje que puede conseguir un jugador es 30 puntos; de ello, un (1) jugador alcanzan el menor valor de resiliencia (20); un (1) jugador alcanza el mayor valor de resiliencia (29); el valor que más se repite es veinte y tres (23) en cuatro (4) ocasiones; y, el promedio de toda la muestra es veinte y cuatro puntos (24).

En la tabla que se presenta a continuación se detalla todos los valores que se alcanza en la muestra encuestada, con sus respectivas cantidades, de lo cual se puede concluir que el 65% del Equipo está por debajo de contar con una capacidad de Resiliencia del 80%, es decir que solamente el 35% cuenta con una capacidad de respuesta hacia la Resiliencia superior al 80%.

Tabla 8: Puntajes alcanzados y capacidad de respuesta

CONCEPTO	Valor alcanzado	Cantidad	%	Acumulado	Criterio de selección
Valor individual	20	1	5%	5%	67%
Valor individual	21	2	10%	15%	70%
Valor individual	22	3	15%	30%	73%
Valor individual	23	4	20%	50%	77%
Valor individual	24	3	15%	65%	80%
Valor individual	26	2	10%	75%	87%
Valor individual	27	2	10%	85%	90%
Valor individual	28	2	10%	95%	93%
Valor individual	29	1	5%	100%	97%
TOTAL		20	100%		

Elaborado: Estudiante

3.4.4 Muestra Integral

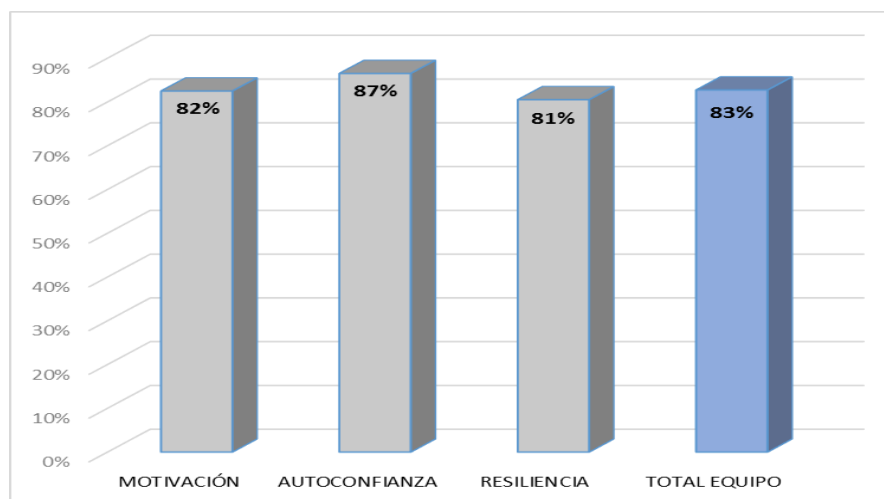
En la tabla y gráfico a continuación se muestra de forma conjunta los niveles de los tres factores estudiados, donde se puede concluir que la Autoconfianza es el factor con mejor nivel y la Resiliencia es el factor con menor valor, no obstante, de forma integral los jugadores encuestados alcanzan un 83%. Esto quiere decir que las personas encuestadas cuentan con valores aceptables y esto demuestra que el trabajo del Departamento de Desarrollo humano del Club es eficaz, y brinda ayuda y soporte para que el rendimiento de los deportistas esté en máximo nivel.

Tabla 9 Situación integral del Equipo

CONCEPTO	Valor Máximo	Valor Alcanzado	Porcentaje Alcanzado
MOTIVACIÓN	4.060	3.349	82%
AUTOCONFIANZA	600	519	87%
RESILIENCIA	600	483	81%
TOTAL EQUIPO	5.260	4.351	83%

Elaborado: Estudiante

Gráfico 6: Situación integral del Equipo



Elaborado: Estudiante

Para culminar, en la gráfica que se presenta, se puede evidenciar la situación integral del equipo, es decir, se obtiene un resultado de cada variable (motivación, autoconfianza y resiliencia) sobre el cien por ciento (100%), es así como el nivel de motivación del grupo es de un 82% sobre 100%, por otro lado, el nivel autoconfianza, que tiene el grupo de deportistas se puede evidenciar en un 87%, como también con relación a la resiliencia, el estado del grupo es de un 81%. Ahora bien, una vez que se observan los valores de cada variable de manera individual, el valor que obtiene de manera integral de las tres variables es del 83%.

Una vez analizados los resultados obtenidos de las herramientas aplicadas a los jugadores de las formativas de Independiente del Valle se puede determinar que existen valores altos con relación a las variables de motivación, autoconfianza y resiliencia. El poseer estas habilidades psicológicas permite que el grupo mejore su rendimiento deportivo, es por esto por lo que el grupo de la categoría sub-18 de Independiente del Valle a la fecha de hoy que se escribe esta disertación (10 de octubre de 2022) está clasificado a la final del torneo nacional de la categoría correspondiente; la final de ida se jugará el 5 de noviembre de 2022 mientras que la final de vuelta será el 12 de noviembre de 2022.

3.4.5 Entrevistas a Psicólogos del Departamento de Desarrollo Humano en IDV

3.4.5.1 Entrevistado A:

Para escuchar la entrevista completa revisar (Anexo 4).

El psicólogo entrevistado menciona que la psicología en el deporte cumple una función importante, ya que esta ayuda a mejorar el rendimiento deportivo y esto se logra a través de disminuir cargas emocionales propias del ser humano. Esto debido a que anteriormente el deportista era considerado una “máquina de fútbol” hoy en día, ya es considerado un ser humano con emociones mismas que deben disminuir, ser trabajadas, controladas y además el estimular las habilidades propias del deportista permite mejorar el rendimiento del futbolista.

Ahora bien, para NN la motivación son los valores propios de cada una de las personas, mismos que le permiten trabajar desde una motivación intrínseca, además se trabaja la motivación con el factor de la autoidentidad ya que, que permite saber ¿Quién soy?, ¿Qué tengo? Y ¿A dónde voy? Esto debido a que desde su perspectiva esta es una de las mayores falencias del fútbol ecuatoriano. Ahora bien, el trabajo de la motivación va de la mano con el conocerse a sí mismo ya que como menciona NN, el trabajar con los valores de sí mismo permite auto-conocerse y esto permite que la motivación del jugador de fútbol sea mayor, al mismo tiempo considera que la toma de conciencia es una buena herramienta para motivar al jugador, esto debido a que permite al jugador identificar los aspectos buenos y malos, el saber “discernir”. Finalmente, para el trabajo de motivación es importante que el jugador identifique sus habilidades, fortalezas, sabiendo quién es.

Por otro lado, sobre la autoconfianza NN menciona que esta variable es “creer en uno mismo” y la mayoría de los jugadores no creen en sí mismo, sino creen en otras personas o elementos externos. También menciona que una problemática de nuestro fútbol es que los jugadores no creen en sí mismos; desde Europa muchos hablan del potencial que tiene el jugador ecuatoriano, sin embargo, nosotros no creemos en nosotros mismos. Es por esto por lo que la autoconfianza se trabaja desde la identificación y centrándose en el reconocimiento de sus habilidades y fortalezas antes que en sus debilidades. Así mismo, se estimula desde la aceptación, muchas veces se buscan pretextos o excusas para justificar un resultado estas pueden ser, el mal arbitraje, mal estado de la cancha, el rendimiento de los compañeros, zapatos, etc. Sin embargo, el trabajar sobre la responsabilidad y hacerse cargo de sus actos también ayuda a que la autoconfianza incremente en el deportista de alto rendimiento.

Sobre la resiliencia para NN es la fortaleza mental, es decir, no enfocarse en el problema, más bien es buscar alternativas, soluciones y pensar ¿Qué puedo hacer con el problema? Para trabajar esta variable, se puede partir desde la autoidentidad, autoestima, motivación, autoconcepto y autoconfianza.

Así mismo, menciona que sí existe una relación entre estas variables, partiendo de la autoconfianza, sabiendo quién soy, después se genera motivación, misma que lleva a una fortaleza mental y resiliencia, estos tres factores van de la mano. Asimismo, NN menciona que tener claro el panorama, saber quién soy y hacia dónde voy permite que la persona logre desarrollar su motivación y posteriormente la resiliencia.

Además, comenta que estas variables influyen no sólo en los deportistas sino en las personas en general, ya que es importante lograr adquirir estas variables, porque ayudan a la persona en la toma de decisiones de una manera inteligente. Finalmente, para aplicar estas variables en el deporte es importante comenzar a trabajar en centros de alto rendimiento, que los profesionales de la salud mental tomen mayor partido para trabajar con los deportistas.

3.4.5.2 Entrevistado B:

Para escuchar la entrevista completa revisar (Anexo 5).

Para comenzar NN comenta que el objetivo principal que tiene el Departamento de Desarrollo Humano en el Independiente del Valle es trabajar en la formación integral de los

deportistas y principalmente en la formación de los valores esta formación es complementaria en conjunto a la formación académica que reciben los jóvenes en el colegio “*ReinventED IDV*”, adicionalmente el departamento también trabaja en psicoeducación y prevención basándose en cuatro (4) pilares fundamentales, estos son, sexualidad, prevención en alcohol y drogas, motivación deportiva y finalmente en la formación integral en valores,

El trabajo que realizan los psicólogos en Independiente del Valle es a través de charlas, talleres, dinámicas y actividades extradeportivas con los jóvenes, como también brindan acompañamiento psicológico a jóvenes que presentan dificultades o adversidades en la adaptación con relación a su instancia en el Complejo deportivo de IDV. Adicionalmente, la observación es una herramienta fundamental que utilizan los psicólogos, una de sus funciones es observar el funcionamiento de los cuerpos técnicos y del equipo, tanto en los entrenamientos como también en las competiciones.

Posteriormente con relación a la psicología y su importancia en el deporte. NN comenta que la psicología del deporte es la ciencia que se ocupa de factores psicológicos que influyen en la iniciación, mantenimiento y la práctica deportiva y también del rendimiento de cada deportista, así también NN menciona que el objetivo principal de esta ciencia es potenciar el rendimiento del deportista, es decir, la psicología del deporte se enfoca en el “Alto rendimiento” del deportista, además el trabajo de esta ciencia parte desde cuatro (4) variables las cuales son: Motivación, control de miedos y presiones, autoconfianza, y concentración, todas estas en conjunto construyen la “cohesión grupal”, NN menciona el que esta cohesión es el sentido de pertenencia, esta debe poseer un grupo, para que un grupo común y corriente se convierta en un equipo.

Ahora bien, con relación a la motivación en el deporte, NN comenta que esta variable es un constructo que se construye cada día, añade que un joven no va a llegar motivado a la competencia si únicamente recibe halagos, observa videos o escucha podcast, la motivación se va dando en el día a día, en los entrenamientos, en el esfuerzo que se emplea para llegar a un objetivo o una meta. Adicionalmente agrega que es importante tener presente la diferencia entre la motivación y la animación, es así como menciona que no es lo mismo tener ánimos para realizar una actividad que tener motivos para realizar una actividad. Con esto añade que una persona que está motivada es aquella que posee un motivo para determinar una conducta

en el deporte, es la dirección que presenta el esfuerzo que emplea cada deportista para alcanzar una meta y la intensidad que emplea para llegar al objetivo planteado. Más adelante, NN añade, para trabajar la motivación con los deportistas, es importante transformar los miedos, presiones y amenazas en motivación, es decir que los aspectos negativos se puedan transformar para generar motivos y así alcanzar el objetivo planteado.

Por otro lado, con relación a la autoconfianza, NN menciona es tener una expectativa real de lo que se puede llegar a conseguir, teniendo en cuenta que el exceso o la falta de confianza influye en el rendimiento deportivo. Cuando no existe confianza NN menciona que es importante ayudarles a creer en sí mismo, NN añade el ejemplo, cuando un deportista sabe que se entrenó bien, reconoce que su alimentación fue la adecuada, sus horas de sueños fueron las necesarias, con todo esto NN menciona, deportista que cree en sus condiciones, deportista que tiene gran parte del partido ganado. Además, el autodiálogo es importante, trabajando a través de reforzamientos positivos y siendo tajantes con pensamientos negativos que puede llegar a surgir durante la competencia o el partido. En pocas palabras para fomentar la autoconfianza es ayudando al deportista a creer en sí mismo y en sus habilidades. Por otra parte, cuando existe exceso de confianza en el deportista, se trabaja desde el sentido de responsabilidad, este valor que va de la mano con la humildad, y como se menciona anteriormente en Independiente del Valle prioriza la formación integral de los jóvenes deportistas.

Con relación a la resiliencia NN menciona que esta variable es la capacidad que tiene un deportista para superar una situación adversa, menciona que en el fútbol y en el tenis existe una frase la cual es *“La pelota más importante es la siguiente”*, esta frase hace referencia a que el pasado no lo puedes cambiar, pero si puedes cambiar aquello que está por venir. Para estimular la resiliencia NN menciona que se trabaja desde la autoconfianza, haciéndole saber al deportista que está listo y preparado para poder enfrentarse al rival que tiene de turno. Añade que en base a la autoconfianza que llegar a tener el deportista servirá para adquirir resiliencia, es decir llegar a ser resiliente confiando en sí mismo

NN agrega que sí existe una relación entre los tres factores (motivación, autoconfianza y resiliencia), además el ideal sería que exista una fusión entre la motivación y la autoconfianza, esto debido a que estos factores permiten a la persona ser resiliente. Más

adelante, añade que estas variables influyen de manera significativa en el deportista, ya que apuntan al rendimiento deportivo, además, la presencia de estos factores permite que el deportista adquiera la fortaleza mental necesaria para la competición.

Finalmente, para mejorar, NN comenta que es necesario la toma de conciencia de la importancia de un psicólogo deportivo con los deportistas ya que es un trabajo interdisciplinario esto dado que para el trabajo de con un deportista existe preparador físico, nutricionista, el psicólogo debe pertenecer a este equipo de trabajo ya que, ayuda con el 25% del entrenamiento, porque el deportista tiene un entrenamiento físico, técnica, táctico. Es así como el psicólogo llega a formar una parte importante para adquirir el máximo nivel en el rendimiento del deportista.

Una vez que se revisa las entrevistas realizadas a los Psicólogos del Departamento de Desarrollo Humano del Club Independiente del Valle se puede llegar a las siguientes conclusiones. Para comenzar con la información obtenida de las entrevistas, es fundamental mencionar que la psicología del deporte es una ciencia que se encarga de trabajar y estudiar los factores psicológicos que influyen en el ámbito deportivo, además se encarga de estudiar el rendimiento de cada deportista ya sea en la competición y también en los entrenamientos; es así como se puede determinar que el principal objetivo de esta ciencia es potencializar el rendimiento deportivo del deportista.

La psicología desempeña un rol importante en el deporte, debido a que el trabajo que realiza el profesional (psicólogo) es trabajar, variables que apuntan a potencializar el alto rendimiento deportivo, estas variables son, motivación, autoconfianza, concentración, control de miedos y presiones, esta última se puede considerar, trabajar en resiliencia. Así también el trabajar y estimular dichas variables permite que un grupo de personas se convierta en un equipo que trabaja en conjunto para alcanzar metas y objetivos preestablecidos. Por otro lado, es importante trabajar en disminuir cargas emocionales que son propias del ser humano, dichas cargas también influyen y afectan en el rendimiento deportivo.

Ahora bien, con relación a la motivación, existen dos tipos de motivación, intrínseca y extrínseca. Desde el punto de vista de los entrevistados se puede determinar que trabajar en

la motivación intrínseca se puede obtener mejores resultados en el desarrollo del equipo. Es así como trabajar valores como la responsabilidad, corresponsabilidad, humildad, sentido de pertenencia, etc. A través del trabajo de valores (motivación intrínseca) se promueve a generar motivación en el deportista, además que esto permite que el deportista tome una decisión evaluando los beneficios y conflictos que conlleve cada comportamiento. Ahora bien, se concluye que la motivación no es lo mismo que la animación; la motivación va de la mano con el esfuerzo que emplea cada deportista para alcanzar una meta u objetivo que se planteó previamente y como se muestra en el segundo capítulo se determina que la motivación es un proceso. Por otro lado, cuando un deportista, recibe estimulación visual (videos), auditivos (halagos o podcast de motivación) quiere decir que el jugador únicamente se está animando y esto no asegura que se genere motivación en el deportista, para complementar con esta diferencia se puede reducir a una frase; *“No es lo mismo tener ánimos para realizar una actividad que tener motivos para realizar una actividad”*.

Continuando con la autoconfianza, esta variable se puede resumir en *“Creer en uno mismo”*. Además, la autoconfianza también es la expectativa real sobre un objetivo o meta que se puede llegar a conseguir. Sin embargo, en el fútbol ecuatoriano existe un problema, la mayoría de los jugadores no creen sí mismos sino en elementos externos como dioses, ídolos o amuletos, y muchos de estos objetivos ponen su confianza o rendimiento en los elementos anteriormente mencionados. Por eso es importante trabajar la autoconfianza en el deportista de la siguiente manera,

- Que el deportista logre reconocer sus fortalezas y habilidades.
- Que el deportista genere responsabilidad y aceptación con relación a las conductas que realiza. Esto quiere decir, eliminar las excusas o justificar sus resultados por elementos externos.
- Toma conciencia del trabajo que ha realizado previo a una competencia.
- Reforzamientos positivos y eliminando pensamientos negativos que pueden aparecer previo a una competición o durante la competición.

Pues bien, está claro que la autoconfianza es una variable fundamental para que el deportista logre un auto-reconocimiento, mismo que le permite mejorar su rendimiento deportivo. Sin embargo, también existe el exceso de autoconfianza, esta situación, por el

contrario, provoca que el rendimiento del deportista disminuya. Para contrarrestar dicho exceso de autoconfianza se trabaja desde los valores de la corresponsabilidad y humildad, permitiendo que el deportista analice el efecto que puede llegar a generar su comportamiento en el equipo; la corresponsabilidad se trabaja porque los comportamientos negativos que presente un miembro del equipo pueden ser transmitidos al resto del equipo. Estos comportamientos negativos se trabajan desde los valores como la responsabilidad y la humildad. El trabajar con estos valores, permite que el deportista tome cada competición con el mismo nivel de responsabilidad y con la misma motivación, en otras palabras, se busca que el deportista no “escoja” los rivales, sino que su rendimiento siempre sea esté a máximo nivel.

Por otro lado, con relación a la resiliencia, se determina que es la capacidad que tiene el deportista para superar una situación adversa, es decir, se trabaja para que el deportista su atención no esté en el problema, sino por el contrario su enfoque esté en las soluciones o alternativas que puede poseer para resolver el conflicto. Adicionalmente se puede concluir que uno de los elementos básicos que contribuye para el desarrollo de la resiliencia es la autoconfianza dado que, si el deportista logra creer en sí mismo, en sus fortalezas, en sus habilidades, en el trabajo que realiza día a día; él llegará a ser resiliente. Dicho en otras palabras, mayor autoconfianza mayor resiliencia.

Por otro lado, a través de las entrevistas se logra determinar que si existe una amplia relación entre las variables que se estudian (motivación, autoconfianza, resiliencia). Las tres variables apuntan a influir y potencializar el alto rendimiento deportivo.

La relación se construye de la siguiente manera, para comenzar es necesario que se establezca la autoconfianza, misma que permite que el deportista se reconozca a sí mismo, tanto como persona y como deportista (habilidades, fortalezas, defectos, limitaciones). Dado que, si logra construir una autopercepción y autoconocimiento, se logra establecer objetivos y metas con mayor facilidad y con expectativas reales.

A partir de este logro se abre el camino hacia el desarrollo de la motivación, esto se da al momento en el que el deportista crea un objetivo, y de esta manera se van estableciendo los motivos (1. Cumplir entrenamientos 2. Cumplir con normas establecidas por el cuerpo

técnico...) Es así como se determina que la motivación es el esfuerzo que emplea el deportista en cada motivo para cumplir el objetivo planteado.

Una vez dicho esto, lo ideal es que exista una fusión entre la autoconfianza y motivación, dado que el autoconocimiento que desarrolle el deportista brinda seguridad en su rendimiento, dicha seguridad genera motivación al momento de competir; como se menciona anteriormente si existen niveles altos de motivación, esto le permite al deportista tener confianza para enfrentarse a pruebas que tengan mayor grado de dificultad. El enfrentarse a pruebas con mayor dificultad también genera motivación en el deportista, la cual permite establecer nuevos objetivos que requieren mayor esfuerzo y desarrollo.

Es decir, la autoconfianza permite que el deportista tenga seguridad en sí mismo para poder enfrentar pruebas que presenten un mayor grado de dificultad. La autoconfianza y motivación contribuyen al desarrollo de la resiliencia, la misma que brinda al deportista la capacidad de aceptar, trabajar y superar las adversidades que se pueden presentar en el ámbito deportivo, y así recuperar su rendimiento. La combinación de las tres variables permite que el deportista desarrolle fortaleza mental, misma que es necesaria al momento de competir.

Finalmente, la psicología en el deporte y sobretodo en el Ecuador debe tomar mayor partido, ya que es importante que el psicólogo pertenezca los centros de alto rendimiento para así potencializar el rendimiento deportivo. Esto debido a que en ciertos deportes y especialmente en el fútbol existe un trabajo interdisciplinario, es decir cuentan con preparadores físico, cuerpo técnico, médicos, nutricionistas y es claro que el psicólogo debe formar parte de este equipo de trabajo ya que en la preparación de un deportista se desarrolla de la siguiente manera.

- Preparación física – 25%
- Preparación técnica – 25%
- Preparación táctica – 25%
- Preparación psicológica o mental – 25%

Es así como el trabajo que se realiza en los centros de alto rendimiento es de manera integral e interdisciplinario y el psicólogo aporta con un 25% (veinte y cinco por ciento) para que el deportista alcance el 100% (cien por ciento) de su rendimiento deportivo.

Capítulo 4. Diseño de una guía de taller de motivación, autoconfianza y resiliencia

En el presente capítulo se desarrolla una guía de taller para que el Departamento de Desarrollo Humano de Independiente Del Valle lo emplee en los jóvenes de las formativas del Club. La guía de taller se realiza en base a los resultados obtenidos de las herramientas aplicadas para evaluar la motivación, autoconfianza y resiliencia de los futbolistas de la categoría sub-18 del Club Independiente del Valle.

Dicho esto, la guía de taller se dirige a los jóvenes de la categoría sub-18 de IDV, misma que surge a partir de la importancia que tiene la psicología deportiva y su influencia en el rendimiento deportivo de los atletas. Parte importante de esta guía es que al aplicar el taller los deportistas logren potencializar las variables estudiadas, como también establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo promoviendo un “plan de vida” que sirva como guía para que los jóvenes establezcan un camino en función de su carrera como futbolistas profesionales.

- **Tema del taller:** Psicología deportiva y su influencia en el rendimiento deportivo
- **Título del taller:** Reforzando mi mente, mejorando mi rendimiento
- **Modalidad:** Presencial
- **Dirigido:** Deportistas adolescentes que pertenecen a la categoría sub-18 de las formativas del Club Independiente del Valle.

Objetivo general:

- Promover a que los deportivas estimulen las habilidades psicológicas, motivación, autoconfianza y resiliencia con la finalidad de potencializar rendimiento deportivo para las competencias que enfrentan los jóvenes en su categoría.

Objetivos específicos:

- Exponer la importancia psicología deportiva, y como esta influye en el rendimiento deportivo en atletas.
- Desarrollar el concepto resiliencia, dado que en base a las encuestas realizadas los jóvenes desconocían el significado de esta variable y su influencia en el deporte.

- Promover a que los jugadores de la categoría sub-18 al planteen de objetivos a corto, mediano y largo plazo para establecer metas a futuro.

Cuadro de actividades:

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	TIEMPO
<i>Presentación en la introducción del tema a los participantes</i>	Crear un ambiente de confianza para el desarrollo del taller.	El responsable presenta el tema. <i>Reforzando mi mente, mejorando mi rendimiento</i>	5 minutos Psicólogo responsable
<i>Presentación teórica sobre la psicología deportiva</i>	Concientizar sobre la importancia que tiene esta rama de la psicología y como puede ayudar al deportista a mejorar su rendimiento al momento de competir.	El responsable explica de manera breve lo que es la psicología deportiva, cuál es el objeto de estudio de esta ciencia y cuales son los pilares en los que se basa la psicología del deporte para trabajar en el rendimiento del deportista.	
Motivación			
<i>Reconocer el tipo de motivación que predomina en cada jugador de la categoría</i>	Permitir que cada jugador logre identificar su motivación ya sea de tipo intrínseca o extrínseca.	Se brinda a los participantes una hoja en la cual están los relatos de los futbolistas Franklin Salas y Jairo Campos; mismos que se encuentran en el libro <i>De la agonía al éxtasis; Psicología del fútbol</i> . Los futbolistas deben señalar con cuál relato se identifican y por qué. Es importante que lo jóvenes sepan que ninguna opción es mejor que otra, sino son diferentes tipos de motivación.	5 minutos Psicólogo responsable
<i>Reconocimientos de aspectos negativos</i>	Establecer motivos a través del reconocimiento de aspectos negativos.	Realizar un conversatorio para que el equipo en conjunto reflexione sobre el funcionamiento y comportamiento del conjunto, para así posteriormente establecer acuerdos para mejorar su rendimiento como equipo de manera relacional y deportivo.	10 minutos Psicólogo responsable

<i>Autoconfianza</i>			
<i>Reconocimiento de habilidades</i>	Identificar cada una de sus habilidades para que así se tome conciencia de las fortalezas que posee cada jugador para enfrentar la competencia.	En una imagen de la cancha de fútbol cada deportista debe escribir su nombre en la posición que ocupa, acompañado su principal habilidad que posee en el ámbito deportivo.	10 minutos Psicólogo responsable
<i>Reconocimiento de logros en la cancha</i>	Identificar y recordar los logros que ha obtenido durante la competición.	En una tabla digital el equipo debe recordar cuáles han sido los logros más significativos que ha obtenido el conjunto, puede ser de la temporada actual, sin embargo, también pueden recordar resultados positivos que se han dado en competencias de años anteriores.	5 minutos Psicólogo responsable
<i>Mi trabajo de la semana</i>	Reconocer el enteramiento que ha realizado durante la semana y también identifique los cuidados que ha tenido para su competencia semanal.	De manera individual los deportistas reciben unas hojas para realizar una autovaloración. El jugador debe responder preguntas que están relacionadas con el trabajo que hizo durante la semana; esta encuesta se evalúa temas como el entrenamiento, charlas tácticas, nutrición y sueño del jugador.	5 minutos Psicólogo responsable
<i>Conectándome con el balón</i>	Racionalizar miedos e inseguridades deportivas.	Se realiza una previsualización del desempeño deportivo, guiada por parte del psicólogo responsable.	5 minutos Psicólogo responsable
<i>Resiliencia</i>			
<i>Psicoeducación</i>	Identificar el significado de resiliencia, la importancia que tiene en el rendimiento deportivo y cómo desarrollarla.	En base al marco teórico implementado en esta disertación, el psicólogo encargado genera una explicación teórica de la resiliencia.	5 minutos Psicólogo responsable
<i>Yo tengo el control</i>	Regular sus emociones en la competencia.	Se reflexiona con los jugadores sobre el autocontrol y autorregulación de emociones en el deporte. Para esta actividad es importante trabajar en los siguientes	10 minutos Psicólogo responsable

		puntos: Reconocimiento de emociones, analizar las consecuencias de los actos, analizar los estímulos a los que se enfrentan y las conductas que pueden producir.	
<i>El camino IDV</i>	Recapitular el trabajo realizado en el taller.	Esta actividad se logra a través de la información que se emplea en el marco teórico sobre el “Plan de vida”. Para que el equipo en base a su trabajo en motivación, autoconfianza y resiliencia; implemente objetivos a corto, mediano y largo plazo.	10 minutos Psicólogo responsable
	Establecer metas y objetivos.		
<i>Cierre del taller</i>			
<i>Espacio para preguntas por parte de los participantes</i>	Brindar respuestas a dudas que se hayan presentado durante el taller.	El responsable del taller responde dudas planteadas por los deportistas con relación a las actividades realizadas en el taller.	5 minutos Psicólogo responsable
	Realizar la autoevaluación y evaluación del taller	Preguntas de autoevaluación y evaluación.	
	Brindar acompañamiento y trabajo psicológico	Finalmente se brinda el servicio de acompañamiento psicológico de manera individual en caso de que algún jugador lo necesite.	

Pues bien, la guía de taller presenta una duración de setenta y cinco “75” minutos es decir una hora con quince minutos, en el taller además de elaborar actividades para estimular las variables estudiadas (motivación, autoconfianza y resiliencia) también se realiza psicoeducación, para que los futbolistas de las formativas de Independiente del Valle generen conciencia de la importancia y el impacto que tiene la psicología en su rendimiento deportivo. Esta guía puede ser el inicio para que en un futuro varias entidades deportivas trabajen con los deportistas el ámbito psicológico para la competición.

Capítulo 5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

- Se concluye que la psicología deportiva es una ciencia de la psicología que trabaja con deportistas y no con la patología. Además, si bien es cierto, su principal función es trabajar en rendimiento de cada deportista, también funciona como prevención para la salud y mejorar el estilo de vida de las personas que practican deporte por pasatiempo.
- Se determina que la psicología deportiva influye en el rendimiento deportivo con un 25%; en este porcentaje se trabaja la motivación, autoconfianza, resiliencia y control de pensamientos mismas variables que apuntan a potencializar el rendimiento deportivo.
- Se concluye que la motivación, autoconfianza y resiliencia son las principales variables que se trabajan en la psicología deportiva, mismas que apuntan a potencializar el rendimiento de los deportistas. La motivación se determina como los motivos y el esfuerzo que emplea el deportista para realizar una actividad. Así también la autoconfianza es la capacidad que tiene el deportista para reconocer sus habilidades y fortalezas. Finalmente, la resiliencia es la capacidad que tiene para adaptarse al medio y recuperarse ante los momentos de adversidad.
- En el estudio se logra determinar los siguientes valores del equipo evaluado:
 - Motivación 82%
 - Autoconfianza 87%
 - Resiliencia 81%
- Se propone aplicar una guía de taller para trabajar la motivación, autoconfianza y resiliencia con los deportistas de la categoría sub-18 de Independiente del Valle. Adicionalmente, en base a la evaluación elaborada se ve la necesidad de implementar psicoeducación sobre la psicología deportiva y la resiliencia ya que los jugadores evaluados desconocen del tema.
- Finalmente, Independiente del Valle trabaja desde la formación integral del deportista, es decir no se centra únicamente en su rendimiento deportivo del deportista, sino también brinda educación, formación de valores, etc. Esto, con la finalidad de que exista un desarrollo humano.

5.2 Recomendaciones

- Promover a que en el Ecuador se genere conciencia sobre la psicología y su impacto en el rendimiento deportivo. Ya que existe desconocimiento sobre esta ciencia y los beneficios que puede presentar para el deportista de élite como también para deportistas de ocio que buscan tener una mejor calidad de vida,
- Promover que los psicólogos comiencen a tomar mayor partido en los equipos de fútbol. Esto debido a que no se conoce que en el Ecuador exista otro Club de fútbol que cuente con un departamento de Psicología de planta para sus jugadores de formativas y del primer equipo.
- Realización de estudios sobre la psicología clínica en el deporte y cómo la patología podría afectar en el rendimiento deportivo.
- Para el Departamento de Desarrollo humano de Independiente del Valle, se recomienda crear el taller en base a la guía creada en esta disertación, esto con el fin de aumentar los buenos niveles de motivación, autoconfianza y resiliencia que presentan los jugadores de la categoría.
- Promover a que los jóvenes de las formativas del club elaboren un plan de vida enfocado a la culminación de su carrera como deportistas profesionales.

Bibliografía

- RAE. (2014). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/confianza>
- Ramírez, P. (13 de Febrero de 2018). Obtenido de MARCA:
<https://www.marca.com/blogs/entrenate-para-la-vida/2018/02/13/entrenar-la-actitud.html>
- Larrea, J. (30 de Marzo de 2022). José Larrea y su aporte en el éxito de Independiente del Valle. (R. Testas, Entrevistador)
- Wiggins, D. (1984). *Psychological foundations of sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico*. Madrid: Panamericana.
- García, M., & Lagardera, F. (1998). *Sociología del deporte*. España: Alianza Editorial.
- Márquez, S. (1995). Beneficios Psicológicos de la Actividad Física. *Psicología General y Aplicada*, 185 - 206.
- Roffé, M. (2011). *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Cantón, D. E. (2015). Psicología del Deporte. *Revista Científica del Colegio Profesional de Costa Rica*.
- Sánchez, A., & León, H. (2009). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica. *Estudios Sociales*, 67-75.
- Espinosa, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005#:~:text=La%20adolescencia%20constituye%20un%20per%20C3%ADodo,plasmará%20en%20su%20individuación%20adulto
- Lillo, J. (2004). Crecimiento y Comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 57-71.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Reigal Garrido, R., Videra García, A., Parra Flores, J., & Juárez De Mier, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 19-23.

- Baena, A. C.-M.-F. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Profesorado. Revista de Currículum*, 391 - 398.
- Perpiñá, C. (2012). *Manual de la entrevista psicológica. Saber escuchar, saber preguntar*. Madrid: Pirámide.
- Rosales, D. M. (16 de Marzo de 2021). *Global Pediátrica*. Obtenido de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=teFsbSqoX58>
- Gutiérrez Fernandez, J. (2005). Estudio y deporte en la adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 281-291.
- 24 horas. (26 de Agosto de 2015). *Salud y Bienestar*. Obtenido de <https://www.24horas.cl/tendencias/salud-bienestar/cuales-son-las-principales-diferencias-entre-hombres-y-mujeres-en-el-deporte-1768493>
- Colegio Oficial de Psicólogos. (2000). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. *Perfiles Profesionales del Psicólogo*, 11-13. Obtenido de <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>
- Guamán, D. V. (01 de Mayo de 2016). El deportista de élite convive con la presión. (D. Paredes, Entrevistador)
- López, J. (2000). ESTANDARIZACIÓN DE LA ESCALA DE MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE (EMD) DE BRIÈRE N.M., VALLERAND R.J., BLAIS M.R. Y PELLETIER L.G. EN DEPORTISTAS MEXICANOS. *Revista Motricidad*, 67-93.
- Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 88-93.
- Sánchez, J. L., & Rodríguez, N. (2013). *Psicología Deportiva Herramientas para triunfar*. Quito: Grupo Editorial Gráficas Amaranta.
- Linares, R. E. (2001). *Psicología del deporte. La ventaja deportiva Psicológica, una mirada distinta*. Córdoba: Editorial Brujas.
- PUCE. (2018). *Manual de titulación opción disertación*. Quito.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Interamericana Editores.
- Dorsch, F. (1985). *Diccionario de Psicología*. Barcelona: Herder.
- Fradejas, E., Espada, M., & Garrido, R. (01 de Enero de 2017). La Autoconfianza en el Deporte en Edad Escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 158-171. Obtenido de <https://www.aidep.org/sites/default/files/2017-09/R44-Art13.pdf>

- Nicolás, A. (2009). *Revista digital EFdeportes*. Obtenido de Autoconfianza y deporte: <https://efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>
- Carrascosa, J. (2003). *Motivación. Claves para dar lo mejor de uno mismo*. Madrid: Gymnos.
- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios. *Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 95-101.
- Bandura, A. (1977). *Autoeficacia: Hacia una teoría unificadora del cambio de comportamiento. Revisión psicológica*. W. H. Freeman and Company.
- Marshall, S., & Paterson, L. (2019). *La Mente Del Deportista: Estrategias para Desarrollar Confianza y Motivación en el Deporte*. Badalona: Paidotribo.
- Simeone, D. (2014). *Partido a Partido Si se cree, se puede*. Barcelona: Plataforma Actual.
- González, R. (2022). *Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva - somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón*. Mendoza, Argentina.
- RAE. (2014). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/agrandado>
- Connor, & Davidson. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. 76-82.
- Luther, & Cicchetti. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 857-885.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., De la Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: Fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Publicaciones de la Universidad de Murcia*, 83 - 89.
- Dramisino, D. H. (2017). Resiliencia y deporte. *Sinopsis APSA REVISTA*, 23-25.
- Uriarte. (2014). Resiliencia y Envejecimiento. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 67-77.
- Chacón, R., Castro, M., Espejo, T., & Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 157-161.
- Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo Perú. (2014). Obtenido de La importancia de tener un proyecto de vida: https://www2.trabajo.gob.pe/archivos/dnpefp/sovio/articulos/1_Importancia_Proyecto_Vida.pdf

- Velázquez, S. (2011). *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT105.pdf
- Rodríguez, M., Pellicer, G., & Domínguez, M. (2013). *Planeación de vida y trabajo*. México: Editorial El Manual Moderno.
- López. (3 de abril de 2016). Viaje a mí mismo: Autorreflexión adolescente para la construcción de un plan de vida consciente y congruente. Ciudad de México, México: Universidad Iberoamericana.
- Carrera, & Shubert. (2014). *De la agonía al éxtasis: Psicología del fútbol*. Quito.
- Companyó, S., & Vazquez, P. (18 de abril de 2018). *La verdad detrás de la salida de Casillas del Madrid*. Obtenido de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=ISztY2uSCLw>
- Aguilar, G., & Leal, C. (1985). Análisis comportamental aplicado al deporte: efectos de la retroalimentación visual y del refuerzo verbal en el "softbol" competitivo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 315-328.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.

Anexos

Anexo 1: Propósito del club Independiente del Valle

Mural que se encuentra en la entrada del Complejo del club IDV, el mismo en el cuál se muestra el propósito que tiene el club con el deportista.



Anexo 2: Charla sobre la corresponsabilidad

Charla impartida el 04 de abril del 2022 por Jorge Alfredo Sánchez Benavides a los jóvenes sobre valores.



Anexo 3: Certificado de prácticas emitido por el Departamento de Talento Humano de Independiente del Valle

Yo Jorge Alfredo Sánchez Benavide con CI: 1722319611, tuve la oportunidad de realizar prácticas en el departamento de Desarrollo Humano del Club Independiente del Valle desde el 1 de febrero hasta el 2 de septiembre del 2022.



INDEPENDIENTE DEL VALLE
NUNCA DEJES DE SOÑAR

Sangolquí, 2 de septiembre de 2022

CERTIFICADO

Que el Sr. SANCHEZ BENAVIDES JORGE ALFREDO con cédula No. 1722314611 estudiante de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador realizó de sus prácticas pre-profesionales en el área de Desarrollo Humano con las diferentes categorías del Club, dentro de nuestras instalaciones en el Complejo IDV, desde el 1 de febrero hasta el 2 de septiembre del 2022.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad autorizando al peticionario para que utilice este certificado en la forma en que mejor le convenga a sus intereses.

Atentamente,



Gabriela Benavides
Trabajadora Social



CLUB DEPORTIVO PROFESIONAL
INDEPENDIENTE DEL VALLE
TALENTO HUMANO

Dirección: Av. Chillo Jijón y Calle i
Teléfono: (+593) 02-209-3403



www.independientedelvalle.com
#YOSQYIDV

Anexo 4: Entrevista 1 realizada a Psicólogo del Departamento de Desarrollo Humano

Entrevistado el 29 de junio del 2022 – Psicólogo A.

**Anexo 5: Entrevista 2 realizada a Psicólogo del Departamento de Desarrollo Humano**

Entrevistado el 07 de julio del 2022 – Psicólogo B.

