

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**MOTIVACIÓN Y FLOW EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LAS  
FEDERACIONES ECUATORIANAS DE LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE  
PESAS Y PATINAJE**

**Autor(es):** Karina Belén Calderón Guijarro

Katherine Lizbeth Rivera Andrade

**Tutora:** Dra. Alexandra Pilco Guadalupe Msc.

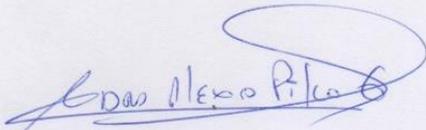
**Riobamba - Ecuador**

**Año 2017**

## Revisión del Tribunal

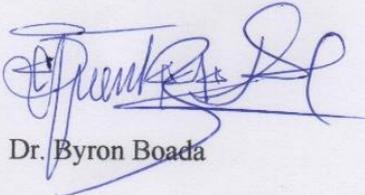
Los miembros del Tribunal de Graduación del Proyecto de Investigación con el Título: **“MOTIVACIÓN Y FLOW EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LAS FEDERACIONES ECUATORIANAS DE LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS Y PATINAJE”**, presentado por Karina Belén Calderón Guijarro y Katherine Lizbeth Rivera Andrade y dirigido por la Dra. Alexandra Pilco Guadalupe Msc. Una vez revisado el Informe final del Proyecto de Investigación con fines de graduación y verificado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remiten el presente para el uso y custodia en la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:



Dra. Alexandra Pilco Guadalupe Msc.

**Tutora**



Dr. Byron Boada

**Miembro del Tribunal**



Phd. Manuel Cañas

**Miembro del Tribunal**

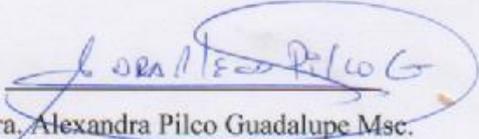


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**CERTIFICADO**

Certifico que las Srtas. Karina Belén Calderón Guijarro con CI. 060417889-7 y Katherine Lizbeth Rivera Andrade con CI. 0604884221, egresadas de la Carrera de Psicología Clínica, una vez revisado el informe final del proyecto de investigación escrito, en el cual consta el cumplimiento de las observaciones realizadas, se encuentran aptas para presentarse a la defensa pública del Proyecto de Investigación: **“MOTIVACIÓN Y FLOW EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LAS FEDERACIONES ECUATORIANAS DE LEVANTAMIENTO OLÍMPICO DE PESAS Y PATINAJE”**.

Riobamba, 10 de noviembre de 2017

  
Dra. Alexandra Pilco Guadalupe Msc.

**TUTORA**

### Derecho de Autoría

Karina Belén Calderón Guijarro y Katherine Lizbeth Rivera Andrade somos responsables de todo el contenido de este trabajo investigativo, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Karina Calderón

CI. 060417889-7



Katherine Rivera

CI. 060488422-1

## **Agradecimiento**

Quiero empezar agradeciendo a Dios por bendecirme a lo largo de mi vida.

A mi familia; mis padres y hermanos quienes son mi fortaleza y han brindado su apoyo incondicional en mi formación personal y profesional.

A mi novio; Sebastián Miranda, quien ha estado presente siempre en los momentos más importantes de mi vida, con su apoyo, entusiasmo y amor en cada uno de los sueños que compartimos.

Agradezco también a Katherine Rivera, quien durante este tiempo ha sido no solo mi compañera de estudios sino también una amiga con quien comparto la felicidad de poder cumplir una de las muchas metas planteadas.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, a la Dra. Alexandra Pilco, docente y tutora quien supo guiar de manera adecuada durante todo este proceso.

**Karina Calderón Guijarro**

Agradezco a mi familia quienes han sido mi pilar fundamental y mi apoyo en el transcurso de mi vida.

Agradezco a mi tutora Dra. Alexandra Pilco por habernos guiado en la realización de este proyecto investigativo.

Finalmente agradezco a una persona que considero una amiga Karina Calderón, con quien hemos compartido momentos y hemos formado un bonito equipo de trabajo y hemos logrado llegar hasta el final del camino conservando una amistad verdadera.

**Katherine Rivera Andrade**

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mis padres, José Calderón y Carmita Guijarro las personas que han hecho de mí la persona que soy, formándome con los valores adecuados con amor y comprensión brindándome la oportunidad de formarme profesionalmente.

A mis dos hermanos, Cristina y José, formando parte de las personas importantes de mi vida, estando conmigo en los momentos más difíciles apoyándonos mutuamente.

Dedico a mi novio, Sebastián Miranda, quien llegó a formar parte de mi vida de una manera especial y ahora es una persona con quien comparto mis alegrías, tristezas, sueños y metas; hemos ido creciendo juntos personal y profesionalmente, creyendo incondicionalmente en mis capacidades.

A mis abuelitos, Mercedes, Elisa, Alonso, quienes forman aun parte de mi vida y han estado ahí para brindarme su apoyo y consejos, y mi abuelito Julio que desde donde este sé que me cuida y protege.

**Karina Calderón Guijarro**

Dedico este proyecto de investigación a Dios y a mis padres Ángel Rivera y Norma Andrade quienes han sido el complemento perfecto de mi vida y han estado conmigo guiándome cada paso que doy, brindándome un amor incomparable, además su tenacidad y lucha insaciable de ellos han hecho el gran ejemplo a seguir para mí, razones por las cuales dedico mi esfuerzo y trabajo a las personas más importantes en mi vida.

Dedico a mis 2 hermanos y a una persona muy especial en mi vida, quienes siempre han estado conmigo brindándome apoyo en las buenas y en las malas.

Finalmente dedico este logro a mi tía Irena Andrade a la que considero una hermana y una segunda madre, pues ha estado conmigo desde mis primeros pasos estudiantiles ayudándome cada día a ser mejor.

**Katherine Rivera Andrade**

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
REVISIÓN DEL TRIBUNAL	II
CERTIFICADO DE TUTORÍA	III
DERECHO DE AUTORÍA	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
INDÍCE GENERAL	VII
ÍNDICE DE TABLAS	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	1
Planteamiento del Problema	2
Justificación	3
OBJETIVOS	4
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	4
ESTADO DEL ARTE	5
Motivación	5
Definición	5
Perspectivas teóricas acerca de la motivación	5
Teoría de la Autodeterminación	6
Tipos de Motivación	9

Flow	11
Definición	11
Dimensiones	13
Factores que influyen en la presencia del flow	14
Facilitadores del flow	14
<b>METODOLOGÍA</b>	16
Diseño de la investigación	16
Población	16
Instrumentos para la recolección de datos	16
Escala de Motivación Deportiva	16
Escala de Estado de Flow de Jackson y Marsh	18
Procedimiento	19
Técnicas para procedimiento e interpretación de datos	19
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	20
Resultados	20
Discusión	24
<b>CONCLUSIONES</b>	28
<b>RECOMENDACIONES</b>	29
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	30
<b>ANEXOS</b>	33

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.	
Escala de Motivación Deportiva	20
TABLA 2	
Escala del estado de flow	20
TABLA 3.	
Análisis descriptivo de las sub escalas de la escala de motivación deportiva	21
TABLA 4.	
Análisis descriptivo de las características de la escala de estado de flow.	21
TABLA 5.	
Escala de motivación deportiva por disciplina deportiva	22
TABLA 6.	
Escala del estado de flow por disciplina deportiva	22
TABLA 7.	
Escala de motivación deportiva por género	23
TABLA 8.	
Escala del estado de flow por género	23
TABLA 9.	
Correlación de las variables	24

## Resumen

El proyecto de investigación se realizó en las Federaciones Ecuatorianas de Levantamiento Olímpico de Pesas y Patinaje con una muestra de 25 deportistas, con el objetivo de analizar la motivación y el flow en deportistas de alto rendimiento en estas disciplinas, pues la teoría explica que la motivación intrínseca es un facilitador de la experimentación del estado de flow, a su vez se identificó el tipo de motivación que presentan estos deportistas, además se determinó la presencia del estado de flow en la población. El estudio es de alcance descriptivo, no experimental de corte transversal, de diseño mixto pues se analizó las variables de manera cualitativa al obtener los valores de frecuencias y porcentajes, y cuantitativa. Las baterías psicológicas utilizadas son la “Escala de Motivación Deportiva” de Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, y Duda, 2003; 2007 y la “Escala de Estado de Flow de Jackson y Marsh”, (1996), que dieron como resultados: el 96 % practica su deporte por motivación intrínseca y el 4 % por extrínseca. El 60 % experimenta un estado de flow total en la ejecución de su actividad física, 36% flow parcial y 4% flow nulo. Se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 24.0 (IBM), se aplicó la prueba de Tau de Kendall y se obtuvo que la correlación no es significativa por haber obtenido un valor de  $p=0.53$ .

**Palabras clave:** Alto rendimiento; Deportistas; Flow; Motivación.

## ABSTRACT

This research project was carried out in the Ecuadorian Federations of Olympic Lifting of Weights and Skating with a sample of 25 athletes, with the objective of analyzing the motivation and the flow in athletes of high performance in these disciplines, because the theory explains that intrinsic motivation is a facilitator of the flow state experimentation, in turn, the type of motivation that these athletes presented was identified. In addition, the presence of the state of flow in the population was determined. The study is descriptive, not experimental, sectional, mixed design, since the variables were analyzed qualitatively when obtaining the values of frequencies and quantitative percentages.

The psychological batteries used are the "Sports Motivation Scale" by Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, and Duda, 2003; 2007 and the "Jackson and Marsh Flow State Scale", (1996), which gave as results: 96% practice their sport by intrinsic motivation and 4% by extrinsic. 60% experienced a state of total flow in the execution of their physical activity, 36% partial flow and 4% flow zero. The statistical package SPSS version 24.0 (IBM) was used, the Tau\_de Kendall test was applied and it was obtained that the correlation is not significant for having obtained a value of  $p = 0.53$ .

Keywords: High performance; Athletes; Flow; Motivation.

Reviewed by: Fuertes, Narcisa  
Language Center Teacher



## Introducción

La psicología deportiva es un área de la psicología aplicada, su principal objetivo es el estudio del comportamiento humano en el campo de la actividad física y el deporte, siendo reconocida en 1986 por la Asociación Americana de Psicología y aplicada por varias asociaciones y Organizaciones a nivel nacional e internacional (Hernández, 2003).

Esta disciplina ha buscado comprender las principales variables que interfieren en el rendimiento máximo de las capacidades deportivas, por lo que en esta investigación se utilizará la motivación y el flow como variables de estudio, siendo la motivación el principal estimulante del flow (Shimokawa, 2016).

Existen varias teorías motivacionales que explican el comportamiento de las personas una de ellas la teoría de la autodeterminación que demuestra ser eficaz al explicar la psicología del deporte. La motivación es aquella que lleva a las personas a realizar una actividad, en este caso a practicar un deporte, por auto superación y aprendizaje (Gómez, 2016).

De acuerdo con Deci y Ryan (1985), (citado por Montero, Gonzales, Moreno, Carratal y Cervelló, 2015), la conducta puede estar motivada de forma intrínseca, extrínseca o no estar motivada (amotivación). Las conductas de motivación intrínseca están determinadas por el locus de control interno, mientras que las conductas extrínsecas presentan un refuerzo externo; además en la amotivación, los sentimientos de competencia y autonomía no están presentes.

En relacion con el estado de flow, teoría que fue introducida por el psicólogo cognitivista social Mihály Csikszentmihalyi en 1975, lo define como un estado psicológico óptimo a partir del cual el deportista puede afrontar una tarea motriz en las mejores condiciones psíquicas, es decir, un

estado de conciencia que se experimenta cuando se está totalmente involucrado con su práctica deportiva resultándole gratificante, por lo cual la motivación intrínseca es un facilitador del estado del flow (Montero, Moreno, Gonzales y Cervelló, 2013).

Es importante relacionar la motivación con el flow en deportistas de alto rendimiento, pues la teoría de Csikszentmihalyi indica que la motivación intrínseca incita a la presencia del estado de flow por lo que surge el interés de conocer la realidad de los deportistas de alto rendimiento de las federaciones ecuatorianas de levantamiento olímpico de pesas y patinaje.

### **Planteamiento del problema**

El campo de la psicología deportiva se aplica principalmente en países desarrollados, mientras que en latino américa tiene un reducido número de investigaciones; el principal objetivo de esta área es que los deportistas puedan rendir al máximo sus capacidades y puedan experimentar el estado de flow (Montero, et al., 2015).

Existen varios estudios a nivel mundial que relacionan la motivación y el flow, uno de ellos en España en deportistas judocas de alto nivel en el que se encontró la importancia de la motivación intrínseca en el desarrollo del estado de flow en competición para mejorar su rendimiento deportivo (Montero, et al, 2013).

En latino américa se encuentran algunas investigaciones que utilizan las variables a estudiar, como la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, quienes realizaron un estudio del flow en el que determina que el estado de ánimo y la motivación influye en el rendimiento máximo de las capacidades de un deportista (Shimokawa, 2016).

Se realizó una amplia búsqueda de publicaciones de estas variables a nivel nacional, sin embargo no se ha podido encontrar similares estudios, por lo que surge el interés en investigar a deportistas de alto rendimiento en el Ecuador.

## **Justificación**

El presente proyecto de investigación busca analizar la motivación y el flow en los deportistas de alto rendimiento de las Federaciones Ecuatorianas de levantamiento olímpico de pesas y patinaje; para las instituciones deportivas este conocimiento será de utilidad, pues podrán conocer el tipo de motivación que permite a los deportistas rendir en su máximo potencial es decir experimentar el estado de flow para obtener un mejor resultado en sus competencias.

Al establecer la relación entre las dos variables se está aportando una información novedosa y útil dentro del ámbito deportivo en el país, pues existe déficit de información en cuanto a las variables de estudio, por lo que se cuenta con la autorización de la institución y el consentimiento informado de cada uno de los participantes, razón por la cual es factible la realización de la investigación.

Es importante destacar que los deportistas experimentan cierto grado de satisfacción al practicar su deporte, describiéndolo como una experiencia armoniosa en donde mente y cuerpo trabajan sin ningún esfuerzo, se enfrentan a su reto con sorprendente facilidad sin importar los riesgos o peligros que este conlleva, pues tienen la sensación de tener control sobre lo que se realiza, experimentando una alegría intensa de triunfo, otorgando una sensación placentera, conocida esta experiencia como estado de flow (Gómez, 2016).

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Analizar la motivación y el flow en deportistas de alto rendimiento de las Federaciones Ecuatorianas de levantamiento olímpico de pesas y patinaje.

### **Objetivos específicos**

- Identificar el tipo de motivación de los deportistas de alto rendimiento.
- Determinar la presencia del estado de flow en los deportistas de alto rendimiento.
- Establecer la relación entre la motivación y la presencia del estado de flow de los deportistas de alto rendimiento.

## Estado del arte

### Motivación

#### Definición

Varios autores definen la motivación de acuerdo a su percepción:

Deci y Ryan (1985) citados por Sicilia et al. (2014) mencionan que la motivación permite establecer el inicio, mantenimiento y finalización del comportamiento humano; para Santrock (2002) citado por Naranjo (2009) la motivación es la razón por la que el ser humano tiene un comportamiento determinado, siendo este dirigido y sostenido.

Por otro lado, Trechera (2005) citado por Naranjo (2009) explica que etimológicamente el término motivación proviene del latín motus, relacionándose con aquello que estimula a la persona a realizar una actividad. Además, para Segovia (2016) la motivación es el impulso interno o externo, el cual hace que el individuo realice alguna conducta con el objetivo de conseguir una meta.

#### Perspectivas teóricas acerca de la motivación

##### *Perspectiva Cognitiva*

El ser humano está conformado por un sistema cognitivo que recepta, envía información y regula el sistema afectivo, fisiológico y conductual; de esta manera las ideas o creencias que tenga la persona sobre sí mismo y sus capacidades determinan el tipo y duración del esfuerzo a realizar.

Por tanto el resultado de su motivación es guiada por los pensamientos. Santrock (2002) citado por Naranjo (2009).

### ***Perspectiva Conductual***

De acuerdo a Santrock (2002) citado por Naranjo (2009) la motivación está determinada por refuerzos. Trechera (2005) citado por Naranjo (2009) menciona que las personas suelen ejecutar sus conductas con el objetivo de obtener algún beneficio o evitan realizar acciones que implican daño. Para este enfoque cualquier modificación de conducta se realiza a través de refuerzos mediante recompensas o castigos.

En relación con los refuerzos, estos pueden ser positivos o negativos, los primeros se aplican para aumentar o mantener la respuesta esperada, y los segundos conocidos también como estímulos aversivos se emplean para disminuir o eliminar una conducta (Naranjo, 2009).

### **Teoría de la autodeterminación**

La Teoría de la autodeterminación conocida también como TAD, fue propuesta por Deci y Ryan en el año de 1985, proponiendo que la motivación puede ser variable dependiendo del tipo de motivación que posea cada persona (Sicilia, et al., 2014).

Así mismo, la TAD de acuerdo con Standage y Vallerand (2014) citados por Mesón, Puente, Furlong, Arias y Serrano (2017) explican un modelo en el que proporciona información sobre los comportamientos que se involucran en la ejecución de actividades, contando con varios constructos psicológicos que permiten regular una conducta.

Pues esta teoría se enfoca en el origen de la motivación y como está determina las consecuencias conductuales, afectivas y cognitivas en los seres humanos, explicando que el individuo tiene la capacidad de modificar su conducta voluntariamente permitiéndole alcanzar un bienestar psicológico (Gómez, 2016).

Por otra parte, Jiménez (2003) citado por Gómez (2016), hace referencia a la idea de que la teoría de la autodeterminación brinda una manera diferente de definir a la motivación, pues menciona que el ser humano posee una tendencia natural de lograr un resultado mediante un comportamiento activo determinado por la misma.

Dentro de ese marco, la teoría de la autodeterminación es una teoría general de la motivación, que ha ido evolucionando a lo largo de los últimos treinta años, por tanto se explica mediante cuatro sub teorías en donde Deci y Ryan explican el concepto motivacional.

### ***Teoría de la evaluación cognitiva***

Esta teoría indica como el factor social y ambiental incrementa o disminuye la motivación intrínseca, además tiene como objetivo especificar los factores que explican la misma Gómez (2016) citado por Martínez (2016).

### ***Teoría de las necesidades básicas***

Existen factores que influyen en la motivación auto determinada, que son la competencia, la relación y la autonomía. (Gómez, 2016). Siendo la necesidad de autonomía satisfecha cuando una

persona ejecuta voluntariamente una acción; por otro lado la competencia se refiere a sentirse eficaz en algunas de las interacciones del individuo con el ambiente social y la experimentación de oportunidades para ejercer sus capacidades, y por último la necesidad de relación se enfoca en la relación positiva con otros que permite experimentar sentimientos de pertenencia en su contexto social (Sánchez, Viladrich, Amado, González y García, 2014).

### ***Teoría de orientaciones de causalidad***

Intenta describir las causas del comportamiento humano ya sea este impulsado por el locus de control interno o externo. (Gómez, 2016); existiendo tres tipos de orientaciones de causalidad que guían la regulación de la motivación en el ser humano (Martínez, 2016) exponen:

- **Orientación a la autonomía.**- Si el origen proviene de la persona tendrá la capacidad de regular su comportamiento en equilibrio con lo que piensa y siente.
- **Orientación al control.**- Se obtiene cuando el comportamiento se produce mediante un agente externo.
- **Orientación impersonal.**- Al no existir un determinante externo ni interno, la conducta no posee intención por lo que se produce la incapacidad para actuar adecuadamente.

### ***Teoría de la integración orgánica***

Deci y Ryan (1985) citado por Gómez (2016) introdujeron esta sub teoría para explicar las diferentes formas de motivación y sus factores contextuales que promueven o impiden la integración de estos en la regulación de las conductas.

En cuanto, el recorrido de una conducta a otra abarca tres tipos fundamentales de motivación: intrínseca, extrínseca y desmotivación, que a su vez cada uno de estos tipos tienen su propia estructura y están reguladas por el sujeto de forma interna o externa; cada una está determinada por una serie de procesos reguladores, como pueden ser valores, recompensas, autocontrol, intereses, diversión o satisfacción (Martínez, 2016).

## **Tipos de Motivación**

Existen tres tipos de motivación encontrándose en primer lugar la motivación intrínseca la que permite que el sujeto se implique de forma voluntaria en la actividad que se encuentra realizando permitiéndole el disfrute pleno, sin importar factores externos que intervengan en esta, predominando en sí el locus de control interno (Sicilia, et al, 2014).

Por lo que, Vallerand et al. (1989) citados por Gómez (2016) plantean tres tipos de motivación intrínseca: hacia el conocimiento donde la persona se compromete en una actividad por placer y satisfacción mientras intenta aprender; también hacia el logro en la cual el sujeto ejecuta la actividad por placer mientras intenta mejorar o crear, y por último hacia las experiencias estimulantes en la cual el individuo realiza la actividad por experimentar sensaciones asociadas a sus propios sentidos.

Con respecto a la motivación extrínseca, esta se produce ante la presencia de un estímulo externo no permitiendo un goce real de la actividad, pues se encuentra condicionada por un medio externo, existiendo varios tipos (Gómez, 2016; Sánchez, et al, 2014; Sicilia, et al, 2014):

- **Regulación Externa.-** La conducta se realiza para satisfacer una demanda externa, por la existencia de recompensas o evitación de castigos, estando controlada por el entorno, siendo la forma menos auto determinada de la motivación.
- **Regulación Introyectada.-** Se relaciona con las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad, logro de mejoras del ego, autoestima, rendimiento y sentimientos de culpa, ejerciendo presión sobre sí mismo para regular su comportamiento, interrumpiendo la toma de decisiones de forma libre.
- **Regulación Identificada.-** La conducta es valorada y el individuo la juzga como importante, por lo que la realizará libremente, aunque la actividad no sea agradable, pues es una manera de conseguir algo a cambio.
- **Regulación Integrada.-** La conducta se realiza de manera libre y actúa en congruencia con sus valores y sus necesidades.

En cambio, la desmotivación es la falta de regulación entre la conducta y su consecuencia, pues la persona no se encuentra motivada de ninguna manera, produciéndose incompetencia, pasividad y pérdida de control, apareciendo cuando la persona no posee voluntad para ejecutar una actividad, no reportándole ningún tipo de satisfacción ni beneficio (Gómez, 2016; Sicilia, et al, 2014; Sánchez, et al, 2014).

Es por eso que la teoría de la autodeterminación ha sido aplicada en diferentes investigaciones como en el estudio titulado “La motivación como variable influyente en la ansiedad y autoconfianza de los deportistas” ; en la que ponen de manifiesto que la motivación intrínseca de regulación introyectada se muestra como la única variable predictora de la ansiedad cognitiva, una baja desmotivación y una alta motivación intrínseca hacia la estimulación se muestran como variables esenciales a la hora de diferenciar perfiles positivos de futbolistas en relación a la ansiedad y autoconfianza en su conjunto (Mesón, et al., 2017).

Así pues, varios estudios han demostrado que la motivación intrínseca se relaciona con las personas que mantienen un estilo de vida activo, es decir que realizan algún tipo de ejercicio físico, además se relaciona con el esfuerzo, autoestima y persistencia a la práctica deportiva en la que experimenta un estado de flow; característica esencial de los deportistas de alto rendimiento para alcanzar su máximo potencial (Macías, 2014; Montero, et al, 2015; Shimokawa, 2016).

## **Flow**

El Estado de Flow, es un constructo novedoso, el cual ha sido poco estudiado hasta la actualidad, surgiendo de la psicología positiva y cognitivista social, las mismas que estudian las fortalezas humanas asociándolas a estados psicológicos que producen bienestar (Jiménez, 2016).

### **Definición**

El creador del estado de flow Csikszentmihalyi en 1975, lo define como un estado mental armonioso, en el que el individuo siente eficacia cognitiva, involucrándose totalmente en la tarea, presenta un alto nivel de motivación y consigue una sensación de placer y disfrute al ejecutar una acción (Jiménez, 2016).

En este sentido, Voelkl y Morris (1994) citado por Macías (2014) indican que el flow es una experiencia óptima en que las capacidades y desafíos están equilibrados a un nivel muy alto, y se ve potenciada por sensaciones de afecto positivo, niveles elevados de activación, motivación intrínseca y libertad percibida.

Igualmente, Jackson y Marsh (1996) citados por Macías (2014) señala que el flow es el estado psicológico óptimo para la ejecución de una actividad y se produce cuando el deportista se encuentra totalmente conectado con la práctica que realiza.

Siendo estos los autores de una escala para cualificar el estado de flow, la cual ha sido aplicada en varias investigaciones como en la titulada “Necesidades psicológicas básicas, motivación y flow en estudiantes de arte.”, en la que fue utilizada la Escala del estado de flow de Jackson y Marsh, con el objetivo de examinar las relaciones entre las necesidades psicológicas básicas, los diferentes tipos de motivación y el flow en un grupo de arte, como conclusión de esta investigación se encontró que la motivación autónoma influye de manera disminuida en el estado de flow. Este resultado aporta a la discusión sobre la relación entre motivación y flow (Acha, 2014).

Por lo que, Csikszentmihalyi (1975) citado por Jiménez (2016) mencionó cinco características principales que describen el estado de flow:

1. Unión de la acción y la conciencia.
2. Atención en un estímulo determinado.
3. No prestar atención a estímulos externos.
4. El Feedback se encuentra proporcionadamente claro.
5. La Naturaleza autotelica el resultado gratificante de la experiencia sin necesidad de un reconocimiento externo.

## **Dimensiones**

Los componentes enunciados por Csikszentmihalyi (1975), citado por Macías, 2014; Jiménez, 2016, son los siguientes:

1. **Equilibrio desafío-habilidad:** La actividad no es ni fácil ni complicada; existe un equilibrio entre las capacidades personales, siendo una de las características principales para experimentar el estado de flow.
2. **Fusión atención-acción:** Cuando se está en este estado, las personas llegan a estar absorbidas en sus actividades y el foco de atención es la actividad misma, sin la influencia de procesos cognitivos, pues la acción fluye sola.
3. **Metas claras:** Las expectativas y metas propuestas son alcanzables y apropiadas en relación con las habilidades y destrezas.
4. **Feedback sin ambigüedad:** Mientras se actúa los éxitos y fallos son claros y el comportamiento puede ser ajustado a lo que se necesite, se relaciona con las metas y objetivos que se plantea, pues posee el conocimiento del propósito de su ejecución
5. **Concentración en la tarea:** Existe un alto grado de concentración en lo relevante para la tarea y lo que es irrelevante se ignora, esta característica permite la unión de atención-acción.
6. **Sensación de control:** Existe un control personal sobre la situación o actividad y el estado de uno mismo, encontrando el equilibrio entre retos y habilidades.
7. **Pérdida de conciencia del propio ser:** La persona siente una armonía entre lo que se es y lo que se está haciendo; tarea, mundo y persona se convierten en una misma cosa.
8. **Transformación del tiempo:** Se altera la percepción subjetiva del tiempo, que generalmente parece pasar más rápido o lento de lo normal, que se produce por la concentración que presenta la persona, permite adaptarse adecuadamente de acuerdo con la situación.
9. **Experiencia autotelica:** La actividad está intrínsecamente recompensada por lo que siente en ella, en la que se encuentra motivada de manera intrínseca sin esperar nada a cambio.

### **Factores que influyen en la presencia del flow**

Para que exista el estado de flow debe existir una interacción de los estados internos, externos y factores de comportamiento, un impacto negativo de estos antes de que ocurra el flow impedirá

experimentarlo, si este impacto sucede durante la experimentación de este estado lo interrumpirá (Swann *et al.*, 2012 citado por Macías, 2014).

### **Facilitadores del Flow**

Existen habilidades que posee el deportista que hacen que experimente o incremente el estado de flow; Moreno *et al.*, (2009) citados por Macías (2014) indican que estos factores facilitan este estado de conciencia como: la autoconfianza, tener un buen plan de actuación durante la competición, sentimientos positivos durante la práctica, motivación intrínseca, competencia percibida, control emocional, cohesión, fijación de metas y preparación mental y física.

Varios estudios utilizan a la motivación y el flow como variables a estudiar en deportistas de alto rendimiento, puesto que la motivación intrínseca es fundamental para que los deportistas experimenten este estado de flow y puedan rendir de manera adecuada en su práctica deportiva.

Siendo una de las investigaciones que utiliza de población a deportistas de alto rendimiento con relación a las dos variables existe el estudio titulado “Motivación, Estado de Ánimo, y el Flow en judocas de élite”, cuyo propósito fue analizar un modelo motivacional explicativo del estado de flow en competición, 128 judocas de élite completaron cuestionarios referentes a las necesidades psicológicas, la motivación y el estado de ánimo en entrenamiento, 15 días antes de participar en una competición en la cual se midió el estado del flow. Los resultados mostraron la competencia percibida y el vigor predijeron positivamente el flow en competición, mostrando el papel importante que desempeña el estado de ánimo y la motivación para el desarrollo del flow en la competencia (Montero, et al, 2015).

Es importante reconocer que los deportistas de alto rendimiento son aquellos que tienen un talento deportivo, dedicación diaria a la práctica de alrededor de 2 a 6 horas con una secuencia de 5 a 7 días a la semana, siendo esta su principal actividad, además de representar a su país como seleccionado en competencias y obtener resultados a nivel nacional e internacional (Jaramillo y Álvarez, 2017), es por eso que la población escogida, cumple con estas características, diferenciándose estas disciplinas en la fuerza que emplea el deportista en el levantamiento olímpico de pesas y la velocidad, dirección y coordinación que se aplica al patinaje.

## **Metodología**

### **Diseño de la Investigación**

De acuerdo con Hernández Sampieri (2014), por la naturaleza y complejidad de las variables que se van a investigar, el proyecto es de alcance descriptiva, no experimental de corte transversal, de diseño mixto pues se van analizar las variables de manera cualitativa y cuantitativa para identificar los niveles de motivación, estado de flow y la relación de estas dos variables en los deportistas de alto rendimiento de las Federaciones Ecuatorianas de levantamiento olímpico de pesas y patinaje.

### **Población**

La población de estudio en la presente investigación está constituida por los deportistas de alto rendimiento de las federaciones ecuatorianas de levantamiento olímpico de pesas y patinaje, con un total de 25 deportistas que incluyen las dos disciplinas separados en 14 hombres y 11 mujeres, por lo que se va a utilizar la población total.

### **Instrumentos para la recolección de datos**

#### **Escala de Motivación Deportiva:**

Conocida también como STD, sus autores (Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, y Duda, 2003; 2007); la escala presenta 28 reactivos con siete subescalas las mismas que miden tres tipos de motivación intrínseca (para experimentar estimulación, para conseguir cosas y para conocer),

tres tipos de motivación extrínseca (regulación identificada, regulación introyectada y regulación externa) y la no motivación (Balaguer, Castillo y Duda, 2007).

### ***Corrección de la prueba***

Para identificar que tipo de motivación presenta cada deportista se debe realizar una sumatoria total de los reactivos y sacar la media del total, encontrándose los valores de 5 a 7 como motivación intrínseca, de 2 a 4 motivación extrínseca y 1 desmotivación.

En la corrección de las subescalas, se debe encontrar la media aritmetica de las puntuaciones que pertenecen a un mismo factor (Balaguer, et al., 2007).

- Subescala de Motivación Intrínseca para conocer: 2, 4, 27, 23
- Subescala de Motivación Intrínseca para experimentar estimulación: 1, 13, 18, 25
- Subescala de Motivación Intrínseca para conseguir cosas : 8, 12, 1, 5, 20
- Subescala de Motivación Extrínseca de regulación identificada: 7, 11, 17, 24
- Subescala de Motivación Extrínseca de regulación introyectada: 9, 14, 21, 26
- Subescala de Motivación Extrínseca de regulación externa: 6, 10, 16, 22
- Subescala de la no motivación: 3, 5, 19, 28

### **Confiabilidad y Validez de la Escala de Motivación Deportiva**

La Escala de Motivación Deportiva indicó una fiabilidad aceptable en el ámbito deportivo, utilizando una muestra de 593 deportistas universitarios canadienses, con alfas en rangos de .63 y .80, una alfa media de 0.75 (Balaguer, et al., 2007).

La consistencia interna de cada una de las subescalas se evaluó mediante el alfa de Cronbach, mostrando rangos de 0.74 y 0.83 (Balaguer, et al., 2007).

### **Escala del estado de flow de Jackson y Marsh**

Esta escala cuenta con 36 ítems contando con respuestas tipo Likert con cinco niveles que va desde muy de acuerdo hasta muy en desacuerdo, se evalúan las nueve características del estado de flow (Torres y Bermúdez, 2017).

### **Corrección de la prueba**

El valor total se puede obtener mediante la sumatoria de los 36 ítems, siendo los rangos de 144 a 180 flow total; de 108 a 143 flow parcial; y menos de 108 flow nulo, por otro lado en la obtención de los resultados de las sub escalas se obtiene la media aritmética de las puntuaciones que pertenecen a una misma característica (Torres y Bermúdez, 2017).

1. Equilibrio desafío-habilidad: 1,10,19,28
2. Fusión atención-acción: 2,11,20,29
3. Metas claras: 3,12,21,30
4. Feedback sin ambigüedad: 4,13,22,31
5. Concentración en la tarea: 5,14,23,32
6. Sensación de control: 6,15,24,33
7. Pérdida de conciencia del propio ser: 7,16,25,34
8. Transformación del tiempo: 8,17,26,35
9. Experiencia autotelica: 9,18,27,36

## **Confiabilidad y Validez de la Escala de Estado de Flow de Jackson y Marsh**

Para los resultados de confiabilidad y validez de una versión traducida al español de la Escala del Estado de Flow de Jackson y Marsh (1996) realizaron un estudio con una muestra de 136 atletas universitarios mexicanos. Los resultados indicaron que la escala traducida obtuvo un valor alto del alfa de Cronbach (0.90) y que la solución de nueve factores explicaba el 63% de la varianza (Torres y Bermúdez, 2017).

### **Procedimiento**

En primera instancia, se coordinó con los dirigentes de las Federaciones Ecuatorianas de Levantamiento Olímpico de Pesas y Patinaje para facilitar el acceso a la población de estudio para la administración de los reactivos psicológicos, contando con el consentimiento informado de los participantes, finalmente se realizó el procesamiento y análisis de datos elaborándose además las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

### **Técnicas para procesamiento e interpretación de datos**

Se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 24.0 (IBM) determinado para el análisis de frecuencias, medias y correlación bi variadas, de las variables de estudio. Para las variables cualitativas un análisis de frecuencias y porcentajes. Para la comprobación estadística general se utilizó una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para muestras menores a 30 datos, prueba que determinó que los datos obtenidos no eran paramétricos es decir no se encontraban distribuidos dentro de un rango de normalidad y se debía aplicar una prueba no paramétrica para una muestra, consecuentemente se aplicó la prueba de Tau b de Kendall.

## Resultados y discusión

### Resultados

La población consta de 25 deportistas de los cuales 14 son de género masculino que corresponde al 56% y 11 femenino siendo el 44%; de los cuales 12 deportistas de levantamiento olímpico de pesas y 13 de patinaje, existiendo un 84% con nivel de estudios de secundaria y un 16% con tercer nivel; además un 72% con etnia mestiza, un 20% afro descendiente y 4% entre blanca e indígena; con una media en la edad de 18,64 con una desviación estándar  $\pm 2,885$ , valor mínimo de 15 y valor máximo de 29 con una moda de 17.

Tabla 1. Escala de Motivación Deportiva

Variables	Frecuencia	
	Absoluta (f)	Porcentaje
Motivación Intrínseca	24	96
Motivación Extrínseca	1	4
Total	25	100

Estos resultados corresponden al objetivo de identificar el tipo de motivación siendo la motivación intrínseca la que prevalece en la población.

Tabla 2. Escala del estado de flow

Variables	Frecuencia Absoluta (f)	Porcentaje
Flow Total	15	60
Flow Parcial	9	36
Flow Nulo	1	4

Total	25	100
-------	----	-----

---

Los resultados obtenidos corresponden al objetivo de determinar la presencia de flow y el tipo de flow total es el que prevalece en la población.

Los siguientes resultados equivalen al objetivo de analizar la motivación y flow.

Tabla 3. Análisis descriptivo de las sub escalas de la escala de motivación deportiva

	MI-CO	MI- ES	MI-CC	ME-RID	ME-RIN	ME-RE	DES
Media	5,81	5,94	5,68	4,71	4,82	4,39	2,3
Desviación Estándar (s)	1,09	0,81	1,14	1,70	1,59	1,69	1,60

**Abreviaciones:** MI-CO, motivación intrínseca para conocer; MI-ES, motivación intrínseca para experimentar estimulación; MI-CC, motivación intrínseca para conseguir cosas; ME-RID, motivación extrínseca de regulación identificada; ME-RIN, motivación extrínseca de regulación introyectada; ME- RE, motivación extrínseca de regulación externa; DES, desmotivación.

Dentro de las sub escalas se encontró que la motivación intrínseca por estimulación es la que contiene la media más alta con 5,94, y la media con el valor más bajo es la desmotivación con 2,3.

Tabla 4. Análisis descriptivo de las características de la escala de estado de flow.

	EDH	FAA	MC	FA	C	SC	PC	TT	EA
Media	4,45	3,79	4,66	4,33	4,33	4,12	3,67	3,26	4,46
Desviación Estándar (s)	0,69	0,93	0,65	0,66	0,73	1,02	1,04	0,95	0,78

**Abreviaciones:** EDH, equilibrio desafío-habilidad; FAA, fusión atención-acción; MC, metas claras; FA, feedback sin ambigüedad; C, concentración en la tarea; SC, sensación de control; PC, pérdida de conciencia del propio ser; TT, transformación del tiempo; EA, experiencia autotelica.

La característica que se presenta con una media elevada es metas claras con un valor de 4,66; siendo la que menor prevalencia tiene es transformación del tiempo con una media de 3,26; estos resultados forman parte del objetivo general.

Tabla 5. Escala de motivación por disciplina deportiva

Deporte	Variable	Frecuencia (f)	Porcentaje
Levantamiento olímpico de pesas	motivación intrínseca	11	91,7
	motivación extrínseca	1	8,3
Patinaje	motivación intrínseca	13	100
TOTAL		25	100

La población que presenta un 100% de motivación intrínseca es patinaje y un 91,7% en levantamiento olímpico de pesas, resultado que son obtenidos por el objetivo general.

Tabla 6. Escala del estado de flow por disciplina deportiva

Deporte	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Levantamiento olímpico de pesas	flow total	7	58,3
	flow parcial	4	33,3
	flow nulo	1	8,3
Patinaje	flow total	8	61,5

flow	5	38,5
parcial		
Total	25	100

La población que presenta un 61,5% de flow total es patinaje a diferencia del levantamiento de pesas con un flow total de 58,3%.

Tabla 7. Escala de motivación deportiva por género

Género	Variable	Frecuencia	Porcentaje
masculino	Motivación Intrínseca	13	92,9
	Motivación Extrínseca	1	7,1
femenino	Motivación Intrínseca	11	100
	Total	25	100

El género que presenta en mayor proporción la motivación intrínseca es el femenino con un 100% de la población.

Tabla 8. Escala del estado de flow por género

Género	Variable	Frecuencia	Porcentaje
masculino	Flow Total	7	50
	Flow Parcial	6	42,9
	Flow Nulo	1	7,1
femenino	Flow Total	8	72,7
	Flow Parcial	3	27,3
	Total	25	100

Existe un mayor predominio del género femenino en experimentar el estado de flow total, y en el género masculino se presenta con mayor prevalencia el flow parcial.

Tabla 9. Correlación de las variables

---

ESTADO DE FLOW
Tau_b de Kendall MOTIVACIÓN DEPORTIVA Sig. (bilateral) ,053

---

La correlación no es significativa por dar un resultado mayor de  $p < 0.05$ , utilizando la prueba de Tau\_b de Kendall para datos no paramétricos, correspondiendo estos objetivos al establecimiento de la relación de las variables de estudio.

### **Discusión**

En la presente investigación se analizó la motivación y el flow en deportistas de alto rendimiento de las federaciones ecuatorianas de levantamiento olímpico de pesas y patinaje, con una población de 25 deportistas.

En el análisis cualitativo se ha encontrado que, un 96 % de la población presenta motivación intrínseca en su práctica deportiva y 4 % presenta motivación extrínseca. Los deportistas de patinaje presentan en su totalidad motivación intrínseca, diferenciándose del levantamiento olímpico de pesas que no practican su deporte por motivos intrínsecos.

En el estudio titulado “Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física”, se encontró que los deportistas ejecutan su deporte por motivación intrínseca, practicándolo de

manera libre y espontánea sin la obediencia de estímulos externos, teniendo relación cualitativa con la presente investigación, pues predomina la motivación intrínseca (Moreno, et al, 2014).

Dentro de las sub escalas de que evalúa la STD se puede jerarquizar las mismas mediante los valores de la media identificando en primera instancia motivación intrínseca por estimulación, por conocimiento y por conseguir cosas, teniendo un puntaje alto también en la motivación extrínseca de regulación introyectada, con valores bajos en la regulación externa y desmotivación.

Encontrándose resultados equivalentes a las medias de esta investigación con los resultados de la publicación realizada en jugadores de balonmano en donde determinaron la calidad del perfil motivacional, con una muestra de 495, reflejándose puntajes altos en la motivación por estimulación, la regulación integrada y obteniendo una baja puntuación en la regulación externa y la amotivación, determinándose que los deportistas presentan un perfil auto determinado adecuado (Moreno, 2017).

También se puede destacar las similitudes entre el proyecto investigativo realizado en población ecuatoriana con el realizado en deportistas de futbol masculino determinando la motivación como variable influyente de la ansiedad y autoconfianza, en donde encontraron que las medias con un mayor índice fueron la motivación intrínseca por conseguir cosas, seguido por la de estimulación y por último la de conocimiento (Mesón, 2017).

Con respecto a la variable del estado de flow se analizó que un 60 % presenta altas puntuaciones de este estado, un 36 % experimenta este estado de manera parcial, y un 4% no presenta puntuaciones significativas para caracterizarle dentro de un estado de flow, es importante resaltar que las mejores puntuaciones de flow total se reflejan en la disciplina de patinaje con un 61,5%.

Nakamura y Csikszentmihalyi (2002) citados por Acha (2014) mencionan que existen características del estado de flow que predispone a la persona a experimentar de mejor manera este estado las mismas que son metas claras, equilibrio entre habilidad desafío y retroalimentación. Al igual que en el presente estudio se pudo determinar que las principales características de la población son metas claras, seguido de experiencia autotelica, y equilibrio desafío- habilidad, y puntajes bajos en transformación del tiempo y fusión atención acción.

En relación con los resultados de las características de esta variable, el artículo titulado “Flow y estados de ánimo” con una muestra de 99 deportistas obtuvieron puntuaciones altas en experiencia autotelica y metas claras, y valores bajos en fusión de la acción y la atención y transformación del tiempo, teniendo relación con la investigación de alto rendimiento en Ecuador (Shimokawa, 2016).

En cuanto al género, la motivación intrínseca en mayor porcentaje presentan las mujeres al igual que en el estado de flow, a diferencia de estudio realizado en niños y jóvenes para determinar las experiencias de flow y su influencia con varios indicadores de rendimiento y bienestar; se encontró que los hombres presentan una mayor motivación intrínseca al igual que altos niveles de flow en la práctica deportiva (Jiménez, 2016).

Así mismo se encuentra una diferencia en la publicación que se titula calidad de perfil motivacional en jugadores de balonmano, quienes mencionan que no encuentran diferencias significativas entre los resultados de género (Moreno, 2017).

En la investigación motivación y flow en alto rendimiento en el Ecuador se pudo determinar que su correlación no es significativa entre las variables de estudio, coincidiendo con el trabajo titulado necesidades psicológicas básicas, motivación y flow en estudiantes universitarios de arte

con una muestra de 194, en donde encontraron que no existe relación entre la motivación y el flow de manera cuantitativa (Acha, 2014).

Dentro del análisis cualitativo que se realizó con las variables se logró determinar una relación directa entre la motivación intrínseca y el estado de flow, corroborando lo establecido en el estado del arte en donde manifiestan que la motivación intrínseca es un factor facilitador del estado de flow así como con los estudios de Gómez, 2016; Montero, et al, 2015; Macías, 2014; Acha, 2014.

Entre las limitaciones que se pudieron encontrar en esta investigación se puede indicar el número de la población del estudio; las investigaciones realizadas con las variables de estudio cuentan con una muestra que sobrepasa las 50 personas por ejemplo 194 (Acha, 2014), 495 jugadores de balonmano categoría élite (Martínez, 2017), 101 jóvenes españoles (Jiménez, 2016), 128 judokas de élite (Montero, et al., 2013).

## Conclusiones

- En el análisis de las variables en la población se pudo notar que el estado de flow es un elemento que ayuda a dar una explicación sobre la práctica deportiva en conjunto con el constructo motivacional, siendo factores influyentes en el rendimiento deportivo.
- Se evidenció que el tipo de motivación que predomina en la población es la intrínseca, debido a que casi en su totalidad presentan ésta. Además dentro de las sub escalas se encontró que los tipos de motivación intrínseca tienen valores más altos de la media que los tipos de motivación extrínseca así como en la desmotivación.
- En relación a la presencia del estado de flow, se evidenció un porcentaje alto de deportistas que llegan a experimentar este estado junto con las principales características de este estado que son equilibrio habilidad- desafío, metas claras y Feedback.
- Dentro del análisis cualitativo de la relación de las variables se determinó que únicamente la motivación intrínseca se relaciona con la presencia del estado de flow, a diferencia del análisis cuantitativo en donde se obtuvo que la correlación no es significativa.

## **Recomendaciones**

- Estudiar la motivación desde otras disciplinas deportivas que tengan características homogéneas para poder realizar un estudio comparativo dentro de las disciplinas.
- Relacionar el flow con variables diferentes con la finalidad de encontrar relaciones significativas para ampliar el campo de estudio dentro del ámbito deportivo pues dentro de nuestro país no se evidencian estudios que contengan estas variables.
- Realizar posteriores investigaciones con estas variables de estudio incluyendo un mayor número de población para obtener correlaciones significativas dentro del análisis cuantitativo.
- Tomar en cuenta los resultados de esta investigación para fortalecer el estado de flow y la motivación intrínseca mediante intervenciones psicológicas.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Acha, M. (2014). *Necesidades psicológicas básicas, motivación y flow en estudiantes universitarios de arte*. Pontificia Universidad Católica, Perú.
- Ajello, A. (2003). La motivación para aprender. En H. Modragón (Ed). *Manual de psicología de la educación*. (pp. 251-271). Barcelona: Editorial Vicens.
- Amado, D., Sánchez, M., Leo, M., Sánchez, D., y García, T. (2013). Desarrollo de un modelo de motivación para explicar el flow disposicional y la ansiedad en bailarines profesionales. *Universitas Psychologica*, 12(2), 457-470.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 197-207
- Gómez, A. (2016). *Estructura de la emoción positiva de Flow y la motivación auto determinada y su relación en el rendimiento escolar en niños de 8 a 12 años*. Universidad de Zaragoza, España.
- Hernández, A. (2003). *Psicología del Deporte*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Efdedeportes.
- Hernández, S. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial Interamericana Editores.
- Jaramillo, D y Álvarez, D. (2017). Motivación y atención como factores influyentes en deportistas de alto rendimiento. *Revista Electrónica Psyconex*, 8(12), 1-8.
- Jiménez, M. (2016). *Experiencias de flow en niños y jóvenes: Influencias en distintos indicadores de rendimiento y bienestar*. Universidad de Granada, España.
- Macías, A (2014). *Flow en corredores de maratón, futbolistas, nadadores y jugadores de rugby*. Universidad Pablo de Olavide, España.
- Martínez, J. (2016). *Efecto de la Teoría de la Autodeterminación sobre los estudiantes de Educación Física*. Universidad Miguel Hernandez, España.

- Mesón, P., Puente, P., Furlong, V., Arias, y Serrano, A. (2017). La motivación como variable influyente en la ansiedad y autoconfianza de los deportistas. *Información psicológica*, (112), 14-28.
- Montero, C., González, D., Moreno, J., Carratal, V y Cervelló, D. (2015). Motivación, Estado De Ánimo Y Flow En Judocas De Élite. *Revista Mexicana De Psicología*, 32(2). 101-112
- Montero, C; Moreno, J; Gonzales, D y Cervello, D. (2013). Motivación, Dirección, la autoconfianza y el flow en judocas de alto nivel. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31(10), 1-16.
- Moreno, J., Sicilia, A., Sáenz, P., González, D., Almagro, J y Conde, C. (2014). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. 14(56), 665-685.
- Moreno, A. (2017). Calidad del perfil motivacional en jugadores de balonmano. *Revista de Ciencias del Deporte*, 13(1), 27-36.
- Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153-170.
- Sánchez, D., Viladrich, C., Amado, D., González, I., y García, T. (2014). Predicción de los Comportamientos Positivos en Educación Física: una perspectiva desde la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de psicodidáctica*, 19(2), 387-406.
- Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. México: Mc Graw-Hill.
- Segovia, C. (2016). *Estrés, motivación y rendimiento*. Universidad Jaume, España.
- Shimokawa, J. (2016). *El Flow y los estados de ánimo: un estudio correlacional en deportistas*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Perú.
- Sicilia, Á., González, D., Artés, M., Orta, A., Casimiro, J y Ferriz, R. (2014). Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(2), 83-91.

Torres, L., y Bermúdez, A. (2017). Conceptualización del flow y validación de una escala para su medición con atletas universitarios mexicanos. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 3(3), 91-110.

# **ANEXOS**

# **ANEXO. 1**

## **Consentimiento Informado**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

Estimados deportistas:

Yo, Karina Belén Calderón Guijarro con número de cédula 060417889-7 y Katherine Lizbeth Rivera Andrade con número de cédula 060488422-1, autoras del proyecto de investigación titulado “La motivación y el Flow en deportistas de alto rendimiento de las Federaciones Ecuatorianas de Levantamiento Olímpico de pesas y Patinaje”; siendo el objetivo del estudio analizar la motivación y el flow en deportistas de alto rendimiento le solicitamos sea participe de este proyecto de investigación, que consistirá en contestar test psicológicos acerca de la motivación y flow, el primero denominado Escala de Motivación Deportiva de Pelletier; Balaguer, Castillo, & Duda que consta de 28 cuestionamientos y el segundo con el nombre Escala del Estado de Flow de Jackson y Marsh de 36 preguntas, que deberán ser respondidas de manera honesta.

La participación en este proyecto es voluntaria, podrá retirarse del proyecto si así lo deseara. Este estudio no convela ningún riesgo.

Yo, \_\_\_\_\_, con número de cédula de ciudadanía, \_\_\_\_\_, miembro de la Federación Ecuatoriana en la disciplina de \_\_\_\_\_, autorizo mi participación en este estudio y reconozco que:

- He sido informado (a) sobre los propósitos y los métodos a utilizar en esta investigación.
- Se me ha explicado que seré participante de este proyecto de investigación
- Se me ha garantizado que la información que ofreceré será empleada con propósitos exclusivamente investigativos.
- Igualmente, se me ha garantizado que mi identidad será protegida, y que la participación en la investigación será mantenida en anonimato y confidencialidad.
- Se me ha indicado que soy libre de retirarme de la investigación, si así lo deseara

Firma: \_\_\_\_\_

CI: \_\_\_\_\_

# **ANEXO. 2**

## **Baterías Psicológicas**

**ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EMD)**  
(Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007)

Nos gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor, indica rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas en tu deporte.

No	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene Nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mi	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7

<b>14</b>	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
<b>15</b>	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7
<b>16</b>	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma/ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
<b>17</b>	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
<b>18</b>	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
<b>19</b>	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
<b>20</b>	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
<b>21</b>	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7
<b>22</b>	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
<b>23</b>	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7
<b>24</b>	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
<b>25</b>	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
<b>26</b>	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
<b>27</b>	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7
<b>28</b>	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7

### Escala de Estado de Flow de Jackson y Marsh

No.	Ítems	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy De acuerdo
1	Era un reto para mí, pero sabía que tenía la capacidad para superarlo.	1	2	3	4	5
2	Hice los movimientos adecuados sin tener que pararme a pensar en cómo hacerlos.	1	2	3	4	5
3	Sabía exactamente lo que quería hacer.	1	2	3	4	5
4	Sabía en todo momento cómo estaba yendo mi actuación.	1	2	3	4	5
5	Tenía toda mi atención puesta en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
6	Tenía control absoluto de lo que hacía.	1	2	3	4	5
7	No me preocupaba cómo me estuvieran juzgando.	1	2	3	4	5
8	El tiempo parecía alterarse (iba más lento o más rápido).	1	2	3	4	5
9	He disfrutado mucho con la experiencia.	1	2	3	4	5
10	Mi habilidad estaba a la altura del gran nivel que precisaba la situación.	1	2	3	4	5
11	Todo parecía suceder de manera automática.	1	2	3	4	5
12	Tenía una idea muy clara de lo que quería hacer.	1	2	3	4	5
13	Era consciente de lo bien que lo estaba haciendo.	1	2	3	4	5
14	No me costó ningún esfuerzo centrarme en lo que estaba sucediendo.	1	2	3	4	5
15	Sentía que podía controlar mi actuación.	1	2	3	4	5
16	Durante la prueba no me preocupaban mis resultados.	1	2	3	4	5
17	El tiempo parecía transcurrir de manera diferente a la normal.	1	2	3	4	5
18	Disfruté mucho con las sensaciones que experimenté y me gustaría volver a sentirlas.	1	2	3	4	5
19	Tenía la sensación de que era lo bastante capaz como para estar a la altura de la situación.	1	2	3	4	5

<b>20</b>	Actué de manera automática.	1	2	3	4	5
<b>21</b>	Sabía lo que quería conseguir.	1	2	3	4	5
<b>22</b>	Mientras actuaba era bastante consciente de lo bueno que estaba siendo mi rendimiento.	1	2	3	4	5
<b>23</b>	Estaba totalmente concentrado	1	2	3	4	5
<b>24</b>	Sentía que controlaba lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
<b>25</b>	No me preocupaba por mi apariencia	1	2	3	4	5
<b>26</b>	Era como si el tiempo pasara muy rápidamente.	1	2	3	4	5
<b>27</b>	La experiencia me ha hecho sentirme muy bien.	1	2	3	4	5
<b>28</b>	Las exigencias de la prueba y mi capacidad estaban al mismo nivel.	1	2	3	4	5
<b>29</b>	Actué de manera espontánea y automática, sin tener que pensar.	1	2	3	4	5
<b>30</b>	Mis metas estaban claramente definidas.	1	2	3	4	5
<b>31</b>	Mi rendimiento me dejaba ver lo bien que lo estaba haciendo.	1	2	3	4	5
<b>32</b>	Estaba totalmente concentrado en la tarea que tenía ante mí.	1	2	3	4	5
<b>33</b>	Sentía que controlaba completamente mi cuerpo.	1	2	3	4	5
<b>34</b>	No me preocupaba lo que otros pudieran pensar de mí.	1	2	3	4	5
<b>35</b>	Perdí la noción normal del tiempo.	1	2	3	4	5
<b>36</b>	La experiencia me pareció muy gratificante.	1	2	3	4	5

## Urkund Analysis Result

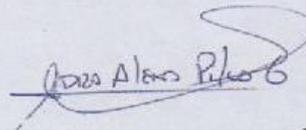
**Analysed Document:** MOTIVACION Y FLOW EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LAS FEDERACIONES ECUATORIANAS DE LEVANTAMIENTO OLIMPICO DE PESAS Y PATINAJE.docx (D32263408)  
**Submitted:** 11/9/2017 5:32:00 PM  
**Submitted By:** apilco@unach.edu.ec  
**Significance:** 7 %

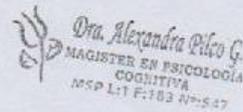
### Sources included in the report:

GARCIA\_RODRIGUEZ\_PJ06423\_20170620\_1312\_c029.pdf (D29462420)  
ENSAYO N3 PSICOLOGIA.docx (D23078684)  
ENSAYO N3 PSICOLOGIA.docx (D23078702)  
<http://www.redalyc.org/pdf/2430/243020637005.pdf>

Instances where selected sources appear:

38



  
Dra. Alexandra Pilco G.  
MAGISTER EN PSICOLOGIA  
COGNITIVA  
MSP L:1 E:183 N°:547