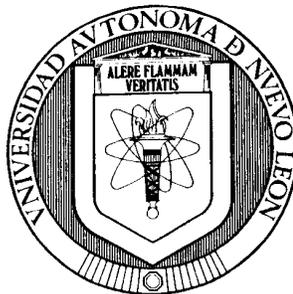


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



**HABILIDADES PARA LA VIDA EN JUGADORES DE FUTBOL  
AMERICANO.**

POR

SAMANTHA MAYE BALDERAS GARZA

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

COMO REQUISITO PARA OBTENER EL GRADO DE

MAESTRIA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE

NUEVO LEÓN, ENERO 2023

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON**  
**FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGIA**  
**POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina titulada “Habilidades para la vida en jugadores de futbol americano.” realizado por el Lic. Samantha Maye Balderas Garza, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

**COMITÉ DE TITULACIÓN**



---

**Dr. Andrés Roberto Ceballos García**  
**Facultad de psicología**  
Asesor Principal



---

**Dra. María Salette Marentes Castillo**  
**Universitat de Valencia**  
Co-asesor



---

**Dra. Jeanette Magnolia López Walle**  
**Facultad de Organización Deportiva**  
Co-asesor



---

**Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera**  
**Subdirección de Posgrado e Investigación de la**  
**FOD**

Nuevo León, Enero 2023

## VoBo. DEL PRODUCTO INTEGRADOR O TESIS

DR. JORGE ISABEL ZAMARRIPA RIVERA  
SUBDIRECTOR DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN  
P r e s e n t e.-

Por medio de la presente, hacemos de su conocimiento que el (la) C. SAMANTHA MAYE BALDERAS GARZA con no. de matrícula 1695810 ha concluido su trabajo titulado "HABILIDADES PARA LA VIDA EN JUGADORES DE FUTBOL AMERICANO "exitosamente, por lo que autorizamos inicie los trámites de titulación. En la siguiente página encontrará el listado con firmas de los miembros del jurado para el examen de grado.

A t e n t a m e n t e



---

VoBo. Jeanette Magnolia López Walle  
Docente de Producto Integrador de la MPD



---

VoBo. Asesor  
Andrés Roberto Ceballos Garcia



---

VoBo. Co-asesor  
María Sallet Marentes Castillo



---

VoBo. Co-asesor  
Jeanette Magnolia López Walle



---

Presidente  
Andrés Roberto Ceballos Garcia



---

Secretario  
Jeanette Magnolia López Walle



---

Vocal  
María Sallet Marentes Castillo



---

Suplente  
Luis Gonzalo Rojas Flores



---

Firma de enterado: DR. FRANCISCO DANIEL ESPINO VERDUGO  
COORDINADOR MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

IT-ESCP-04-R05 12-03/12

## Constancia de Revisión Antiplagio

**Samantha Maye Balderas Garza**

Alumno

Presente. -

Por medio de la presente hacemos CONSTAR que el producto integrador: Tesis, con el nombre: Habilidades para la vida en jugadores de futbol americano, presentado para finalizar el programa de Maestría en psicología del deporte, modalidad presencial, ha pasado por la revisión similitud (antiplagio) por medio del programa Turnitin y se ha corroborado que el reporte de porcentaje de similitud es menor o igual al porcentaje establecido de un 30% en su contenido y ha realizado de manera adecuada la citación de sus fuentes.

ATENTAMENTE

*"Alere Flammam Veritatis"*

Ciudad Universitaria, a 22 de Noviembre del 2022.

**DR. FRANCISCO DANIEL ESPINO VERDUGO**  
**COORDINADOR DEL PROGRAMA EDUCATIVO**  
**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

## **Dedicatoria, agradecimientos y reconocimientos**

A mi mamá porque nunca me dejó sola y su gran apoyo y su amor incondicional, por enseñarme la importancia de siempre estar unidos y el valor de la familia. A mis hermanos por siempre estar ahí apoyándome en todo momento sobre todo en los momentos más difíciles y sacarme una sonrisa. A toda mi familia por estar pendiente de mí. A mi Papá gracias por darme las fuerzas cuando no podía más y saber que tenía su apoyo desde el cielo y que junto a mi mamá me enseñaron a no rendirme y luchar por mis sueños.

A mi novio por ser mi soporte en mis días, a recordarme que siempre podemos dar más de lo que tenemos y que no todo es color de rosa, pero siempre damos nuestra mejor cara.

A mis compañeros de maestría por las anécdotas juntos y experiencias que a pesar de conocernos a través de una pantalla por pandemia al juntarnos pudimos compartirnos muchas cosas, gracias por hacer más divertido este camino.

Al Dr. Andrés Ceballos por ofrecerme este posgrado porque gracias a él puedo estar presentando este trabajo para obtener el grado, gracias por compartir su experiencia.

A la Dra. María Marentes por recibirme en la estancia de investigación, por todas las experiencias y aprendizajes, toda la paciencia, apoyo y sobre todo guía en cualquier situación a pesar de la distancia.

A la Dra. Jeannette Walle por compartir su gran experiencia y disposición, así como apoyo en mi investigación.

A la Universidad Autónoma de Nuevo León, la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología por el apoyo y enseñanza en el proceso de mi formación.

Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) gracias a ellos obtuve la beca para poder realizar mis estudios de maestría No. Becario 1099820.

## FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Facultad de Organización Deportiva  
Facultad de Psicología  
Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de graduación: Enero 2023

**NOMBRE DEL ALUMNO(A): SAMANTHA MAYE BALDERAS GARZA**

**Título del producto integrador: HABILIDADES PARA LA VIDA EN JUGADORES DE FUTBOL AMERICANO.**

**Número de Páginas:** 33 (Desde la introducción hasta los anexos)

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

**Resumen de la tesina: (máximo 250 palabras):**

Objetivo: Evaluar relación entre las habilidades para la vida, regulaciones motivacionales, y aspiraciones vitales en jugadores de futbol americano de la ciudad de Monterrey; Nuevo León, México. Método. Participaron 150 jugadores varones de futbol americano entre 19 y 25 años. se administraron distintos instrumentos, la escala Habilidades para la vida y experiencias relacionadas con la práctica deportiva (YES-S), el cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (BRSQ) y el Índice de Aspiración (AI), instrumentos en su versión al castellano. El procedimiento se realizó de manera virtual a través de la plataforma Google. Se llevaron a cabo análisis descriptivos, de diferencias y correlación a través del paquete estadístico IBM SPSS, versión 25. Resultados: Los principales hallazgos mostraron correlaciones positivas significativas entre las variables del estudio arrojando valiosa información. Conclusión. Mejorar la importancia de las habilidades para la vida en los deportistas, focalizando la iniciación deportiva en niños y jóvenes.

**Palabras claves:** Habilidades para la vida, Futbol Americano, Motivación, Aspiraciones vitales, Regulación.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL \_\_\_\_\_



## **Tabla de contenido**

<b>CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>6</b>
Habilidades para la vida.....	6
Regulaciones Motivacionales .....	8
Aspiraciones Vitales .....	11
<b>CAPÍTULO 3 METODOLOGÍA</b> .....	<b>14</b>
<b>Diseño</b> .....	<b>14</b>
<b>Población y muestra</b> .....	<b>14</b>
<b>Instrumentos</b> .....	<b>15</b>
Habilidades para la vida.....	15
Regulaciones motivacionales BRSQ .....	16
Aspiraciones vitales: Traducción al español del Índice de Aspiración (AI).....	17
Cuestionario sociodemográfico.....	18
<b>CAPÍTULO 4 RESULTADOS</b> .....	<b>20</b>
<b>CAPÍTULO 5 DISCUSIONES</b> .....	<b>26</b>
<b>CAPÍTULO 6 CONCLUSIONES</b> .....	<b>30</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>31</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>34</b>
<b>Anexo 1 Batería de pruebas- Habilidades para la vida</b> .....	<b>34</b>
<b>Anexo 2 Regulaciones Motivacionales</b> .....	<b>36</b>
<b>Anexo 3 Aspiraciones Vitales</b> .....	<b>38</b>
<b>Anexo 4 Consentimiento informado</b> .....	<b>40</b>

## **Índice de tablas y figuras**

<b>Tabla 1</b> Estadísticos descriptivos y fiabilidad de las variables estudiadas .....	20
<b>Tabla 2</b> Análisis de correlación de las variables del estudio .....	21
<b>Figura 1</b> Análisis de asociación entre la edad de inicio al deporte y “quien te introdujo al deporte” .....	24

## Capítulo 1 Introducción

Las habilidades para la vida son útiles en una variedad de escenarios cotidianos como la salud, la educación, el trabajo, la convivencia ciudadana e incluso en el deporte y en cualquier contexto relacionado con el desarrollo humano.

Las investigaciones sobre habilidades para la vida en México se han centrado mayoritariamente en la población adolescente resaltando el aumento del conocimiento de las diferentes habilidades que los adolescentes pueden desarrollar a lo largo de sus vidas.

La enseñanza de habilidades para la vida a través de la actividad física y el deporte es un campo relativamente nuevo con dos objetivos principales: la prevención y el desempeño a través de la fortaleza emocional y mental (Danish & Nellen, 1997). En este sentido, los deportistas que practican deportes de competición requieren utilizar habilidades u otros factores psicológicos (estrategias de afrontamiento, autoeficacia, etc.) que inciden en la autoconfianza para desempeñar adecuadamente su comportamiento en diferentes contextos de nuestras vidas. (Márquez, 2006).

Como actividad específica de la juventud, el deporte puede ser un contexto esencial para el desarrollo de diferentes habilidades para la vida. Un deporte popular en el norte de México es el fútbol americano, que comienza desde la infancia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999, define las habilidades para la vida o competencias psicosociales como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria

Es importante comprender que el desarrollo de habilidades para la vida, no solo se da a través del contexto deportivo, sino también a través de la interacción con otras variables psicológicas como podrían ser las regulaciones motivacionales y las aspiraciones vitales.

Estudios recientes nos mencionan que habrá más adolescentes de 10 a 19 años a partir del 2020, y un gran porcentaje de ellos vivirá en el continente americano y el caribe. A razón de esto se elaboró un modelo encaminado a cumplir el objetivo de promover los llamados programas de "habilidades para la vida" para ayudar a los adolescentes a lograr desarrollar una vida más saludable. En términos generales, el enfoque de habilidades para la vida desarrolla destrezas que permiten a los jóvenes adquirir las habilidades que necesitan para

desenvolverse y responder de manera efectiva a los desafíos de la vida cotidiana. Entre estas habilidades, el modelo considera: habilidades sociales e interpersonales, incluyendo comunicación, rechazo, agresión y empatía; habilidades cognitivas, como la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la autoevaluación; habilidades de control de emociones y un centro de control interno fortalecido.

El programa de aprendizaje de competencias M.A.R.A.C.A.S (motivando a la recreación activa y a la correcta alimentación saludable) para infantes y adolescentes es una opción innovadora basada en el desarrollo de habilidades y destrezas para la vida desde la perspectiva de las inteligencias múltiples (Juárez et al., 2011). Utiliza poderosos motivadores como el ejercicio y la actividad física como refuerzos del conocimiento. La estrategia educativa integral MARACAS para niños y adolescentes de 5 a 14 años promueve el uso del deporte como medio educativo para desarrollar habilidades cognitivas, sociales, personales y motrices.

Diferentes programas como el “Yo quiero yo puedo” el cual tiene por objetivo desarrollar en niños las habilidades que les permitan manejar adecuadamente las situaciones de riesgo y fortalecer factores protectores como la comunicación y la unidad familiar, para prevenir las conductas antisociales como el abuso de drogas. Este programa se instrumenta en escuelas públicas y privadas a través de la formación de docentes y orientadores, para que éstos repliquen el programa con los estudiantes (Pick y Givaudan, 2007).

En el contexto del deporte, tener una visión clara del futuro postcompetitivo durante la competición ayuda a gestionar mejor la transición al mercado laboral (Vilanova & Puig, 2013) y facilita su integración (Pallarés et al., 2011). Una de las formas de promover esta inserción es a través de términos como las llamadas habilidades para la vida (Murray et al., 2005), habilidades blandas (Vera, 2016), habilidades transversales o genéricas (González & Wagenar, 2003). Estas habilidades son básicas para el desarrollo personal, el compromiso social y el éxito en el lugar de trabajo (Kechagias, 2011). Es por ello por lo que estudios recientes muestran un aumento en el interés por el desarrollo de competencias transversales (Álvarez Pérez y López-Aguilar, 2018; Garcia-Mas et al., 2020; Reyes-Hernández et al., 2021; Torregrosa et al., 2015; Shmatkov et al., 2022; Weedon & Tett, 2013).

Estudios semejantes sobre la enseñanza de habilidades para la vida mostraron con mayor repetición efectos positivos en los participantes, sobre todo en tres dimensiones: sentimientos, comportamiento y rendimiento escolar (Durlak et al., 2010). Cecchini, et al (2003) agregaron una intervención con deporte al modelo de desarrollo de habilidades para la vida de (Steven Danish, 2003) y lograron mejoras primordialmente en la retroalimentación individual, la demora de la recompensa y el autocontrol, opiniones y conductas deportivas individuales relacionadas con la diversión.

Este proyecto nos muestra la eficacia de la actividad física introducida para animar a los adolescentes e infantes a mejorar sus habilidades sociales y la construcción de comunidad. (Salazar et al., 2014) se realizó una intervención de actividad física con niños mexicanos de diferentes comunidades desfavorecidas que habían experimentado algún tipo de violencia social o algún tipo de delito; y el movimiento logró ganancias positivas en la confianza en sí mismos (habilidades sociales).

### **Planteamiento del problema:**

En los estudiantes universitarios aparecen bajas las habilidades para la vida relacionadas con sus formas de actuar, podríamos decir tales como : baja autoestima, no saber que motivación tienen , limitación en la toma de decisiones y resolución de problemas y conflictos, llevando esto a una carencia en sus proyectos de vida, de igual manera pueden desembocar determinantes de salud : como algunos excesos de sustancias entre otras problemáticas , es por eso que se considera objeto de estudio en la presente investigación el evaluar si existe alguna relación entre las habilidades para la vida y otras variables que pueden influir.

Los deportistas no solo necesitan de talento deportivo, condición física y cualidades técnicas, tienen la necesidad real de soporte y apoyo psicológico ante las diferentes situaciones que llegan a ser estresantes y exigentes las cuales pueden llegar a tener que soportar.

### **Justificación**

Este proyecto es justificado en el estudio de diferentes variables psicológicas principalmente las habilidades para la vida que estas a su vez se asocian con otras variables

implicadas en el deporte, específicamente en el fútbol americano, el cual es popular en la región del norte de México. La elección de estas variables en este deporte es de gran importancia ya que el propósito de este proyecto tiene como objetivo estudiar las relaciones existentes de las habilidades para la vida con diferentes variables psicológicas como las regulaciones motivacionales y las aspiraciones vitales, para cumplir este objetivo, se tendrá en cuenta la población en base a su iniciación deportiva e introducción al deporte.

En México, la Guía Práctica de Habilidades para la Vida, elaborada por el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), nos menciona que las habilidades para la vida son una herramienta para beneficiar a los niños y niñas a desarrollar actitudes y a los adolescentes logren disfrutar de la vida y se desarrollen física y mentalmente. Ayudan a promover la salud, prevenir problemas y comunicarse con los demás. Durante la infancia, estas habilidades favorecen un buen crecimiento físico, emocional e intelectual y la capacidad de disfrutar de una vida personal, familiar y social plena. (DIF, 2010).

En el deporte de fútbol americano es uno de los deportes de impacto más competitivos en el cual los jugadores necesitan disciplina, entrenamiento físico y preparación mental. (Lagunes 2018).

Asimismo, es importante comprender cómo las variables psicológicas se manifiestan de diferente manera dependiendo el momento de desarrollo por el que esté pasando el sujeto. Por ejemplo, hay una etapa en la adolescencia en la que la personalidad cambia mientras se va definiendo la identidad y se planifica un propósito personal, se puede pensar como un momento vital con algo de dificultad donde los jóvenes hacen frente a muchos obstáculos y retos (Romero et al., 2010).

Bandura (2001) estableció que el desarrollo de la personalidad se logra demostrar a través de la influencia del conocimiento aprendido en un entorno social y las interacciones dentro de ese entorno. Teniendo en cuenta las experiencias pasadas y la constitución biológica, esta interacción constante con los demás establecer el estilo de personalidad como una organización estable que se desarrolla desde la niñez la adultez. (Allen et al. 2013).

En consecuencia, los objetivos del deporte deben facilitar el entrenamiento y proporcionar a cada atleta las herramientas y habilidades para la vida para mejorar las destrezas individuales del atleta. (Paredes & Carrillo, 2004).

## **Objetivo General**

Evaluar la relación existente entre las habilidades para la vida, regulaciones motivacionales, y aspiraciones vitales en jugadores de futbol americano de la ciudad de Monterrey, Nuevo León.

## **Objetivos específicos**

- a) Identificar el tipo de habilidades para la vida de los deportistas de futbol americano
- b) Conocer los tipos de regulación motivacional en los atletas de futbol americano
- c) Conocer el tipo de aspiraciones vitales de los deportistas de futbol americano
- d) Identificar la asociación entre la iniciación del deporte en padres y amigos según el rango de edad

## **Pregunta de investigación**

¿Cuál es la relación existente entre las habilidades para la vida, regulaciones motivacionales, y las aspiraciones vitales en los jugadores de futbol americano en la ciudad de Monterrey, Nuevo León?

## **Hipótesis**

Existe una relación positiva estadísticamente significativa entre las habilidades para la vida, regulaciones motivacionales y las aspiraciones vitales en jugadores de futbol americano de la ciudad de Monterrey, Nuevo León.

**Hipótesis 1.** A mayores habilidades para la vida mejores herramientas para enfrentarse a la vida diaria.

**Hipótesis 2.** Existe una relación estadísticamente significativa en las regulaciones motivacionales de los deportistas de futbol americano

**Hipótesis 3.** Los deportistas de futbol americano muestren diferencias significativas entre las aspiraciones intrínsecas y aspiraciones extrínsecas.

**Hipótesis 4.** Que los atletas muestren una diferencia en el porcentaje de influencia en la iniciación deportiva

## Capítulo 2 Marco teórico

### *Habilidades para la vida*

El deporte brinda un entorno de aprendizaje “diseñado para facilitar el desarrollo de los jóvenes a través de experiencias y procesos que permitan a los participantes adquirir diferentes habilidades (Holt et al., 2016, p. 231).

Desarrollar habilidades para la vida en los atletas jóvenes es algo meramente importante y los investigadores del desarrollo juvenil han profundizado en el tema. Por ejemplo, el Search Institute (1998) realizó una extensa investigación sobre la juventud e identificó 20 activos de desarrollo internos y 20 externos para un desarrollo óptimo. Los activos internos son más similares a las habilidades para la vida y se dividen en cuatro categorías amplias: (a) compromiso con el aprendizaje (por ejemplo, motivación de logro, participación escolar); (b) valores positivos (por ejemplo, cuidado, equidad, integridad, responsabilidad); (c) competencias sociales (por ejemplo, planificación y toma de decisiones, competencia cultural, habilidades de resistencia); y (d) identidad positiva (por ejemplo, autoestima, sentido de propósito). (Lerner et al.-2000).

En particular, se encontró que los jóvenes que participaron en entornos deportivos estructurados estaban más comprometidos e intrínsecamente motivados que los jóvenes que participaron en deportes, actividades recreativas o programas no estructurados en las escuelas.

Claramente existe un interés en un crecimiento de las habilidades que nos servirán a lo largo de nuestra vida que se desarrollen gracias al deporte, especialmente entre niños y adolescentes, y la mayoría de las organizaciones deportivas juveniles contemporáneas tienen el desarrollo socioemocional como uno de sus objetivos principales.

El interés en promover el desarrollo de los jóvenes a través del deporte o actividad física no solo proviene del mundo del deporte, sino que ha sido impulsado por un cambio de paradigma en la psicología general durante la última década (Larson, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2002).

Teniendo en cuenta lo anterior, no sorprende que los profesionales de la educación física, la psicología del deporte y el desarrollo juvenil estén interesados en utilizar el deporte como una herramienta para desarrollar habilidades para la vida de los jóvenes.

Es importante describir qué son y qué no son las habilidades para la vida, examinar lo que es necesario para el desenvolvimiento de las habilidades para la vida y las posibles explicaciones teóricas de cómo, cuándo, en qué condiciones y por qué se desarrollan las habilidades para la vida.

Danish-et-al. (2004) mostraron que el definir claramente lo que se requiere para las habilidades para la vida tiene que ver con el diseñar programas exitosos para desarrollar estas habilidades. Steve Danish del Life Skills Center de la Virginia Commonwealth University es uno de los principales defensores del incremento de habilidades para la vida en los jóvenes y ha discutido su significado en varias ocasiones. Danish y sus colegas han definido las habilidades para la vida como "todas las destrezas que le permitan a las personas tener éxito en los diferentes esferas de su vida, como la escuela, el hogar y sus vecindarios".

Mientras que la información específica del deporte sobre las necesidades de habilidades para la vida de los atletas jóvenes apenas está surgiendo, los investigadores del desarrollo juvenil han profundizado en este tema. (Benson et al.-1998).

Gould et al. (2006) encontraron que la falta de responsabilidad personal por uno mismo y por las propias acciones, la falta de capacidad de comunicación y escucha, la falta de motivación y ética de trabajo eran los tres factores más importantes, el cual son las áreas donde los jóvenes necesitan más desarrollo.

El estudio de Gould et al. (2007) mostró que los entrenadores utilizan estrategias tanto directas como indirectas para aumentar habilidades para la vida en los jugadores. Las estrategias directas se enfocan en prácticas tales como establecer reglas claras y consistentes, brindar oportunidades de liderazgo y participar en esfuerzos de formación de equipos. Las estrategias indirectas (sobre las cuales el entrenador tiene menos control) se enfocan en las necesidades del deporte (motivación para el entrenamiento, la necesidad de trabajar en equipo), el éxito del programa, el modelado de las habilidades para la vida en el deporte por parte de los participantes (otros atletas, otros entrenadores, padres) refuerzo y normas sociales positivas de los compañeros.

Hansen & Larson (2007) descubrieron recientemente que la cantidad de tiempo que los jóvenes de secundaria dedican a las actividades, su motivación para participar, si asumen roles de liderazgo y la proporción de líderes a jóvenes en una actividad determinada están positivamente relacionados con el progreso del desarrollo.

Las habilidades cognitivas se refieren a cómo un atleta desarrolla habilidades creativas y de solución de problemáticas, mientras que la creación de objetivos mide las habilidades involucradas en el aprendizaje para establecer y alcanzar estándares desafiantes, y la iniciativa se refiere a un alto nivel de atención y esfuerzo que indica motivación intrínseca. Finalmente, el único factor negativo de las experiencias negativas incluye una variedad de experiencias, elecciones e influencias antisociales y estresantes.

### ***Regulaciones Motivacionales***

La motivación tiene que ver con las razones detrás del comportamiento. Como nos menciona Wong (2000), estas razones logran analizarse en dos niveles: por un lado, preguntarse por qué los individuos exhiben ciertos comportamientos; por otro lado, preguntarse cómo se realizan dichos comportamientos.

Robbins (2004) define la motivación como “el proceso de describir la fuerza, dirección y persistencia de los esfuerzos de un individuo para lograr una meta”.

La primera hipótesis de la Teoría de la autodeterminación (TAD; Deci & Ryan, 2002) sugirió que las motivaciones individuales pueden manifestarse a lo largo de un continuo de autodeterminación. Describe los diferentes tipos de regulación motivacional: motivación intrínseca, motivación extrínseca (Regulación identificada, Regulación introyectada, Regulación Externa y no motivación.)

La motivación intrínseca se relaciona efectivamente de que una actividad se lleve a cabo por interés propio, la emoción, estimulación para experimentarlo, y la satisfacción de indagar y aprender (lograr adquirir conocimiento), por el placer de completar retos y alcanzar metas (Logro).

En la regulación identificada la actividad que realiza el individuo no es interesante en sí misma, pero la considera valioso porque le permite alcanzar determinados fines personales.

Por ejemplo, un estudiante puede estar motivado en la clase de gimnasia porque hacer la tarea es importante para él.

La regulación introyectada se presenta como una forma de motivación relativamente controlada en la que el comportamiento está regulado por la presión interna para evitar la culpa o la vergüenza, o para inducir la autoestima, la superación personal o el orgullo ocasionales (Deci & Ryan, 2002). Por ejemplo, un estudiante puede tomar una clase de gimnasia porque si no lo hace, se siente mal consigo mismo.

La regulación externa tiene un carácter instrumental, no es más que un medio para alcanzar otros fines. Un individuo realiza una actividad porque su motivación está controlada por un sistema de recompensa o castigo. Por ejemplo, un estudiante puede participar en educación física porque se siente obligado a hacerlo o para que el profesor no le regañe.

Finalmente, los estudiantes desmotivados pueden no entender por qué están tomando educación física. Esto suele ocurrir cuando el individuo se siente impotente y sin control (Deci & Ryan, 2002).

La Teoría de la Autodeterminación (TAD; Deci & Ryan, 2002) se presenta como un marco beneficioso para comprender los procesos afectivos, cognitivos y motivacionales encontrados en los jóvenes los cuales estaban integrados en entornos deportivos y de educación o actividad física. Según la TAD, la motivación autónoma debería regir en el desarrollo de un índice global de felicidad (autoestima), ya que dicha regulación implica una mayor percepción global de sí mismo. La TAD sustenta que la motivación autónoma inicia una verdadera autoestima en el individuo, es decir, un sentido permanente y certero de sí mismo (Deci & Ryan, 2000).

Ryan & Connell (1989) probaron estos diferentes tipos de motivación, con diferentes propiedades, en un continuo de relativa autonomía. Investigaron los comportamientos de logro en niños en edad escolar y encontraron que los estilos de condicionamiento extrínseco, introvertido, discriminatorio e intrínseco estaban correlacionados de acuerdo con un patrón cuasi-simple, proporcionando evidencia de un continuo potencial. Además, las diferencias en los tipos de motivación extrínseca están asociadas con diferentes experiencias y resultados.

La experiencia de autonomía facilita la interiorización, especialmente la integración de elementos clave de la regulación. Si hay una recompensa o amenaza importante y la persona cree que tiene capacidad suficiente para cumplir, la situación puede generar supervisión externa; los contextos pueden crear una regulación introyectada si un grupo de referencia sobresaliente respalda la actividad y la persona se siente apta y relacionada pero los contextos solo pueden elaborar una regulación autónoma si apoyan la autonomía, aprobando así a la persona a sentirse competente, relacionada y autónoma.

Por primera vez, encontraron que dar una fuerte importancia relativa a las aspiraciones intrínsecas puede estar asociado con medidas de autoestima, autorrealización y bienestar como la depresión y la ansiedad, mientras que dar una fuerte importancia relativa a los deseos extrínsecos estaba negativamente asociado. asociados con estos índices de bienestar. (Ryan et al.1999).

El énfasis principal está en la medida en que la motivación se internaliza a través de 4 subtipos distintos de motivación extrínseca. Estos subtipos se distinguen entre sí por su grado de regulación y autodeterminación. La *regulación intrínseca* es la supervisión integral, es decir, la realización de actividades que representan la propia forma de vida: es la más autónoma. El segundo tipo es la *regulación identificada*, donde un individuo usa una actividad de valor como un medio para lograr un fin, incluso si no es valorada o vista como su propia decisión. Un tercer tipo de *regulación introyectada* se basa en la interiorización parcial de la conducta, ya que no se origina en sí misma, sino solo para algún tipo de aprobación social o evitación del castigo. Finalmente, la *regulación externa* a través de la cual una persona realiza actividades para lograr logros externos en lugar de internalizarlos implica una motivación no autodeterminada, y la no motivación se refiere al comportamiento que no está intrínseca ni extrínsecamente motivado es decir se encuentra en el nivel más débil del continuo de autodeterminación. (Koestner y Hope, 2014). Las diferentes investigaciones sobre la motivación en el deporte han colocado la teoría de la autodeterminación de Deci & Ryan (1985), para expresar, predecir y determinar la motivación de los deportistas, siendo este un marco moderno usado cada vez más para entender la motivación en los diferentes ámbitos del deporte.

Las regulaciones pueden llevar desde la internalización a la práctica, o surgen de una causas extrínsecas, dando lugar a un continuo motivacional que oscila en diversos grados de autodeterminación. La satisfacción de estas necesidades básicas, especialmente la competencia, es un predictor positivo de la motivación autónoma, incluyendo disposiciones definidas a través de las cuales los estudiantes se sienten más identificados con una tarea o actividad física, fomentan sus intereses y obtienen un gran disfrute de la actividad, además se divierten realizando estas actividades.(Cid et al., 2019).

Es por esto por lo que las regulaciones motivacionales se refieren a la medida en que la conducta es iniciada por el propio sujeto, en consonancia con sus valores e intereses. Las regulaciones más controladas son externas e internas. La regulación externa incluye el comportamiento de control externo a través de la recompensa o castigo de las contingencias ambientales.

En parte se manifiesta la tendencia humana innata a jugar, competir, desafiarnos a nosotros mismos y realizar nuestro potencial interno con el ejercicio. Sin embargo, dado que el deporte de la mayoría de las personas depende en gran medida de su motivación intrínseca (Frederick & Ryan, 1995), el clima de entrenamiento puede tener un impacto significativo en la diversión, la persistencia y el rendimiento del atleta. (Gagné, Ryan & Bargmann, 2003); (Hagger y Chatzisarantis, 2007). Además, la adherencia y la participación en el ejercicio estuvieron fuertemente influenciadas por el tipo de motivación que era más prominente entre las personas en ese momento.

Es importante mencionar que los entrenadores no solo ayudan a los atletas a desarrollar habilidades, también tienen un papel valioso en el seguimiento de asuntos disciplinarios y en la regulación del comportamiento adecuado de los atletas durante el entrenamiento por lo cual hay que tener muy bien en cuenta que tipo de estrategia se debe utilizar en cada caso según el tipo de regulación motivacional del deportista (Delrue et al., 2019).

### *Aspiraciones Vitales*

Una de las teorías que dieron forma a la macro teoría de la autodeterminación (TAD; Deci & Ryan, 1985,2000) fue la teoría del contenido de metas (Kasser & Ryan, 1996), que

distingue entre dos tipos de aspiraciones vitales: intrínsecas y extrínsecas que dependen de lo que guía sus objetivos.

Las aspiraciones intrínsecas son aquellas en las que las personas se sienten recompensadas por sus acciones porque sienten que han satisfecho sus necesidades psicológicas básicas.

Las aspiraciones extrínsecas son aquellas que buscan satisfacer necesidades a través de objetos que no están contenidos en el acto mismo, haciendo del acto un medio para otros fines, como bienes materiales, poder o imagen pública.

De acuerdo con la teoría de la autodeterminación, no solo es algo fundamental el por qué ocurre una conducta, sino también a dónde quiere dirigir (Sheldon et al, 2004) encontrando diferentes deseos o metas, tanto extrínsecas como intrínsecas. Las primeras se orientan hacia afuera y se divide en tres categorías: lo que se puede llamar fama o reconocimiento, apariencia y éxito financiero. Están relacionados con el desempeño externo, es decir, con las reacciones de los demás (Kasser & Ryan, 1996). Tienden a hacer comparaciones interpersonales, a aprobar eventos fortuitos y a asociarse con poca felicidad. Sin embargo, las metas intrínsecas están asociadas con el cumplimiento de necesidades psicológicas básicas que ayudan a tener una mejor salud mental y al ajuste positivo, se agrupan en cuatro categorías: crecimiento personal, pertenencia, salud y contribución a la comunidad (Sheldon & Kasser, 2001).

Si bien los deseos intrínsecos suelen regularse de manera más autónoma e independiente que los deseos extrínsecos, al estar ligados a necesidades psicológicas básicas, las motivaciones y metas pueden independizarse, y a su vez ambas metas están presentes en todos los sujetos, aunque alguna puede predominar sobre la otra.

En el campo del deporte, los estudios han encontrado que los atletas que tienen perfiles autodeterminados y más autónomos pueden lograr un mejor rendimiento deportivo (Gillet & Vallerand, 2016).

Al reflexionar sobre la calidad de la experiencia de un adolescente en la actividad o deporte, las aspiraciones y metas (el "qué" lo llaman motivación) y la identidad que un adolescente puede desarrollar a través del deporte constituyen los aspectos fundamentales.

Sin embargo, los deportes pueden promover muchas cualidades positivas, Danish-et al. (1995), para que el deporte sea un modelo efectivo para el aprendizaje de habilidades para la vida, la experiencia deportiva debe diseñarse con este objetivo en mente, el objetivo de practicar deportes. La necesidad de promover el sentimiento de que el juego es un resultado planificado de la participación deportiva, la cual ocurre cuando los atletas compiten contra sí mismos, específicamente, cuando la competición se centra en maximizar su propio potencial y lograr sus propias metas.

Diversos estudios han demostrado que las aspiraciones intrínsecas se asocian positivamente con indicadores de bienestar como las emociones positivas y la vitalidad (Romero et.al, 2012) e indicadores negativos de malestar, como depresión y ansiedad (Kasser y Ryan, 1996; Romero et al., 2012; Sheldon et al., 2004). Igualmente, en diferentes actividades y contextos importantes, se relacionan con indicadores de adaptación psicosocial, como satisfacción laboral y un menor agotamiento emocional (Vansteenkiste, Neyrinck, et al., 2007), y mayor disfrute y participación en la actividad física (Sebire, et.al, 2009).

Por otro lado, las aspiraciones extrínsecas dejan de lado el desempeño al dirigir a las personas hacia una meta que no es inherente a la actividad que se está llevando a cabo (Vansteenkiste, Matos et al., 2007).

Las aspiraciones vitales (Deci & Ryan, 2000), y la identificación con la actividad, relacionadas con la motivación y la calidad de la experiencia para la actividad, constituyen los ejes fundamentales que reflejan el camino hacia el alto rendimiento en jóvenes deportistas (Raimundi et al., 2019).

Podemos considerar que la consecuencia del éxito deportivo está condicionado por una gran relación entre las habilidades del deportista, la condición física y la regulación motivacional, tomando en cuenta factores como una autoestima positiva, el efecto de la percepción de competencia con una actividad, atribución del esfuerzo, una representación correcta de las propias habilidades, objetivos situados a la tarea y la manera de afrontar alguna dificultad (Alesi et al., 2019). De igual manera como influyen esas aspiraciones que como deportistas en este caso de futbol americano llegan a desarrollarse a lo largo de su vida y pueden llegar a modificarse constantemente con el objetivo y la perseverancia de llega a esa meta que cada individuo va formando.

## **Capítulo 3 Metodología**

### **Diseño**

Dada la naturaleza de las variables estudiadas y la finalidad objetiva del estudio, se seleccionó un diseño cuantitativo de tipo no experimental descriptivo transeccional-correlacional. (Hernández et al., 2010). Por ende, a que se produce en solo momento del tiempo, es una investigación transeccional (Hernández et al., 2010).

Descriptivo ya que se pretende comprender las características de las variables elegidas a estudiar. Transeccional porque la investigación se produce en un solo momento del tiempo. Correlacional, debido al análisis de las relaciones existentes entre las diferentes variables, Habilidades para la vida, Regulaciones motivacionales y Aspiraciones vitales.

El presente estudio es de tipo cuantitativo por el tipo de medición de las variables y con respecto a la temporalidad de la toma de datos es de tipo transversal y en cuanto al grado de intervención es de tipo no experimental, ya que no se manipularon ninguna de las variables estudiadas.

### **Población y muestra**

La población seleccionada para esta investigación fueron jugadores universitarios de futbol americano seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional (Scharager., & Reyes, 2001) porque la población estaba enfocada a jugadores de futbol americano

Participaron 150 atletas de 19 a 25 años varones, cuya media de edad fue de 20.18 y una desviación típica de 2.02. El 95.3% (143) estudiaban en educación universitaria y el 4.7% (7) restante en la Preparatoria y Secundaria. El 68 % (102) de la muestra se percibió en un nivel socioeconómico medio, el 22.7% (34) en un nivel medio alto, el 6% (9) en un nivel bajo y el 3.3% (5) en un nivel alto. Los atletas que reciben algún beneficio económico por practicar en el deporte son un 56% (84), y el 44% (66) no lo recibe.

En cuanto al inicio en el deporte tenemos un 32% (48) que inicio entre los 11 y 15 años, el 24% (36) entre los 16 y 20 años, el 22.7% (34) entre los 6 y 10 años, el 18% (27) entre los 3 y 5 años, y el 3.3% (5) a la edad entre los 21 y 25 años. En relación con la introducción en el deporte, el 40 % (61) fue introducido por el padre, el 28% (42) por los

amigos/as, el 14.7% (22) por otra persona, el 10% (15) por la madre, y el 6.7 % (10) por algún profesor/a.

### **Instrumentos**

La recolección de datos y medición de las variables se realizó a través de diferentes instrumentos:

#### ***Habilidades para la vida***

Se trabajo con la traducción al español del cuestionario: Youth Experiences for Sport (YES-S)"Habilidades para la vida y experiencias relacionadas con la práctica deportiva" (Sullivan et al., 2015) el cual evalúa habilidades y experiencias para la vida relacionados con el ejercicio físico.

El instrumento requiere que los participantes se concentren su participación en el futbol americano.

Las opciones de respuesta se distribuyen en una escala Likert de seis pasos

(desde 1, *nunca*, a 6, *siempre*). Mide cinco factores en 20 ítems:

- Habilidades personales con 4 ítems (1,2,3,4) por ejemplo, “he aprendido a ser paciente con los otros miembros del equipo”,
- Habilidades cognitivas con 4 ítems (5,6,7,8) por ejemplo, he mejorado mis habilidades académicas -leer, escribir, matemáticas, etc.”
- Establecimiento de objetivos con 4 ítems (9,10,11,12) por ejemplo, “he aprendido a encontrar formas de alcanzar mis objetivos”
- Iniciativa con 4 ítems (13,14,15,16) “he aprendido a poner toda mi energía en esta actividad”
- Experiencias negativas con 4 ítems (17,18,19,20) por ejemplo, “me sentí excluido”

La YES-S ofrece excelentes propiedades psicométricas (Sullivan et al., 2015).

#### **(Anexo 1)**

### ***Regulaciones motivacionales BRSQ***

Para evaluar las regulaciones motivacionales se utilizó la versión española (Viladrich et al., 2013) del Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (Behavioral Regulation in Sport Questionnaire, BRSQ; Lonsdale et al., 2008).

Las opciones de respuesta de la escala es tipo Likert:

*1 (totalmente en desacuerdo) hasta el 6 (totalmente de acuerdo).*

Los ítems del cuestionario vienen encabezados por la frase ‘Juego al futbol americano en este equipo’ y el deportista debe contestar sobre los motivos por los que juega a futbol americano.

El cuestionario consta de 20 ítems que evalúan cinco subescalas. cuatro ítems en cada una de ellas:

- La motivación intrínseca *(1,6,11,16)*
- La regulación identificada *(2,7,12,17)*
- La regulación introyectada *(3,8,13,18)*
- La regulación externa *(4,9,14,19)*
- La No motivación *(5,10,15,20)*

Estudios previos han confirmado la validez y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (Barbosa-Luna et al., 2018).

**(Anexo 2)**

### ***Aspiraciones vitales: Traducción al español del Índice de Aspiración (AI)***

Se utilizó una traducción al español del Índice de aspiraciones vitales (AI, Aspiration Index; Kasser y Ryan, 1996) en su versión al castellano (Romero et al., 2012). Este instrumento mide la importancia, la probabilidad y el logro de dos grupos de aspiraciones que persiguen aspiraciones intrínsecas y extrínsecas.

El instrumento está encabezado por la frase “¿Qué importancia tiene esta meta para mí...?”

La escala de respuesta es tipo Likert donde el *1* (*ninguna*), a *9* (*extrema*).

Está conformada por 35 ítems divididos en dos factores de primer orden y 7 factores de segundo orden

Las aspiraciones intrínsecas incluyen:

- Crecimiento personal con 5 ítems (2,9,16,23,30)
- Relaciones significativas con 5 ítems (4,11,18,25,32)
- Contribuciones a la comunidad con 5 ítems (6,13,20,27,34)
- Salud con 5 ítems (7,14,21,28,35)

Las aspiraciones extrínsecas incluyen:

- Riqueza con 5 ítems (1,8,15,22,29)
- Fama con 5 ítems (3,10,17,24,31)
- Imagen con 5 ítems (5,12,19,26,33)

La fiabilidad de este instrumento ha sido demostrada por estudios anteriores (Berki y Piko, 2017; Chew, y Wang, 2010; Noémi, 2009).

**(Anexo 3)**

### ***Cuestionario sociodemográfico***

Consta de un breve cuestionario diseñado con el objetivo de identificar los datos sociodemográficos de la población seleccionada, lo que permitirá conocer e identificar si la población es la indicada para cumplir el objetivo.

Los apartados que incluyen son:

- Datos Generales
- Iniciación Deportiva
- Introducción al deporte
- Experiencia en el deporte
- Mayor logro deportivo
- Motivos de práctica deportiva

La información recabada nos permitirá asociar los datos obtenidos con los resultados en la batería de pruebas.

**(Anexo 4)**

## **Procedimiento**

Se invitó a participar en el estudio a los atletas que pertenecieran a alguno de los equipos de fútbol americano que sea a nivel universitario.

Dadas las condiciones de salud actuales, se optó por realizar la aplicación de las escalas de manera virtual a través de herramientas como Google Forms. Los deportistas que decidieron participar, se les proporcionó principalmente una carta de consentimiento informado (**Anexo 4**), posteriormente se le dio acceso a la liga para responder el cuestionario.

Las instrucciones sobre cada apartado de la batería de pruebas se encontraban al inicio de la escala, previo al primer reactivo de cada instrumento. Al término se les agradeció su participación. Finalmente se procedió a recopilar los resultados por medio una base de datos en Excel.

## **Análisis estadístico**

Se realizaron análisis de tipo descriptivo, de fiabilidad, de diferencias y de correlación a través del programa IBM SPSS, versión 25.

En el análisis descriptivo se tomaron en cuenta valores de frecuencia, medias y desviaciones típicas ( $M$  y  $SD$ ). El análisis de fiabilidad se ha realizado a través del Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ). Se han obtenido análisis de asociación entre las diferentes variables a través de la prueba chi-cuadrado.

Para lograr conocer si existía alguna relación entre las variables de habilidades para la vida, regulaciones motivacionales y aspiraciones vitales, se utilizó una prueba de correlación lineal de Pearson.

## Capítulo 4 Resultados

Dentro de los resultados obtenidos en el análisis de datos, se encuentran principalmente los análisis descriptivos, el análisis de fiabilidad de cada una de las variables estudiadas.

Posteriormente se realizó un análisis univariado de varianza (ANOVA) por último, se presentan los análisis de correlación entre variables.

**Tabla 1** *Estadísticos descriptivos y fiabilidad de las variables estudiadas*

Ítems	<i>M</i>	<i>DT</i>	Asimetría	Curtosis	Alfa
<b>Habilidades para la vida</b>					
Habilidades personales	5.60	0.47	-1.28	1.44	.67
Habilidades cognitivas	4.74	1.06	-0.77	0.67	.85
Establecimiento de objetivos	5.74	0.43	-1.75	2.46	.85
Iniciativa	5.82	0.30	-1.66	2.04	.84
Experiencias negativas	1.60	1.01	3.00	9.96	.91
<b>Regulaciones motivacionales</b>					
Motivación Intrínseca	5.88	0.30	-2.70	7.13	.89
Regulación identificada	5.80	0.44	-2.82	8.34	.74
Regulación introyectada	2.97	1.27	0.50	-0.09	.71
Regulación Externa	1.74	1.01	2.07	5.29	.70
No motivación	1.76	1.15	2.06	4.07	.87
<b>Aspiraciones Vitales</b>					
Aspiraciones Extrínsecas	5.85	1.66	-0.25	-0.60	.92
Aspiraciones intrínsecas	8.07	0.86	-1.09	0.99	.88

Nota. *M* = Media; *DT* = Desviación Típica, Rango de la escala: Habilidades para la vida = 1-6, Regulaciones motivacionales = 1-6, Aspiraciones vitales = 1-9.

En la tabla anterior podemos observar las medias de los factores de la variable habilidades para la vida, las cuales oscilaron entre 1.60 y 5.82.

Para las regulaciones motivacionales las medias oscilaron entre 1.74 y 5.88. Finalmente, para los factores de las aspiraciones vitales las medias oscilaron entre 5.85 y 8.07. Los valores alfa de todas las variables estudiadas oscilaron .67 y .92 dentro de un valor superior a lo esperado.

**Tabla 2.** *Análisis de correlación de las variables del estudio*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Habilidades para la vida</b>											
1 Habilidades Personales	1										
2 Habilidades Cognitivas	.53**	1									
3 Establecimiento de objetivos	.43**	.37**	1								
4 Iniciativa	.39**	.10	.50**	1							
5 Experiencias negativas	-.00	.09	-.01	-.04	1						

<b>Regulaciones Motivacionales</b>											
6 Motivación intrínseca	.30**	.17*	.37**	.39**	-.01	1					
7 Regulación identificada	.42**	.30**	.52**	.39**	-.05	.73**	1				
8 Regulación introyectada	-.04	-.02	-.03	-.01	.29**	.01	.10	1			
9 Regulación externa	-.07	-.02	.02	.00	.54**	-.09	-.04	.60**	1		
10 No motivación	.06	.14	-.01	.02	.55**	-	-.19*	.42**	.62**	1	
						.24**					
<b>Aspiraciones Vitales</b>											
11 Aspiraciones Extrínsecas	-.09	.07	.08	.01	.26**	.13	.14	.35**	.29**	.19*	1
12 Aspiraciones Intrínsecas	.24**	.12	.26**	.37**	.08	.29**	.25**	.01	.11	.03	.37**

\*p<.05; \*\*p<.01

En la tabla 2 podemos observar las correlaciones entre todas las variables del estudio. Con las cuales daremos respuesta a nuestro objetivo general “*Evaluar la relación existente entre las habilidades para la vida, regulaciones motivacionales, y aspiraciones vitales en jugadores de futbol americano de la ciudad de Monterrey, Nuevo León*”.

Primero se observa una correlación positiva y significativa entre el factor habilidades personales con los factores habilidades cognitivas, establecimiento de objetivos e iniciación. Esta correlación positiva indica que a mayor habilidades personales mayor habilidad cognitiva, establecimiento de objetivos e iniciativa.

Existe una correlación positiva y significativa entre el factor habilidades personales con el factor regulaciones motivacionales, Esta correlación positiva indica que a mayores habilidades personales mayor motivación intrínseca y regulación identificada.

En cuando a la relación entre el factor habilidades personales con las aspiraciones vitales. Se muestra una correlación positiva y significativa la cual indica que a mayores habilidades personales mayores aspiraciones intrínsecas. Por otro lado, existe una correlación positiva y significativa entre el factor motivación intrínseca y factores de regulación identificada. Esta correlación positiva indica que a mayor motivación intrínseca mayor regulación identificada.

También podemos observar que existe una correlación positiva y significativa entre el factor regulaciones motivacionales con el factor regulación identificada, Esta correlación positiva nos indica que a mayor regulación identificada mayor no motivación.

En el factor de regulación identificada con el factor no motivación nos da una correlación positiva y significativa la cual nos indica que a mayor regulación identificada mayor no motivación.

La regulación introyectada con el factor regulación externa y la no motivación nos muestra una correlación positiva y significativa, la cual nos indica que a mayor regulación introyectada mayor regulación externa y no motivación.

Por otro lado, existe una correlación positiva y significativa entre el factor regulación externa y el factor de la no motivación. Esta correlación positiva indica que a regulación externa mayor no motivación.

También tenemos una correlación positiva entre la motivación y aspiraciones intrínsecas. La cual podemos decir que a mayor motivación intrínseca mayores aspiraciones intrínsecas.

Existe una correlación positiva y significativa entre el factor regulación identificada con el factor aspiraciones intrínsecas, Esta correlación positiva indica que a mayor regulación identificada mayores aspiraciones intrínsecas.

La regulación introyectada y las aspiraciones extrínsecas podemos decir que existe una correlación positiva y significativa, podemos decir que a mayor regulación introyectada mayor aspiraciones extrínsecas.

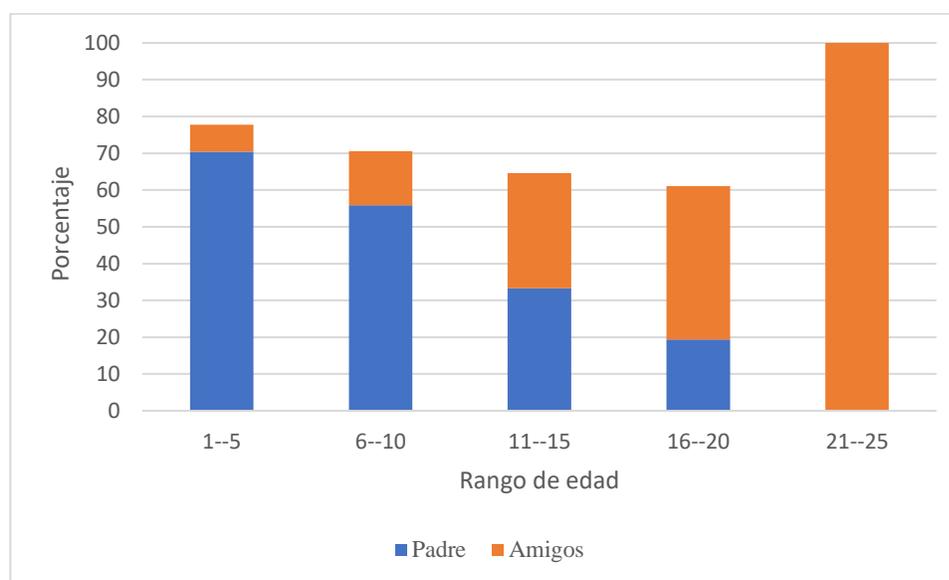
El factor regulación externa con el factor aspiraciones extrínsecas presenta un correlación positiva y significativa, la cual nos indica que a mayor regulación externa mayores aspiraciones extrínsecas.

Mientras tanto, existe una correlación positiva entre el factor de la no motivación con las aspiraciones extrínsecas. Esta correlación positiva indica que a mayor no motivación mayores aspiraciones extrínsecas.

Por último, encontramos una correlación positiva y significativa entre las aspiraciones extrínsecas con las aspiraciones intrínsecas. indica que a mayores aspiraciones extrínsecas mayores aspiraciones intrínsecas.

Para dar respuesta al objetivo específico *Identificar el valor de asociación entre la influencia en iniciación del deporte en padres y amigos según el rango de edad*, se realizó un análisis de asociación entre la edad de inicio al deporte y “quien te introdujo al deporte”

**Figura 1** *Análisis de asociación entre la edad de inicio al deporte y “quien te introdujo al deporte”*



En la figura anterior se puede observar la asociación entre la variable de inicio en el deporte y la variable “quien te introdujo al deporte”, en la cual obtuvimos una asociación significativa entre estas dos variables estudiadas a través del valor Chi-cuadrado y el valor V

de Cramer. Los datos obtenidos fueron  $\chi^2 (16) = 45.22$ ,  $p < .00$ , y una asociación de intensidad baja (V de Cramer = .28).

Estos datos nos indican que, aunque la asociación es baja, claramente tendiente a que los padres tienen una influencia en la introducción al deporte durante los períodos de inicio entre 3 y 15 años, y los amigos cobran influencia a partir de los 16 años para el inicio en el fútbol americano.

## Capítulo 5 Discusiones

### Resultados vs. Teoría

A continuación, podemos observar las discusiones de los resultados que se obtuvieron en el trabajo de investigación, basándonos en los objetivos establecidos.

Los cuales fueron:

Evaluar la relación existente entre las habilidades para la vida, regulaciones motivacionales, y aspiraciones vitales en jugadores de futbol americano de la ciudad de Monterrey, Nuevo León.

1. Identificar el tipo de habilidades para la vida de los deportistas
2. Conocer los tipos de regulaciones motivacionales en los atletas de futbol americano
3. Conocer el tipo de aspiraciones vitales que muestran los deportistas de futbol americano
4. Identificar la influencia en iniciación del deporte en padres y amigos según el rango de edad

Las hipótesis planteadas en esta investigación hacen referencia a la relación entre las variables estudiadas, Los resultados que se obtuvieron confirman dichas hipótesis, las cuales se abordan a continuación

**Hipótesis 1.** *A mayores habilidades para la vida, mejores herramientas para enfrentarse a la vida diaria.*

Comenzando a dar una respuesta a nuestro primer objetivo *Identificar el tipo de habilidades para la vida de los deportistas*, en base a los resultados obtenidos en esta investigación , esta primera hipótesis se confirma y valida lo expuesto en diferentes investigaciones, Lerner et al (2000) afirma y analiza 5 resultados y objetivos claves del desarrollo óptimo de los jóvenes con su modelo de las 5 C : Que incluyen: competencia, personaje, conexión, confianza y cuidado , esto incluye diferentes experiencias positivas como establecimiento de metas, esfuerzo , resolución de problemas y las Habilidades cognitivas, esta investigación muestra claramente que hay una variedad de habilidades para la vida que podemos lograr desarrollar y poner en práctica ,así como evaluar en los jóvenes.

Existe una gran cantidad de habilidades para la vida que pueden estudiarse, recientemente se han realizado diferentes investigaciones con el objetivo de identificar las principales necesidades de habilidades para la vida de los jóvenes que practican algún tipo de deporte.

Los temas que son de mayor interés en las investigaciones del desarrollo juvenil son la determinación del desarrollo de resultados y habilidades para la vida que los jóvenes van obteniendo en la participación deportiva y comenzar a investigar qué factores influyen en la participación de este desarrollo de estas.

**Hipótesis 2.** *Existe una relación estadísticamente significativa en las regulaciones motivacionales de los deportistas de futbol americano*

Para el segundo objetivo planteado *Conocer los tipos de regulaciones motivacionales en los atletas de futbol americano*. Se logro identificar en los atletas de futbol americano cual era el tipo de regulación más elevada, en las cuales presentaron mayores niveles de motivación intrínseca, esto nos indica que a mayor motivación intrínseca mayores son los niveles de regulación identificada.

La teoría nos respalda encontrando por Ryan y Connel (1989) que la regulación identificada esta más asociada a un una mayor empatía, razonamiento moral y maduro, así como una relación más positiva con su entorno.

**Hipótesis 3.** *Los deportistas de futbol americano muestran diferencias significativas entre las aspiraciones intrínsecas y aspiraciones extrínsecas.*

Dando respuesta a nuestro objetivo el cual buscaba *Conocer el tipo de aspiraciones vitales que muestran los deportistas de futbol americano*, los resultados nos mostraron el tipo de aspiraciones vital más elevada en los deportistas de futbol americano, la cual fue la aspiración intrínseca, para esto se planteó una hipótesis lo cual se acepta ya que la teoría nos menciona que en cuanto más se sobre salen las aspiraciones intrínsecas nos lleva a mayor satisfacción de necesidades y bienestar para ellos mismos.

De igual manera la TDA nos habla de la satisfacción de las necesidades básicas para lograr un bienestar, y estos están entrelazados con las capacidades o habilidades para conseguir sus metas y aspiraciones humanas. (Deci & Ryan, 1985).

**Hipótesis 4.** *Que los atletas muestren una diferencia en el nivel de asociación en la influencia en la iniciación deportiva*

En base a los resultados obtenidos dentro del cuestionario sociodemográfico identificando el porcentaje de influencia en la iniciación en el deporte, nos dio una asociación que muestra que los padres tienen una mayor influencia en la introducción al deporte durante los períodos de inicio entre 3 y 15 años, y los amigos cobran influencia a partir de los 16 años para el inicio en el fútbol americano.

Los padres pueden llegar a ser una gran influencia en sus hijos a tempranas edades, pero también se llegan a quejar de la falta de información que tiene de la formación de sus hijos, Sánchez (2001). Pero también cuando los niños comienzan a temprana edad la práctica deportiva, se cuestionan el ¿Cuáles son los efectos del entrenamiento en el desarrollo del niño?, ¿Puede aumentar su capacidad física como un adulto? ¿Qué papel tiene la herencia en los resultados? entre otras. (Andrade et al, 1990).

A partir de la edad de los 7 años, la influencia de la familia en el comportamiento que tiene el niño llega a ceder a la influencia del grupo de sus iguales, sobre todo cuando están entrando a la etapa de la pubertad, en estas edades puede haber un conflicto entre el grupo de amigos y el deportivo, que si estos coinciden favorecen la integración social (Año,1997).

Uno de los principales problemas que se vive en el deporte en los jóvenes es el índice de abandono, según García y Leibar (1997) el 98,14% y el 75,90% de la categoría junior van abandonando en la categoría senior, esto quizás al el síndrome de saturación deportiva acuñado en 1978 por Pini, Alcázar (1992), es considerado como “atleta quemado” el cual es caracterizado por apatía, indiferencia hacia la práctica deportiva.

Hahn (1988) menciona que las motivaciones de los niños para la iniciación deportiva muy comúnmente son generadas por los padres, sin embargo, se cree que los medios de masas son grandes manipuladores del nivel de actividad física que la población en general, como nos indica Año (1997) es que a menor edad mayor influencia familiar.

Lo cual sería prudente en futuras investigaciones el porqué de este cambio de influencia en la iniciación deportiva, o que factores se ven afectados o beneficiados.

Como limitaciones del estudio, podríamos considerar dividir en grupos por universidades para ver si algún factor sociodemográfico influye en los resultados ya obtenidos o ver la diferenciación de ambos resultados y compararse, logrando completar la información obtenida.

## Capítulo 6 Conclusiones

Las habilidades para la vida podemos mencionar que son las destrezas psicosociales que facilitan el lograr afrontar de un forma más asertiva y efectiva las exigencias y retos que la vida nos pone día a día, las cuales nos ayudan a aprender a vivir.

Estas habilidades no es una lista de comportamientos que debemos tener o adquirir si no habilidades que podemos desarrollar las cuales nos permitirán actuar desde nuestras motivaciones y aspiraciones individuales dentro de las limitaciones del medio social y cultural.

Estas están relacionadas positivamente y significativamente con las regulaciones motivacionales , por ejemplo entre las diferentes relaciones que se encontraron tenemos el establecimiento de objetivos la cual está relacionada de forma positiva con la motivación intrínseca , encontrar este tipo de relación es significativo ya que en diferentes investigaciones se ha mencionado que van de la mano con mayores niveles de rendimiento y estas a su vez se relacionan con las aspiraciones vitales , dentro de ellas encontramos las aspiraciones intrínsecas es conveniente encontrarlas o desarrollarlas en los deportistas porque nos va a permitir mayor motivación en el deporte y un mejor rendimiento.

Recordemos que las habilidades para la vida son genéricas, esa habilidad se puede aplicar en distintas situaciones de nuestra vida, sea en ámbitos educativos, laborales, personales y deportivos, lo importante e interesante de estas habilidades es que no se reduce a solamente el deporte si no es una vía de desarrollo para adquirirlas y ponerlas en práctica en nuestra vida diaria.

Por lo cual podemos concluir que se cumplió el objetivo del estudio, ya que se encontraron las correlaciones que se esperaban, se dio la oportunidad de abrir nuevas investigaciones como ver si las variables sociodemográficas impactan en la formación de las habilidades para la vida para poder trabajar y lograr desarrollar estrategias de intervención para fortalecerlas.

De igual manera es necesario investigar más sobre que otras variables pueden estar asociadas para el desarrollo de habilidades para la vida específicamente en deportistas de futbol americano.

## Referencias

- Acosta, D. L., Garzón, G. A., Gómez, E., Guzmán, C. P., Guzmán, C., Hernández, O. y otros. (2007). El programa habilidades para la vida de FYA: Un referente para la formación ciudadana. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, Maestría en Educación.
- De La Barrera, C. P. (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. *Adicciones*, 24(2), 153-160.
- Franco, H. A., Londoño, D. A., & Ochoa, D. A. R. (2017). Habilidades para la vida en jóvenes universitarios: una experiencia investigativa en Antioquia. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (24), 157-182.
- Giménez, A. M., Río, J. F., & Estrada, J. A. C. (2013). Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), 71-82.
- Giesenow, C. (2005). Más allá de la psicología del deporte: la enseñanza de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte. In Trabajo presentado en el Congreso Interamericano de Psicología (SIP) (pp. 26-30).
- Hernández, O. R., Rodríguez, J. L. T., Walle, J. L., Verdaguer, F. X. P., & Mas, A. G. (2022). Cuestionario de Habilidades Aprendidas en el Deporte de Alto Rendimiento en México, versión para deportistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 653-661.
- Juárez, R., Estrada, E., Muñoz, H., Felip, P. B., Masià, J. R., & Deltell, M. C. J. (2012). Desarrollo de habilidades para la vida e inclusión social a través del Proyecto maracas. *Revista Movimiento Humano*, (4), 61-69.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of sport and exercise psychology*, 30(3), 323-355. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>
- Latorre, P. A., Gasco, F., García, M., Martínez, R. M., Quevedo, O., Carmona, F. J., ... & Malo, J. (2009). Análisis de la influencia de los padres en la promoción deportiva de los niños. *Journal of Sport and Health Research*, 1(1), 12-25.

- Méndez Ibáñez, A. (2018). ¿Qué diferencias existen entre las habilidades sociales que predominan en niños deportistas y no deportistas?
- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C., & Marín, L. C. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. (Validation of Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale and the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire to the Spanish context). RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. doi: 10.5232/ricyde, 7(26), 355-369.
- Pérez, P. R. Á., & Aguilar, D. L. (2018). Modelo explicativo sobre trayectorias vitales y desarrollo vocacional en deportistas de alto nivel. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (34), 51-56.
- Pérez, A. C., León, N. K. Q., & Coronado, E. A. G. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. Enseñanza e investigación en psicología,22(1), 58-65.
- Palmero, F. (2005). Motivación: conducta y proceso. Revista electrónica de motivación y emoción,8(20-21), 1-29
- Raimundi, M. J., García Arabehegy, M., Iglesias, D., & Castillo, I. (2019). Aspiraciones vitales y su relación con la pasión en deportistas argentinos seleccionados para los Juegos Olímpicos de la Juventud Cuadernos de Psicología del Deporte, 19(1), 192-205.
- Ramírez, C. J. T. (2021). Regulaciones motivacionales en diferentes ámbitos del deporte: revisión sistemática: Motivational regulations in different areas of sport: systematic review. Revista Académica Internacional de Educación Física,1(4), 27-45.
- Ruíz, V. M. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. Itinerario educativo,28(63), 61-89
- Romo Gama, A. G. (2020). Personalidad, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en equipos de fútbol americano de la UANL [Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León].

- Sullivan, P. J., LaForge-MacKenzie, K., & Marini, M. (2015). Confirmatory factor analysis of the youth experiences survey for sport (YES-S). *Open Journal of Statistics*, 5(05), 421-429. <https://doi.org/10.4236/ojs.2015.55044>
- Salazar, C. M., Lozano, R. J., Sánchez, A. I. A., Vargas, C. S. P., Ceballos, A. C. A., & Murúa, J. A. H. (2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez, México. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(3), 356-378.
- Scharager, J., & Reyes, P. (2001). Muestreo no probabilístico. *Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuela de Psicología*, 1, 1-3.
- Stover, J. B., Bruno, F. P., Uriel, F. E., & Fernandez Liporace, M. M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica.
- UNICEF Venezuela, Habilidades para la vida. Herramientas para el BuenTrato y la prevención de la violencia. (2017, 25 mayo). <https://www.unicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevenci%C3%B3n-de-la-violencia>
- Viladrich, C., Appleton, P. R., Quested, E., Duda, J. L., Alcaraz, S., Heuzé, J. P., ... & Ntoumanis, N. (2013). Measurement invariance of the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire when completed by young athletes across five European countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 384-394.

## Anexos

### Anexo 1 Batería de pruebas- Habilidades para la vida

Piensa en ti como jugador. Queremos saber en qué medida el deporte te ha ayudado a desarrollar las siguientes habilidades

Selecciona el número con el que más te identifiques

Opciones de respuesta

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Algo en desacuerdo

4 = Algo de acuerdo

5 = De acuerdo

6 = Totalmente de acuerdo

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6

	1	2	3	4	5	6
1. He mejorado en compartir la responsabilidad.						
2. He aprendido que trabajar juntos requiere compromiso.						
3. He aprendido a ser paciente con otros miembros del equipo.						
4. He aprendido cómo mis emociones y actitudes afectan a otros miembros del equipo.						
5. He mejorado mis habilidades para encontrar información.						
6. He mejorado mis habilidades en la escuela (leer, escribir, matemáticas, etc.)						

7. He mejorado mis habilidades con los ordenadores, Tablet, etc.						
8. He mejorado mis habilidades creativas y artísticas						
9. He aprendido a encontrar maneras de lograr mis metas.						
10. Me he puesto mis propios objetivos en el futbol americano.						
11. He aprendido a considerar los obstáculos posibles cuando hago planes.						
12. He observado cómo los demás resuelven sus problemas y he aprendido de ellos.						
13. He aprendido a esforzarme.						
14. He aprendido a estar más atento.						
15. He puesto toda mi energía en el futbol americano						
16. He mejorado mis habilidades deportivas/físicas (jugar al futbol americano)						
17. Mi entrenador es controlador y manipulativo						
18. Mi entrenador me intimida						
19. Mi entrenador me hace comentarios personales que me molestan.						
20. Mi entrenador me pide que haga cosas que me parecen moralmente incorrectas						
21. Mis compañeros de equipo me han puesto en contacto con el alcohol o las drogas.						
22. He sido tratado de forma diferente por mi género, raza, discapacidad u orientación sexual.						

## **Anexo 2 Regulaciones Motivacionales**

Por favor, selecciona el número con el que te sientas más identificado, cada una de las siguientes razones explican por qué juegas al Fútbol Americano en este equipo

Opciones de respuesta

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Algo en desacuerdo

4 = Algo de acuerdo

5 = De acuerdo

6 = Totalmente de acuerdo

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6

Recuerda pensar esta frase antes de contestar .... Juego al Fútbol Americano en este equipo:

	1	2	3	4	5	6
1. Porque disfruto						
2. Porque para mí son importantes los beneficios del Fútbol Americano (por ejemplo, desarrollarme como jugador, estar en forma, jugar con mis compañeros de equipo)						
3. Porque me sentiría culpable si lo dejara						
4. Porque los demás me “empujan” a hacerlo						
5. Aunque me pregunto por qué continúo						
6. Porque me gusta						
7. Porque valoro los beneficios de este deporte (por ejemplo, aprender nuevas habilidades en el Fútbol Americano, estar sano, hacer amigos, etc.) mis habilidades con los ordenadores, Tablet, etc.						

8. Porque me avergonzaría dejarlo						
9. Para satisfacer a las personas que quieren que lo practique						
10. Aunque me pregunto por qué estoy jugando a este						
11. Porque es divertido.						
12. Porque me enseña autodisciplina						
13. Porque siento que debo continuar						
14. Porque me siento presionado/a por los demás para seguir haciéndolo						
15. Aunque ya no tengo muy claro por qué lo hago						
16. Porque lo encuentro apasionante						
17. Porque aprendo cosas que son útiles en mi vida						
18. Porque me sentiría fracasado si lo dejara						
19. Porque si no lo hago, los demás estarán descontentos de mí						
20. A pesar de que me pregunto para qué sirve						

### Anexo 3 Aspiraciones Vitales

Todas las personas tenemos metas o aspiraciones. Las metas son cosas que queremos lograr a lo largo de nuestras vidas. En este cuestionario encontrarás una serie de metas, y sobre cada una de ellas te preguntaremos en qué medida esa meta es importante para ti.

Opciones de respuesta:

Ninguna	Poca	Moderada	Mucha	Extrema
1	2-3	4-5-6	7-8	9

Recuerda esta frase antes de contestar ... ¿Qué importancia tiene esta meta para mí?

	1	2-3	4-5-6	7-8	9
1. Ser una persona con mucho dinero					
2. Crecer y aprender cosas nuevas					
3. Hacer que mi nombre sea conocido por mucha gente					
4. Tener buenos amigos con quien poder contar					
5. Ser capaz de ocultar los signos de la edad					
6. Trabajar para mejorar la sociedad					
7. Estar físicamente sano					
8. Poseer muchas cosas caras					
9. Al final de mi vida, poder mirar atrás y ver mi vida como algo valioso y con sentido					
10. Ser admirado por mucha gente					
11. Compartir mi vida con alguien a quien ame					
12. Hacer que la gente comente a menudo sobre lo atractivo que soy					
13. Ayudar a la gente que lo necesita sin pedir nada a cambio					
14. Sentirme bien con mi forma física					
15. Tener éxito en la economía y las finanzas					
16. Elegir lo que yo quiera, en lugar de sentirme empujado/a por la vida					
17. Ser famoso					

18. Tener relaciones llenas de intimidad y compromiso					
19. Estar a la moda en peinado y ropa					
20. Trabajar para hacer del mundo un lugar mejor					
21. Mantenerme sano y bien					
22. Ser rico					
23. Saber y aceptar quién soy realmente					
24. Ver que mi nombre aparece frecuentemente en los medios de comunicación					
25. Sentir que hay personas que realmente me quieren, y a quienes yo quiero					
26. Lograr el aspecto físico que yo quiero					
27. Ayudar a otros a mejorar sus vidas					
28. Estar relativamente libre de enfermedades					
29. Tener suficiente dinero para comprar lo que yo quiera					
30. Conocer cada vez mejor por qué hago las cosas que hago					
31. Ser admirado por muchas personas distintas					
32. Tener relaciones profundas y duraderas					
33. Tener una imagen que los otros encuentren atractiva					
34. Ayudar a la gente que tiene necesidades					
35. Tener un estilo de vida físicamente saludable					

## Anexo 4 Consentimiento informado



### Consentimiento Informado

Declaro que he sido informado e invitado a participar en la investigación denominada **“Habilidades para la vida en jugadores universitarios de fútbol americano”**, proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo de la **Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León**.

Entiendo que este estudio busca explorar la influencia del deporte (fútbol americano) sobre las habilidades para la vida en sus participantes. De la misma manera acepto que mi participación se llevará a cabo de manera virtual y consistirá en responder una serie de cuestionarios que demorará alrededor de 10-15 minutos aproximadamente.

Me han explicado que **la información registrada será confidencial y anónima**, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que *los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio*, pero que mi participación beneficia de forma directa el avance científico de la psicología de la actividad física y el deporte.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Selecciona tu respuesta:

SÍ ACEPTO voluntariamente participar en este estudio.

NO ACEPTO voluntariamente participar en este estudio

---

Nombre y firma

**Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales**  
Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1695810
Nombre del Alumno:	SAMANTHA MAYE BALDERAS GARZA
Facultad:	ORGANIZACIÓN DEPORTIVA CONJUNTO PSICOLOGIA
Carrera:	MAESTRIA PSICOLOGIA DEPORTIVA

Datos de la Empresa:

Empresa:	DIF MONTERREY
Departamento:	DIRECCION DE ATENCION E INCLUSION A PERSONAS CON DISCAPACIDAD / CENTRO: GUARDERIA ESPECIAL

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	X			
Conducta	X			
Puntualidad	X			
Iniciativa	X			
Colaboración	X			
Comunicación	X			
Habilidad	X			
Resultados	X			
Conocimiento profesional de su carrera	X			



**Kerenev Mariah Cassandra Barrientos Ojeda**  
**Responsable de Guardería Especial**

Firma, Nombre y puesto del jefe Inmediato  
Sello de la Dependencia

## RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

**NOMBRE DEL ALUMNO: SAMANTHA MAYE BALDERAS GARZA**

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

**Tesina: HABILIDADES PARA LA VIDA EN JUGADORES DE FUTBOL  
AMERICANO**

**Campo temático:** Psicología Deportiva

**Lugar y fecha de nacimiento:** Monterrey, Nuevo León, 16/04/1998

**Lugar de residencia:** Monterrey, Nuevo León.

**Procedencia académica:** Facultad de psicología, Universidad Autónoma de Nuevo León.

**Experiencia Propedéutica y/o Profesional:** Psicóloga de formación con enfoque clínico cognitivo conductual educativo. Con experiencia en atención psicológica de bebés, niños y adolescentes, así como la estimulación temprana.

**E-mail:** [samantha.balderasga@uanl.edu.mx](mailto:samantha.balderasga@uanl.edu.mx)