

Intervención con Madres de nadadores para desarrollar y promover la Autodeterminación de sus hijos Intervention with mothers of swimmers to develop and promote their children's self-determination

*Gabriela Alethia Moreno Basurto, *Rossana de Fátima Cuevas Ferrera, *María de Lourdes Cortés Ayala, **Verónica Morales Sánchez

*Universidad Autónoma de Yucatán (México), **Universidad de Málaga (España)

Resumen. El presente artículo presenta los efectos de un programa de intervención dirigido a madres de nadadores para promover el desarrollo de conductas autodeterminadas en sus hijos. Participaron 13 mamás de nadadores del equipo Centro Acuático de Mérida (CAM), con un rango de edad de 27 y 52 años, y sus hijos nadadores con un rango de edad de 9 a 16 años. Para medir la motivación autodeterminada se utilizó el Cuestionario Sociodemográfico de Hábitos y Motivos Deportivos, además de la Global Motivation Scale (GMS-28) (Guay, Mageau & Vallerand, 1999), traducida al español por Grijalvo, Fernández, Núñez y Martín-Albo (2011). Los resultados obtenidos de la prueba pre-test y post-test fueron analizados mediante la prueba t de comparación de medias para muestras relacionadas. Los resultados reportados señalan que la intervención constituyó una herramienta para promover cambios en la motivación de los deportistas, debido a que, se observó una variación en los tipos de motivación evaluadas por la escala aplicada. Se puede concluir que las madres de hijos deportistas cumplen un papel de suma importancia para desarrollar o no conductas autodeterminadas en los deportistas.

Palabras clave. Autodeterminación, madres, hijos, motivación, deporte.

Abstract. This article presents the effects of an intervention program directed to swimmers' mothers to promote the development of self-determined behavior in their children. The sample was comprised of 13 mothers of swimmers from the Aquatic Center Merida (CAM) team, aged 27 to 52, and their swimmer children, aged 9 to 16 years. The Sociodemographic Habits and Sports Motives Questionnaire and the Global Motivation Scale (GMS-28) (Guay, Mageau & Vallerand, 1999), translated into Spanish by Grijalvo, Fernandez Nunez and Martin-Albo (2011), were used to measure self-determined motivation. Results of pre-test and post-test were obtained by running students' t tests for related samples. Our outcomes indicate that the intervention represented a suitable tool to promote changes in athletes' motivation, since we observed significant variations in the types of motivation assessed. It can be concluded that mothers could play a major role in developing self-determined behaviors in their children athletes.

Key words. Self-determination, mothers, children, motivation, sport.

Introducción

Mucho ha sido el interés por estudiar la motivación humana con diferentes perspectivas que intentan explicar cómo se origina la conducta de las personas. Una de las teorías que intenta abarcar más aspectos en cuanto al origen de la motivación de las personas es la Teoría de la Autodeterminación (TAD) es una macro teoría de la motivación que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales, explica cómo los individuos pueden sentirse, intrínsecamente motivados, extrínsecamente motivados o amotivados hacia una actividad (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

La TAD explica que los seres humanos son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento y desarrollo psicológico, pero esta tendencia humana no funciona automáticamente, sino que requiere apoyo del ambiente social para funcionar con eficacia. Es decir, el contexto social puede apoyar o frustrar las tendencias naturales hacia el crecimiento psicológico (Deci & Ryan, 2000; Balaguer, Castillo & Duda, 2008; González, Castillo, Mercé, Balaguer, & Fabra, 2012).

De acuerdo con esta teoría, la motivación se estructura a lo largo de un continuo que abarca desde la conducta autodeterminada hasta la conducta no-autodeterminada. El recorrido de un tipo de conducta a otra abarca tres tipos fundamentales de motivación: la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

La motivación intrínseca representa la forma más autodeterminada donde la tarea se realiza por el placer y disfrute que genera la propia actividad (Deci & Ryan, 1985). Dentro de la motivación intrínseca se pueden diferenciar tres tipos de motivación: motivación hacia el conocimiento (el sujeto se compromete en una actividad por el placer y la satisfacción por aprender), intrínseca hacia la ejecución (compromiso con la actividad por placer mientras se supera a sí mismo) y motivación intrínseca hacia la estimulación (el sujeto se compromete en la actividad para experimentar sensaciones asociadas a sus propios sentidos) (Vallerand, 2004; Vallerand & Losier, 1994).

En el ámbito de la práctica físico-deportiva se sugiere la conveniencia de desarrollar estrategias para desarrollar la motivación intrínseca para lograr más el disfrute y conseguir mejor rendimiento y adherencia al deporte o actividad física (Moreno & Martínez, 2006). Es importante que en el contexto deportivo se generen conductas autónomas en los deportistas, lo cual es de gran importancia para el desarrollo de la motivación intrínseca. Como lo evidencian los estudios hechos por (Gutiérrez & Escartí, 2006; Moreno, Cervello, Pardo & Martín, 2010), donde muestran que la motivación autodeterminada está altamente relacionada con la motivación intrínseca (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008; Vallerand, Deci & Ryan, 1987; Vallerand, 2004).

La motivación extrínseca se refiere al desempeño de una actividad a fin de obtener algún resultado y está compuesta por cuatro dimensiones: 1) regulación externa: la conducta se produce para satisfacer una recompensa externa; 2) regulación introyectada: los motivos de participación son el reconocimiento social, las presiones internas o los sentimientos de culpa; 3) regulación identificada el sujeto valora la conducta y la considera importante, puede suceder que la actividad no le resulte agradable, pero sabe que le reportará beneficios físicos y psicológicos (Moreno & Martínez, 2006) y 4) la regulación integrada: es la forma más autodeterminada dentro de la motivación extrínseca se produce una integración en sí misma, la conducta forma parte del propio individuo y constituye un estilo de vida (Deci & Ryan, 1991; Ryan & Deci, 2000).

Por último, la amotivación hace referencia a la falta de intencionalidad para actuar (Deci & Ryan, 1985; Vallerand, 2001). Las causas por las que se produce la amotivación pueden ser varias: falta de habilidad percibida por el sujeto, falta de confianza en la estrategia, que el individuo considere que es necesario demasiado esfuerzo como para implicarse y que considere que el esfuerzo no tendrá trascendencia (Pelletier, Fortier, Vallerand & Briere, 2002).

Partiendo de la TAD se desarrolló el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca y Extrínseca en el que distingue tres niveles de generalidad: situacional, contextual y global (Vallerand & Losier, 1999; Vallerand, 2004; Vallerand, 2007). El nivel situacional estaría situado en el más bajo de esta jerarquía e identificado por la motivación que experimentan los individuos cuando se comprometen en una actividad en un momento determinado. El nivel contextual incluiría la motivación en un contexto específico o un área de la actividad humana como el lugar de trabajo, un equipo deportivo, etc. El nivel global es el escalón más alto de la jerarquía y se identifica como una orientación general para interactuar

con el medio, sería una representación de la personalidad (Vallerand, 2007).

El modelo jerárquico afirma que la motivación en un nivel dado de la jerarquía también representa un importante determinante de la motivación en los niveles más bajos. Lo anterior reconoce el impacto de la motivación hacia los niveles próximos dentro del modelo jerárquico (Vallerand, 2007). En este sentido Vallerand y Blanchard (1998) descubrieron que los participantes de un programa de ejercicio físico que mostraban un perfil más autodeterminado de motivación global más autodeterminada era también la motivación contextual hacia el ejercicio.

Por su parte Blais, Vallerand, y Pelletier (1996), descubrieron que los tres tipos de motivación global intrínseca fueron positivamente correlacionadas con la satisfacción en la vida, mientras que la regulación externa y especialmente la desmotivación obtuvieron una correlación negativa. Con la aplicación de estrategias motivacionales intrínsecas a nivel global se contribuye a la formación de la personalidad lo que puede insinuar para que la práctica deportiva o actividad física aumente y sea perdurable en el tiempo (Morente, Zagalaz, Molero & Carrillo 2011).

Un factor global de relevancia para los niños, son sus padres. Los padres son una presencia constante en todos los aspectos de la vida de sus hijos, ellos son en primera instancia la principal influencia en el desarrollo de su personalidad, incluida la motivación global (Vallerand, 2007). Autores como Assor, Roth y Deci (2004) mencionan que los niños que perciben a sus padres con formas controladoras de educar, de brindar amor y protección muestran formas no autodeterminadas en sus conductas en diferentes contextos (deporte, escuela, control emocional, etc.) a lo largo de su vida. Los autores mencionan que si la conducta de los padres afecta en el funcionamiento individual de sus hijos, así mismo afecta en la motivación a nivel global de los niños.

Para promover conductas autodeterminadas en los deportistas menores de edad es importante el trabajo con padres y madres, ya que de las creencias y expectativas que tengan los adultos para con sus hijos es el tipo de conductas que influenciarán la forma de llevar el deporte de sus hijos. Si padres de familia fomentan en los deportistas una motivación intrínseca -donde los motivos de práctica están relacionados con divertirse, aprender o sentirse bien- provocarán que aparezcan con mayor probabilidad conductas deportivas deseables (García-Calvo, Sánchez, Leo, Oliva, & Amado, 2011). Omar y McAuley (1993 en Leo, Gómez, Sánchez, Sánchez, & García-Calvo, 2009) afirman que una mayor motivación autodeterminada está asociada a un incremento en la continuidad de la práctica deportiva.

En este sentido, Kilpatrick, Hebert, y Jacobsen (2002 en Moreno & González, 2005) establecen una serie de recomendaciones, basadas en la Teoría de la Autodeterminación, para desarrollar la motivación. Las estrategias recomendadas por los autores son las siguientes:

1. *Proporcionar un feedback positivo:* Así se desarrollará una sensación de competencia y autoconfianza.
2. *Promover metas orientadas al proceso:* Es más probable que las personas se comprometan con la actividad deportiva cuando las metas se centran en la mejora personal de la tarea.
3. *Establecer objetivos de dificultad moderada:* Es más fácil que se consiga éxito en un corto período de tiempo incrementando la sensación de competencia.
4. *Posibilitar la elección de actividades:* Es importante involucrar al practicante en el proceso de toma de decisiones.
5. *Explicar el propósito de la actividad:* Si el propósito de la actividad se explica es más probable que se desarrolle una percepción positiva de la actividad.
6. *Promover el desarrollo de relaciones sociales:* La adherencia se verá incrementada si se fomenta la relación entre los participantes.
7. *Utilizar las recompensas de forma cuidadosa:* El uso inadecuado de las recompensas puede reducir la motivación y la autonomía.

Por otro lado, de acuerdo con la TAD el control parental impacta el sentido de autoestima, autoevaluación y respuestas de afrontamiento en diversas situaciones (Latorre, «et al», 2009; Assor & Tall, 2012) muestran que las conductas de los padres son relevantes para la práctica deportiva de sus hijos puesto que son modelos para crear hábitos y

conductas en los niños. Es conveniente que los padres tengan mayor implicación y compromiso con la actividad deportiva de sus hijos, para que tomen conciencia que el deporte es un medio para la formación del carácter y habilidades personales positivas de sus hijos (Romero, Garrido y Zagalaz, 2009).

Debido a la importancia que tiene los padres y madres para crear conductas en sus hijos, es necesario enseñar a los padres comunicarse efectivamente con sus hijos, impulsar el desarrollo de climas orientados al esfuerzo y la tarea, manifestar emociones positivas que sirvan de modelo conductual para sus hijos y facilitar el desarrollo de la autoconfianza en sus habilidades deportivas (White, 2006).

Al respecto Gimeno (2003) plantea que la familia como agente educativo juega un papel trascendental en el proceso deportivo, es necesario hacer que los padres comprendan que el objetivo principal del deporte de sus hijos, no es ganar, sino formarse tanto personal como físicamente y comprender que el deporte tiene un valor educativo independientemente de los resultados.

Al respecto Guillein (2010), menciona que la intervención en padres con hijos deportistas se enfocan en el desarrollo de habilidades y tienen como prioridad reconocer la importancia de la reflexión y la planificación de las respuestas y el aprendizaje de acciones apropiadas para la expresión del rol de padres en el contexto deportivo. Según Cantoin (s/f) con el asesoramiento a entrenadores y padres en el deporte se pueden conseguir tres objetivos:

1. Establecer una buena comunicación entre los tres elementos importantes en el deporte infantil.
2. Lograr una práctica educativa de la práctica deportiva.
3. Evitar la presión de los resultados inmediatos y el estrés.

Para Gimeno (2005) el asesoramiento o entrenamiento a padres y entrenadores debe organizarse en tres fases:

1. Favorecer una disposición motivacional y actitudes adecuadas.
2. Toma de decisiones y utilización de estrategias para el manejo de situaciones en el contexto deportivo.
3. Emplear habilidades aprendidas en alguna situación específica.

A partir de analizar la importancia de los padres en el deporte de sus hijos y la implicación adecuada en el contexto deportivo, nace el interés del presente trabajo, cuyo objetivo fue evaluar los efectos de un programa dirigido a madres de deportistas para promover el desarrollo de conductas autodeterminadas en sus hijos.

En este sentido, se encontraron dos trabajos donde se realizaron aportaciones en el trabajo de deportistas con sus madres igual que en el presente estudio, cabe mencionar que en ninguno de los 2 estudios encontrados hubo intervención. El primero es el llevado a cabo por Palomo (2010) en el que el propósito fue estudiar el papel de las madres en el desarrollo deportivo de sus hijos deportistas y su relación con la inversión. La muestra estuvo compuesta por 20 deportistas y 17 madres.

Los resultados reportaron que las madres presentaron hacia sus hijos 1) elevado apoyo psicológico referido al control de la meta, alcanzar el máximo potencial y rendimiento deportivo; 2) sacrificio económico, 3) sacrificio de bienestar psicológico, entendido éste como una vida tranquila relacionados con tener hijo deportista, 4) sacrificio de horario, 5) apoyo logístico, 6) momentos clave, inicio deportivo, adolescencia y estudios, y 7) momentos de ocio. Los beneficios que aportan dichos resultados son el conocimiento del rol que las madres juegan para el desarrollo de programas de educación de padres y madres que favorezcan el crecimiento personal de los deportistas y con ello ayudarlo a un mayor disfrute del deporte.

En la misma línea el trabajo elaborado por Palomo, Ruiz, Sánchez-Sánchez y García-Coll (2011) hace referencia a la enorme influencia del papel de las madres en el desarrollo deportivo de sus hijos. Participaron cuatro deportistas españoles y sus madres. El objetivo de este estudio fue determinar el papel jugado por las madres en el desarrollo sus hijos deportistas.

Los resultados revelaron un alto apoyo emocional y se extiende más allá de la participación deportiva. Este apoyo es definido en las

dimensiones: 1) ánimo, se describe en términos de expresiones de aliento, 2) apoyo, referido en términos de protección o ayuda, refugio, comprensión y amor en los momentos difíciles, 3) motivación y, por último, 4) la preocupación, tomado en el sentido del cuidado e intereses que dedican a sus hijos tanto en su actividad deportiva y la vida en general.

Las madres de dicho estudio no se ocupaban principalmente de ver a sus hijos como campeones o con resultados sobresalientes en el deporte elegido. Animaron a sus hijos a seguir haciendo deporte porque querían que su actividad deportiva fuera una fuente de placer y enriquecimiento. El estudio reporta que los deportistas tenían una percepción clara de que su madre reforzó su autoestima y fortaleció su estabilidad emocional esencial para el desarrollo de su talento deportivo.

Los padres y madres deben ser conscientes del importante papel que juegan y no deben limitarse a animarles y facilitar la práctica, sino que además deben interesarse por la forma en la que practican y se organizan. La influencia de la familia es especialmente importante en los primeros años de vida. Posteriormente, son otros agentes socializadores los que influirán en esta práctica, hecho que sucede cuando la independencia del joven se va afianzando (Knop, «et al.», 1998 en Rodríguez, 2010).

En este estudio, se busca intervenir en madres de deportistas de iniciación deportiva, en este caso el deporte de natación, con el fin de desarrollar estrategias para promover el desarrollo de la motivación autodeterminada en sus hijos en el contexto deportivo.

Método

Se trata de un estudio cuasi-experimental de campo de un solo grupo debido a que se trabajó en el ambiente natural de los participantes, con pre-prueba y post-prueba, contando con el diagnóstico, diseño y aplicación de un programa de intervención y evaluación de los resultados obtenidos (Campbell & Stanley, 1994; Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

Participantes

Para el programa de intervención se contó con la participación de 13 mamás de nadadores que asistían al Centro Acuático Municipal (CAM), con edades comprendidas entre los 27 y 52 años ($M=41.5$, $D.E.=7.3$). La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico accidental (Campbell & Stanley, 1994), debido a que es un grupo ya conformado previamente. De las 13 madres participantes el 84.6% reportaron ser casadas; 46.2% corresponden a un nivel medio de escolaridad; 53% se dedica al hogar; 53.8% realizó deporte durante su infancia; 61.5% realizó deporte en su adolescencia y en la actualidad el 46.2% realiza alguna actividad física.

Como parte del diseño pre-prueba y post-prueba, se contó también con la participación de los 13 hijos nadadores quienes respondieron los instrumentos de medición. De los 13 nadadores, 8 fueron niños y 5 niñas, con edades de los 9 a los 15 años ($M=12.2$, $D.E.=1.8$); 53.8% de los nadadores reportó tener una edad deportiva de 2 años, mientras que el 92.3% tienen 1 año de edad competitiva. En cuanto a los motivos deportivos categorizados como intrínsecos se encontró que los nadadores el 69.2% nadan por diversión, el 92.3% nada por bienestar, el 100% porque le gusta la sensación del agua y por último, el 69.2% para mejorar habilidades. Por otro lado, la categoría de motivos deportivos extrínsecos en los nadadores resultó que la mayoría nada por estar con sus amigos (76.9%) y por la competencia (76.9%), mientras que la mitad nada por imagen corporal (53.8%) así como por salud (53.8%), una tercera parte nada por reconocimiento social (23.1%) y por último, (7.7%) nada por decisión de sus padres.

Instrumentos

Se elaboró un Cuestionario de datos sociodemográficos, hábitos y motivos deportivos, que estuvo conformado por preguntas abiertas y se realizaron dos versiones una para las mamás y otra para sus hijos. El cuestionario dirigido a las mamás indagó acerca de la edad de las partici-

pantes, nivel de estudios, ocupación laboral, estado civil, hábitos de actividad físico-deportiva en la actualidad, hábitos de actividad físico-deportiva en su niñez y su adolescencia. Mientras que en el cuestionario para los hijos se formularon preguntas acerca de su edad cronológica, su edad deportiva y edad competitiva, tiempo de pertenecer al CAM y motivos deportivos.

También se utilizó la versión traducida y adaptada al castellano de la Global Motivation Scale (GMS-28), realizada originalmente por (Guay, Blais, Vallerand y Pelletier, 1999) que fue traducida y adaptada por Grijalvo, Fernández, Nuñez y Martín-Albo (2011), denominada Escala de Motivación Global (EMG-28). La escala está compuesta por 28 ítems, agrupados en siete sub-escalas que miden tres tipos de motivación intrínseca, tres formas de regulación para la motivación extrínseca y amotivación. La EMG-28 presenta evidencias de validez y fiabilidad debido a que las siete subescalas mostraron tener una consistencia interna evaluada a través del alfa de Cronbach con valores situados entre .79 y .90.

La GSM-28 fue utilizada en un estudio realizada por Mask y Blanchard (2010) para conocer la autodeterminación global ante la presión de los medios de comunicación para estar delgado, imagen corporal de la mujer y preocupaciones relacionados con la alimentación. Las puntuaciones alfa de Cronbach para cada subescala variaron desde .70 hasta .80.

Por otro lado, Guay, Mageau y Vallerand (2003) realizaron dos estudios longitudinales que tuvieron como objetivo probar algunas la estructura jerárquica de la motivación autodeterminada. En el primer estudio fueron medidos 122 estudiantes universitarios en dos ocasiones con un intervalo de 5 años en su motivación global autodeterminada y la motivación a la escuela. En el segundo estudio se evaluaron 294 universitario con intervalo de 1 año, probaron la reciprocidad de los efectos horizontales en los niveles del modelo jerárquico de la motivación. En ambos estudios se utilizó la GSM-28 y en los análisis de consistencia interna los valores de las siete subescalas se encontró que eran satisfactorios con un alfa de Cronbach de .75 a .91.

Procedimiento

Una vez obtenidos los permisos correspondientes para llevar a cabo el trabajo en el Centro Acuático Municipal, y dar una breve explicación en lo que consistiría el trabajo y su objetivo, con ayuda del entrenador y el administrador del CAM se convocó a una junta a las mamás donde se les invitó a participar voluntariamente a formar parte del estudio, las mamás que accedieron se les aplicó en ese mismo momento el Cuestionario de datos sociodemográficos, hábitos y motivos deportivos, así como la Escala de Motivación Global (EMG-28). Para la aplicación de la EMG-28 en los nadadores se acordó con el entrenador agendar citas de tres en tres deportistas por día, una hora antes de su entrenamiento. Los atletas que no llegaban a la hora indicada se pasaban a otra lista que se aplicó al finalizar el listado programado, los instrumentos se terminaron de aplicar en ocho días. La última fase fue la post-evaluación, donde se aplicó nuevamente a los participantes (mamás e hijos) la Escala de Motivación Global (EMG-28) para conocer los efectos de la intervención llevada a cabo en las mamás de los nadadores.

Intervención

El objetivo del programa de intervención -dirigido a mamás de nadadores- fue enseñarles el uso de estrategias para promover el desarrollo de la motivación autodeterminada en sus hijos en el contexto de la natación. Dicho taller se diseñó tomando en cuenta las recomendaciones de Kilpatrick, Hebert, y Jacobsen (2002 en Moreno & González, 2005) basadas en la Teoría de la Autodeterminación, la motivación intrínseca (fig. 1).

Características y contenidos del programa

El trabajo estuvo conformado por tres etapas. La primera (pre-prueba) consistió en la medición y obtención de los niveles de autodeterminación y conocer las características generales de los participantes (mamás e hijo), mediante los instrumentos de medición; como segunda

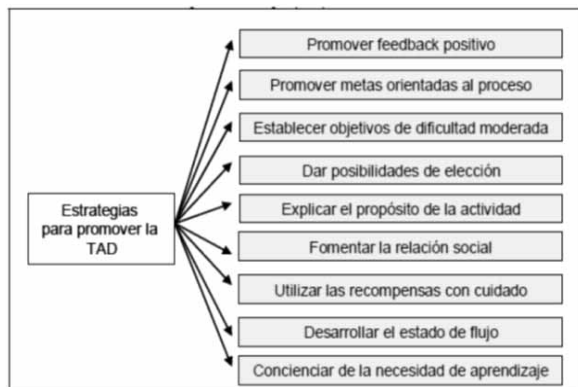


Figura 1. Estrategias para promover la autodeterminación
Fuente. Moreno y Martínez (2006).

etapa se diseñó e implementó una intervención (Taller) diseñado a partir de los resultados obtenidos en la situación pre-prueba.

La finalidad fue mantener o mejorar los niveles de autodeterminación reflejados en las escalas que puntuaron de forma positiva, indicando que mamais como hijos están regulados por motivos intrínsecos lo que conlleva a conductas autodeterminadas. Asimismo, disminuir los niveles reportados en las sub-escalas que evalúan la motivación extrínseca y amotivación (tanto en mamais como en sus hijos), debido a que resultaron moderadamente elevadas.

El taller se programó con 10 sesiones, distribuidas en 2 sesiones por semana cada una con 2 horas de duración (4 horas semanales). Los temas de las sesiones fueron los siguientes: sesión 1) Explicación del concepto Autodeterminación y su aplicación en el deporte, así como, sus estrategias de desarrollo y promoción; sesión 2) Promoción del feedback positivo; sesión 3) Promover metas orientadas al proceso; sesión 4) Establecer objetivos de dificultad moderada; sesión 5) Brindar posibilidades de elección; sesión 6) Explicar el propósito de la actividad; sesión 7) Fomentar la relación social; sesión 8) El uso de recompensas; sesión 9) Desarrollar el estado de flujo y, sesión 10) Conciliar la necesidad del esfuerzo (fig.2).

	Objetivos Generales
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer que es la Autodeterminación. 2. Conocer y promover el Feedback Positivo. 3. Promover metas orientadas al proceso. 4. Adecuar las expectativas con los recursos personales de cada nadador. 5. Analizar la importancia de poder hacer elecciones en el deporte. 6. Analizar la importancia de conocer el propósito de las actividades en el deporte. 7. Fomentar las relaciones interpersonales entre las participantes y sus hijos. 8. Aprender el manejo adecuado de las recompensas en el contexto deportivo. 9. Conocer que es el estado de flow en el deporte. 10. Conciliar a las participantes de que la habilidad es mejorable a través del esfuerzo y el aprendizaje.
	Objetivos Específicos
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar estrategias para llegar a ser personas autodeterminadas en el deporte y la vida cotidiana. 2. Conocer y promover el feedback positivo. 3. Reflexionar acerca de la importancia de promover metas orientadas al proceso y no al resultado. 4. Analizar la importancia de establecer expectativas adecuadas en la vida deportiva de sus hijos. 5. Analizar la importancia de poder hacer elecciones como herramienta de promover la autonomía. 6. Analizar el propósito de la práctica deportiva de los hijos. 7. Crear una mayor empatía entre los participantes y fomentar la cercanía entre los miembros del equipo. 8. Aplicar el manejo adecuado de recompensas ante situaciones de éxito y fracaso en el deporte. 9. Conocer e identificar estrategias para conseguir experiencias de flow. 10. Incorporación e integración de los nuevos aprendizajes en su labor como madres.
Duración	10 sesiones, distribuidas en 2 sesiones por semana cada una con 2 horas de duración.
Evaluación	En cada una de las sesiones hubo un producto final (hojas de trabajo, reflexiones, análisis, etc) donde se evaluaba lo aprendido.

Figura 2. Contenido del Taller "Construyendo Hijos y Mamás Autodeterminados en el Deporte"

Resultados

Los datos se capturaron y codificaron mediante el paquete estadístico Statistical Package for Social Science (SPSS), versión 18 para Windows. Se realizó el análisis de medias y desviación estándar, así como también, la prueba t de comparación de medias para muestras relacionadas, con el objetivo de comparar las variables taller y autodeterminación, antes y después de la intervención.

Tabla 1.
Comparación de medias, puntuación t y significancias del EMG-28 pre y post-prueba mamais.

EMG-28 Pre y post-prueba mamais	M pre	M Teórica	M Post	t	gl	P
MI conocimiento	4.63	3	4.55	.805	12	.436
MI logro	4.34	3	4.14	1.04	12	.316
MI estimulación	4.30	3	3.98	1.64	12	.126
ME identificada	4.44	3	4.19	1.56	12	.144
ME introyectada	1.82	3	2.03	-.694	12	.501
ME externa	2.09	3	2.07	.063	12	.951
Amotivación	2.75	3	2.42	1.03	12	.323

MI: Motivación Intrínseca ME: Motivación Extrínseca

Tabla 2.
Comparación de medias, puntuación t y significancias del EMG-28 pre y post-prueba hijos.

EMG-28 Pre y post-prueba hijos	M pre	M Teórica	M Post	t	gl	P
MI conocimiento	4.30	3	3.90	2.21	12	.047*
MI logro	4.28	3	4.21	.51	12	.613
MI estimulación	4.09	3	3.78	1.52	12	.154
ME identificada	4.17	3	3.90	1.59	12	.136
ME introyectada	2.15	3	2.07	.252	12	.805
ME externa	3.07	3	2.86	.894	12	.389
Amotivación	2.46	3	2.13	1.22	12	.243

*p < .05

Para conocer de forma general las características sociodemográficas de la muestra, en primera instancia, se aplicó el Cuestionario sociodemográfico, hábitos y motivos deportivos (forma A-mamais). De las 13 madres participantes el 84.6% reportaron ser casadas; 46.2% corresponden a un nivel medio de escolaridad; 53% se dedica al hogar; 53.8% realizó deporte durante su infancia; 61.5% realizó deporte en su adolescencia y en la actualidad el 46.2% realiza alguna actividad física.

En cuanto a la percepción que tienen las mamais sobre los motivos deportivos de sus hijos, se encontró que el 61.5% de las mamais perciben que sus hijos no practican la natación por diversión, el 84.6% perciben que lo hacen por la sensación de bienestar al nadar, mientras que el 92.3% responde que es porque a su hijo le gusta la sensación del agua y por último, el 84.5% responde que nada por desarrollar habilidades. Estas respuestas fueron categorizadas en el marco de los motivos intrínsecos vs extrínsecos, de acuerdo a lo propuesto por diversos autores (Cruz, 1996; Brustad, 1988; Gil 1986; Cox, 1994). Obteniendo que el porcentaje de la percepción de las madres hacia los motivos deportivos intrínsecos de sus hijos es elevado.

Por otro lado, una minoría de las madres atribuye la práctica de la natación a motivos extrínsecos como reconocimiento social (15.4%); la mitad de ellas percibe que sus hijos nadan para obtener premios (53.8%) y/o la imagen corporal (53.8%), una tercera parte piensa que sus hijos nadan por los amigos que tienen en el centro acuático (38.5%), otra tercera parte percibe que sus hijos nadan por decisión de los padres (30.8%), de la misma forma que perciben que sus hijos nadan por la competencia (30.8%) y por último, la mayoría de las mamais percibe que sus hijos nadan por salud (76.9%). Obteniendo que el porcentaje de la percepción de las madres hacia los motivos deportivos extrínsecos de sus hijos es de bajo a moderado.

Los resultados obtenidos del Cuestionario sociodemográfico de hábitos y motivos deportivos (forma B-nadadores) fueron los siguientes: el 53.8% de los nadadores participantes reportó tener una edad deportiva de 2 años, mientras que el 92.3% tienen 1 año de edad competitiva. En cuanto a los motivos deportivos categorizados como intrínsecos se encontró que los nadadores el 69.2% nadan por diversión, el 92.3% nada por sentir bienestar, el 100% por que le gusta la sensación del agua y por último, el 69.2% para mejorar habilidades. Obteniendo porcentajes altos en esta categoría.

Por otro lado, la categoría de motivos deportivos extrínsecos en los nadadores resultó que la mayoría nada por estar con sus amigos (76.9%) y por la competencia (76.9%), mientras que la mitad nada por imagen corporal (53.8%) así como por salud (53.8%), una tercera parte nada por reconocimiento social (23.1%) y por último, un participante nada por decisión de sus padres (7.7%). Obteniendo que el porcentaje de los motivos deportivos extrínsecos de los nadadores es de moderado a alto.

Para conocer el nivel de autodeterminación en mamais y en sus

hijos después de llevar a cabo una intervención para promover y desarrollar conductas autodeterminadas, se realizó un análisis de diferencias con la prueba *t* de student para muestras relacionadas. Los resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas de las puntuaciones medias en la situación post-prueba en comparación con la pre-prueba. Sin embargo, en la escala aplicada a las madres, se puede observar que en la mayoría de la sub-escalas las puntuaciones disminuyeron en comparación con las reportadas en la pre-prueba. Con excepción de la motivación extrínseca con regulación externa que aumentó la puntuación (M pre= 1.82 M post=2.03) (tabla 1).

Por otro lado, los resultados reportados en la situación pre-prueba en comparación con la post-prueba en los nadadores se encontró una diferencia estadísticamente significativa en la motivación intrínseca al conocimiento. Se puede observar que la tendencia fue la disminución de puntuaciones en cada una de las sub-escalas de la prueba (tabla 2).

Discusión

La evaluación previa a la intervención, mostró que tanto en madres, como en sus hijos predomina la motivación intrínseca. Esto puede relacionarse con lo reportado por las madres en la encuesta sobre hábitos deportivos donde la mitad de las participantes mencionan haber practicado deporte durante la infancia, la adolescencia y en la actualidad actividad física, y, puede ser explicado como una consecuencia de que las madres han sido modelo positivo hacia el ambiente deportivo, por lo que en sus hijos se encuentra integrada esta conducta en su personalidad. Al respecto Deci & Ryan (1985) mencionan que la integración de la actividad ocurre cuando la persona actúa libremente, es decir de una forma autodeterminada. Así mismo, Nuviala, Ruíz & García (2003) mencionan que los miembros de la familia juegan un papel importante en la creación de un clima positivo en la participación deportiva de sus hijos.

Al finalizar el programa de intervención, se observaron cambios en el continuo de la motivación. Las madres presentaron más alta la motivación al conocimiento, aunque con un ligero descenso, mientras que la motivación con regulación introyectada volvió a presentarse como la más baja, pero sufrió un aumento en comparación con la medición pre-intervención. En general, los tres tipos de motivación (intrínseca, extrínseca y amotivación) con sus tipos de regulación cada uno, presentaron puntuaciones menores en comparación con la situación pre-evaluación, con excepción de la extrínseca introyectada. Siendo esto un dato contradictorio, debido a que con la intervención se pretendía mejorar los niveles de autodeterminación presentados en la pre-evaluación. Esto puede entenderse mejor recordando el estudio realizado por Rattelle, Vallerand, Chantal y Provencher (2004) donde mostraron que los ajustes psicológicos en la motivación global autodeterminada en adultos, toman un año.

Un programa o intervención puede impulsar cambios actitudinales pero, la consolidación de estos cambios requerirá una acción más consistente y continuada en el tiempo. Como hace mención Gimeno (2003) el asesoramiento debe facilitarse durante un periodo de tiempo suficiente, que permita la consolidación de cambios adecuados en actitudes y conducta. En este caso la intervención fue realizada por un periodo de cuatro semanas únicamente y al terminar, se realizaron las medidas correspondientes a la post-evaluación, lo cual no es un periodo recomendado para consolidar cambios en actitudes.

Los resultados reportados por los hijos, posteriores a la intervención, presentaron cambios, los nadadores presentaron más alta la motivación intrínseca al logro o ejecución, a diferencia de la situación pre-intervención, que fue la motivación intrínseca al conocimiento. Lo que podría indicar, que después de la intervención aplicada a sus madres, los nadadores se comprometen a la actividad por placer, mientras intentan superarse a sí mismos.

El taller impartido a las madres, probablemente influyó en sus hijos para tratar de superarse a sí mismos integrando lo aprendido. Se observó también que la motivación introyectada es la que presentó puntuaciones menores. Cabe mencionar que a nivel general cada uno de los

tipos de motivación descendió en sus puntuaciones en el momento post-intervención esto es positivo para la motivación extrínseca con sus diferentes regulaciones y la amotivación, no siendo así para la motivación intrínseca que esta disminución de valores en general es más notable en los nadadores que en sus madres, sobre todo en lo que se refiere a la motivación extrínseca con regulación introyectada y la amotivación, en lo referente a la motivación extrínseca con regulación externa, se observó una disminución considerable entre la pre-evaluación y la post-evaluación.

Lo anterior puede relacionarse con su ascenso en la motivación intrínseca al logro, en el sentido de llevar acciones por superación propia y no por elementos externos como premios, elogios, etc. Dato que se puede relacionar con el trabajo de Cuevas (2009) donde se encontró que la motivación intrínseca de ejecución deportiva se relaciona con la orientación al logro con dirección a la maestría en competidores que sólo han competido a nivel estatal, donde el motivo fundamental era la satisfacción del mejoramiento o perfeccionamiento de habilidades. Características que describe a los nadadores del presente trabajo, ya que por su corta edad competitiva, solo se han enfrentado a situaciones de competencia a nivel estatal.

Se puede decir, que se presentaron cambios en los niveles de autodeterminación en las madres y sus hijos, de forma tal, que las estrategias brindadas durante el taller dirigidas a promover la autodeterminación en sus hijos pueden promover cambios en los tipos de motivación y sus regulaciones, esto prueba lo mencionado por Frederick y Ryan, (1995), Ryan y Deci, (2000) en el sentido de como los factores externos pueden influir en el aumento o disminución de la motivación. Con esto, se puede decir que a pesar de que los cambios en los niveles de motivación autodeterminada no se presentaron en el sentido esperado en los nadadores se reflejó un ascenso en el tipo de motivación dirigida a la ejecución de acciones, así como, también se observó una disminución importante en la motivación extrínseca con regulación externa. Siendo esto una situación importante en situaciones de logro como es el deporte, alta la motivación autodeterminada intrínseca al logro o ejecución y baja la motivación extrínseca con regulación externa. Esto puede relacionarse con estudios que se han hecho con base en la teoría de metas de logro o climas motivacionales donde muestran una relación positiva entre la motivación autodeterminada y las dimensiones tarea, y la motivación no autodeterminada y las dimensiones ego (Roberts, 1995; Duda, Fox, Biddle, & Armstrong, 1992; Duda & Nicholls, 1992).

Conclusiones

Con la aplicación del programa dirigido a madres de deportistas se pretendía que las madres desarrollaran estrategias dirigidas a aumentar la motivación interna de sus hijos. Una vez revisados los resultados del programa de intervención, se puede concluir que la intervención funcionó parcialmente, ya que, se mostraron cambios en los valores de motivación intrínseca, extrínseca y amotivación, que tenían madres e hijos, antes de la intervención. Sin embargo, en este cambio se obtuvo una disminución de valores en ambos tipos de motivación y amotivación, lo cual pone en evidencia que la intervención influyó en las conductas de las madres y, en consecuencia en sus hijos.

Por lo tanto, se pone de manifiesto la importancia que tiene la figura de las madres en sus hijos deportistas, ya que, pueden influir de una manera positiva o negativa en la motivación de los niños, desarrollando de conductas autodeterminadas pero también conductas que no promuevan la autonomía en sus hijos.

De lo anterior, se puede decir que el entrenamiento a madre y padres en el contexto deportivo es importante, si bien, en este caso la motivación intrínseca disminuyó, también lo hizo la motivación extrínseca y la amotivación. Lo cual puede abrir una continuidad del programa aplicado, brindando mayor tiempo a las sesiones educativas donde no solo aumente la motivación intrínseca, sino que también tenga valores más o menos estables con el tiempo. Las limitantes que surgieron durante el presente trabajo fue el calendario de sesiones de entrenamiento y competencias de los nadadores, así como el abandono e inasistencias de

algunas madres al taller.

Otra limitante fue la escasa información que existen de otros estudios realizados con madres de familia y los encontrados no tuvieron intervención y su propósito fue solo la evaluación del grado de inversión emocional (economía, motivación, horarios, ocio) en la actividad de sus hijos deportistas (Palomo, 2010; Palomo, «et al», 2011).

Este estudio puede abrir futuras líneas de investigación complementando el estudio con un grupo de control, así como aumentar el número de participantes y el número de sesiones de la intervención.

Referencias

- Amado, M., Sánchez, A., Leo, F., Sánchez, D., González, I. & López, M. (2012). Análisis de los procesos motivacionales sobre el flow disposicional y la ansiedad y su incidencia sobre la intención de persistencia en conservatorios profesionales de danza. *Arte y Movimiento*. 6 (6), 37-51.
- Assor, A. & Tall, K. (2012). When parents affect depends on child achievement: Parental conditional positive regard, self-aggrandizement, shame and coping in adolescent. *Journal of Adolescence*. 35, 249-260.
- Assor, A., Roth, G. y Deci, E. (2004). The emotional costs of perceived parents conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*. 72(1), 47-89.
- Balaguer, I., Castillo, I. & Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*. 7 (1), 123-139.
- Brustad, R. (1992). Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 59-77.
- Campbell, D. & Stanley, J. (1994). *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Cantón, E. (s/f). *Psicología de la Iniciación Deportiva*. Universidad de Valencia. Recuperado de http://revistaliberabit.com/es/revistas/liberabit05/enrique_canton_chirivella.pdf de
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte. Concepto y sus aplicaciones*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.
- Cruz, J. (1997). *Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres*. Psicología del deporte. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
- Cuevas, R. (2009). *Autodeterminación y Motivación de Logro en Deportistas Yucatecos*. Tesis para obtener el grado de maestro en Psicología Aplicada en el Área del Deporte. Facultad de Psicología de la Universidad de Yucatán.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E. & Ryan, R. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, vol. 49, no. 3, 182-185.
- Duda, J., Fox, K., Biddle, S. & Armstrong, N. (1992). Children's Achievement Goals and Beliefs about Success in Sport. *British Journal of Educational Psychology*. 62, 313-323.
- Duda, J. & Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*. 84, 1-10.
- Frederick, C. & Ryan, E. (1995). Self-Determination in Sport: A Review Using Cognitive Evaluation Theory. *Journal Sport Psychology*. 26, 5-23.
- García-Calvo, T., Sánchez, P., Leo, F., Oliva, D. & Amado, D. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25, 266-276.
- Gimeno, F. (2003). Descripción y Evaluación Preliminar de un Programa de Habilidades Sociales y de Solución de Problemas con Padres y Entrenadores en el Deporte Infantil y Juvenil. *Revista de Psicología del Deporte*. 12 (1), 66-69.
- Gimeno, F. (2005). Asesoramiento y Formación con Entrenadores y Padres de deportistas jóvenes. Recuperado de http://www.orientacionalapofesion.com/_educacion/pdf/FORMACION_Y_ASESORAMIENTO_A_PADRES_F_GIMENO.pdf
- Guillén, N. (2010). Intervención psicológica con padres: una alternativa en la búsqueda de logros deportivos. *Pensamiento Psicológico*. 8 (15), 125-134.
- González, L., Castillo, I., Mercé, J., Balaguer, I. & Fabra, P. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6, 143-146.
- Guay, F., Blais, M. R., Vallerand, R. J. & Pelletier, L. G. (1999). *The Global Motivation Scale*. Unpublished manuscript. Université du Québec à Montréal.
- Gutiérrez, M. & Escartí, A. (2006). Influencia de Padres y Profesores sobre las Orientaciones de Meta de los Adolescentes y su Motivación Intrínseca en Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*. 15 (1), 23-35.
- Grijalvo, F., Fernández, C., Núñez, J. & Martín-Albo J. (2011). Traducción y validación preliminar de la versión española de la Escala de Motivación Global. *International Journal of Developmental and Education Psychology*. 1 (5), 537-544.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P., (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Latorre, P., Gasco, F., Martínez, R., Quevedo, O., Carmona, F., Romero, A.,... 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.
- Leo, F., Gómez, F., Sánchez, P., Sánchez, D. & García-Calvo, T. (2009). Análisis del compromiso deportivo desde la perspectiva de la Teoría de Autodeterminación en jóvenes futbolistas. *European Journal of Human Movement*. 23, 79-93.
- Moreno, J. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 6(2), 39-54.
- Moreno, J., & González-Cutre, D. (2006). El papel de la relación con los demás en la motivación deportiva. *VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Murcia.
- Moreno, J. & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 6(2), 39-54.
- Moreno, J., Cervelló, E., Pardo, P. & Martín, E. (2010). Importancia de la valoración del comportamiento autónomo del practicante para el disfrute en programas de ejercicio físico acuático. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 10(1), 57-70.
- Morente, Zagaláz, Molero & Carrillo (2012). Prevención de la obesidad infantil a través de una motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 33-37.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Nuviala, A., Ruiz, F. & García, M. (2002). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 6, 13-20.
- Palomo, M. (2010). *El Papel de las Madres en el Desarrollo de la Excelencia en el Deporte*. Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Castillade la Mancha.
- Ratelle, C., Vallerand, R., Chantal, Y. & Provencher, P. (2004). Cognitive adaptation and mental health: A motivation analysis. *European Journal of Social Psychology*. 34, 459-476.
- Roberts, G. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. España: Desclee de Brouwer.
- Rodríguez, P. (2010). *Diseño, aplicación y evaluación psicológica en equipos juveniles de fútbol*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología de la Universitat Autònoma de Barcelona.
- Palomo-Nieto, M., Ruiz-Pérez, L., Sánchez-Sánchez, M. & García-Coll, V. (2011). Young Athletes Perceptions of the Role of their Mothers in the Sport Career. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 26, 141-157.
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R. y Briere, N. (2002). Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and Persistence: A Prospective. *Motivation and Emotion*, 25 (4), 279-306.
- Romero, S., Garrido, M. & Zagalaz, M. (2009). El comportamiento de los padres en el deporte. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 15, 29-34.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational*. 25, 54-67. Rochester.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 55 (1), 68-78.
- Velásquez, M. & Guillén, N. (2007). Regulación emocional con nadadores en proceso de formación deportiva categoría infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 5 (2), 45-58.
- Vallerand, R. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*. 2, 427-435.
- Vallerand, R. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity: A Review and a Look at the Future In book: *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition, pp.59 - 83
- Vallerand, R., Deci, E. & Ryan, R. (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Review*. 15, 389-425.
- Vallerand, R. & Losier, G. F. (1994). Self-determined motivation and sportsmanship orientations: An assessment of their temporal relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 229-245.
- Vallerand, R. & Losier, G. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in sport. *The Journal of Social Psychology*. 11, 42-169.