

# Práctica 2 - Medición de la motivación deportiva a través de autoinformes

---

## Teoría

---

Conceptos teóricos importantes para la práctica:

- **Autodeterminación:** La tendencia innata a involucrarse en conductas que despiertan interés, en lugar de en aquellas que conllevan obligación
- **Tipos de motivación extrínseca:**
  - **Regulación externa:** La más cercana a la desmotivación. Ocurre cuando **se ejecuta una tarea sólo para evitar un castigo o recibir un premio, sin que la tarea nos interese para nada**
  - **Regulación introyectada:** **La persona ejecuta la tarea para disminuir su ansiedad y evitar culpabilidad**
  - **Regulación identificada:** Ocurre cuando la persona detecta que la actividad es importante para él/ella. **Aunque la actividad no guste, se sabe que nos puede proporcionar un beneficio externo valioso** (diferencia con la externa: aquí la persona sabe que en realidad la tarea es importante, sabe que tiene algo de valor)
  - **Regulación integrada:** El nivel más alto de conducta influida por motivación extrínseca. **Implica integrar la actividad como parte del estilo de vida. La conducta se ejecuta libremente aunque aún no por disfrute, sino por cierta instrumentalidad** (e.g. hago deporte porque sé que es bueno para mi salud)
- **Tipos de motivación intrínseca:**
  - **Hacia el conocimiento:** se hace por la satisfacción de aprender o explorar cosas nuevas
  - **Hacia la estimulación:** la actividad se hace por las sensaciones que produce (e.g. practicar alpinismo porque nos parece emocionante)
  - **Hacia la ejecución o logro:** se hace por la satisfacción de dominar algo nuevo, o masterizar una habilidad.
- **Escala de Motivación Deportiva (EMD):** un tipo de autoinforme hecho para medir la motivación por la actividad deportiva. Consiste en preguntar a los deportistas *¿por qué participas en tu deporte?* mediante 28 preguntas de 7 categorías. Se responde en escala tipo Likert (de 1 a 7 puntos). Las categorías son:
  - Los 3 tipos de motivación intrínseca
  - 3 niveles de motivación extrínseca (todos menos integrada)
  - Desmotivación
- **Cuestionario de la Regulación Conductual en el deporte (CRCD):** un tipo de autoinforme hecho para medir la motivación por la actividad deportiva. Hay dos versiones, una de 24 preguntas y otra de 36. También es tipo Likert. Mide:
  - Motivación intrínseca (de manera general en la versión de 24, y general + 3 subtipos en la versión de 36)
  - 4 tipos de motivación extrínseca
  - Desmotivación

# Experimento

## 1a Fase - Medición de los niveles de motivación de un atleta desde la teoría de la autodeterminación

Se utiliza el cuestionario CRCD de 36 ítems

	Participo en este deporte...	Nada	Basta	Algo	Neut	Algo	Basta	Muy
1	Porque lo disfruto	1	2	3	4	5	6	7
2	Por el placer que me da el conocer más acerca de este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Porque me encantan los estímulos intensos que puedo sentir mientras practico este deporte	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque disfruto cuando intento alcanzar metas a largo plazo	1	2	3	4	5	6	7
5	Porque es parte de lo que soy	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque los beneficios del deporte son importantes para mí	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque me sentiría avergonzado si lo abandono	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque si no lo hago otros no estarían contentos conmigo	1	2	3	4	5	6	7
9	Sin embargo, no sé por qué lo hago	1	2	3	4	5	6	7
10	Porque me gusta	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque me gusta aprender cómo usar nuevas técnicas	1	2	3	4	5	6	7
12	Por el entusiasmo que siento cuando estoy implicado en la actividad	1	2	3	4	5	6	7
13	Porque disfruto mientras trabajo algo importante	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque es una oportunidad de ser quien soy	1	2	3	4	5	6	7
15	Porque me enseña disciplina	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque me sentiría haber fallado si lo abandono	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque otros me presionan a jugar	1	2	3	4	5	6	7
18	Sin embargo, me cuestiono por qué continúo	1	2	3	4	5	6	7
19	Porque me divierto	1	2	3	4	5	6	7
20	Porque disfruto aprendiendo nuevas técnicas	1	2	3	4	5	6	7
21	Por el placer que me da cuando estoy totalmente entregado en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
22	Porque disfruto mientras hago algo lo mejor que puedo	1	2	3	4	5	6	7
23	Porque el practicar este deporte es parte de quien soy	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque aprecio los beneficios de este deporte	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me siento obligado a continuar	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque otros me empujan a jugar	1	2	3	4	5	6	7
27	Sin embargo, las razones de por qué practico no las tengo claras	1	2	3	4	5	6	7
28	Porque lo encuentro agradable	1	2	3	4	5	6	7
29	Me gusta aprender cosas nuevas acerca de este deporte	1	2	3	4	5	6	7
30	Por los sentimientos positivos que siento mientras practico este deporte	1	2	3	4	5	6	7
31	Porque me produce satisfacción cuando me esfuerzo por alcanzar mis metas	1	2	3	4	5	6	7
32	Porque me permite vivir de acuerdo con mis valores	1	2	3	4	5	6	7
33	Porque es una manera muy buena de aprender cosas que pueden ser de gran utilidad en mi vida diaria	1	2	3	4	5	6	7
34	Porque me sentiría culpable si lo abandono	1	2	3	4	5	6	7
35	Para satisfacer a los que quieren que juegue	1	2	3	4	5	6	7
36	Sin embargo, me pregunto por qué me esfuerzo para esto	1	2	3	4	5	6	7

Tipo de motivación	Ítems
Motivación Intrínseca hacia el conocimiento	2
	11
	20
	29
Motivación Intrínseca hacia la estimulación	3
	12
	21
	30
Motivación Intrínseca hacia la Ejecución	4
	13
	22
	31
Regulación integrada	5
	14
	23
	32
Regulación Identificada	6
	15
	24
	33
Regulación Introyectada	7
	16
	25
	34
Regulación externa	8
	17
	26
	35
Desmotivación	9
	18
	27
	36

El sujeto es un varón, diestro, con visión normal, de 25 años, miembro de un club de atletismo. Participó voluntariamente porque consideraba que en las últimas pruebas sus resultados habían sido bajos.

Tras rellenar el test, estos fueron sus resultados:

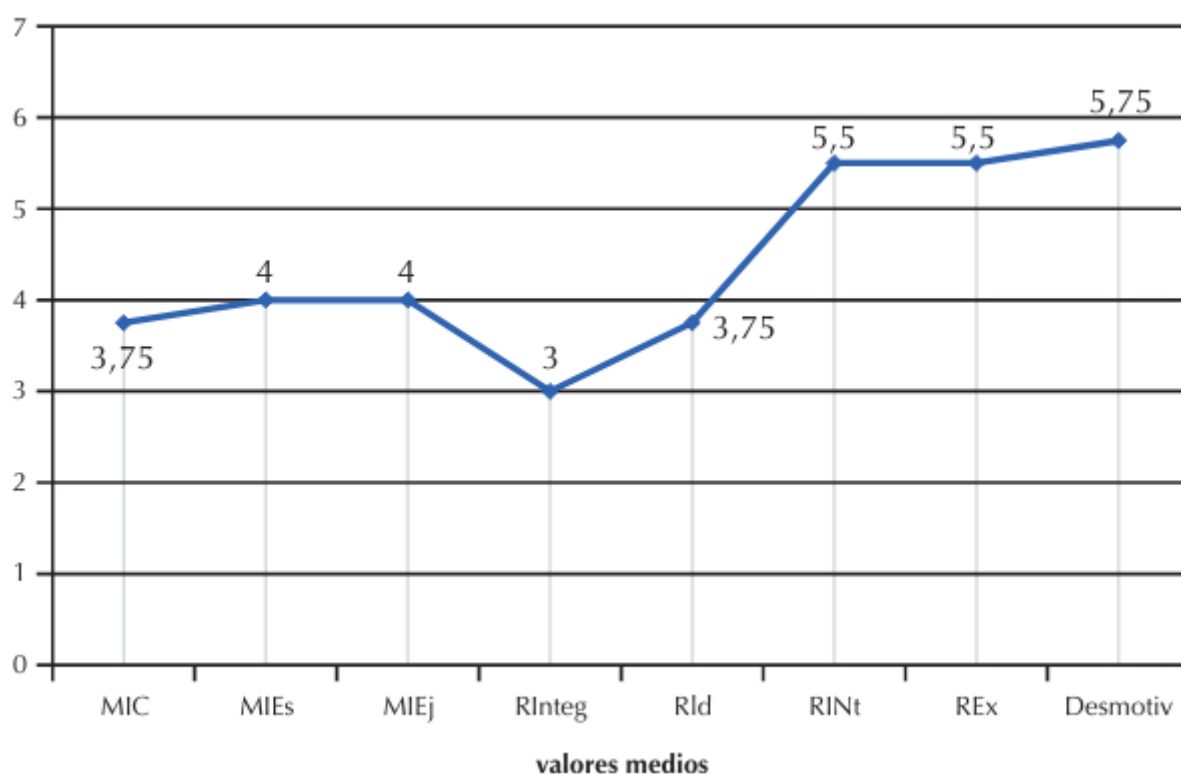
	Participo en este deporte...	Nada es ver	Bastante en	Algo en des	Neutro	Algo de ver	Bastante de	Muy verdad
1	Porque lo disfruto	1	2	3	4	5	6	7
2	Por el placer que me da el conocer más acerca de este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Porque me encantan los estímulos intensos que puedo sentir mientras practico este deporte	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque disfruto cuando intento alcanzar metas a largo plazo	1	2	3	4	5	6	7
5	Porque es parte de lo que soy	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque los beneficios del deporte son importantes para mi	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque me sentiría avergonzado si lo abandono	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque si no lo hago otros no estarían contentos conmigo	1	2	3	4	5	6	7
9	Sin embargo, no sé por qué lo hago	1	2	3	4	5	6	7
10	Porque me gusta	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque me gusta aprender cómo usar nuevas técnicas	1	2	3	4	5	6	7
12	Por el entusiasmo que siento cuando estoy implicado en la actividad	1	2	3	4	5	6	7
13	Porque disfruto mientras trabajo algo importante	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque es una oportunidad de ser quien soy	1	2	3	4	5	6	7
15	Porque me enseña disciplina	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque me sentiría haber fallado si lo abandono	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque otros me presionan a jugar	1	2	3	4	5	6	7
18	Sin embargo, me cuestiono por qué continúo	1	2	3	4	5	6	7
19	Porque me divierto	1	2	3	4	5	6	7
20	Porque disfruto aprendiendo nuevas técnicas	1	2	3	4	5	6	7
21	Por el placer que me da cuando estoy totalmente entregado en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
22	Porque disfruto mientras hago algo lo mejor que puedo	1	2	3	4	5	6	7
23	Porque el practicar este deporte es parte de quien soy	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque aprecio los beneficios de este deporte	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me siento obligado a continuar	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque otros me empujan a jugar	1	2	3	4	5	6	7
27	Sin embargo, las razones de por qué practico no las tengo claras	1	2	3	4	5	6	7
28	Porque lo encuentro agradable	1	2	3	4	5	6	7
29	Me gusta aprender cosas nuevas acerca de este deporte	1	2	3	4	5	6	7
30	Por los sentimientos positivos que siento mientras practico este deporte	1	2	3	4	5	6	7
31	Porque me produce satisfacción cuando me esfuerzo por alcanzar mis metas	1	2	3	4	5	6	7
32	Porque me permite vivir de acuerdo con mis valores	1	2	3	4	5	6	7
33	Porque es una manera muy buena de aprender cosas que pueden ser de gran utilidad en mi vida diaria	1	2	3	4	5	6	7
34	Porque me sentiría culpable si lo abandono	1	2	3	4	5	6	7
35	Para satisfacer a los que quieren que juegue	1	2	3	4	5	6	7
36	Sin embargo, me pregunto por qué me esfuerzo para esto	1	2	3	4	5	6	7

Con esto, haremos tres cosas:

- Hallar las medias en los distintos tipos de motivación
- Obtener el perfil motivacional
- Calcular el índice de autodeterminación

**Tabla 3** Valores descriptivos de cada una de las subescalas motivacionales

Variable	Estadístico Descriptivo
Motivación	Media Aritmética $\bar{X}$
Motivación Intrínseca hacia el conocimiento .....	3.75
Motivación Intrínseca hacia la estimulación .....	4
Motivación Intrínseca hacia la ejecución .....	4
Regulación Integrada .....	3
Regulación Identificada .....	3.75
Regulación Introyectada .....	5.5
Regulación Externa .....	5.5
Desmotivación .....	5.75



**Autodeterminación: -5.418**

## Discusión y conclusiones

El atleta está desmotivado. Para él la motivación de la actividad es externa, no es algo que haga por disfrute personal. Esto lo confirman tanto los resultados por tipo de motivación como la puntuación del índice de autodeterminación

## 2a Fase - Entrenamiento motivacional

El objetivo de esta fase es llevar a cabo un entrenamiento para obtener motivación intrínseca y autodeterminación. Este entrenamiento duró 6 meses e incluía las siguientes estrategias:

- Se dieron consejos, no órdenes (el atleta debe cambiar por sí mismo, no lo podemos forzar)
- Se comentaron con él sus resultados, para que fuese consciente del problema

- Se trabajó su resistencia al cambio
- Se intentó elevar su percepción de autoeficacia

Actuaciones para mejorar motivación extrínseca:

- Entrenamiento en autodeterminación, dándole feedback positivo para aumentar su motivación intrínseca
- Demostrar que es posible centrarse en tareas propias y no en cómo lo hacen los demás
- Importancia de establecer objetivos de dificultad moderada
- Fomentar sentimientos de relación con entrenador y compañeros
- Sesiones encaminadas a reflexionar sobre el hecho de que la habilidad es mejorable con el esfuerzo

### 3a Fase - Medición de los niveles de motivación de un atleta desde la teoría de la autodeterminación por parte del estudiante

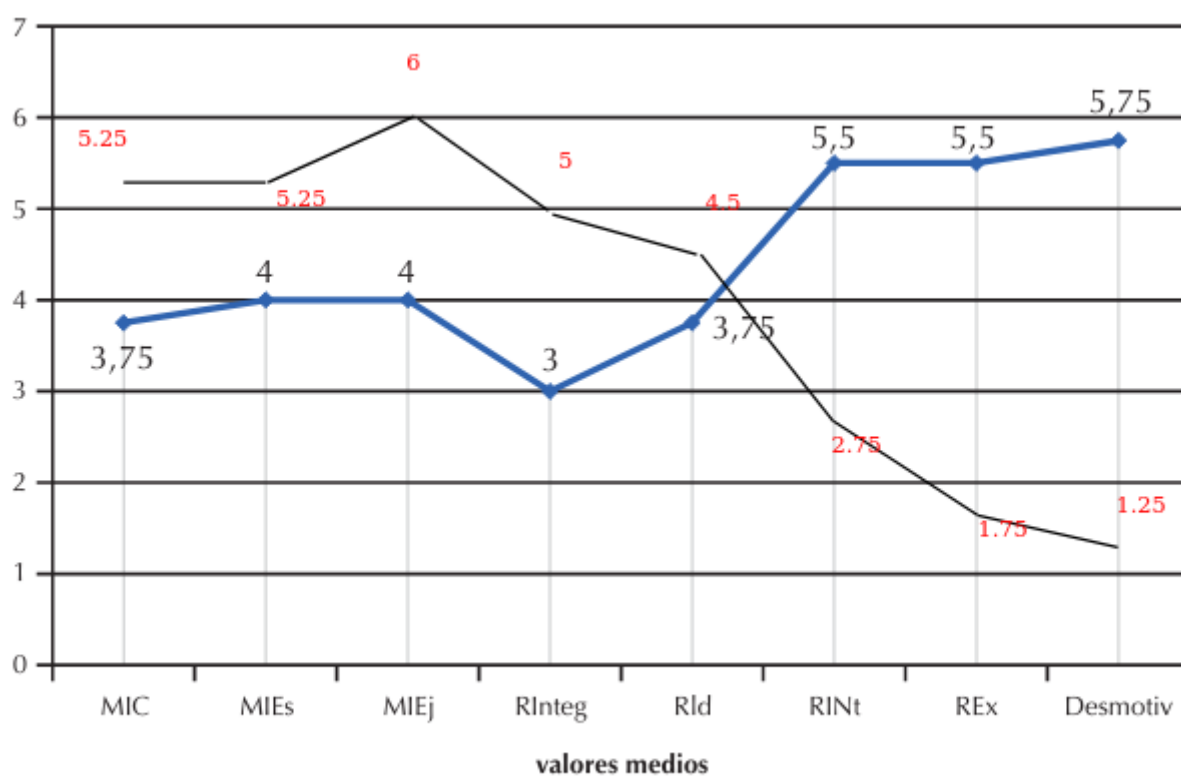
**Objetivo:** observar si el entrenamiento motivacional surtió efecto

El experimento se realizó 3 meses después del final del entrenamiento motivacional (es decir, 9 meses después del primer cuestionario). Se realizó al atleta el mismo cuestionario CRCD de 36 preguntas.

	Participo en este deporte...	Nada	Bastar	Algo t	Neutr	Algo t	Bastar	Muy v
1	Porque lo disfruto	1	2	3	4	5	6	7
2	Por el placer que me da el conocer más acerca de este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Porque me encantan los estímulos intensos que puedo sentir mientras practico este deporte	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque disfruto cuando intento alcanzar metas a largo plazo	1	2	3	4	5	6	7
5	Porque es parte de lo que soy	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque los beneficios del deporte son importantes para mí	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque me sentiría avergonzado si lo abandono	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque si no lo hago otros no estarían contentos conmigo	1	2	3	4	5	6	7
9	Sin embargo, no sé por qué lo hago	1	2	3	4	5	6	7
10	Porque me gusta	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque me gusta aprender cómo usar nuevas técnicas	1	2	3	4	5	6	7
12	Por el entusiasmo que siento cuando estoy implicado en la actividad	1	2	3	4	5	6	7
13	Porque disfruto mientras trabajo algo importante	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque es una oportunidad de ser quien soy	1	2	3	4	5	6	7
15	Porque me enseña disciplina	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque me sentiría haber fallado si lo abandono	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque otros me presionan a jugar	1	2	3	4	5	6	7
18	Sin embargo, me cuestiono por qué continúo	1	2	3	4	5	6	7
19	Porque me divierto	1	2	3	4	5	6	7
20	Porque disfruto aprendiendo nuevas técnicas	1	2	3	4	5	6	7
21	Por el placer que me da cuando estoy totalmente entregado en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
22	Porque disfruto mientras hago algo lo mejor que puedo	1	2	3	4	5	6	7
23	Porque el practicar este deporte es parte de quien soy	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque aprecio los beneficios de este deporte	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me siento obligado a continuar	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque otros me empujan a jugar	1	2	3	4	5	6	7
27	Sin embargo, las razones de por qué practico no las tengo claras	1	2	3	4	5	6	7
28	Porque lo encuentro agradable	1	2	3	4	5	6	7
29	Me gusta aprender cosas nuevas acerca de este deporte	1	2	3	4	5	6	7
30	Por los sentimientos positivos que siento mientras practico este deporte	1	2	3	4	5	6	7
31	Porque me produce satisfacción cuando me esfuerzo por alcanzar mis metas	1	2	3	4	5	6	7
32	Porque me permite vivir de acuerdo con mis valores	1	2	3	4	5	6	7
33	Porque es una manera muy buena de aprender cosas que pueden ser de gran utilidad en mi vida diaria	1	2	3	4	5	6	7
34	Porque me sentiría culpable si lo abandono	1	2	3	4	5	6	7
35	Para satisfacer a los que quieren que juegue	1	2	3	4	5	6	7
36	Sin embargo, me pregunto por qué me esfuerzo para esto	1	2	3	4	5	6	7

**Tabla 5** Valores descriptivos de cada una de las subescalas motivacionales

Variable	Estadístico Descriptivo
Motivación	Media Aritmética $\bar{X}$
Motivación Intrínseca hacia el conocimiento .....	5.25
Motivación Intrínseca hacia la estimulación .....	5.25
Motivación Intrínseca hacia la ejecución .....	6
Regulación Integrada .....	5
Regulación Identificada .....	4.5
Regulación Introyectada .....	2.75
Regulación Externa .....	1.75
Desmotivación .....	1.25



**Índice de autodeterminación:**  $2 \times 5.5 + 4.5 - 2.25 - 2 \times 1.25 = 10.75$