

VÍNCULOS Y RELACIONES ENTRE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN Y LOS  
ENCUENTROS DEPORTIVOS CON AMAS DE CASA INMERSAS EN EL CONFLICTO  
ARMADO EN EL MUNICIPIO DE GRANADA, ANTIOQUIA (COLOMBIA)

Katherine Herrera  
Gladys Arcila

Tesis de pregrado para optar el título de  
Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

Universidad Católica de Oriente

2022

## **Dedicatoria**

A la vida misma.  
Por dar los respiros en los momentos en que se ahoga la calma.

*Puedo vivir con la duda, la incertidumbre y el no saber.  
Pienso que es mucho más interesante vivir sin saber  
que tener respuestas que podrían ser erróneas.  
Tengo respuestas aproximadas,  
creencias posibles  
y diferentes grados de certidumbre  
acerca de diferentes cosas,  
pero no estoy completamente seguro de nada.*

Richard Feynman

## **Agradecimientos**

*Las palabras nunca alcanzan cuando lo que hay que decir desborda el alma.*

Julio Cortázar

## Tabla de contenido

Resumen.....	7
INTRODUCCIÓN .....	8
CAPÍTULO I.....	9
1.1 Consideraciones generales sobre el problema de investigación.....	9
1.2 Descripción del problema de investigación.....	9
1.3 Formulación del problema de investigación .....	12
1.4 Objetivos de la investigación .....	13
1.4.1 <i>Objetivo general</i> .....	13
1.4.2 <i>Objetivos específicos</i> .....	13
1.5 Justificación.....	14
CAPITULO II .....	16
2.1 Estado del arte: antecedentes de la investigación.....	16
2.1.1 <i>Contexto de investigación internacional</i> .....	17
2.1.2 <i>Contexto colombiano</i> .....	19
CAPITULO III .....	21
3.1 Marco teórico referencial .....	21
3.1.1 <i>El modelo, la escala y el continuo de la autodeterminación</i> .....	23
3.1.3 <i>Necesidades psicológicas básicas</i> .....	28
3.1.3.1 <i>Autonomía</i> .....	31
3.1.3.2 <i>Competencia</i> .....	32
3.1.3.3 <i>Vinculación o relación</i> .....	32
3.1.3.4 <i>Relaciones interpersonales</i> .....	33
3.1.2 <i>Conflicto</i> .....	36
3.1.2.1 <i>Supuestos de la teoría del conflicto</i> .....	37

3.1.2.2 Conflicto armado.....	37
3.1.3 <i>Deporte</i> .....	37
3.3 Marco legal.....	42
CAPÍTULO IV .....	45
DISEÑO METODOLÓGICO.....	45
4.1 Método .....	45
4.2 Participantes .....	47
4.3 Instrumento.....	47
4.4 Procedimiento y análisis de datos .....	47
CAPÍTULO V .....	49
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	49
CONCLUSIONES .....	58
REFERENCIAS .....	59
ANEXOS .....	63

**Lista de anexos**

Anexo 1: consentimiento para la participación de las amas de casa en la investigación .....	63
Anexo 2: consentimiento para la participación de los estudiantes en la investigación .....	65
Anexo 3: guion de las entrevistas.....	67

## **Resumen**

Este estudio buscó analizar las relaciones de motivaciones vistas en la autonomía, competencia y vinculación que aparecen en los encuentros deportivos de mujeres amas de casa que han estado inmersas en el conflicto armado en el municipio de Granada, Antioquia (Colombia). Para ello, se recurrió al paradigma hermenéutico-interpretativo y el método biográfico-narrativo. Se entrevistaron 4 mujeres de esta localidad y los hallazgos mostraron que las mujeres amas de casa y participantes del proceso deportivo tienen a tener disposiciones orientadas a estar participando en su entorno, por lo que su motivación es alta. Del mismo modo, se pudo constatar que los encuentros deportivos tienen un estrecho vínculo con la teoría de la autodeterminación en el sentido que potencia e influye en la idea de decidir de manera voluntaria sus actuaciones.

**Palabras clave:** autodeterminación, mujeres amas de casa, motivación, zonas de conflicto armado.

## **Abstract**

This study sought to analyze the relationships of motivations seen in autonomy, competition and linkage that appear in sports meetings of housewives who have been immersed in the armed conflict in the municipality of Granada, Antioquia (Colombia). For this, the hermeneutic-interpretive paradigm and the biographical-narrative method were used. Four women from this locality were interviewed and the findings showed that housewives and participants of the sports process have to have dispositions oriented to be participating in their environment, so their motivation is high. Similarly, it was found that sporting events have a close link with the theory of self-determination in the sense that it powers and influences the idea of deciding voluntarily their actions.

**Keywords:** self-determination, housewives, motivation, armed conflict zones

## INTRODUCCIÓN

Las relaciones interpersonales y su vinculación con el deporte han sido tema de suma importancia para la sociedad actual y constituye el objeto de investigación del presente estudio. En la búsqueda de respuestas sobre los desarrollos teóricos y conceptuales para el conocimiento del estado del arte de la cuestión, es posible hallar algunos trabajos que ofician como referentes y dan cuenta del estado actual de las investigaciones sobre las categorías conceptuales que se han incluido en la presente pesquisa.

Los hacedores de políticas han considerado durante mucho tiempo que el deporte contribuye a una amplia gama de ideales asociados con la noción de capital social de Putnam, como el voluntarismo, la ciudadanía, la democracia, el bienestar comunitario, la confianza, el conocimiento intercultural y las redes sociales (Miró, 2015). Sin embargo, la investigación deportiva que confirma tales suposiciones es escasa. Aún más cuando se pretende la búsqueda desde el campo de la psicología.

Tradicionalmente, la autodeterminación se ha utilizado más en este contexto diplomático y político para describir el proceso por el que pasa un país para afirmar su independencia. Sin embargo, la autodeterminación también tiene un significado más personal y psicológico en la actualidad: la capacidad o el proceso de tomar las propias decisiones y controlar la propia vida. La autodeterminación es una pieza vital del bienestar psicológico; como es de esperar, a las personas les gusta sentir el control de sus propias vidas.



## **CAPÍTULO I**

### **1.1 Consideraciones generales sobre el problema de investigación**

En correspondencia con el hilo de abordaje y exposición propuesto en la introducción, en este apartado, se presentan los argumentos que permiten la delimitación del problema de investigación en el que centra la atención este trabajo. En tal sentido, en un primer momento, se realiza una aproximación contextual del asunto, como antesala a la definición y formulación del problema; para luego cerrar el apartado, con la formulación del objetivo general y los específicos que dirigen el desarrollo de la pesquisa y una breve alusión a las razones que justifican la realización del proyecto.

### **1.2 Descripción del problema de investigación**

El deporte es una práctica evidenciable en todas las culturas del mundo; su desarrollo y perfeccionamiento como práctica se ha gestado desde tiempos inmemorables y su masificación resulta innegable. Es así como casi todas las personas pueden afirmar que alguna vez durante su vida han practicado algún tipo de actividad considerada como deportiva, bien sea por competición, por actividad social o por simple divertimento. Aunque debe considerarse que es la versión competitiva del deporte la que ha prevalecido en los imaginarios sociales, con esto se alude a los deportistas de alto rendimiento o los campeonatos en función del vencimiento del contendor y la ruptura de marcas individuales y colectivas.

Aunque no resulten contradictorias, existen otras dimensiones de las prácticas deportivas, una de ellas se encuadra en el contexto del relacionamiento social que pueden operar en función de la construcción de paz, lo que le confiere una perspectiva social y comunitaria con aprendizaje

basado en la cooperación, en la construcción colectiva y de relaciones interpersonales con todo lo que ello implica. Bajo esta perspectiva, se denota el carácter social al deporte, como un espacio alternativo comunitario que posibilita la configuración de tejido social, el fortalecimiento de relaciones interpersonales y el aprendizaje de valores y ciudadanía.

Las prácticas deportivas y los entrenamientos asociados constituyen espacios pedagógicos que no solamente posibilitan el desarrollo de las habilidades propias del deporte que se practica, sino que también permiten transformaciones de orden orgánico, psíquico, moral y sin lugar a duda, social, teniendo en cuenta que la práctica sistemática de estas actividades requiere necesariamente de la interacción de las personas, familias y comunidades en los territorios

El deporte y la construcción de relaciones interpersonales son nociones complementarias en el marco de la construcción de tejido social, la construcción de relaciones sociales en las comunidades y el reforzamiento de valores morales y cívicos; lo que trasciende el carácter excluyente de ciertas prácticas en el deporte moderno por la lógica piramidal subyacente en las competencias de alto rendimiento

La necesidad de generación de vínculos es un rasgo común en todos los seres humanos, sociables por naturaleza, teniendo en cuenta que en las relaciones interpersonales convergen un sinnúmero de acciones y emociones que se conjugan con las vivencias, el entorno y los individuos y que determinan sensaciones o experiencias positivas o negativas condicionadas a las interacciones realizadas. Es por ello por lo que, en las relaciones interpersonales, las conductas son afectadas como derivación del comportamiento de las personas entre sí y en el campo dinámico en que interactúan, tal y como sucede con la realización de prácticas deportivas.

Las personas víctimas del conflicto armado han podido encontrar en las prácticas deportivas un vínculo con otras realidades, que les han generado, incluso empleabilidad, integración, inserción social, dado que en estas prácticas implican cierta actitud de resiliencia, un cambio de actitud frente a la vida y configuración de arraigo social.

El comportamiento grupal o individual puede entenderse como un proceso de cambio que lleva desde una situación inicial hasta otra distinta; ese proceso de cambio pasa en el seno de un campo dinámico en el que el estado de cada parte de este campo de fuerza afecta a todas las demás. Teniendo en cuenta este aspecto es necesario fomentar los espacios de interacción donde existan ambientes favorables para los individuos, donde se posibilite la sana convivencia y el desarrollo de valores, por lo que resulta particularmente útil explorar en las prácticas deportivas de este grupo de madres que han tenido experiencias con el conflicto armado para analizar sus interacciones con relación al deporte.

En correspondencia con las anteriores reflexiones, resulta conveniente desarrollar una investigación encaminada al análisis de las relaciones de integración interpersonal en términos de la autonomía, la competencia y la vinculación que se establecen en los encuentros deportivos de mujeres amas de casa que han estado inmersas en el conflicto armado en el municipio de Granada, Antioquia (Colombia).

Tal es el caso del municipio de Granada en el Departamento de Antioquia, donde un grupo de mujeres participan en un torneo de baloncesto desarrollado en la cabecera del municipio, en los que se ha podido evidenciar cómo los habitantes de la zona encuentran en el deporte una oportunidad para vincularse a espacios promoviendo la recreación.

### **1.3 Formulación del problema de investigación**

Colombia es un país ubicado en el cono sur del continente americano, actualmente es el único país de Latinoamérica que posee un conflicto armado en estado activo, además se considera el más longevo de la región (Trejos, 2013); sin embargo en la última década se han dado los primeros pasos a diálogos de paz donde se pueda generar acuerdos y de esta manera dar cese a los tiempos de violencia históricos del país. Es así como se entra a hablar de un periodo de post conflicto en varias zonas del país; entre ellas se encuentra al municipio de Granada que es un municipio ubicado al oriente del departamento de Antioquia, en su mayoría rural, con una población de 9.859 habitantes, de los cuales están en la zona urbana 3.656 y en la zona rural 6.203, (Anuario Estadístico de Antioquia, 2019) es por esto que su economía es la agricultura con una tradición política conservadora.

Granada en su recorrido histórico ha quedado marcado como un municipio donde sus índices de pobreza han sido altos y sus indicadores de acceso a derechos básicos muy bajos, es por esta razón que grupos al margen de la ley como la guerrilla, el ELN, las FARC y paramilitares se fueron apoderando del territorio en tiempos de conflicto entre los años 1985 y 2005 aproximadamente, cubriendo a este municipio y a sus habitantes por nubes de miedo, angustia y guerra (Villa, Cartagena & Marulanda, 2015).

Todo esto conllevó a un impacto negativo en diferentes ámbitos, algunas de las muchas consecuencias que dejó este suceso fueron el desplazamiento masivo de sus habitantes, el despojo de tierras y pertenencias, muertes y el empobrecimiento de la comunidad, consecuencias que aún siguen afectando en este proceso de retornar a sus lugares y a su vida cotidiana con la esperanza de recuperar algo de lo perdido.

Dentro de la población de Granada se focaliza una comunidad de amas de casa, las cuales desde hace 28 años hacen parte de un encuentro deportivo de baloncesto que nació como respuesta a un periodo de guerra donde el deporte se fundamentó como base de unión, amor y fraternidad entre la comunidad. Este se realiza 3 veces a la semana en horarios diurnos, en el coliseo del municipio. Este encuentro deportivo en el tiempo actual de post conflicto se ha enfocado como espacios recreativos.

Teniendo en cuenta lo anterior se observa la necesidad de indagar el proceso de relaciones interpersonales en sujetos que han sido parte tanto del proceso de conflicto como del post conflicto, partiendo de sus experiencias y cómo lo implementan en su desarrollo deportivo y comunitario.

Dicho esto, la pregunta de investigación que emerge de este problema es: ¿Cómo se vincula la teoría de la Autodeterminación en el marco de los encuentros deportivos con amas de casa que han estado inmersas en el conflicto armado en el municipio de Granada Antioquia?

## **1.4 Objetivos de la investigación**

### ***1.4.1 Objetivo general***

Analizar las relaciones y los vínculos de la teoría de la Autodeterminación con los encuentros deportivos de amas de casa que han estado inmersas en el conflicto armado en el municipio de Granada, Antioquia (Colombia).

### ***1.4.2 Objetivos específicos***

- Identificar los elementos de la teoría de la autodeterminación que influyen en las habilidades y destrezas de las amas de casa en los encuentros deportivos.

- Describir las relaciones de motivaciones, vínculos o desinterés en torno a las actividades realizadas con las amas de casa en los encuentros deportivos.

### **1.5 Justificación**

Conviene detener la atención por un momento en las razones por las cuales, desde el punto de vista teórico, conceptual, práctico y metodológico, se justifica la realización de un estudio con el alcance y propósito que aquí se referencia.

En consonancia con lo anterior, desde el punto de vista teórico y conceptual, el desarrollo de este proyecto permite la articulación de nociones, conceptos y teorías en función de la comprensión de la problemática de estudio; en este sentido, conviene considerar que este proyecto nace a partir de la idea de analizar la interacción de las relaciones interpersonales que se dan por medio del deporte, con personas que han estado vinculadas al conflicto armado, bien sea, directa o indirectamente.

En segundo lugar, desde el punto de vista práctico, con este desarrollo se propende por la utilización del deporte como una herramienta de transformación social, considerando que la convivencia constituye en la actualidad un desafío, con mayor razón después del conflicto que agobio durante tantas décadas a los territorios colombianos, lo que plantea que los sujetos involucrados deberán aprender a convivir en sociedad, buscando la posibilidad de restablecer los derechos que se consideraron perdidos en anteriores episodios de violencia. En este sentido, conviene anotar que para la generación de la calidad de vida a nivel comunitario es menester la generación de espacios que permitan el desarrollo del ser humano con libertad y autonomía, lo que puede derivarse de la práctica de una actividad deportiva.

También, desde el punto de vista práctico, con este trabajo genera un insumo de investigación para nuevos desarrollos que centren su interés bien sea en las mismas categorías y sus relaciones o en otras emergentes, asumiendo los encuentros socio-deportivos como ejes determinantes en la promoción de relaciones interpersonales, de conveniencia y creación de vínculos.

## **CAPITULO II**

### **2.1 Estado del arte: antecedentes de la investigación**

Las relaciones interpersonales, la motivación y su vinculación con el deporte ha sido un tema de suma importancia para la sociedad actual y constituye el objeto de investigación del presente estudio. En la búsqueda de respuestas sobre los desarrollos teóricos y conceptuales para el conocimiento del estado del arte de la cuestión, es posible hallar algunos trabajos que ofician como referentes y dan cuenta del estado actual de las investigaciones sobre las categorías conceptuales que se han incluido en la presente pesquisa.

Es por ello por lo que el presente capítulo, tiene como pretensión fundamental presentar a consideración del lector, los hallazgos de la revisión bibliográfica y documental que se realizó en función de la valoración del estado del arte y de los antecedentes del problema de investigación.

La búsqueda se realizó mediante la consulta de bases bibliográficas y documentales dispuestas en páginas web, medios tecnológicos y repositorios académicos y de universidades, entre ellos: Scielo, Redalyc y Google académico. Para tal efecto se delimitaron búsquedas a partir de las relaciones que se establecen entre las categorías conceptuales del estudio.

Los hallazgos acá presentados se han dividido con fines de claridad de exposición, en dos contextos de desarrollo, es decir, las investigaciones publicadas en el contexto internacional (Latinoamérica, el Caribe y Europa), y en segundo lugar, en el ámbito de investigación local y colombiano.

En los contextos de investigación y desarrollo indicados resulta transversal la idea de que el deporte constituye una herramienta para la transformación de las relaciones sociales debido a su incidencia en el fomento de los valores comunitarios. Asimismo, constituye una herramienta



para la superación de las dinámicas de violencia y el fomento del trabajo en equipo y el espíritu colaborativo.

### ***2.1.1 Contexto de investigación internacional***

Un primer referente en el ámbito de investigación internacional se halla en el trabajo sobre la actividad física y el deporte como medio de integración social para la prevención de la violencia, desarrollado por Duran et al (2000) en la Universidad Politécnica de Madrid. Esta investigación basada en el modelo investigación-acción se sustentó en la implementación de un programa educativo con jóvenes socialmente desfavorecidos encaminado a la integración Social; todo ello, mediante la actividad física y el deporte. Con el programa se intervinieron doce centros denominados aulas taller y garantía social, con incidencia en aproximadamente 300 alumnos. La implementación del programa permitió el fomento de las competiciones deportivas entre los centros intervinientes, lo que tuvo incidencia en la motivación juvenil y adicionalmente posibilitó la consolidación de un modelo replicable mediante la integración progresiva de los equipos en ligas locales y municipales (Duran et al., 2000).

En el mismo sentido, el trabajo de Fernández y Dorado (2007) sobre el deporte como herramienta de integración social desarrollado en la Universidad de la Mancha, permitió concluir mediante una revisión sistemática de la literatura, que los estudios sobre el deporte han podido demostrar categóricamente su incidencia en la integración social, debido a su notable papel en la determinación de aspectos positivos y negativos de los valores culturales. En el mismo sentido, la actividad deportiva tiene innumerables efectos sociales, tanto desde el punto de vista individual, como en términos de construcción de relaciones sociales y afectivas (Fernández & Dorado, 2007).

El trabajo de Izquierdo y Aldaz (2018) por su parte, se centró en el estudio de la conexión necesaria entre deporte y el desarrollo rural, analizando específicamente el caso del país Vasco, con miras a la visibilización del papel que desempeña del deporte en función del desarrollo social y económico en las zonas rurales. Por medio del análisis de expedientes de los proyectos vinculados al deporte (2000-2014) y su relacionamiento con información relacionada de carácter cualitativo, se pudo evidenciar el papel difuso del deporte dentro de la política de desarrollo rural vasca, pese al progresivo impacto económico y social que estos proyectos tienen en distintas zonas. Según el estudio, es menester la incorporación del deporte en el marco de las políticas públicas de desarrollo rural (Izquierdo & Aldaz, 2018).

Finalmente, conviene mencionar el trabajo de Britapaz y Del Valle (2015) de la Universidad de Carabobo en Venezuela donde se estudian las diferentes aplicaciones y finalidades del deporte que son diversas y que determinan en cierta medida las condiciones de salud de las personas. En el estudio se analizan las prácticas deportivas en términos de la relación que establece con la dimensión social de la salud y en consideración de su carácter de fenómeno social que impacta la vida social e individual de las personas en distintos ámbitos como el educativo, económico, político, social, cultural y de salud pública. Otra perspectiva del mismo estudio apunta a considerar que si la actividad física es de carácter competitiva, la exigencia podría llegar a afectar negativa mente la salud de un individuo, con alteraciones y lesiones. También complicaciones psicológicas como trastornos de la personalidad y desequilibrios mentales (Britapaz & Del Valle, 2015).

### ***2.1.2 Contexto colombiano***

El artículo de revista *Deporte y sociedad* de la Universidad de los Andes y la Universidad Ramón Llull de España dio cuenta de los avances investigativos en torno al deporte como fenómeno social y cultural para desatacar la importancia de estos tipos de estudio para la comprensión y posterior transformación de una realidad social. Esta revisión arrojó que el deporte, lejos de ser natural, intrínseco al ser humano y por lo tanto universal, es un fenómeno histórico. No ha existido siempre, no ha permanecido ileso a los cambios de la historia. Todo lo contrario: es una práctica que, como tal, cambia según las transformaciones que afectan a la sociedad. Esta nueva visión del fenómeno deportivo como objeto de estudio histórico (Trujillo & Pujadas, 2016).

Otra revisión documental que resulta ilustrativa en el conocimiento del estado actual de la cuestión se encuentra en el dossier de Ramírez et al (2004) sobre el impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. En este estudio se pudo evidenciar que las actividades deportivas contribuyen benéficamente a los procesos mentales, de socialización y al rendimiento escolar; lo que incide en el mejoramiento de la calidad de vida de quienes lo practican. Según el estudio, existe suficiente evidencia teórica que apoyan la tesis de que el deporte tiene varios efectos positivos del deporte e incide positivamente en procesos como la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés, el fortalecimiento de la capacidad intelectual y cognitiva, el manejo de dificultades asociadas con el aprendizaje, la hiperactividad, la deficiencia mental y el comportamiento disocial (Ramírez et al., 2004).

También conviene referenciar en el ámbito de investigación local el trabajo de sistematización de la estrategia desde el deporte hacia la paz, en el corregimiento de Santa Ana,

municipio de Granada, Antioquia (Colombia) que también asume una perspectiva analítica del deporte desde las relaciones sociales, especialmente en términos de su relación con la ruralidad y el conflicto. La investigación se centró en el análisis sistemático de las actividades realizadas en un club deportivo cuyo propósito fundamental consistía en la implementación del deporte como estrategia para la paz y la práctica de valores. El estudio permitió concluir que el deporte va más allá de un trofeo y un título, ya que su finalidad estriba en la formación integral de las personas y la construcción de tejido social, basado en la ética y la moral, permitiendo así la construcción de un mejor porvenir para la comunidad intervenida (Duque et al., 2015).

Los estudios referenciados indican que el deporte, la construcción de relaciones interpersonales y la ruralidad son categorías conceptuales que se relacionan estrechamente y se evidencian en la incidencia que las prácticas deportivas tienen en la construcción de sociedad. Estas categorías constituyen campos de estudio en los que se debe profundizar con trabajos con propósitos y alcances como el que acá se presenta. Los estudios también mostraron que el deporte constituye un medio para el favorecimiento del desarrollo personal y la inteligencia emocional; por su relación con el manejo de respuestas emocionales básicas, como el miedo, la alegría, la tristeza, el enfado y la rabia, la sorpresa, la excitación, el temor al fracaso, que pueden darse eventualmente en menor o mayor medida en las prácticas deportivas.

## CAPITULO III

### 3.1 Marco teórico referencial

En psicología, la autodeterminación es un concepto importante que se refiere a la capacidad de cada persona para tomar decisiones y administrar su propia vida. Esta habilidad juega un papel importante en la salud psicológica y el bienestar (Salazar & Gastélum, 2020). De acuerdo con la teoría de la autodeterminación, las personas necesitan sentir lo siguiente para lograr el crecimiento psicológico (Deci & Ryan, 2008):

- **Autonomía:** las personas necesitan sentirse en control de sus propios comportamientos y metas. Este sentido de poder tomar acción directa que resultará en un cambio real juega un papel importante en ayudar a las personas a sentirse autodeterminadas.
- **Competencia:** las personas necesitan dominar las tareas y aprender diferentes habilidades. Cuando las personas sienten que tienen las habilidades necesarias para el éxito, es más probable que tomen medidas que les ayuden a lograr sus objetivos.
- **Vinculación o relación:** las personas necesitan experimentar un sentido de pertenencia y apego a otras personas (Salazar & Gastélum, 2020).

La teoría de la autodeterminación, o TAD, vincula la personalidad, la motivación humana y el funcionamiento óptimo. Postula que hay dos tipos principales de motivación, intrínseca y extrínseca, y que ambas son fuerzas poderosas que dan forma a quiénes somos y cómo nos comportamos (Deci & Ryan, 2000).

De esta forma, es una teoría que surgió del trabajo de los investigadores Edward L. Deci y Richard M. Ryan sobre la motivación en las décadas de 1970 y 1980. Aunque ha crecido y se ha expandido desde entonces, los principios básicos de la teoría provienen del libro seminal de 1985 de Deci y Ryan sobre el tema (Salazar & Gastélum, 2020).

Según Deci y Ryan, la motivación extrínseca es un impulso para comportarse de cierta manera en función de fuentes externas y da como resultado recompensas externas (1985). Tales fuentes incluyen sistemas de clasificación, evaluaciones de empleados, premios y reconocimientos, y el respeto y la admiración de los demás.

Por otro lado, la motivación intrínseca viene desde adentro. Hay impulsos internos que nos inspiran a comportarnos de cierta manera, incluidos nuestros valores fundamentales, nuestros intereses y nuestro sentido personal de la moralidad (Salazar & Gastélum, 2020). Puede parecer que la motivación intrínseca y la motivación extrínseca son diametralmente opuestas, con un comportamiento de conducción intrínseco de acuerdo con nuestro "yo ideal" y extrínseco que nos lleva a cumplir con los estándares de los demás, pero hay otra distinción importante en los tipos de motivación. TAD diferencia entre motivación autónoma y motivación controlada (Ryan & Deci, 2008).

Entretanto, la motivación autónoma incluye la motivación que proviene de fuentes internas e incluye la motivación de fuentes extrínsecas para las personas que se identifican con el valor de una actividad y cómo se alinea con su sentido de identidad. La motivación controlada se compone de regulación externa, un tipo de motivación en la que un individuo actúa por deseo de recompensas externas o miedo al castigo (Salazar & Gastélum, 2020).

Por otro lado, la regulación introyectada es la motivación de “actividades y valores parcialmente internalizados” como evitar la vergüenza, buscar aprobación y proteger el ego (Salazar & Gastélum, 2020). Cuando un individuo está impulsado por una motivación autónoma, puede sentirse autodirigido y autónomo; cuando el individuo está impulsado por una motivación controlada, puede sentir presión para comportarse de cierta manera y, por lo tanto, experimentar poca o ninguna autonomía (Ryan y Deci, 2008).

### ***3.1.1 El modelo, la escala y el continuo de la autodeterminación***

Somos seres complejos que rara vez se mueven por un solo tipo de motivación. Diferentes metas, deseos e ideas nos informan lo que queremos y necesitamos. Por lo tanto, es útil pensar en la motivación en un continuo que va desde "no autodeterminado hasta autodeterminado".

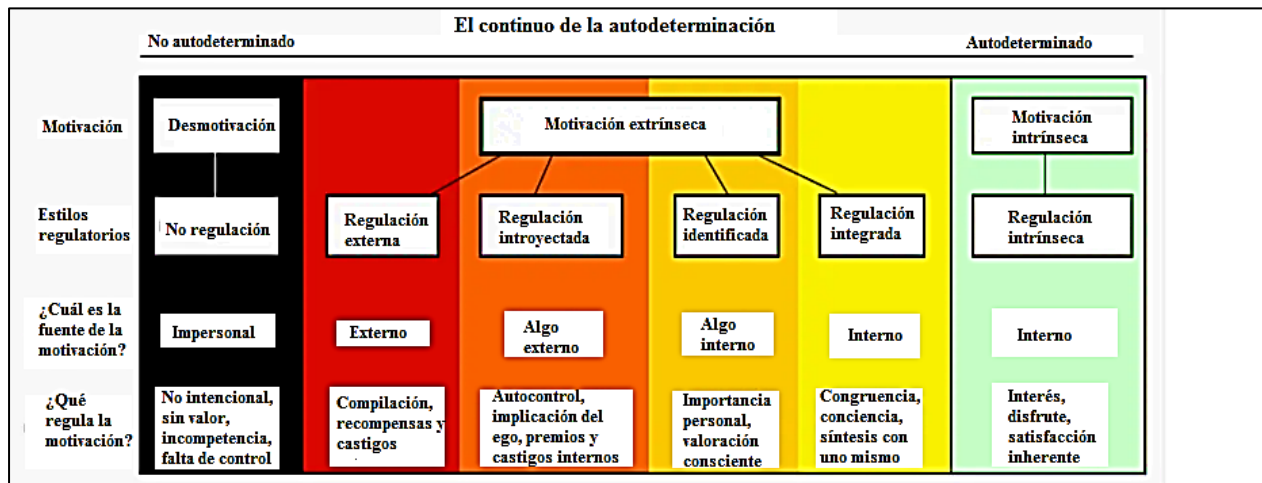


Figura 1: Continuo de la autodeterminación. Adaptado de Ryan & Deci (2000) y Salazar & Gastélum (2020).

En el extremo izquierdo del espectro (Figura 1), tenemos la desmotivación, en la que un individuo es completamente no autónomo, no tiene un impulso del que hablar y lucha por satisfacer cualquiera de sus necesidades. En el medio, tenemos varios niveles de motivación extrínseca. Un paso hacia el derecho de la desmotivación es la regulación externa, en la que la motivación es exclusivamente externa y está regulada por el cumplimiento, la conformidad y las recompensas y castigos externos (Salazar & Gastélum, 2020).

El siguiente nivel de motivación extrínseca se denomina regulación introyectada, en la que la motivación es algo externa y está impulsada por el autocontrol, los esfuerzos para proteger el ego y las recompensas y castigos internos. En la regulación identificada, la motivación es algo interna y se basa en valores conscientes y en lo que es personalmente importante para el individuo. El paso final de la motivación extrínseca es la regulación integrada, en la que las fuentes intrínsecas y el deseo de ser consciente de sí mismo guían el comportamiento de un individuo (Salazar & Gastélum, 2020).



El extremo derecho del continuo, muestra a un individuo enteramente motivado por fuentes intrínsecas. En la regulación intrínseca, el individuo está automotivado y autodeterminado, e impulsado por el interés, el disfrute y la satisfacción inherentes a la conducta o actividad que realiza. Aunque la autodeterminación es generalmente el objetivo de las personas, no podemos evitar estar motivados por fuentes externas, y eso no es necesariamente algo malo. Tanto la motivación intrínseca como la extrínseca son determinantes muy influyentes de nuestro comportamiento, y ambas nos impulsan a satisfacer las tres necesidades básicas identificadas por el modelo TAD (Salazar & Gastélum, 2020).

### ***3.1.2 Modelo jerárquico de la motivación***

Para los autores Stover et al. (2017) en los niveles global, contextual y situacional, la energía del comportamiento se genera por la búsqueda de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y vinculación, que se describen como innatas y universales. Esto se muestra en la figura 2.

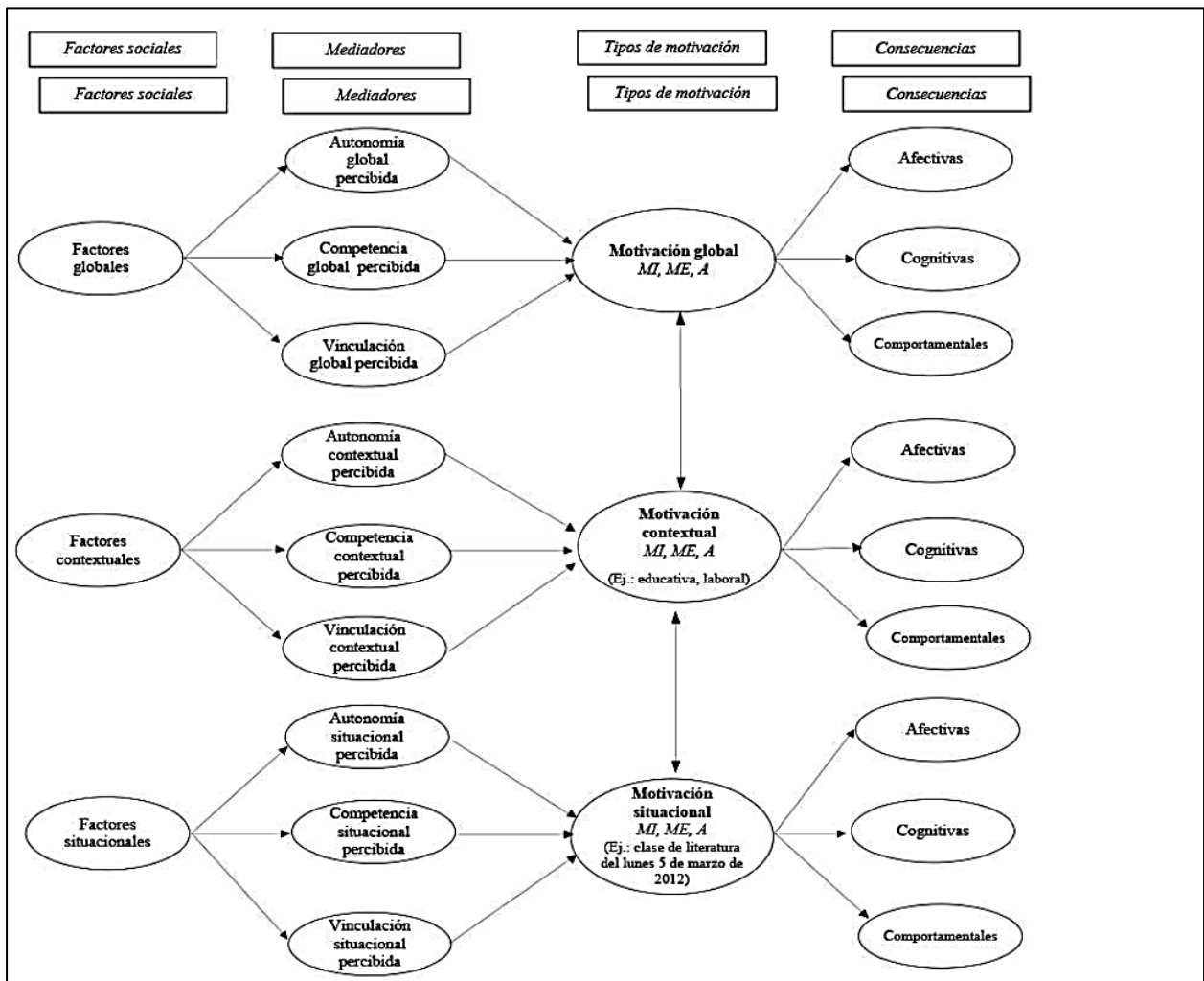


Figura 2: modelo jerárquico de motivación

### 3.1.2 Teoría de la autodeterminación

De acuerdo con los desarrolladores de TAD, Deci & Ryan (2008), las diferencias individuales en la personalidad son el resultado de los diversos grados en los que cada necesidad ha sido satisfecha o frustrada. Los dos aspectos principales en los que difieren los individuos incluyen las orientaciones de causalidad y las aspiraciones o metas de vida. Las orientaciones de causalidad se refieren a cómo las personas se adaptan y se orientan a su entorno y su grado de

autodeterminación en general, en muchos contextos diferentes. Las tres orientaciones de causalidad son:

Autónomo: las tres necesidades básicas están satisfechas.

Controlado: la competencia y la relación están algo satisfechas, pero la autonomía no.

Impersonal: ninguna de las tres necesidades está satisfecha.

Las aspiraciones o metas de vida son lo que las personas usan para guiar su propio comportamiento. Generalmente caen en una de las dos categorías de motivación mencionadas anteriormente: intrínseca o extrínseca. Deci y Ryan proporcionan afiliación, generatividad y desarrollo personal como ejemplos de objetivos de vida intrínsecos, mientras que enumeran la riqueza, la fama y el atractivo como ejemplos de objetivos de vida extrínsecos (2008).

Las aspiraciones y las metas de vida nos impulsan, pero se consideran deseos aprendidos en lugar de necesidades básicas como la autonomía, la competencia y la relación. TAD presenta dos subteorías para una comprensión más matizada de la motivación intrínseca y extrínseca. Estas subteorías son la Teoría de Evaluación Cognitiva (CET) y la Teoría de Integración Organísmica (OIT) que ayudan a explicar la motivación intrínseca con respecto a sus factores sociales y los diversos grados de factores contextuales que influyen en la motivación extrínseca (Deci & Ryan, 2000).

### ***3.1.3 Necesidades psicológicas básicas***

Como se desprende de la definición, la salud psicológica expresa la realización de disfunciones efectivas y de malestar. La teoría de la autodeterminación ha cobrado una importancia creciente en los últimos años y que se ha empleado con frecuencia en estudios de investigación relacionados con la psicología positiva y el bienestar (Salazar & Gastélum, 2020). La teoría afirma que, si se satisfacen las necesidades psicológicas básicas de las personas, su salud psicológica mejorará y disminuirán los síntomas depresivos, la ansiedad y la somatización (Stover *et al*, 2018). Por lo tanto, la teoría se aplica a campos como la educación en desarrollo personal y salud, la familia, la salud, las relaciones interpersonales, el deporte y la psicoterapia (Deci & Ryan, 2008), y así se intenta determinar las condiciones de una persona sana. Asimismo, la teoría es la base necesaria para comprender tanto los comportamientos dirigidos a objetivos como el desarrollo psicológico y el bienestar. Así, describe las causas y los efectos de las acciones de las personas.

Una de las subteorías sugeridas por la teoría de la autodeterminación corresponde a las Necesidades Psicológicas Básicas (Stover *et al*, 2018) que explica que los seres humanos tienen tres necesidades básicas innatas: autonomía, competencia y relación. Estas necesidades son más psicológicas que fisiológicas. Son las necesidades del organismo psicológico y social más que del organismo biológico. También son el requisito previo para sobrevivir, ya que se consideran los nutrientes para el crecimiento psicológico, la integración y el bienestar (Deci & Ryan, 2008). Pueden ser considerados como los determinantes de la salud psicológica porque la satisfacción de las necesidades ayuda a cumplir eficazmente las funciones.

La salud psicológica depende de la satisfacción de las tres necesidades (Deci & Ryan, 2008). Todas las necesidades contribuyen al funcionamiento efectivo ya la salud psicológica. Ninguno de ellos podía ser negado. Además, las necesidades son complementarias entre sí en lugar de estar en conflicto. Las tres necesidades básicas son las tendencias universales inmutables que están inherentemente disponibles en los humanos y que, por lo tanto, no difieren de una cultura a otra (Stover *et al*, 2018). La satisfacción de las necesidades, que es un nutriente para el alma humana, alimenta el bienestar psíquico mientras que la falta de satisfacción de las necesidades o su obstaculización, es decir, el hambre por falta de alimentos puede causar malestar.

Las personas realizan actividades de protesta para satisfacer sus necesidades y, en el caso de que no se satisfagan constantemente las necesidades, se pueden experimentar problemas psicológicos y problemas de adaptación. La satisfacción de las necesidades depende de la calidad de los ambientes, así como en los esfuerzos del individuo. Se afirma que el control, caótico y punitivo las familias y tales lugares de educación no son convenientes para la satisfacción de necesidades (Stover *et al*, 2018). En este caso pueden presentarse estados como conflictos internos, distanciamiento, ansiedad, depresión y somatización que dificultan el funcionamiento efectivo de los individuos y estados de disfunción.

La teoría de la autodeterminación sostiene que las funciones humanas óptimas en general y la satisfacción de las necesidades en particular se cumplen en los círculos sociales que son congruentes con las necesidades (Salazar & Gastélum, 2020). La satisfacción de las necesidades conduce a la motivación interna, la eficacia y la adherencia. La satisfacción de las necesidades

psicológicas depende del entorno. La satisfacción puede verse aumentada o dificultada (Stover *et al*, 2018).

Las necesidades no satisfechas son diferentes a las demandas no satisfechas y causan patología (Deci & Ryan, 2008). Varios estudios de investigación han demostrado que la satisfacción de necesidades predice sentimientos positivos (Deci & Ryan, 2008; Stover *et al*, 2018). La satisfacción de las necesidades básicas sirve como nutriente para un funcionamiento óptimo y para el crecimiento psicológico. Se encontró que la satisfacción de las necesidades psicológicas es un predictor importante del bienestar (Deci & Ryan, 2008).

Por otro lado, se encontró que la competencia y la satisfacción con las relaciones se correlacionaron negativamente y se correlacionaron con sentimientos negativos. Sin embargo, obstaculizar las necesidades predijo resultados desadaptativos que contenían trastornos alimentarios, fatiga, depresión, sentimientos negativos y síntomas físicos (Deci & Ryan, 2008). Según la teoría de la autodeterminación, la falta de satisfacción de las necesidades tendrá consecuencias negativas a nivel individual y cultural (Stover *et al*, 2018).

Las personas pierden la motivación si sus necesidades se ven obstaculizadas (Deci & Ryan, 2008). Es posible que no mantengan sus comportamientos saludables cuando sus necesidades no están satisfechas. Los ambientes sociales que dificultan la satisfacción de las necesidades pueden orientar a los individuos hacia metas y actividades que implican serios riesgos para la salud física y psíquica y comprometen la falta de satisfacción de las necesidades. El obstáculo de las necesidades se encuentra debajo de los comportamientos que destruyen el yo (Stover *et al*, 2018).

La necesidad de autonomía puede predecir estados como resistencia, actitudes agresivas e ira bajo fuerte presión (Deci & Ryan, 2008). Cuando las necesidades psicológicas están deprimidas, se pueden observar síntomas tales como luchar, escapar o congelarse (Stover *et al*, 2018). Cuando las necesidades de los individuos no están satisfechas, se pueden optar por tendencias como la resistencia, el retraimiento y la no acción.

### **3.1.3.1 Autonomía**

La autonomía es el deseo de ser la fuente del propio comportamiento y de participar en las actividades elegidas por uno mismo (Stover *et al*, 2018). Cuando se expone a la imposición y la compulsión, puede dar lugar a respuestas incongruentes. La necesidad de autonomía es la libertad para determinar, planificar e implementar los comportamientos y la vida propios, a diferencia de ser independiente (Salazar & Gastélum, 2020).

El sistema de individualidad que está relacionado con el sistema de autonomía y los apoyos sociales son los principales determinantes de cómo afrontar el estrés (Deci & Ryan, 2008). Desempeñan un papel importante en los casos en que las personas deben hacer frente a los problemas que enfrentan porque cada individuo tiene sus propias respuestas a los problemas y eventos y esas respuestas son las consecuencias de sus acciones intencionadas. Los individuos deben decidir si emprender o no una acción o qué acción tomar con respecto a hacer frente a un problema (Salazar & Gastélum, 2020). En este caso, podría ser más fácil para ellos incluir las experiencias en su memoria. Quienes se comportan de manera autónoma obtienen mayor satisfacción vital y sufren menos problemas psicológicos (Stover *et al*, 2018). Sin embargo,

aquellos individuos sin comportamiento autónomo no son representativos de sus acciones y metas ya que son determinada externamente. Por lo tanto, no pueden integrarse a sí mismos.

### ***3.1.3.2 Competencia***

Por otra parte, la competencia es formalmente la necesidad de ser eficientes en las interacciones con el entorno” (Marrero & Gámez, 2005, p. 8). De esta forma, la competencia es la creencia de uno en su capacidad para hacer frente a un determinado estado (Salazar & Gastélum, 2020). La gente necesita una cierta cantidad de efectividad y confianza en sus actividades (Stover *et al*, 2018). La retroalimentación negativa dada por otros reducirá el sentimiento de competencia y puede desalentar a las personas y hacer que no participen en las actividades.

### ***3.1.3.3 Vinculación o relación***

La vinculación es la necesidad de pertenencia (Stover *et al*, 2018). Permite a las personas interactuar en una atmósfera cálida y amistosa y con personas que brindan dicho entorno, y experimentar el sentido de pertenencia y relación (Salazar & Gastélum, 2020). Un individuo vive el yo en tal ambiente. Se piensa que los ambientes que favorecen la autonomía requieren más actividad y más participación, lo que facilita el desarrollo de los individuos. Las personas necesitan contactar e interactuar con otros y sentir que las relaciones existen y seguirán existiendo (Deci & Ryan, 2008).

Esto hará que se sientan seguros de que recibirán ayuda de esas personas cuando se encuentren en una situación estresante y así sentirse bien. También les impedirá exagerar los problemas y estar extremadamente ocupados con esos problemas. Las relaciones son la fuente



tanto de la felicidad como de la angustia (Deci & Ryan, 2008). La felicidad y el bienestar de las personas dependen de la relación. El sentido de pertenencia tiene consecuencias para el tratamiento de problemas emocionales y conductuales (Stover *et al*, 2018).

#### ***3.1.3.4 Relaciones interpersonales***

Las conexiones que construimos con los demás son fundamentales para la salud social, emocional y física. Una relación interpersonal es un vínculo social o afiliación entre dos o más personas. Las relaciones interpersonales pueden incluir a su pareja, seres queridos, amigos cercanos, conocidos, compañeros de trabajo y muchos otros que conforman las conexiones sociales en su vida (Stover *et al*, 2018).

Ya sea la cultura popular, la sabiduría ancestral o la ciencia rigurosa, la mayoría admite que las relaciones interpersonales son fundamentales para que la vida valga la pena. La psicología positiva, la búsqueda científica de lo que hace que valga la pena vivir la vida, sería por lo tanto un hogar natural para el estudio sistemático de las relaciones interpersonales (Deci & Ryan, 2008).

Antes de discutir el papel de las relaciones, es útil revisar los objetivos y metas de la psicología positiva. La psicología positiva se ha descrito como el estudio de las condiciones que promueven el florecimiento óptimo de personas, grupos e instituciones (Deci & Ryan, 2008). Como tal, la psicología positiva se ocupa de evaluar la experiencia humana en términos de activos humanos, en lugar de desventajas o deficiencias humanas. Al comienzo del movimiento de la psicología positiva visualizaron una ciencia del bienestar y la prosperidad que se sustentaba en tres pilares: estados positivos, rasgos e instituciones positivos. Los estados positivos estaban compuestos por emociones y experiencias positivas (por ejemplo, felicidad, amor). El estudio de

los rasgos positivos incluyó el examen empírico de las fortalezas y virtudes del carácter, como la sabiduría, el coraje y la compasión. El tercer pilar, instituciones positivas, se ocupaba del desarrollo de familias, escuelas, organizaciones y comunidades que fomentaban estados positivos, permitían el cultivo de rasgos positivos y ejemplificaban cualidades positivas.

A lo largo de los años, se han avanzado varias conceptualizaciones del vínculo entre la psicología positiva y las relaciones interpersonales. La postura más popular dentro del movimiento de psicología positiva es que las relaciones interpersonales son componentes fundamentales del bienestar y del bienestar psicológico (Stover *et al*, 2018). Además, una gran cantidad de investigación empírica ha encontrado que las relaciones sociales son consistentemente el predictor más sólido del bienestar, cuando se examinan en una variedad de culturas y contextos (Stover *et al*, 2018). Como tales relaciones interpersonales tienen un lugar firme en la ciencia del bienestar, ya sea como un componente o predictor, dependiendo de cómo se conceptualice el bienestar.

En cuanto a su ubicación en el campo de la psicología positiva, las relaciones interpersonales son fundamentales para la institución del matrimonio, la familia y la comunidad, y por lo tanto se sitúan dentro del tercer pilar de la psicología positiva: instituciones (sociales) positivas. Mientras que, la ciencia de las relaciones interpersonales, una combinación de psicología positiva y ciencia de las relaciones, como un cuarto nuevo pilar de la psicología positiva. Otros han señalado que la mayoría de los procesos psicológicos (Stover *et al*, 2018) y, de hecho, los procesos psicológicos en general (Deci & Ryan, 2008), están integrados en contextos relacionales. Como tales relaciones pueden ser la base que sustenta todos los pilares de la psicología positiva. Sin embargo, a pesar de estas conexiones, las relaciones positivas son

relativamente poco estudiadas en la psicología positiva. Específicamente, la investigación psicológica positiva ha ofrecido relativamente pocas ideas sobre cuáles son las características definitorias de las relaciones interpersonales, qué factores individuales, relacionales y contextuales predicen las relaciones positivas, cómo se pueden desarrollar y mantener las relaciones interpersonales y cómo se desarrollan los procesos psicológicos positivos en las relaciones interpersonales.

Los entrenadores y los deportistas deben formar relaciones en las que se busque el apoyo mutuo, además de la instrucción y guía hacia los participantes. Por el contrario, la falta de respeto, el conflicto de objetivos, la falta de apoyo, el mal entendimiento o sentirse despegado se han mostrado como variables que afectan negativamente al bienestar tanto de entrenadores como de los deportistas. Una relación cercana, en la que todos busquen los mismos objetivos y colaboren en su consecución es la ideal para conseguir los éxitos deportivos. Sentirse cuidado y valorado dentro de un equipo, percibir que tus compañeros y tu entrenador confían en ti te dará la autoconfianza que necesitas para disfrutar de cada entrenamiento y competir con garantías. Cuando un equipo se comunica para poner en común sus objetivos y solucionar posibles conflictos está consiguiendo el ambiente necesario para cooperar todos juntos y conseguir la aportación de cada miembro a la victoria final (Deci & Ryan, 2008).

Cuando los miembros de un equipo se comunican, tanto entre compañeros, como entre deportistas y entrenador, se consigue un grupo más cohesionado y comprometido con el esfuerzo colectivo. Es muy fácil observar cómo en ocasiones, por no hablar las cosas, por no comunicarse adecuadamente, una relación entre compañeros, o entre un deportista y su entrenador se echa a perder con la consiguiente pérdida de compromiso mutuo.

Es importante prevenir que el orgullo, la vergüenza o el ego nos impidan mantener una sana comunicación. Todo esto, no solo hará que disfrutemos más en el deporte, sino que además contribuirá de forma definitiva a conseguir los objetivos deseados. (Stover *et al*, 2018).

### ***3.1.2 Conflicto***

La teoría del conflicto, desarrollada por primera vez por Karl Marx, es una teoría de que la sociedad está en un estado de conflicto perpetuo debido a la competencia por recursos limitados. (Valcárcel, 2007). La teoría del conflicto ha tratado de explicar una amplia gama de fenómenos sociales, incluidas las guerras, las revoluciones, la pobreza, la discriminación y la violencia doméstica. Adscribe la mayoría de los desarrollos fundamentales en la historia humana, como la democracia y los derechos civiles, a los intentos capitalistas de controlar a las masas (en oposición al deseo de orden social).

La teoría del conflicto es una teoría sociopolítica que se originó con Karl Marx. Busca explicar los acontecimientos políticos y económicos en términos de una lucha constante por los recursos finitos. En esta lucha, Marx enfatiza la relación antagónica entre las clases sociales, en particular la relación entre los dueños del capital —a quienes Marx llama “burguesía”— y la clase obrera, a la que llama “proletariado”. La teoría del conflicto tuvo una profunda influencia en el pensamiento de los siglos XIX y XX y continúa influyendo en los debates políticos hasta el día de hoy.

### ***3.1.2.1 Supuestos de la teoría del conflicto***

La teoría actual del conflicto tiene cuatro suposiciones principales que son útiles para comprender: competencia, revolución, desigualdad estructural y guerra (Fuquen, 2003).

### ***3.1.2.2 Conflicto armado***

Por conflicto armado se entiende una situación en la que se recurre a la fuerza armada entre Estados o se recurre prolongadamente a la fuerza armada entre autoridades gubernamentales y grupos armados organizados (Valcárcel, 2007).

### ***3.1.3 Deporte***

Los deportes son entendidos como concursos físicos perseguidos por los objetivos y desafíos que conllevan. Los deportes son parte del pasado y el presente de todas las culturas, pero cada cultura tiene su propia definición de deporte. Las definiciones más útiles son aquellas que aclaran la relación de los deportes con el juego, los juegos y las competencias. “Jugar”, escribió el teórico alemán Carl Diem, “es una actividad sin propósito, por sí misma, lo opuesto al trabajo”. Los humanos trabajan porque tienen que hacerlo; juegan porque quieren (Miró, 2006).

El juego es autotélico, es decir, tiene sus propios objetivos. Es voluntario y no coaccionado. Los niños recalcitrantes obligados por sus padres o maestros a competir en un partido de fútbol (fútbol) no están realmente involucrados en un deporte (Miró, 2006). Tampoco lo son los deportistas profesionales si su única motivación es el sueldo. En el mundo real, como cuestión práctica, los motivos se mezclan con frecuencia y, a menudo, son bastante imposibles de

determinar (Vasyl, 2018). No obstante, una definición inequívoca es un requisito previo para las determinaciones prácticas sobre lo que es y no es un ejemplo de juego.

Existen al menos dos tipos de juego. El primero es espontáneo y sin restricciones. Los ejemplos abundan. Un niño ve una piedra plana, la levanta y la lanza saltando sobre las aguas de un estanque. Un adulto se da cuenta con una risa que ha dicho un juego de palabras no deseado. Ninguna acción es premeditada, y ambas están al menos relativamente libres de restricciones. El segundo tipo de juego está regulado (Miró, 2006). Hay reglas para determinar qué acciones son legítimas y cuáles no. Estas reglas transforman el juego espontáneo en juegos, que por lo tanto pueden definirse como juego reglamentado o sujeto a reglas. Leapfrog, ajedrez, "jugar a las casitas" y baloncesto son todos juegos, algunos con reglas bastante simples, otros regidos por un conjunto de reglas algo más complejo. De hecho, los libros de reglas para juegos como el baloncesto tienen cientos de páginas (Vasyl, 2018).

La revisión de las definiciones del concepto de “deporte” utilizadas en algunos estudios, así como los resultados del análisis de investigaciones científicas realizadas por especialistas sobre el problema de la formación de ideas modernas sobre la naturaleza sociocultural del deporte. se han llevado a cabo, indicando la existencia de una contradicción claramente expresada. Por un lado, hay una serie de definiciones del concepto de “deporte”, que difieren en la forma, pero tienen una base sustancial-estructural similar y, por otro lado, se afirma que es imposible introducir una definición de “consenso” de este concepto (Miró, 2006).

Los deportes ofrecen una oportunidad única para llegar al grupo más vulnerable que se enfrenta al sedentarismo, niños y adolescentes, y cambiar algunos estilos de vida relacionados

con la salud. Polman et al. afirman que “la mayoría de las intervenciones para hacer que los niños y adolescentes sean más activos han fracasado” (Poleman et al., 2018:7), por lo que tal vez sea hora de darle a los deportes un interés científico acorde con su impacto económico (Vasyl, 2018).

### **3.2 Posiciones epistemológicas de teoría de la autodeterminación**

La teoría de la autodeterminación sugiere que las personas están motivadas para crecer y cambiar por tres necesidades psicológicas innatas y universales. Dos supuestos clave de la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2008):

- La necesidad de crecimiento impulsa el comportamiento. El primer supuesto de la teoría de la autodeterminación es que las personas se dirigen activamente hacia el crecimiento. Ganar dominio sobre los desafíos y vivir nuevas experiencias es esencial para desarrollar un sentido cohesivo de uno mismo. (p.32).
- La motivación autónoma es importante. Mientras que las personas suelen estar motivadas para actuar por recompensas externas como dinero, premios y reconocimiento (conocidas como motivación extrínseca), la teoría de la autodeterminación se centra en las fuentes internas de motivación, como la necesidad de adquirir conocimientos o independencia (conocida como motivación intrínseca). (p.36).

Por su parte, el deporte es un fenómeno social que puede ser definido desde múltiples perspectivas. Para el Grupo de Trabajo Interinstitucional de las Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz, el deporte es "toda forma de actividad física que contribuya al logro de una buena condición física, salud mental e interacción social, como los juegos, la recreación,

los deportes organizados y de competencia y los juegos y deportes autóctonos" (Vasyl, 2018, p.23).

Sin embargo, el deporte por sí solo no puede garantizar la paz ni resolver los problemas sociales asociados al conflicto en Colombia. Se reconoce también que la actividad deportiva presenta riesgos y limitaciones como la explotación de niños y jóvenes con capacidades deportivas, la rivalidad agresiva y violenta entre equipos y fanáticos que fomentan conductas poco éticas (agresión, dopaje, fraude y corrupción). Conociendo las ventajas y riesgos que implican las actividades deportivas y el uso que algunos países le han dado al deporte como estrategia de desarrollo, en términos de investigación es considerado un campo emergente con escasos medios de evaluación que demuestren la efectividad del deporte en la construcción de la paz. Se espera conocer las acciones que se han adelantado en Colombia a través del estado del arte, reunir una base de evidencias fiables que respalden su uso y consolidar una plataforma de programas que utilizan el deporte como herramienta en la construcción de la paz.

El mundo rural y deporte han sido históricamente dos elementos estrechamente relacionados, que, sin embargo, han pasado desapercibidos durante mucho tiempo a los ojos de la ciencia. Ello significa también que la planificación y gestión del deporte en el mundo rural ha podido quedar algo maltrecha, ante la ausencia del debido conocimiento de las realidades de este mundo en materia tan singular. En las últimas décadas, el mundo rural se ha transformado enormemente. Se ha producido un importante desplazamiento de población del campo a la ciudad, incluso fuera de nuestras fronteras, que ha provocado la desaparición de algunos pequeños municipios y el envejecimiento de sus estructuras poblacionales.



Sin embargo, no todos los cambios que atañen al mundo rural se producen en estas zonas. También los cambios acontecidos en las principales áreas urbanizadas inciden sobre la realidad de los pueblos y las zonas rurales. El incremento del tiempo libre y la consiguiente ocupación de este tiempo en las actividades de ocio, junto al creciente interés por las nuevas actividades recreativas, deportivas y turísticas realizadas en los espacios naturales y las áreas rurales son el mejor ejemplo de esta valoración; un ejemplo que, sin lugar a duda, influye sobre la nueva percepción de tales espacios y, por tanto, sobre la emergencia de nuevos valores culturales, actividades económicas y problemas de gestión pública (Miró, 2006).

Por último, existen algunos estudios que han analizado la conexión entre el capital social dentro de los clubes deportivos (el proceso de conocer a personas que pueden ser diferentes a uno mismo, por ejemplo, personas que pertenecen a otro grupo étnico) y vincular el capital social dentro de los clubes deportivos, esto es, actividades en las que se mantienen relaciones con personas que son similares a uno mismo es el objetivo.

Los hallazgos indican que las mujeres jóvenes de origen inmigrante unen el capital social dentro de los clubes deportivos, aunque parece haber algunas barreras. Se ha descubierto que los clubes deportivos son escenarios muy adecuados para unir el capital social entre los inmigrantes de diversas minorías étnicas. Sin embargo, los clubes deportivos en este estudio juegan un papel limitado como escenario para unir el capital social entre clases sociales y la brecha entre inmigrantes y no inmigrantes.

### **3.3 Marco legal**

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia reconoce el derecho que tienen todos los colombianos a la recreación, el deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. De esta forma, se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

El Sistema Nacional del Deporte de Colombia fue creado por la Ley 181 de 1995, que establece como objeto el patrocinio, promoción, divulgación, planificación, coordinación y ejecución de la práctica del deporte y la recreación, como desarrollo del derecho a tener garantizado el acceso a una adecuada y educación espiritual. El Sistema Nacional del Deporte, creado por el Ministerio del Deporte, es un conjunto de organismos para permitir al país acceder a los beneficios del deporte. Entre otras cosas, estas organizaciones son públicas y privadas, con institutos y departamentos locales pertenecientes al sector público, y federaciones, ligas y clubes que componen el sector privado. Para estimular la transparencia y el buen gobierno, la ley alienta a las organizaciones deportivas a evitar conflictos de interés, prohibiendo a los accionistas o asociados controlar más de un club por disciplina, por una sola persona (persona física o jurídica) o por medio de terceros.

La Ley 49 de 1993 establece el Código General de Disciplina y Cumplimiento en los Deportes, al fijar las infracciones generales que pueden dar lugar a responsabilidades y sanciones ya sea para los clubes, deportistas o directivos. El código está organizado de la siguiente manera:

principios aplicables a los procedimientos disciplinarios, infracciones, y sanciones y procedimientos. Los requisitos de capital para los clubes profesionales son al menos 100 salarios mínimos mensuales. El patrimonio de la organización dependería del número de asociados (si se trata de una organización sin fines de lucro) o de clubes profesionales. Para los clubes de fútbol, el capital pagado debe ser de al menos 500 salarios mínimos mensuales.

Los clubes deben ser transparentes sobre el origen de su capital para cumplir con las normas de lavado de dinero y financiamiento del terrorismo a través de informes al Ministerio de Deportes y la Unidad de Información y Análisis Financiero del Ministerio de Hacienda. Además, los clubes deben cumplir con las normas antidopaje establecidas en la Ley 845 de 2003 para fomentar el juego limpio y preservar y evitar problemas de salud derivados del uso de sustancias ilegales o no autorizadas.

Finalmente, los clubes deben cumplir con sus obligaciones laborales y tributarias, ya que el incumplimiento de estas obligaciones supondría la pérdida del certificado de solvencia y la posibilidad de obtener los beneficios antes descritos. En Colombia no existe un tribunal o juzgado deportivo nacional, a pesar de que fue creado en 1968 mediante el Decreto 2743 y posteriormente explicado mediante el Decreto 2845 de 1984 y la Ley 49 de 1993. La Corte Constitucional de Colombia mediante sentencia C-226 de 1997 determinó que un tribunal deportivo nacional reflejaría el ejercicio de una prerrogativa pública e interferiría en el derecho constitucional de una persona a practicar deportes.

La Sentencia C-226 de 1997 declaró inconstitucional la creación de un tribunal o tribunal deportivo nacional como ente administrativo, pero mencionó que cada federación puede

establecer sus propios tribunales disciplinarios a partir del principio de libre albedrío para determinar los órganos de las entidades privadas a través de su -leyes.

## **CAPÍTULO IV**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

En este capítulo se presenta el enfoque metodológico y el compendio de herramientas que se articulan para el desarrollo del presente proyecto de investigación, en función del logro de los objetivos que han formulado anteriormente.

El desarrollo del presente estudio, asumido como “un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno” (Hernández et al, 2014, p.122), implicó la planeación, delimitación, construcción e implementación rigurosa de instrumentos y herramientas en torno a los propósitos formulados. A continuación, se precisan algunas consideraciones frente al enfoque, diseño, método, participantes, instrumentos y procedimiento que conforman la ruta estratégica de este estudio.

#### **4.1 Método**

Esta es una investigación de corte cualitativo, enmarcado en el paradigma hermenéutico-interpretativo (Arráez, Calle & Moreno, 2006; Sandín, 2010; Rojas, 2011), bajo una perspectiva cualitativa, la cual es relevante para el estudio de las relaciones sociales (Flick, 2004), esta parte de un corte naturalista, ya explicitado en los trabajos de Guba (1981), Lincoln y Guba (1985), Castillo & Vásquez (2003) y Blanco (2010); caracterizada, entre otros aspectos, por la “identificación de la naturaleza profunda de las realidades [y] su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones” (Martínez, 2010, p. 62). Igualmente,

parte por reconocer que es posible el acercamiento a la realidad social educativa a través de diferentes técnicas y estrategias de recolección y análisis de datos.

Sumado a esto se lleva a cabo por medio del método biográfico-narrativo (Bolívar, 2001, en Huchim & Reyes, 2013, p. 8), debido a que interpela al reconocimiento de las voces de las mujeres amas de casa que han estado inmersas en el conflicto armado en el municipio de Granada, Antioquia (Colombia), que son quienes resignifican su quehacer desde sus conocimientos prácticos (Randi & Corno, 2000), interpretaciones (Marrero, 2010) y experiencias particulares (Contreras & Pérez, 2010), considerando importante indagar por cada una de sus experiencias, además de que:

Narrar, implica poner lo vivido en palabras, en tanto ideas y emociones; resignificar las experiencias, llenar de sentido la propia historia al re-nombrar y re-crear una serie de acontecimientos, que más que responder a un orden cronológico y objetivo, responden a un entramado lógico y subjetivo, que da cuenta de la configuración particular y compleja frente a los hechos vividos (Arias & Alvarado, 2015, p. 172).

Por su parte, como técnica fundamental para la obtención de información se usó la entrevista semiestructurada teniendo en consideración que se hace polifacética la definición de la misma y sus diversas variantes, nombradas en Flick (2004) & Pujadas (1992) como técnicas e instrumentos, indistintamente; en este caso, para dar cuenta de elementos que remitan a la investigación biográfico-narrativa, se empleará, por un lado, la entrevista biográfica (Amorós Torró, 2016); teniendo presente en primer lugar que la entrevista se define y entiende más como una conversación, “(...) es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas” (Denzin &

Lincoln, 2005, p. 643), esto es, que más allá de pretender abordar de una manera instrumental a quienes participan, de lo que se trata es de entablar un diálogo desde el intercambio e interacción de dos sujetos que se encuentran para construir *logos* (conocimiento).

## **4.2 Participantes**

La decisión sobre qué participantes se dispuso a invitar a este estudio estuvo estrechamente relacionada con el contexto social de las autoras principales de este (Sánchez, 2022), quienes han conocido la colectividad delimitada. Entretanto, los criterios de inclusión se delimitaron a partir de la pertenencia a la comunidad de mujeres amas de casa y asociadas adscritas a la Asociación Amas de Casa, Consumidores y Usuarios Santa Ana, municipio de Granada, Antioquia (Colombia) que consintieron ofrecer su relato o versión. Entre otras cosas, fue una muestra tipo intencionada y que se ejecutó por medio del método bola de nieve (Hernández et al, 2014) en el marco de los encuentros deportivos de la asociación.

- Participantes: 4 mujeres amas de casa participantes de encuentros deportivos.

## **4.3 Instrumento**

Para esta investigación se usaron las entrevistas biográficas (Amorós Torró, 2016) y las entrevistas semiestructuradas (Hernández et. al, 2014).

## **4.4 Procedimiento y análisis de datos**

El análisis de la información recolectada se registró en hojas de procesador de texto para elaborar matrices de estudio a partir de las categorías que ofrecen los objetivos específicos. Luego de sistematizar esta información, se realizó una codificación en ATLAS. Ti para una revisión exhaustiva que permita contrastar la información obtenida en campo como en la teoría.

Por último, el análisis consistió en aquellos elementos o categorías emergentes que permitieron trazar reflexiones para dar respuesta a los capítulos de resultados. A su vez, la ejecución de las entrevistas se hizo a través de un consentimiento informado permitiendo ofrecer voluntariamente la participación.



## **CAPÍTULO V**

### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

En primer lugar, al realizar el análisis categorial a través del programa cualitativo ATLAS. Ti se pudo delimitar los argumentos de las entrevistas semiestructuradas y agrupar en función de unas subcategorías. Esto permite identificar que las opiniones tienden a integrarse hacia factores que pueden generar autonomía, competencia y vinculación a su entorno y a la sociedad que les rodea, así como establecer una identidad a partir de su participación en este tipo de ambientes deportivos como el programa de amas de casa.

Sumado a ello, la motivación que se da por estar en algún escenario alejado de la violencia es un elemento que potencia los demás factores sociales como la participación, los cuales son consecuencias de la integración y la confianza hacia las interacciones afectivas, tal como se muestra en la siguiente figura 4.

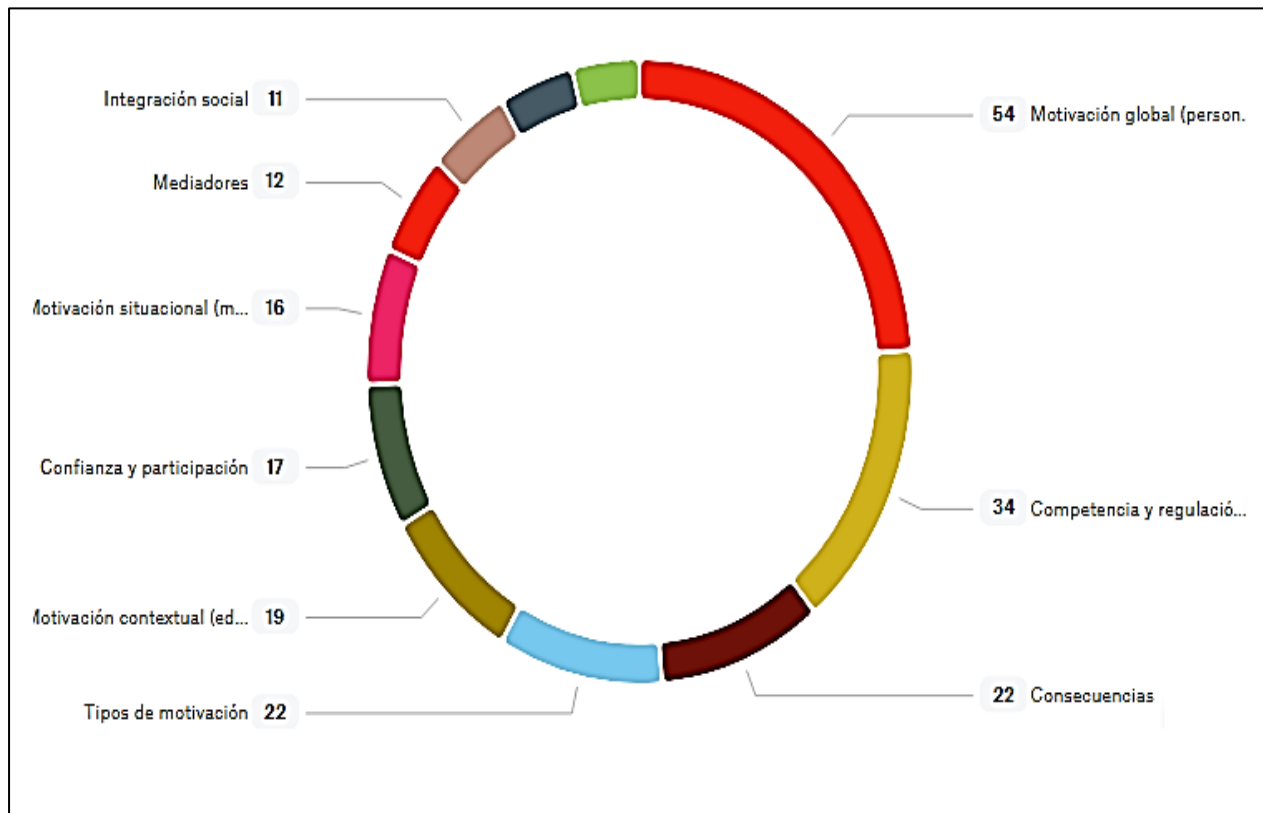


Figura 3: tratamiento de los datos en ATLAS.TI

Los encuentros para las entrevistas se realizaron en el marco de los espacios deportivos de la comunidad el cual tenía el nombre de amas de casa. Participaron cuatro mujeres mayores de edad las cuales son participantes del grupo deportivo de baloncesto con los roles de jugadoras (una defensa y una encestadora), así como una jueza o árbitra.

Por otro lado, las participantes practican baloncesto de forma habitual, las mañanas de los martes, miércoles y jueves en términos formativos y recreativos; frente a los espacios competitivos, los horarios y días son variables, pero usualmente, los lunes y viernes para los municipales o los fines de semana (sábados y domingos) son otras participaciones en torneos y competencias locales.

Del mismo modo, las participantes indicaron que cuentan con el apoyo familiar para practicar el deporte; por ejemplo, el esposo de una de ellas le colabora en funciones del hogar y cuidados de los hijos en los momentos que existen encuentros recreativos o competitivos. Las amas de casa, aunque es el baloncesto el deporte que las reúne, tienen otras actividades, roles o labores como ser comerciantes, estudiantes, promotoras de deporte, entre otras. Asimismo, realizan otras prácticas deportivas como el microfútbol, voleibol o los aeróbicos, entre otras actividades como pasear y ver películas.

Las mujeres entrevistadas han sido afectadas por las dinámicas del conflicto armado y la violencia, teniendo que desplazarse forzosamente hacia otros lugares como Medellín en distintos momentos de sus vidas. Algunas han ejercido el retorno al municipio de Granada en distintas ocasiones, tal como lo narra una de las participantes).

Por la violencia, Porque nos hicieron salir de la finca con mis papás, ósea a mis papas los hicieron salir con nosotros de la finca qué porque nos íbamos para otra ciudad o nos íbamos con ellos; todos, pues no sé a qué nos teníamos que ir con ellos, entonces, mi papá Cogió el costalito y nos fuimos pa Medellín (Entrevista 1, 2022).

Esto también ha implicado interrupciones para el proceso de la comunidad o asociación de Amas de casa, en la medida en que, los espacios deportivos como un juego típico de baloncesto fueron arrebatados de la agenda habitual de las jugadoras por las lógicas de la violencia entre enfrentamientos de distintos grupos al margen de la ley:

En ese tiempo no era tanto la violencia; porque eso hace muchos, muchos años, hace 28 o 29 años. No era tanto, ya a medida que fue pasando el tiempo aquí ya había grupos armados, entonces ya, ya se vio más, más complicada como la situación. Entonces se fue

volviendo muy complicado y todo porque ya la gente, a pesar de que eran tantos equipos ya eso antes mermo por la violencia, Ya no era 8 si no 4 porque la gente empezó a desplazarse de acá. Hasta que llegó el momento en que tuvimos que dejar de jugar. De hecho, el ultimo día que jugamos fue cuando los paramilitares entraron y mataron como 19 personas. De hecho, estamos jugando aquí, y nos salimos para un partido, yo recuerdo que era en guarne que iban a jugar las niñas. Nos íbamos a ir a ver ese partido salimos corriendo porque normalmente los policías venían a jugar acá. Casi todos los días o tenían determinados días para venir, ellos colocaban las armas y se ponían a jugar y seguramente los grupos armados estaban pendientes Cómo eso y los emboscaron acá (Entrevista 3, 2022).

Pese a estas dificultades y a las circunstancias inciertas del habitar en un territorio cargado de conflicto armado, los espacios comunitarios han pervivido y acogido a decenas de participantes. Las mujeres entrevistadas señalan que las principales razones para estar en los encuentros deportivos del baloncesto son el tiempo (que se ofrezca por las mañanas), evitar el sedentarismo, mejorar la salud o "mantenerse activas" (tanto física como mental) así como la integración (asociada a la generación de vínculos afectivos como la amistad).

Otros motivos, se encuentran en la oportunidad que se presenta en el territorio y la condición de acceso: ser mujer ama de casa; o por el gusto que se tiene a los deportes, especialmente, al baloncesto. Por último, por la invitación de otras jugadoras, es la causa por la que pueden estar participando algunas de las mujeres; en esa medida, por el cariño a las personas participantes.

Por consiguiente, para ellas, el desarrollo constante de esta práctica deportiva ha implicado distintos cambios. Por un lado, físicamente, se enfrentan al cansancio desde el primer día de entrenamiento hasta adaptarse a un ritmo o adquirir un estado físico óptimo. Por otro, emocionalmente, les permite disociar los problemas habituales, fortaleciendo la salud mental; además, señalaron que sienten alegría y goce, es una oportunidad para la distracción o "desestresarse y relajarse". También, se encuentran algunos efectos sociales para las entrevistadas, que se refleja en el aumento de la red social y en alguna medida, en la empatía, como valor fundante del grupo deportivo; lo que permite, en últimas, la construcción de otros vínculos como el afecto o la amistad. En términos de competencia, las mujeres entrevistadas han notado cambios positivos en la forma de relacionarse en grupo, lo que se percibe en el trabajo en equipo; en las prácticas diarias y ver otras compañeras ejerciendo el deporte para mejorar las propias maniobras del baloncesto; asimismo, en la motivación y la sana convivencia como valores colectivos.

En cuanto a los principales aportes que los encuentros deportivos han generado en las mujeres entrevistadas, cabe precisar, que confluyen en la construcción de un espacio imaginado como una terapia, es decir, para ellas, es una opción que aleja de los conflictos y de la cotidianidad. Además, si alguna se encuentra en estado de emociones negativas como la tristeza, el estar en el juego deportivo permite tramitar sus sentimientos en otros como optimismo y perseverancia. De allí, que se destaque, que ante las dificultades como emociones de tristeza y frustración cuando se pierden partidos, se resaltan cualidades como el liderazgo positivo logrando valores de confianza, inclusión, alegría, entusiasmo y tranquilidad.

Este escenario, va más allá del goce y el trabajo en equipo alrededor de un deporte, se trata más bien, de la construcción de una unión comunitaria, regida por el apoyo y el cuidado mutuo entre jugadoras, entre compañeras, entre amigas; por ejemplo, cuando cometen algún tipo de error no hay crítica o burla "hay apoyo". En síntesis, representa la existencia de un sentido de pertenencia por el grupo y el espacio, y en esa medida, por el compartir entre las participantes.

En segundo lugar, la mayor parte de apreciaciones de las mujeres entrevistadas tienen elementos de los vínculos, entre deportivos, emocionales, el horario, el carácter recreativo, la salud física y mental, sentido de pertenencia y lo social:

Por el mismo sedentarismo que a veces lo va cogiendo a uno que uno pues en la casa" (Entrevista 1, 2022).

*Tabla 1: categorías y su frecuencia*

	Entrevista 1	Entrevista 2	Entrevista 3	Entrevista 4
Autonomía	32	18	21	3
Competencia	27	16	4	1
Vinculación	18	6	4	1

Frente a la categoría de motivación, las subcategorías más frecuentes como elementos del discurso de las entrevistadas han sido motivaciones como personalidades afines al deporte y situacionales, por ejemplo: "pues yo no sé, a mí me parece que el liderazgo. De hecho. Y el Positivismo, el liderazgo y el positivismo, me gusta mucho eh En el equipo" (Entrevista 2, 2022) y la competencia y regulación de la motivación basada en la mediación, en el caso de:

No tirándonos duro, no tirándonos duro porque igual así sea algo que es recreativo, competitivo, primero está la salud de las personas y que uno no vaya de pronto a, de pronto a bruscamente a tumbar a alguien y esto puede traer consecuencias que le impidan ya seguir jugando" (Entrevista 1, 2022).

Tabla 2: recuento de la frecuencia categoría motivación

	Entrevista 1	Entrevista 2	Entrevista 3
Motivación contextual	14	2	2
Motivación global	23	12	18
Motivación situacional	7	5	2

Por otro lado, la categoría de competencia se ha centrado competencia y regulación de la motivación, factores sociales, mediadores, tipos de motivación y consecuencias como subcategorías que lideran los elementos más destacables en el discurso de las entrevistadas; por ejemplo, "Porque desde chiquita me ha llamado mucho la atención el deporte y me gustan todos los deportes, ósea si puedo practicar todos los deportes, todos los deportes, los prácticos" (Entrevista 2, 2022).

Tabla 3: recuento de la frecuencia categoría competencia

	Entrevista 1	Entrevista 2	Entrevista 3	Entrevista 4
Factores sociales	5	7	2	0
Mediadores	4	3	0	0
Tipos de motivación	4	2	2	0
Consecuencias	2	3	1	0

La confianza y participación es el elemento más distintivo en el grupo de vinculación en las entrevistadas. Asimismo, esta subcategoría permite entrever sentimientos como:

La alegría y el entusiasmo, ehhh que a pesar de que muchas tienen múltiples oficios en la casa para hacer que no les importa dejar uno haya frenado los oficios en la casa y venir a recrearse y eso le ayuda a usted estar más activa durante todo el día para que vaya a hacer los oficios con más ánimo" (Entrevista a mujer ama de casa 4, 2022).

Tabla 4: recuento de la frecuencia categoría vinculación

	Entrevista 1	Entrevista 2	Entrevista 3	Entrevista 4
Integración social	8	7	6	3
Confianza	16	17	11	2
Interacciones afectivas del grupo	8	6	7	0

La TAD ocupa un lugar único entre las teorías de la motivación humana para examinar los efectos diferenciales de tipos cualitativamente diferentes de motivación que pueden subyacer



en el comportamiento (Stover *et al.*, 2017). Con origen en una perspectiva humanista, y por lo tanto fundamentalmente centrada en la satisfacción de las necesidades, la autorrealización y la realización del potencial humano, TAD es una macro teoría integral y en evolución de la personalidad humana y el comportamiento motivado.

Así las cosas, este estudio tiene hallazgos que coinciden con los elementos analíticos de otras investigaciones que se centran en el deporte en el posconflicto como mediador para la resiliencia y reparación (Duque *et al.* 2015); como espacio para la recuperación de la autoestima, cohesión social, productividad, hacerlas más fuertes; y como parte de la dimensión social de la salud (Britapaz & Del Valle, 2015).

Además, es posible observar la recurrencia de valores emergentes que se ajustan a los relatos de las entrevistadas y que permiten trazar el análisis de sus acciones hacia procesos de participación, promoción de valores a través de la actividad física y el deporte, el autocontrol de las conductas agresivas y violentas (físicas y verbales), la resolución pacífica de conflictos, la empatía, la integración y cooperación con los demás y transferencia de lo aprendido a otros ámbitos de la vida cotidiana. En síntesis, se resaltaron significados para las participantes sobre la salud y educación física, la ansiedad, auto - concepto y actividad física con relación a la socialización.

La actividad física y el ejercicio, cuando se realizan con regularidad, son muy beneficiosos para la salud y el bienestar físico y psicológico (Vasyl, 2018). Sin embargo, solo una minoría de adultos en las sociedades modernas informa que realiza ejercicio físico a un nivel compatible con la mayoría de las pautas de salud pública.

## CONCLUSIONES

Las relaciones y los vínculos de la teoría de la Autodeterminación con los encuentros deportivos de amas de casa que han estado inmersas en el conflicto armado en el municipio de Granada, Antioquia (Colombia), convergen en conclusiones que, principalmente, remiten a los beneficios que genera la inmersión de las participantes en estos escenarios y las habilidades psicológicas que pueden tramitar desde el deporte tales como la motivación. Esto porque las entrevistadas mostraron en sus narraciones muchas razones para practicar deportes, principalmente en temas de salud y de reconocimiento de sus emociones.

Del mismo modo, se constata la importancia de las actividades físico- recreativas como herramienta de valor para disminuir los estados de ansiedad o depresión en las amas de casa, lo cual a su vez sirve para potenciar la forma en que planifican su día a día y para desarrollar su crecimiento personal y las necesidades a nivel psicológico que vayan teniendo.

Por su parte, las construcciones narrativas permitieron comprender que estos encuentros deportivos tienen un estrecho vínculo con la teoría de la autodeterminación en el sentido que potencia e influye en la idea de decidir de manera voluntaria sus actuaciones. En este caso, la teoría de la autodeterminación funge como elemento explicativo fundamental de la conducta humana (para este grupo de mujeres amas de casa) y esta a su vez es influenciada por los distintos factores que se aplican en los encuentros deportivos como el grado de motivación y su forma de actuar.

## REFERENCIAS

- Aadahl, M., Kjaer, M., Jorgensen, T. (2007). Esfuerzo percibido de la actividad física: Asociación negativa con condición física autoevaluada. *Revista escandinava de Salud*, 35:403-409.
- Arráez, M., Calle, J. & Moreno, L. (2006). La Hermenéutica: una actividad interpretativa. En *Sapiens*. En *Revista Universitaria de Investigación*, 7 (2), 171-181.
- Blanco, N. (2010). La Investigación en el ámbito del currículum y como método para su desarrollo. En J. Gimeno. (Comp.). *Saberes e incertidumbres sobre el curriculum*. Madrid: Morata.
- Britapaz, L. & Del Valle, J. (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 19, 28–33. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375943551006%0ACómo>
- Castillo, E. & Vásquez, M. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. En *Colombia Médica*, 34(3), 164-167.
- Contreras, J. & Pérez, N. (2010). *Investigar la experiencia educativa*. Madrid: Morata
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Teoría de la autodeterminación: una macro teoría de la motivación, el desarrollo y la salud humanos. *Psicología canadiense*, 49(3), 183-185. doi: 10.1037/a0012801
- Duque, Y., Quintero, J. & Zuluaga, N. (2015). Sistematización de la estrategia “Desde el deporte hacia la paz” en el corregimiento de Santa Ana, Granada Antioquia. In Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents (Vol. 3, Issue). <https://repositorio.uco.edu.co/handle/20.500.13064/1340>

Duran, J., Gómez, V., Rodríguez, J. & Jiménez, P. (2000). La Actividad Física y el Deporte como medio de integración social y de prevención de la violencia. *Actividad Física y Salud*, 405–414.

Fernández, J. & Dorado, A. (2007). El deporte como herramienta de integración. *Educación en Convivencia*, 163–170.

Fuquen, M.(2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rasa*, núm. 1, pp. 265-278

Guba, E. (1981). *Criteria for Assesing the truthworthiness of naturalistic inquiries*. ERIC/ECTJ Annual, 29 (2). 75-91. En J. Gimeno y A. Pérez. (1989). *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Madrid: Akal.

Hernández Sampieri R. (2014). *Metodología de la investigación*. Quinta Edición. McGraw Hill.  
<https://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/Metodología-de-la-Investigación.pdf>

Huchim, D., y Reyes, R. (2013). La investigación biográfico-narrativa, una alternativa para el estudio de los docentes. En *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 13(3), 1-27.

Izquierdo, B. & Aldaz, J. (2018). La conexión necesaria entre deporte y desarrollo rural algunas reflexiones sobre el caso vasco. *Revista de Humanidades*, 34, 107–128.

Lincoln, Y. & Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. California: Sage.

- Martínez, M. (2010). La Investigación Cualitativa (Síntesis conceptual). *Revista IIPSI*, 9 (1), 123-146.
- Miró, G. (2015). Deporte y política, una combinación que siempre va de la mano. *Revista de Psicología* 2(1), 265-268.
- Moreno, J., A., González-Cutre, E., Cervello, S. (2008). Motivation and physical health sports practice: Differences by consuming alcohol and snuff. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8. pp. 483-494
- 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. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67–76.
- Randi, J. & Corno, L. (2000). Los profesores como innovadores. En B. J. Biddle, T. L. Good, y I. F. Goodson. (Coord.). *La enseñanza y los profesores III*. pp. 169-237. Barcelona: Paidós.
- Rojas, I. (2011). Hermenéutica para las técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales: una propuesta. *Espacios Públicos*, 14 (31), 176-189.
- Ryan, G.C. Williams, H. Patrick, Deci, E. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, pp. 107-124
- Sandín, M. (2010). *Investigación cualitativa en educación: fundamentos y tradiciones*. Madrid: McGraw-Hill.

Stover, J., B.; Bruno, F., E.; Uriel, F., E.; Fernández Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, vol. 14, núm. 2, pp. 105-115

Trujillo, R. & Pujadas, X. (2016). Deporte y Sociedad. *Deporte y Sociedad*, 13–21.

Valcárcel, J., M. (2007). Concepto de conflicto armado interno y seguridad jurídica. *Prolegómenos. Derechos y Valores*, vol. X, núm. 19, 107-121.

Vasyl, S. (2018) La generalización de la definición del concepto de deporte como uno de los constructos básicos de la teoría de la cultura física y la teoría del deporte. *Boletín científico y deportivo Slobozhansky* 1(64): 89-97.

## ANEXOS

### Anexo 1: consentimiento para la participación de las amas de casa en la investigación

---

#### UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ORIENTE – FAC. DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

*Consentimiento Informado para la participación de las mujeres amas de casa de Granada en la investigación*

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** “*El deporte como herramienta que posibilita la integración interpersonal*”

**Objetivos General:** Describir las relaciones interpersonales a partir de la teoría de las necesidades psicológicas básicas que aparecen en los encuentros deportivos con la comunidad amas de casa que han padecido el conflicto armado en el municipio de Granada Antioquia

**Específicos:**

1. Identificar las necesidades psicológicas básicas de autonomía de la comunidad amas de casa del municipio de Granada Antioquia
2. Reconocer las necesidades psicológicas básicas de competencia en la comunidad amas de casa del municipio de Granada Antioquia
3. Conocer las necesidades psicológicas básicas de vinculación de la comunidad amas de casa en el marco de los eventos deportivos.
4. Relacionar las necesidades psicológicas básicas con las relaciones interpersonales de la comunidad amas de casa en el marco de los eventos deportivos.

**Finalidad de la investigación:** El presente trabajo de investigación espera generar un punto de partida que permita académicamente observar que los encuentros socio-deportivos son un eje fundamental a la hora de promover relaciones interpersonales, de conveniencia y creación de vínculos.

**Técnica e instrumento a aplicar:** *Entrevista*

**Población a quien se dirige:** mujeres amas de casa del municipio de Granada.

**Objetivo de la técnica a instrumento:** Propiciar un diálogo abierto acerca de las vivencias que estas mujeres han tenido en torno al deporte y su interacción con el otro.

**Ciudad y fecha:** \_\_\_\_\_

En el ejercicio de entrevista se realiza un diálogo abierto sobre la temática enunciada en el primer objetivo específico a partir del cual se grabará y transcribirá lo conversado. Los nombres o cualquier otra identificación no aparecerán en el informe de la sistematización con el fin de salvaguardar la privacidad de su información. Los registros obtenidos, fotografías y transcripciones serán utilizadas únicamente por los investigadores y tendrán un uso exclusivo para este estudio. De presentarse alguna situación adversa, la docente-investigadora encargada de este ejercicio, se pondrá al frente de eventuales apoyos emocionales y socioafectivos, compromiso que, por demás, es connatural a todo acompañamiento.

Si tienen alguna pregunta o desean alguna aclaración sobre la información anterior pueden hacerlo.

Yo, \_\_\_\_\_ estoy informado/a sobre el propósito, los objetivos, procedimientos de intervención y análisis que se llevarán a cabo en esta investigación, autorizó a las investigadoras: *Gladys Elena Arcila Jiménez y Katherine Lisbeth Herrera García.* Estudiantes de la licenciatura en educación física recreación y deporte de la Universidad Católica del Oriente, para obtener Material escrito y audiovisual que proporcione durante la aplicación de la técnica, alusiva a la temática desarrollada.

---

---

Adicionalmente se me informó que:

- La participación de las amas de casa en esta investigación y en la aplicación de este instrumento es completamente libre y voluntaria, con libertad de retirarse de ella en cualquier momento.
- Las investigadoras no recibirán beneficio económico por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan contribuir a la construcción de sociedad.
- Cada uno de los aportes aquí brindados serán tenidos en cuenta para la finalidad de la investigación; por tal motivo, se aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas, y el punto de vista nunca será objeto de juicio alguno.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente; en ningún momento se hará uso de nombres propios dentro del trabajo escrito. Posterior a su análisis, las evidencias recolectadas serán archivadas.
- El trabajo de investigación reposará en la Universidad Católica de Oriente y estará presta a servir de insumo para posteriores investigaciones.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y comprendido en su totalidad, de manera libre y espontánea.

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

\_\_\_\_\_

---



Anexo 2: consentimiento para la participación de los estudiantes en la investigación

---

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ORIENTE – FAC. DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

*Consentimiento Informado para la participación de los estudiantes en la investigación*

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** *Experiencias sensibles: reflexiones para pensar una pedagogía del cuerpo en el contexto escolar*

**Objetivos General:** Comprender las experiencias sensibles de los estudiantes del CER Fabriciano Botero del municipio de El Retiro para pensar una pedagogía del cuerpo en el contexto escolar.

**Específicos:**

- 1-Reconstruir la historia de las vivencias con y desde el cuerpo de los estudiantes del CER Fabriciano Botero
- 2-Describir las impresiones sensibles de los/las estudiantes en relación con el cuerpo en el momento actual del CER Fabriciano Botero.
- 3-Develar experiencias sensibles en las narraciones y en las observaciones de los estudiantes del CER Fabriciano Botero
- 4-Generar reflexión pedagógica del cuerpo en el contexto de la Comunidad Educativa del CER Fabriciano Botero

**Finalidad de la investigación:** El presente trabajo de investigación espera movilizar en la escuela una descripción y comprensión de las experiencias sensibles que han vivido los estudiantes en la escuela en sus años de escolaridad para así poder promover reflexiones pedagógicas que nos comprometen con el acto de educar y nos den luces en los procesos que viven los estudiantes en la cotidianidad de su contexto educativo.

**Técnica e instrumento a aplicar:** *Entrevista*

**Población a quien se dirige:** estudiantes de 4° y 5° de la Institución Educativa

**Objetivo de la técnica a instrumento:** Propiciar un diálogo abierto sobre la biografía personal acerca de las vivencias con y desde el cuerpo en el escenario escolar.

**Ciudad y fecha:** \_\_\_\_\_

En el ejercicio de entrevista se realiza un diálogo abierto sobre la temática enunciada en el objetivo específico 1 con los estudiantes a partir del cual se grabará y transcribirá lo conversado. Los nombres o cualquier otra identificación no aparecerán en el informe de la sistematización con el fin de salvaguardar la privacidad de su información. Los registros obtenidos, fotografías y transcripciones serán utilizadas únicamente por los investigadores y tendrán un uso exclusivo para este estudio. De presentarse alguna situación adversa con algún estudiante, la docente-investigadora encargada de este ejercicio, se pondrá al frente de eventuales apoyos emocionales y socioafectivos, compromiso que, por demás, es connatural a todo acompañamiento pedagógico.

Si tienen alguna pregunta o desean alguna aclaración sobre la información anterior pueden hacerlo.

Yo, \_\_\_\_\_ estoy informado/a sobre el propósito, los objetivos, procedimientos de intervención y análisis que se llevarán a cabo en esta investigación, autorizó a la investigadora: Genny Alejandra Arcila Arcila docente de educación básica y maestrante en educación de la Universidad Católica del Oriente, para obtener Material escrito que proporcione durante la aplicación de la técnica, alusiva a la temática desarrollada.

Adicionalmente se me informó que:

---

- 
- La participación de los estudiantes en esta investigación y en la aplicación de este instrumento es completamente libre y voluntaria, con libertad de retirarse de ella en cualquier momento.
  - El docente no recibirá beneficio económico por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan contribuir de manera crítica al desarrollo de la práctica docente.
  - Cada uno de los aportes de los estudiantes serán tenidos en cuenta para la finalidad de la investigación; por tal motivo, se aclara que no hay respuestas correctas o incorrectas, y el punto de vista nunca será objeto de juicio alguno.
  - Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente; en ningún momento se hará uso de nombres propios dentro del trabajo escrito. Posterior a su análisis, las evidencias recolectadas serán archivadas.
  - El trabajo de investigación reposará en la Universidad Católica de Oriente y estará presta a servir de insumo para posteriores investigaciones.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y comprendido en su totalidad, de manera libre y espontánea.

Firma del padre de familia o acudiente: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

Anexo 3: guion de las entrevistas

**ENTREVISTA 1 (centrada en la categoría de Autonomía)**

Proyecto de investigación: “El deporte como herramienta que posibilita las relaciones interpersonales”

OBJETIVO DE LA ENTREVISTA: Recolectar pensamientos personales sobre las necesidades psicológicas básicas, enfocado en la vivencia de los encuentros deportivos AMAS DE CASA.

FECHA: \_\_\_\_\_

LUGAR:

\_\_\_\_\_

SITUACIÓN

Y

CONTEXTO:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

HORA DE INICIO: \_\_\_\_\_. HORA DE FINALIZACIÓN: \_\_\_\_\_.

Contexto de la entrevista.

Cordial saludo, la conversación que vamos a llevar a cabo, hace parte de un ejercicio investigativo que se viene desarrollando en la Universidad Católica de Oriente por las estudiantes Katherine Herrera y Gladys Elena María Arcila. Tiene por objetivo recolectar pensamientos personales sobre las necesidades psicológicas básicas, enfocado en la vivencia de los encuentros deportivos AMAS DE CASA y los datos obtenidos tienen una finalidad estrictamente académica e investigativa. No serán divulgados para otros fines diferentes a lo que aquí expresamos.

Como investigadoras, nos comprometemos a salvaguardar la información que ustedes nos aporten, en coherencia con la ley del habeas data (salvaguarda de datos personales) y sus nombres o identidades serán cambiados para efectos de una eventual divulgación en medios académicos.

El tiempo de duración de la entrevista será de 30 minutos aproximadamente. Firme a continuación si da su consentimiento para realizar dicha entrevista.

### **Momento introductorio de la entrevista - preguntas de rompehielos**

¿Cuál es tu nombre?

¿Qué haces - a qué te dedicas?

¿Además de esta práctica, qué otra cosa te gusta hacer?

¿Hace cuánto tiempo hace parte de este grupo?

¿Hace cuantos años vive en Granada?

### **Momento de obtención de la información Preguntas específicas sobre las categorías:**

#### *Categoría Autonomía*

¿Por qué eligió venir a realizar esta actividad deportiva?

¿Qué te decide permanecer en este encuentro deportivo?

¿Qué te hace elegir esta práctica y no otra (por que no croché, u otra práctica o deporte)?

¿Qué es lo que más valora cuando asiste a esta práctica?

¿Qué piensa tu familia de que vengas a estas prácticas? (reproches, refuerzos positivos o negativos)

¿Esta práctica le genera un funcionamiento saludable, es decir ¿Cómo se siente física, emocional y socialmente cuando está en este espacio?

Momento de cierre: despedida y se deja la opción de volver a conversar si fuera necesario.

Nos despedimos, damos las gracias y preguntamos si es posible contar con su apoyo en futuras ocasiones si fuera necesario.

**ENTREVISTA 2 (centrada en las categorías Competencia y Vinculación)**

Proyecto de investigación: “El deporte como herramienta que posibilita las relaciones interpersonales”

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN: Recolectar pensamientos personales sobre las necesidades psicológicas básicas, enfocado en la vivencia de los encuentros deportivos AMAS DE CASA.

FECHA: \_\_\_\_\_

LUGAR:

\_\_\_\_\_

SITUACION

Y

CONTEXTO:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

HORA DE INICIO: \_\_\_\_\_. HORA DE FINALIZACIÓN: \_\_\_\_\_.

Contexto de la entrevista.

Cordial saludo, la conversación que vamos a llevar a cabo, hace parte de un ejercicio investigativo que se viene desarrollando en la Universidad Católica de Oriente por las estudiantes Katherine Herrera y Gladys Elena María Arcila. Tiene por objetivo Recolectar pensamientos personales sobre las necesidades psicológicas básicas, enfocado en la vivencia de los encuentros deportivos AMAS DE CASA y los datos obtenidos tienen una finalidad estrictamente académica e investigativa. No serán divulgados para otros fines diferentes a lo que aquí expresamos.

Como investigadoras, nos comprometemos a salvaguardar la información que ustedes nos aporten, en coherencia con la ley del habeas data (salvaguarda de datos personales) y sus nombres o identidades serán cambiados para efectos de una eventual divulgación en medios académicos.

El tiempo de duración de la entrevista será 30 minutos aproximadamente. Firme a continuación si da su consentimiento para realizar dicha entrevista.

### **Momento introductorio de la entrevista - preguntas de rompehielos**

¿Cuál es tu nombre?

¿Qué haces - a qué te dedicas?

¿Además de esta práctica, qué otra cosa te gusta hacer?

¿Hace cuánto tiempo hace parte de este grupo?

¿Hace cuantos años vive en Granada?

### **Momento de obtención de la información Preguntas específicas sobre las categorías:**

#### *Categoría Competencia*

¿Qué retos te plantea la práctica del baloncesto?

¿Cómo sientes que es tu desempeño en la práctica? ¿Cómo es tu eficiencia durante la práctica?

¿Qué tan confiada te sientes jugando? (pedir ampliación si la respuesta es cerrada)

¿Cuáles son los aportes más importantes de esta práctica para ustedes como mujeres?

¿Qué aporta esta práctica para la construcción de paz y las relaciones en el municipio?

¿Qué consecuencias hay en tus emociones cuando estás en la cancha jugando?

¿Qué sientes cuando haces una cesta, cuando eres efectiva en una anotación?

¿Cuáles capacidades y habilidades tuyas crees que sobresalen en el campo de juego?

¿Qué actividades realizas para ser más eficiente y aprovechar más tus habilidades?

#### *Categoría Vinculación*

¿Cómo es la conexión en la interacción con tus compañeras de equipo?

¿Qué es lo que más resaltas o valoras de las personas con las que juegas?

¿Qué lazos emocionales se han dado con tus compañeras de equipo?

¿Cómo es la reacción de tu equipo cuando un miembro comete un error?

¿Cómo se siente el ambiente en el equipo con los resultados de un partido ya sea negativo o positivo?

¿Es recíproco el apoyo, el cuidado entre las compañeras de equipo? ¿Cómo se evidencia esto?

### **Momento de cierre**

Despedida y se deja la opción de volver a conversar si fuera necesario.

Nos despedimos, damos las gracias y preguntamos si es posible contar con su apoyo en futuras ocasiones si fuera necesario.

