INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL DE ESTUDIOS DE NIVEL SUPERIOR
ACUERDO S.E.P. No. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976

DEPARTAMENTO DE SALUD, PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



"SIGNIFICADOS, MOTIVACIONES Y EXPECTATIVAS DE LAS DEPORTISTAS EN EL ITESO"

TESIS PROFESIONAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO
P R E S E N T A

ADRIANA SOFÍA VILLA Y BATTENBERG

GUADALAJARA, JALISCO, FEBRERO 2004

DEDICADA A:

- Principalmente a mi esposo Héctor Sevilla por su amor, su cercanía y por su apoyo incondicional en esta nueva etapa de nuestra vida que comenzamos juntos.

- A mis papás por su apoyo de siempre y la alegría de compartir mis logros con ellos.

- A mi asesora Ann Lovering, por su cariño, tiempo dedicado a mi trabajo y por compartir con esta Tesis un cambio de etapa muy importante para ambas.

- Y de manera especial a Dios, quien se ha manifestado en cada uno de los seres queridos que han estado cerca de mí y que me han apoyado para que hoy tú puedas leer esta Tesis.

¡A TODOS(AS) MUCHAS GRACIAS!

Héctor, ¡TE AMO!

ÍNDICE

PARTE I

Resumen..... 4
Introducción..... 6
Planteamiento del problema.....8
Preguntas de investigación..... 10
Supuestos..... 11
Importancia del estudio.....12

PARTE II

Marco Teórico.....16

PARTE III

Metodología.....37

PARTE IV

Resultados.....45
Discusión.....71

PARTE V

Conclusiones.....93
Sugerencias.....98
Nuevas investigaciones.....100

PARTE VI

Comentario personal.....102
Bibliografía.....103

RESUMEN

Esta Tesis se realizó acerca de los significados, motivaciones y expectativas de las deportistas en el ITESO.

Se utilizó el método cualitativo, para indagar acerca de los motivos por los que las mujeres practican un deporte en conjunto en el ITESO. Buscando conocer más lo que sucede en el mundo interno de estas personas que se caracterizan por ser deportistas.

A través de entrevistas a profundidad-semiestructuradas a las deportistas se intervino en el campo de trabajo para facilitar el estudio y la obtención de la información.

Para procesar la información se utilizó el método fenomenológico para el procesamiento de los datos, siendo el más adecuado por el tipo de investigación que se pretendió realizar, que es conocer el mundo subjetivo de sus significados, motivos y experiencias respecto del deporte.

Los resultados de esta investigación ofrecen elementos para el programa de salud integral que promueve el ITESO, beneficiándose por una parte los directivos al conocer esta información, o sea al saber cuáles son los motivos por los que sus estudiantes se interesan por el deporte y el significado o relevancia de la práctica deportiva como parte del significado personal de las mujeres que participan en estas actividades.

PARTE I

INTRODUCCIÓN

Mi vivencia en el aspecto deportivo al formar parte del equipo representativo de la selección de basquetbol femenil del ITESO,A.C. , durante el transcurso de mi carrera, y ahora después de estudiar la Maestría, ha hecho que surja en mí la inquietud de profundizar acerca de cuál es la motivación de las mujeres que estudian en esta Institución para realizar ejercicio y en especial un deporte en conjunto, comprometiéndose con su equipo y sacando a la par los estudios, dado que en el ITESO se practica el deporte por gusto propio, y éste no es tomado como materia o créditos a cubrir.

De igual manera me interesa el saber qué es lo que las hace mantenerse o alejarse de esta actividad. Pretendo recoger las opiniones, vivencias y significados y así apoyar al área deportiva del ITESO con los hallazgos que surjan de la investigación. Mi gran gusto por practicar deporte es parte fundamental de mi desarrollo personal. Tengo un especial interés de que se conjunte un equipo sólido entre seleccionados y directivos para que el ITESO esté a la vanguardia en este aspecto en comparación con otras Universidades y sea un digno ejemplo para éstas.

La comunicación entre ambas partes, el deportista y directivo, es la característica clave para el logro de resultados.

Decidí realizar la investigación, tomando como grupo de estudio al sexo femenino, para delimitar mi campo de intervención, ya que si tomara ambos géneros seria una población muy amplia y difícil de cubrir para el tiempo del cual dispongo.

Otro motivo por el que me enfoco hacia el sexo femenino es porque me llama la atención saber cuál es la razón por la que es más escasa la población de este género al realizarse las convocatorias para practicar deporte y qué es lo que las lleva a elegir a la mayoría de las mujeres un deporte en conjunto y no individual.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Realizar ejercicio practicando un deporte resulta ser algo realmente sano y muy importante para el desarrollo de una salud integral, como comúnmente se dice, mente sana en cuerpo sano. En los medios publicitarios se habla mucho acerca de lo importante que es "estar en forma" para llevar una vida más sana y llena de energía y desempeñar mejor todas las actividades que realicemos. Se dice que el deporte se puede considerar como un micromodelo de vida, si el atleta destaca en la competencia es muy probable que lo haga en la vida misma, siendo el objetivo primordial del deporte contribuir a la formación integral de la personalidad del individuo[1].

Sin embargo, al investigar acerca de la historia que ha tenido el ITESO en el área deportiva, se encuentra que tan sólo un 4% de la población Universitaria pertenece a una selección deportiva (tomando en cuenta una población de 5,000 alumnos) y buscando información acerca de cuál es la situación respecto a la motivación en el ITESO en esta área encontré que de este grupo y de otras fuentes de investigación, un 14% opinó que hace falta dar más motivación y apoyo a los seleccionados.

[1] D. LAWTHER, J. (1987), Psicología del Deporte, Ed. Paidós, México.

Resulta importante conocer cuál es el significado y cuáles son los motivos de las mujeres que practican el deporte de manera permanente y lo que esperan al pertenecer a una selección de un deporte en conjunto.

Estos resultados ayudarán a buscar otras maneras de incrementar la motivación para la práctica deportiva, y sobre todo saber lo que pasa en las mujeres respecto del deporte y las prácticas en equipo, sacándole el mayor provecho al perfil de la mujer deportista en el ITESO, el cual se caracteriza por realizar el deporte por gusto propio.

PREGUNTA PRINCIPAL.

¿Cuáles son los significados, motivos y expectativas acerca del deporte en conjunto que tienen las mujeres que lo practican en el ITESO?

PREGUNTAS ESPECÍFICAS.

1.- ¿Qué significa para ellas el practicar deporte?

2.- ¿Cómo se describen a sí mismas practicando deporte y cómo creen ellas que las ven los demás?

3.- ¿Cuáles son las motivaciones por las que pertenecen a una selección dentro del ITESO y qué expectativas tienen?

4.- ¿Qué incentivos obtienen de la Institución, familiares, sociales, etc., para estar en el equipo?

5.- ¿De qué manera viven su pertenencia en el equipo?

6.- ¿Cómo relacionan esta actividad las deportistas con su proyecto de vida, en su crecimiento como persona?

SUPUESTOS

- El deporte es importante y básico en el desarrollo y mantenimiento de la SALUD, una salud integral que tiene que ver con cuerpo y mente, cuerpo y espíritu y la relación social.

- Al realizar ejercicio y vivenciarlo en un deporte en conjunto, se logra una disciplina y un equilibrio que se proyecta en la vida cotidiana, ésta es una de las razones por las cuales las mujeres en el ITESO buscan realizar ejercicio, ya que una conducta motivada puede servir como una especie de canal a través del cual se expresan otros propósitos.

- Existen estímulos internos y externos y cuando estos son bloqueados surge un conflicto entre motivos que desemboca en una desorganización de la condición y de la conducta del individuo. La ruptura con estos estímulos o la falta de estos son la principal razón por lo que se daña el desempeño y resultados de las deportistas.

- Las mujeres tienen capacidad física para practicar deporte, siempre y cuando los entrenamientos se adapten a sus características específicas.

IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

El Desarrollo Humano considera a la persona como un todo (integración de mente y cuerpo), con esta investigación se trata de verificar la postura de las deportistas ante esta cuestión, se cuestiona qué tan conscientes son de la necesidad de cuidar y ponerle atención a este elemento tan importante que es el cuerpo, y si esto es o no es parte de su motivación, para así llevar un desarrollo más completo e íntegro.

Ofrecer a las deportistas un espacio de exploración personal, haciendo una reflexión más consciente de las razones por las cuales están aquí y ahora, teniendo la oportunidad de realizar sus actividades con un significado propio, estos serán los beneficios directos de la presente investigación a las participantes.

Los resultados de esta investigación ofrecen elementos para el programa de salud integral que promueve el ITESO, beneficiándose por una parte los directivos al conocer esta información, o sea conocer cuáles son los motivos por los que sus estudiantes se interesan por el deporte y el significado o relevancia de la práctica deportiva como parte del significado personal de las mujeres que participan en estas actividades.

Dado que existe interés por parte de los directivos por aumentar el número de participantes de los programas deportivos, este estudio puede dar ciertas respuestas para la promoción del programa al hacerse más conscientes de las expectativas y motivaciones que pueden presentar las deportistas en el ITESO .

Siendo así, vale la pena dar la información a los directivos en el área de deportes de ITESO acerca de cuál es la situación actual que se está viviendo entre las deportistas, visto desde la perspectiva de ellas mismas y con base a una investigación de esta Universidad. El ITESO podría tener más elementos de comprensión en la dinámica de sus deportistas. Se trata entonces también de dejar a las próximas generaciones en un escenario en el cual ha sido importante lo que ellas mismas han opinado y donde se les ha escuchado y tomado en cuenta para la toma de decisiones, reivindicando así el derecho de ser actores participativos en el campus universitario y no meros sujetos depositados de acciones unilaterales.

También este estudio podría contribuir a humanizar más la psicología del deporte, personalizarla. Esto implica que el énfasis de los directivos no sea solo meramente sacarle jugo al deportista y obtener su mayor potencial atlético, sino más bien que el deportista pueda tener mayor autoconciencia de sus

capacidades y posibilidades tanto físicas como mentales y eso lo lleve a un desarrollo integral como persona. El deporte centrado en la persona y no en los logros o en la competitividad.

Con este estudio se pretende comenzar a crear una conciencia con las personas que practican un deporte de lo importante que es éste para su salud integral y la difusión de estos hallazgos con personas cercanas y poco a poco ir creando una cultura de salud integral, siendo esta una publicidad muy efectiva, ya que para una persona convencida firmemente le es más fácil transmitirlo.

PARTE II

MARCO TEÓRICO

Este marco teórico está dividido por temas para poder abordar los que tienen relación con la investigación y son los siguientes: el cuerpo, los grupos, conceptos de grupos, deporte y motivación y mujeres en el deporte.

EL CUERPO.

La bioenergética tiene como fundamento la proposición sencilla de que el individuo es su cuerpo. No hay persona que viva separada del cuerpo vivo en que tiene su ser y a través del cual se expresa y se relaciona con el mundo que lo rodea. La mente, el espíritu y el alma son aspectos de todo cuerpo viviente.

Ahora bien, si yo soy mi cuerpo, y mi cuerpo soy yo, éste expresa quién soy. Es mi modo de ser en el mundo. Cuanta más vida tenga mi cuerpo, más estoy en el mundo. Cuando mi cuerpo pierde algo de su vitalidad, por ejemplo cuando estoy agotado, tiendo a retirarme. El mismo efecto produce la enfermedad, que provoca un estado de retiro.

Toda persona quisiera ser y sentirse más viva, meta a la que puede ayudar a llegar la bioenergética.

Lo que siente el ser humano puede también leerse en la expresión de su cuerpo. Las emociones son hechos corporales, son literalmente movimientos o

alteraciones dentro del cuerpo, que generalmente se traducen en alguna acción exterior. Es en este punto en donde cobra sentido también el mensaje no verbal, más allá de las palabras que pueda decir mi boca, lo que mi cuerpo expresa está conectado a lo que mi sensibilidad experimenta.

De ésta manera estamos lejos de aceptar la postura platónica en la que se afirma que el cuerpo es la cárcel del alma y que la tiene detenida. El cuerpo no es, como afirmaría el alumno de Sócrates, un simple instrumento, es más bien parte integral de nuestra identidad. No soy solo el alma pues de ser así no tendría expresión, ni tendría socialización ni podría ejecutar ningún acto. La postura que seguimos tiene más sentido en la integración del cuerpo y del alma como una sola identidad o tal como lo afirmó Aristóteles en su libro de la Metafísica y posteriormente apoyarían muchos autores más: en el ente hilemorfico (integración espíritu-corporal).

Igualmente, veinticuatro siglos después Fernando Savater reafirmó su postura en que el cuerpo no solamente es una "parte de mí" sino que en cierto sentido incluso "soy mi cuerpo y algo más que solo eso", es decir, se integra nuevamente el elemento espiritual pero sin que este quede desligado, antes bien interdependiente, interconectado y más aún: cohesionado en una sola identidad con el cuerpo.

Siendo así es mucho lo que revela el cuerpo. La actitud de una persona hacia la vida o su estilo individual se reflejan en la forma en que se conduce, en su porte y en la manera en que se mueve.

La persona es la suma total de sus experiencias vitales, cada una de las cuales está registrada en su personalidad y estructurada en su cuerpo [2].

LOS GRUPOS.

Como seres humanos estamos en relación con otras personas y nos movemos de un grupo a otro, sin perdernos a nosotros mismos como una unidad completa, pero en relación con los demás.

Un grupo universitario es un sujeto plural en proceso de desarrollo, en camino de humanización progresiva, en permanente construcción. Un grupo es un deseo emergente de comunidad que tiene que ir desarrollando gradualmente sus potencialidades fundamentales.

Entender de este modo el concepto de los grupos es re-encaminarnos hacia un auténtico desarrollo humano: el desarrollo de seres humanitarios.

La vida grupal es un proceso de continua búsqueda de actualización de las potencialidades humanas fundamentales a través del diálogo con los demás.

[2] LOWEN, A. (1993), Bioenergética, Ed. Diana, México.

De manera que cada sujeto personal, va en proceso de grupo, tratando de desarrollar su creatividad, de ser más crítico, de buscar la solidaridad, de encontrar claves de decisiones, humanizando su libertad y de hacer nuevos y más profundos planteamientos de la pregunta fundamental por lo ilimitado, por aquello que lo trasciende [3] .

La vida de un grupo para conformarse y para crecer debe pasar por un proceso de vivencias, de experiencias comunes, de sensaciones, información, afectos, atmósfera y entorno comunes que lo van identificando y diferenciando de otros grupos similares.

El concepto de grupo es sumamente importante pues es la unidad básica en el estudio de la organización de los seres humanos desde un punto de vista psicosocio-antropológico. Por lo tanto, para poder estudiar a un grupo, es necesario identificar sus diferentes dimensiones con una aproximación interdisciplinaria. Son diversos los criterios que se han tomado en cuenta para definir a un grupo: el tamaño, la duración, el grado de formalización, las actividades, la estructura interna, los objetivos, etc.

A continuación mencionaré diferentes definiciones de grupo que diferentes autores han escrito:

[3] GUTIÉRREZ, A. y BEAS, A. (1997), Investigación de mercados para promoción deportiva, Tesis ITESO, México.

"Cualquier número de personas que interactúan entre sí cara a cara, en un encuentro o en una serie de encuentros, a donde cada miembro recibe una percepción de los demás participantes, lo bastante distintiva que lo capacita, en ese momento o en un interrogatorio posterior, a dar alguna reacción a cada uno de los otros miembros como persona individual" [4].

"De acuerdo a fines comunes, en la medida en que los individuos componen a un grupo y persiguen fines interdependientes, se puede hablar de un grupo social. Los grupos son entidades dinámicas, y no colecciones de individuos hechas al azar" [5].

Si un conjunto de gente interactúa con frecuencia y por largos periodos de tiempo, es probable que sus interacciones adquieran un patrón, que desarrollen esperanzas sobre la conducta mutua y que lleguen a identificarse entre sí como miembros de la misma entidad social.

Actualmente varios autores han definido al grupo como una reunión más o menos permanente, de varias personas que interactúan y se influyen entre sí con el objeto de lograr ciertas metas comunes, en donde todos los integrantes

[4] GONZÁLEZ NÚÑEZ, J.; MONROY A. y KUPFERMAN, S. (1994), Definición según R.f. Bales, citado en el libro "Dinámica de grupos", Ed. Pax, México.
[5] GONZÁLEZ NUÑEZ, J.; MONROY, A. y KUPFERMAN, S. (1994), Definición según Monton Deutsch, citado en el libro "Dinámica de grupo", Ed. Pax, México.

se reconocen como miembros pertenecientes al grupo y rigen su conducta en una base a una serie de normas y valores que todos han creado y modificado.

CARACTERÍSTICAS DE LOS GRUPOS.

A) Esta formado por personas, para que cada una perciba a las demás en forma individual y para que exista una relación social recíproca.

B) Es permanente y dinámico, de tal manera que su actividad responde a los intereses y valores de cada una de las personas.

C) Posee intensidad en las relaciones afectivas, lo cual da lugar a la formación de subgrupos por su afinidad.

D) Existe solidaridad e interdependencia entre las personas, tanto dentro del grupo como fuera de este.

E) Los roles de las personas están bien definidos y diferenciados.

F) El grupo posee su propio código y lenguaje, así como sus propias normas y creencias [6].

DEPORTE Y MOTIVACIÓN.

Ahora, relacionando a estos grupos en una actividad en especial, y unido a mi tema de investigación hago mención del deporte y junto con este a la motivación.

[6] GONZÁLEZ NUÑEZ, J.; MONROY, A. y KUPFERMAN, S. (1994), según DIDIER, A., citado en el libro "Dinámica de Grupos", Ed. Pax, México.

El deporte es una actividad psicomotriz sistematizada y reglamentada que busca el perfeccionamiento de las cualidades del individuo, para lograr el máximo rendimiento competitivo.

Tal vez no exista mejor modo de formar el carácter de un individuo que aquellas en las que se encuentra bajo una tensión. El deporte presenta esa característica; una persona común trabaja en condiciones relajadas la mayor parte del tiempo, pero el deportista desarrolla sus actividades siempre frente de alguien, su entrenador, sus compañeros, sus oponentes, y el público, el atleta está siendo evaluado constantemente por ellos, una equivocación por pequeña que sea, está a la vista de todos[7].

El deporte lo podemos considerar como un micromodelo de la vida. Si el atleta destaca en una competencia es muy probable que también lo haga en la vida misma, esto es precisamente lo que podemos considerar como el objetivo primordial del deporte: contribuir a la formación integral de la personalidad del individuo. Ya que el deporte no sólo desarrolla la capacidad física del hombre sino que contribuye también a educar las cualidades psicológicas, así mismo, la actividad deportiva suele estar relacionada con la manifestación de

[7] D. LAWTHER, J. (1987), Psicología del deporte, Ed. Paidós, México.

actividad muscular en sus más diversas formas al realizar ejercicios físicos especiales.

La actividad deportiva proporciona al hombre el fortalecimiento físico general, así como el desarrollo integral y afectivo, cuya base está constituida por el desarrollo físico múltiple del hombre [8].

Hablando acerca de la motivación desde un punto más general se menciona que los conceptos motivacionales han tenido por lo menos dos funciones:

1.- Dar energía a las respuestas, bien sea de una manera general, o bien específica, y la de controlar su vigor y eficacia.

2.- Guiar al comportamiento a fines específicos, es decir, dar una dirección al comportamiento.

La motivación facilita las condiciones necesarias para reforzar o debilitar el comportamiento. Así pues, se dice que los motivos son como uno de los tres principales determinantes de la conducta.

Desde el sentido común, la motivación se refiere por una parte a los propósitos conscientes, y por otra a pensamientos íntimos tales como: "quiero ser doctor" o "me gustaría saber tocar el piano", etc. Por otro lado,

[8] Idem.

observando las conductas desde fuera, la motivación se refiere a las inferencias relativas y a propósitos conscientes que hacemos a partir de la observación de conductas [9].

El sello de autenticidad de la presencia y de la necesidad de conceptos motivacionales en el comportamiento lo constituye la energización de las respuestas y el control de su vigor y eficiencia.

Existen dos sentidos diferentes de emoción sobre la base de los cuales explicamos la conducta de las personas.

En el primer sentido hablamos de las MOTIVACIONES que determinan acciones más o menos inteligentes. En el segundo sentido nos referimos a estados de ánimo.

La motivación incluye la liberación y la regulación de la energía de la conducta. Esta liberación es causada por estímulos internos o externos, es una liberación química del organismo. Cuando los motivos son bloqueados, o cuando surge un conflicto entre motivos, resulta una desorganización de la condición y conducta del individuo, desorganización denominada "emoción " [10].

[9] MCMELLAN, D. (1989), Estudio de la motivación humana, Ed. Narcea, Madrid.
[10] N. COFER, Ch. (1981), Motivación y Emoción, Ed. Española DESCLEÉ DE B, España.

La cuestión básica de un estudio de motivación tiene que ver con la liberación de energía potencial y con la dirección y regulación de los consumos de energía.

Así pues un deseo consciente o una conducta motivada pueden servir como una especie de canal a través del cual se expresan otros propósitos.
En cierto sentido, cualquier estado organísmico que se plantee, es ya de por sí un estado motivador.

Las actuales percepciones de la motivación parecen asumir que un estado motivacional es un estado especial, peculiar, claramente diferenciado de otros acontecimientos del organismo [11] .

La aparición de un impulso o deseo, las acciones que produce y la satisfacción que se consigue al alcanzar el objeto final, nos da un ejemplo artificial, aislado, único, fuera de la estructura social de la unidad motivacional.

Esta aparición depende del estado de satisfacción o insatisfacción de las restantes motivaciones que el organismo entero pueda tener, que es la base sobre la que tales deseos han obtenido la relativa satisfacción. Querer cualquier cosa en sí misma implica haber satisfecho otras necesidades [12] .

[11] H. MASLOW, A. (1991), Motivación y Personalidad, Ed. Díaz de Santos, S.A..
[12] Ibídem.

Desde la Psicología Humanista, Carls Rogers descubrió indicios de un motivo básicamente constructivo, que es la autorrealización. Según él, el organismo tiende básicamente al esfuerzo por realizarse, mantenerse y acrecentar su experiencia. Este apremio por la autorrealización es instintivo y se halla presente en todos.

LOS MOTIVOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

Los motivos que incitan al hombre a practicar el deporte además de los rasgos fundamentales ya expresados (el sentimiento de satisfacción producido por la práctica del deporte dado), tienen un complicado carácter de acuerdo con la compleja variedad de la propia actividad deportiva. Estos motivos pueden ser divididos como sigue:

MOTIVOS DIRECTOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA:

A) El sentimiento especial de satisfacción que experimenta el deportista por la actividad muscular.

B) El placer estético derivado de la belleza y ligereza de los movimientos propios.

C) La aspiración a aparecer audaz y decidido a realizar ejercicios difíciles y peligrosos.

D) Los elementos de la competición, que constituyen un aspecto muy importante y obligatorio del deporte.

E) El deseo de alcanzar resultados récord, de exhibir maestría deportiva, de conseguir la victoria por difícil que sea, etc.

MOTIVOS INDIRECTOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

A) La aspiración a ser fuerte, vigoroso y sano gracias al deporte.

B) El deseo de prepararse para la actividad práctica por medio del deporte.

C) El sentimiento derivado de la necesidad de tener que hacer alguna cosa.

D) La comprensión de la importancia social de la actividad deportiva[13].

O así como también menciona Michael Bouet, psicólogo deportivo francés, sostiene que el nivel competitivo va aumentando conforme las necesidades se van cubriendo, de tal manera que las motivaciones para competir puede ser para cubrir 1.- Necesidades de seguridad y protección.- 2.- Necesidades de amor y pertenencia.- 3.- Necesidades de estima.- ej. Necesidad de respeto, de admiración, de autovalía, autoaceptación. 4.-

[13] FASTNG, K. (1989), El deporte y la cultura femenina, Jornadas en Barcelona, España.

Necesidad de autorrealización.- ej. Satisfacer nuestras propias capacidades personales o de desarrollar nuestro potencial. 5.- Necesidad de trascendencia. Ej. Imponer un récord mundial.

Los motivos de la actividad deportiva no sólo son muy variados, sino que se distinguen por su carácter dinámico, sucediéndose lógicamente en un mismo deportista en un prolongado proceso de práctica del deporte.

Dentro de la psicología deportiva debemos tener presentes las técnicas de ayuda para el rendimiento deportivo, uno de esos campos es el de las motivaciones y las necesidades en el deporte.

"Una motivación es el sentimiento o el impulso que lleva al individuo a realizar una actividad para conseguir una meta", estas metas se pueden entender como necesidades básicas de la persona y pueden ir, según Abraham Maslow, en una escala ascendente de las necesidades fisiológicas como lo son la sed y el hambre, hasta las necesidades de trascendencia como las asociadas con un sentido de trabajo para la comunidad o de contribuir al desarrollo de la humanidad, como ya se mencionó con anterioridad más específicamente según Michael Bouet con sus estudios y ayuda para mejorar el desempeño de los deportistas.

La motivación constante del deportista es de vital importancia y para ello debemos considerar que el entrenamiento no es mero esfuerzo físico, no son sólo actividades cardiovasculares las que realiza el deportista, implica también las relaciones entre los deportistas, entrenadores, técnicos y directivos en las sesiones de entrenamiento.

Dentro de los deportes en conjunto el entrenador debe de ser un facilitador de grupo, que mantenga la disciplina en base a un código justo y equitativo para todos los integrantes del equipo, y debe también poseer una sensibilidad especial para saber motivar, o inculcar en su equipo el ánimo necesario para hacer frente a una competencia. [14]

Los niños, adolescentes y jóvenes universitarios se están alejando en un porcentaje alto de las actividades físico - deportivas - recreativas, por requerirles esfuerzo y constancia, entre otras cosas, que no están dispuestos a intercambiar por diversión, ya que actualmente la obtienen con muy poco sacrificio, en el mundo de los videojuegos, la T.V., el Internet, etc..., ofrecen grandes distracciones moviendo sólo dedos y ojos [15].

"El deporte constituye uno de los fenómenos culturales más representativos de este siglo, a tenor de su progresiva implantación de todas

[14] RAMÍREZ, S. (1997), Psicología del deporte, Taller, México.

las esferas de la sociedad y también de su Universidad. Su arraigo en la Universidad contemporánea es tal que podemos contemplarlo en su faceta formativa, técnica profesional, comercial, política y de comunicación". [16]

Las tendencias acerca de la educación han ido cambiando a través del tiempo; las tendencias actuales muestran que cada vez se exige una educación más integral, que abarque al individuo de una manera general y completa considerando tanto su desarrollo mental, como el físico y el espiritual.

La Filosofía Educativa de la UIA (1994), afirma que: "la educación es el fomento de las potencialidades humanas fundamentales que tiene que ir desarrollando cada sujeto por sí mismo. Lo anterior implica entre otras cosas, que la educación se da en grupo, y que además se da en el tiempo".[17]

Un grupo Universitario es un sujeto en proceso de desarrollo, en camino de humanización progresiva, en permanente construcción. Un grupo es un deseo emergente de comunidad que tiene que ir desarrollando gradualmente sus potencialidades fundamentales.

---

[15] GUTIERREZ A. y BEAS, A. (1997), Investigación de mercados para promoción deportiva, Tesis ITESO, *México.*

[16] RIERA, J. (1990), Introducción a la psicología del deporte, Ed. Roca, España.

[17] GUTIÉRREZ, A. y BEAS, A. (1997), Investigación de mercados para promoción deportiva, Tesis ITESO, México.

Entender de este modo la educación es re-encaminarnos hacia un auténtico desarrollo humano: el desarrollo de seres humanitarios [18].

MUJERES EN EL DEPORTE.

La mujer dentro del ámbito de la actividad física y el deporte ha evolucionado y variado su concepto. El binomio de mujer - deporte, ha estado condicionado y ha ido ligado al de mujer - sociedad, de tal forma que cuando la mujer no era aceptada dentro de la sociedad tampoco lo era dentro del ámbito de la actividad física y deportiva. Cuando ha ido tomando protagonismo paulatinamente dentro de la sociedad, también ha ido participando en la vida deportiva.

Adentrándonos en los antecedentes históricos de deporte y mujer, nos hacemos idea sobre las diferencias actuales y la posibilidad de mejorar las condiciones.

RECUPERACIÓN HISTÓRICA DE LA MUJER EN EL DEPORTE.

Se han formado unas falsas concepciones a lo largo de los siglos sobre el adecuado desarrollo físico de las mujeres. Queda palpable que la educación física y la práctica de la mujer en la actividad física han sido objetos condicionados por los acontecimientos sociales. La mujer no ha participado en

[18] GUTIÉRREZ, A. y BEAS, A. (1997), definición según UIA 1994 citado en la "*Investigación de mercados para promoción deportiva*", Tesis ITESO, México.

el deporte desde un principio como uno más, sino que se la ha excluido por muy diversas razones.

Estas razones se sintetizan en los siguientes puntos:

- Sociedad patriarcal: La sociedad hecha para hombres y dirigida por hombres.
- Estereotipos femeninos: Los valores de la feminidad basados en la gracia, la belleza, el espíritu de sacrificio y renuncia de su cuerpo.
- Discriminación en el trato de la educación: No tienen igual posibilidad de educarse porque su única función es continuar la especie.
- La elite social: cubrir las necesidades básicas es prioritario, solo puedes dedicarte al recreo si tienes tiempo libre y una cierta cultura y recurso.
- El cuerpo de la mujer es para los demás: No es dueña de su cuerpo porque primero lo utiliza el marido y luego los hijos; es mera servidora para los demás, es su deber y obligación continuar la especie.
- Las limitaciones fisiológicas: El corazón es más pequeño, la capacidad de transporte de oxígeno es menor, la frecuencia cardiaca más elevada, menor volumen respiratorio, etc.

Durante siglos se ha puesto de manifiesto una serie de mitos, creencias, sobre la mujer y el deporte, que ha propiciado no sólo una desigualdad con el hombre, sino una discriminación de la mujer deportista.

Fundamentalmente hay tres mitos que propiciaron que las mujeres no accedieran o limitaron mucho su acceso a la práctica deportiva:

1.- La actividad física y deportiva masculiniza a las mujeres.

2.- La práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres.

3.- Las mujeres no tienen interés por la práctica deportiva, y en caso de hacerla, no lo hacen de forma que puedan ser tomadas en serio.

SITUACIÓN ACTUAL.

La sociedad ha retardado y perjudicado la incursión de la mujer, con la creación de una serie de pensamientos y creencias, la mayoría de las veces equivocadas, que han dado una imagen de aptitudes y actitudes de la mujer respecto a la práctica que no corresponden con la realidad.

Gracias a los cambios de valores dentro de la sociedad, actualmente estos estereotipos han ido perdiendo vigencia, y la mujer deportista no tiene tantos impedimentos ambientales.

Tanto los medios de comunicación han ayudado a reforzar las creencias que mantienen a la mujer alejada de la práctica deportiva.

Al contrario de lo que mucha gente piensa, las diferencias fisiológicas entre las mujeres y los hombres no son tan significativas como para mantenerla alejada de la actividad física; siempre y cuando los entrenamientos se adapten a sus características específicas, las mujeres pueden practicar los mismos deportes que los hombres.

El desarrollo de la práctica de la actividad física y deportiva, debería ir encaminada más hacia un estilo de vida que a una práctica ocasional o esporádica.

Todos sabemos que la mujer dispone de un menor tiempo de ocio que el hombre, ya que, aunque los dos trabajen fuera de casa, al terminar la jornada la mujer debe dedicarse a las tareas domésticas, mientras un gran número de hombres disfruta de su tiempo libre de ocio en esos momentos.

El deporte femenino actualmente está encaminado hacia el deporte y recreación, donde la mujer puede expandirse y evadirse de sus quehaceres cotidianos. El deporte de alto rendimiento está reservado para una minoría de mujeres que han sobrevivido a las dificultades de su práctica, tanto sociales como deportivas. Se cree que el deporte femenino no debe buscar la igualdad total, sino que debe promover una igualdad de oportunidades.

Para continuar con esta participación femenina, es necesario que se empiece desde la base, es decir, que la promoción del deporte de base por parte de los organismos competentes aumente y que se fomente una coeducación, tanto en actividades extraescolares como en la propia impartición de Educación Física en las escuelas e instituto

Al hacer referencia a los puntos tratados, que son los que conciernen al tema de interés, se da más luz acerca del problema a investigar, y se aclaran los conceptos y teorías, dando así pauta a la introducción a la investigación de campo.

PARTE III

METODOLOGÍA.

Se utilizó el método cualitativo, para indagar acerca de los motivos por los que las mujeres practican un deporte en conjunto en el ITESO. Buscando conocer más lo que sucede en el mundo interno de estas personas que se caracterizan por ser deportistas.

A través de entrevistas a profundidad-semiestructuradas a las deportistas se intervino en el campo de trabajo para facilitar el estudio y la obtención de la información.

Para procesar la información se utilizó el método fenomenológico para el procesamiento de los datos, siendo el más adecuado por el tipo de investigación que se pretendió realizar, que es conocer el mundo subjetivo de sus significados, motivos y experiencias respecto del deporte.

DESCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS.

En un clima de confianza y respeto se buscó facilitar la exploración y conocimiento a profundidad de las motivaciones por las cuales las deportistas participan en los equipos, acompañándolas a darse cuenta de una forma más concreta de sus significados y lo que esperan al pertenecer al equipo.

OBJETIVOS DE LAS ENTREVISTAS.

1) Realizar una invitación abierta a las deportistas de cada equipo a quienes les realizaré la entrevista a profundidad.

2) Tener un contacto más cercano con las personas que se involucran en la intervención.

3) Lograr la confianza mediante la escucha y el diálogo.

4) Conocer sus expectativas personales al pertenecer a un equipo con el cual compiten representado al ITESO.

5) Que exploren en profundidad las motivaciones personales que las llevan a practicar un deporte en conjunto y su pertenencia en el equipo.

6) Facilitar el darse cuenta de una manera concreta de sus motivaciones a través de una autoexploración.

PARTICIPANTES

De 10 a 15 participantes voluntarias que pertenecen a los diferentes deportes en conjunto que se practican en el ITESO, ya sea basquetbol, voleibol, fútbol y softbol, formando así las selecciones representativas de la Universidad.

Por el número de miembros en cada deporte se realizaron en basquetbol y voleibol entrevistas a profundidad a dos deportistas y en softbol y fútbol, siendo un deporte con mayor número de jugadoras, se entrevistaron a tres, con una duración aproximada de dos horas cada entrevista.

LUGAR.

Las entrevistas a profundidad se realizaron en las instalaciones deportivas de la Universidad, su lugar de entrenamiento, en un horario en que las canchas estaban desocupadas para que no hubiera interrupciones, con la finalidad de que se sientan en su ambiente. Por la facilidad de horario fueron dos horas antes de los entrenamientos o después de éstos, momentos en los que la unidad deportiva esta sumamente tranquila.

DISEÑO.

La intervención tuvo una duración total de 18 horas las cuales fueron repartidas en el número de entrevistas a profundidad-semiestrucutadas individuales.

Las entrevistas a profundidad se realizaron llevando una estructura básica. Se realizaron en las instalaciones deportivas del ITESO, buscando un

clima de confianza e informalidad para las deportistas, el tiempo aproximado de duración fue entre una y dos horas; dependiendo de lo que surgió se profundizó en los temas que se focalizaron como sobresalientes para el contenido de la investigación.

TEMAS.

Los temas a los que se hizo referencia en las entrevistas fueron los siguientes: El deporte, la salud, la Universidad, sus significados, sus sentimientos, la relación de grupo, sus motivaciones, sin ser necesariamente en este orden.

EJEMPLOS DE LAS PREGUNTAS DE LAS ENTREVISTAS.

SIGNIFICADO DE DEPORTE.

¿A qué edad comenzaste a practicar deporte?

¿Cuál es la razón por la que escogiste un deporte en conjunto?

¿Para ti qué es el deporte?

¿Qué papel juega el deporte en tu vida?

AUTODESCRIPCIÓN COMO MUJER DEPORTISTA.

¿Qué crees que piensan los demás de ti como mujer deportista?

¿Cómo te visualizas como mujer deportista?

¿Cuál sería una descripción de ti misma?

PERTENENCIA.

¿Qué fue lo que te motivó a ingresar al ITESO?

¿Ya estando en el ITESO, qué te llevó a practicar algún deporte?

¿Cómo fue que te enteraste de las selecciones del ITESO?

¿Cómo te sientes con tus compañeras?

¿Cómo es tu relación en el grupo?

¿Cómo te sientes al pertenecer a este equipo?

MOTIVACIONES.

¿Qué te motivo a estar en este equipo?

¿Desde cuándo practicas deporte perteneciendo a una selección?

¿Qué es lo que te ha hecho permanecer en el equipo?

¿Has tomado el ejemplo de alguien que te hace querer practicar deporte?

EXPECTATIVAS.

¿Qué es lo que esperas tú como deportista, al pertenecer a una selección en un equipo del ITESO?

¿Has encontrado lo que esperabas?

¿Cómo unes la práctica del deporte en tu proyecto de vida?

INCENTIVOS.

¿Recibes algo en especial que te haga estar en el equipo?

¿Qué es lo que te lleva a querer estar en el equipo?

¿Hay algo dentro o fuera del ITESO que te impulse a estar en la selección?

FORMA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

La forma en que se recolectó la información fue a través de audio grabaciones de las entrevistas a profundidad-semiestructuradas, buscando obtener la mayor información posible.

Esta información fue transcrita en los registros para trabajar con ella, añadiendo algunas notas de campo, haciendo posteriormente una categorización de la información para darle cierto orden e ir obteniendo las respuestas de la

investigación planteadas en un principio, obteniendo los temas relevantes para las deportistas.

Una vez hecho esto, se sistematizó y analizaron los datos para contestar las preguntas de investigación. Se llevó a cabo el procedimiento del pensamiento declarativo siendo este el de leer y releer los datos, completar la segunda columna con comentarios, ideas e intuiciones, subrayar temas, frases, palabras, metáforas, revisar las categorías y anotar los códigos, para categorizar todo el registro. Posteriormente se elaboró una matriz de inducción en donde se vaciaron los datos obtenidos en los registros llevando a cabo la categorización de los temas referentes a las preguntas de la investigación, se buscaron semejanzas, diferencias, relaciones, se buscaron los nexos y las redes de relaciones para poder responder a las preguntas específicas como la principal de la investigación y finalmente llegar a las conclusiones y sugerencias del estudio en base a lo obtenido en las inducciones.

PARTE IV

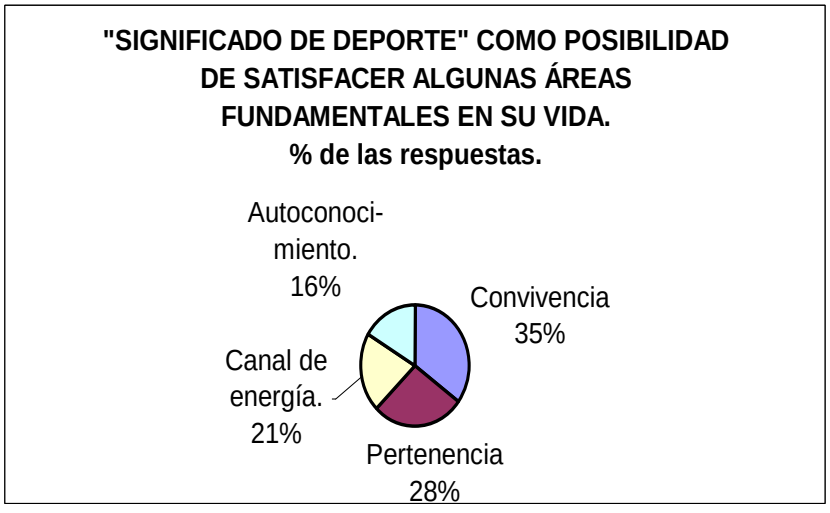
RESULTADOS

En este capítulo se presentan las respuestas obtenidas a través de entrevistas a profundidad-semiestructuradas realizadas a las deportistas.

Primeramente se mostrarán las respuestas que hacen referencia a las preguntas específicas de la investigación para, finalmente, abordar la que responde a la pregunta principal de la investigación.

Dada la premisa anterior se presentan a continuación las seis preguntas específicas.

1. ¿QUÉ SIGNIFICA PARA ELLAS PRACTICAR DEPORTE?



La respuesta concentrada es la siguiente:

Significa la posibilidad de satisfacer algunas áreas que ven como fundamentales en su vida, en cuanto que les permite disfrutar de la convivencia con los demás en un ambiente sano y libre, canalizando sus energías dentro de un contexto de pertenencia grupal que les propicie un consecuente autoconocimiento que desemboca en su propia trascendencia.

Dentro de las respuestas que se fueron obteniendo en cada entrevista se esboza un común denominador en cuanto al sentido que para ellas tiene el significado de practicar deporte. Sobresale la idea de verlo como una posibilidad que permite llenar o satisfacer varios aspectos dentro de su vida personal. Al verlo como posibilidad en cierta manera están reconociendo que el deporte por si solo no es que satisfaga tales aspectos, sino que más bien se requiere de la actitud necesaria para que ello sea logrado.

En el caso de que tal posibilidad se realice adecuadamente, ellas van concibiendo la práctica del deporte como **"una parte fundamental de la vida"** o "**una forma de disfrutar el tiempo"**, según sus propias palabras. Algunas más aseguraron que podían canalizar sus energías y, en ese sentido, la práctica deportiva era considerada como un recurso de desintoxicación interna o de

sanamiento anímico que podría, como una de ellas dijo: **"desfogar todo lo que se trae para poder convivir con la gente".**

Uno más de los puntos en común en las respuestas se refiere al significado de amistad y sentido de grupo. En este caso, para ellas el deporte que realizan no es una actividad aislada o solitaria donde se encierren consigo mismas para mejorarse; es más bien, una práctica que se realiza en conjunto, compartiendo las alegrías, tristezas y energías que la misma conlleva. La postura anterior lleva a una de ellas a responder que el deporte le significa: **"un momento de estar con mis amigas y convivir".**

Finalmente, cabe señalar, que alcanzan a vislumbrar la posibilidad del autoconocimiento en tal actividad, puesto que reconocen hasta donde pueden llegar y cuales son algunas de sus limitaciones. **"Desarrollar habilidades que nunca había visto"**, es una de las respuestas que corrobora lo anterior.

2.- ¿CÓMO SE DESCRIBEN ELLAS MISMAS PRACTICANDO DEPORTE Y CÓMO CREEN ELLAS QUE LAS VEN LOS DEMÁS?

Se ha respondido esta pregunta en dos apartados. Uno de ellos tiene que ver sobre el autoconcepto y otro sobre la opinión personal que las mismas tienen del concepto de los demás hacia ellas.

En cuanto a la forma en que se describen se hace alusión al momento en que están viviendo y partiendo de su realidad, dejando a un lado las ideas sobre lo que deberían ser o lo que les gustaría describir de sí mismas. Cuando se refieren a la opinión de los demás, en el segundo apartado, no se esta haciendo referencia de un grupo específico o a personas allegadas o no a las jugadoras, sino que ellas mismas respondieron en general.

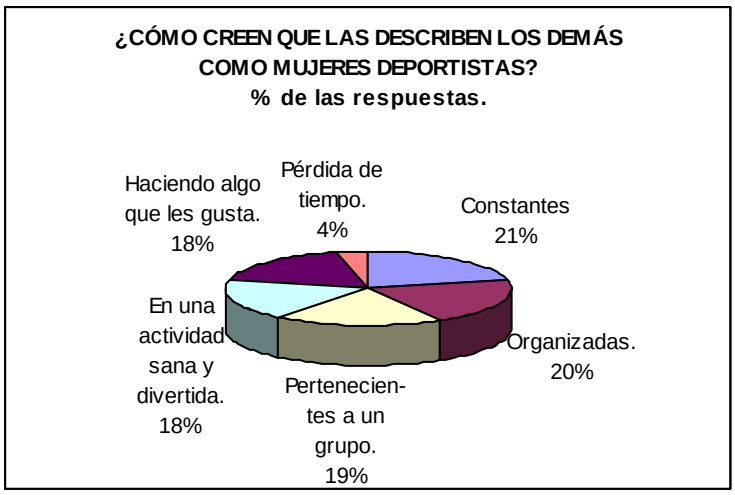


De una manera concreta su respuesta en cuanto a describirse a ellas mismas es la siguiente:

Se describen a sí mismas como mujeres que constante y coherentemente se manifiestan dentro de una actividad sana y divertida que les permite integrarse como personas a cambio de su entrega, ambición y resistencia y no está en contra de su feminidad.

Cuando hablan de ellas mismas primeramente ponen en claro que son mujeres deportistas con todo lo que tal hecho implica. En otras palabras, aseguran que el poseer cualidades de fuerza, ímpetu, ambición o rudeza no desdice a su entidad femenina puesto que son cualidades que toda persona posee y que el deporte, a ellas, les permite expresar coherentemente. En tal sentido, continúan describiéndose como personas que poco a poco van integrando su personalidad.

Es tal la identificación que algunas tienen con el deporte que incluso se llega a decir **"me quitaría algo de mí si dejara de hacer deporte"**.



De manera concreta la respuesta al segundo apartado es la siguiente:

Perciben que los demás las ven como mujeres que constantemente deben organizar su tiempo para pertenecer a un grupo donde se desempeñan solidariamente en una actividad sana, que les divierte. Una minoría lo percibe como pérdida de tiempo u obsesión.

Su descripción en cuanto cómo las ven los demás gira en torno a ser mujeres que buscan pertenecer a un grupo con el cual se identifican desarrollando la cualidad de organización, esto para poder darse el tiempo para asistir y participar en las actividades que este grupo demanda. En palabras de ellas **"a parte de todas las actividades que todo el mundo tiene, le dedicas un rato al deporte por que te gusta"**.

Con la actitud de cada una de las integrantes se logra la solidaridad del grupo y logran un mejor desempeño en su labor deportiva. Ellas consideran que los demás ven su actividad como algo sano y divertido, puesto que sienten que se percibe que es algo que les gusta y que realizan constante y voluntariamente, dándose el tiempo necesario. Como una de ellas dice: **"me ven como a una persona que le encanta hacer deporte"**.

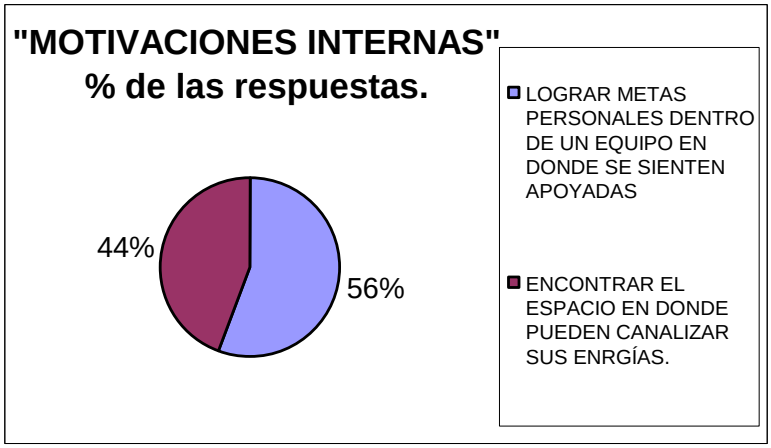
Sin embargo también cabe mencionar que hay una minoría que percibe que los demás ven que en ocasiones el asistir a esta actividad es una pérdida de tiempo o que les da flojera el ver que diariamente se dedican a practicar deporte. Como dicen ellas mismas **"lo ven aveces como pérdida de tiempo"** y **"en ocasiones siento que les doy flojera**", sin ver lo que de fondo les deja y la razón personal por la cual asisten.

3.- ¿CUÁLES SON LAS MOTIVACIONES POR LAS QUE PERTENECEN A UNA SELECCIÓN DENTRO DEL ITESO Y QUÉ EXPECTATIVAS TIENEN?

Se considera importante mencionar en esta respuesta la visión que tienen las deportistas en cuanto a su Universidad, lo que perciben de la misma y la influencia que esto tiene en cuanto a sus motivaciones y expectativas en el campo deportivo que la misma les ofrece para lo cual se hace una descripción breve y concreta a continuación:

El ITESO es visto como un espacio cuyo ambiente de valoración humana y de libre expresión favorece la identificación y sentido de pertenencia del estudiante lo cual repercute positivamente en su motivación de desarrollo.

Ahora bien, partiendo de este concepto se mencionan las respuestas de las deportistas en cuanto a sus motivaciones, las cuales se dividieron en dos, internas y externas las cuales son las siguientes:



En síntesis:

Les motiva internamente el demostrar(se) que son capaces de lograr metas personales dentro de un equipo en el que se sienten apoyadas y responsables, a la vez que logran desahogarse al canalizar sus energías.

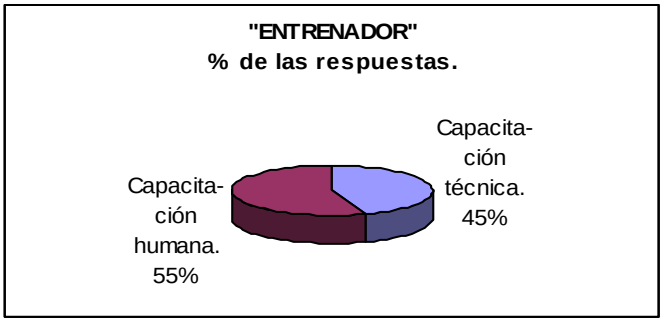
Se consideran motivaciones internas aquellas que de manera individual cada una de ellas obtienen y repercuten directamente a su persona, siendo así que su primera motivación interna es el demostrar(se) que son capaces de lograr metas personales dentro de un equipo en el cual encuentran la posibilidad de llevarlas a cabo ya que encuentran apoyo de sus mismas compañeras. Siendo sus palabras: "**en forma personal te fijas metas individualmente**", o el caso en el que se menciona **"hay gente que me decía que no me iba a quedar y estoy demostrando lo contrario"**.

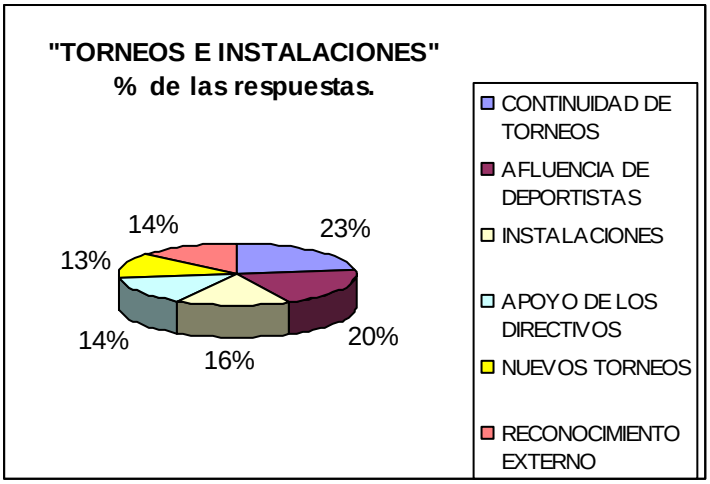
De igual forma, otra motivación individual que encuentran es el espacio en donde pueden desahogarse al canalizar sus energías, esto es, tener un espacio en el cual a través de una actividad que les exige un esfuerzo físico poder sacar alguna tensión, estrés, etc.

Ahora bien, se consideran motivaciones externas aquellas en donde alguien o algo ajeno a su persona tiene que ver o influye para que ellas sientan el impulso de tomar alguna actitud para realizar esta actividad. En este caso las motivaciones se dividieron en cuatro aspectos que son los siguientes: En relación al ambiente, el entrenador, los torneos y las instalaciones:

"MOTIVACIONES EXTERNAS"







En síntesis:

Aprecian el ambiente de sencillez y libertad que propicia buenas relaciones personales entre ellas y un entrenador capacitado técnica y humanamente originando confianza y cercanía mutua. Igualmente les motiva la experiencia de incluirse en un contexto de competitividad universitaria plasmado en: la afluencia de deportistas, la continuidad de juegos y torneos, el reconocimiento externo de la trayectoria deportiva institucional y el apoyo de los directivos para el buen estado de las instalaciones.

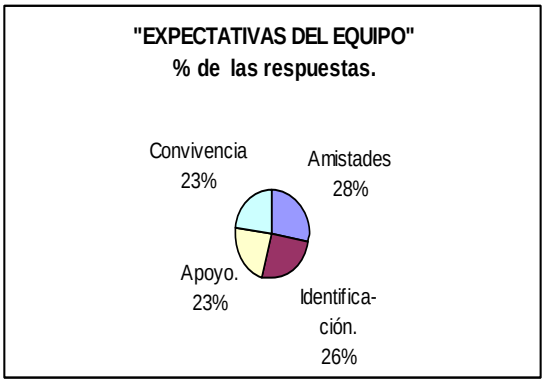
En cuanto al AMBIENTE ellas mismas dicen: **"Yo estoy motivada porque encuentro un ambiente agradable"**. Esto es que se encuentra un entorno de sencillez y libertad que a la vez propicia buenas relaciones entre

las mismas jugadoras; **"aquí he encontrado a mis mejores amigas"** siendo éstas palabras de una de las deportistas.

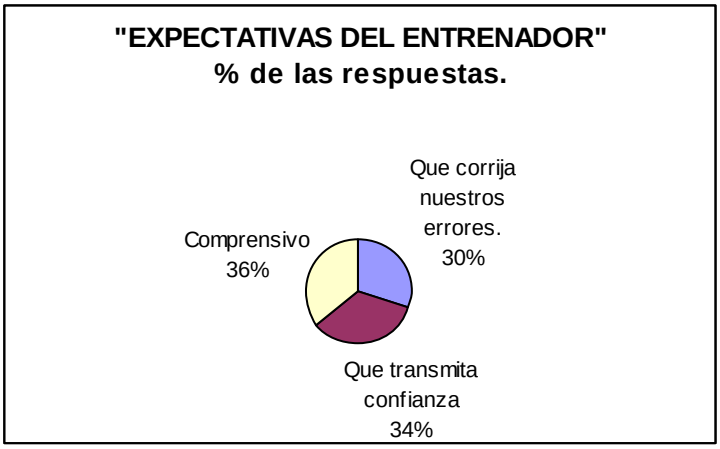
Hablando de su ENTRENADOR, ellas aprecian que debe estar capacitado tanto técnica como humanamente, esto es que aparte de lograr una superación personal a nivel atlético, les motive a sentir la cercanía de la persona que busca ayudarlas en este aspecto, pudiendo llevar una relación de amistad originando esto una confianza lo cual creen que se vería reflejado en la cancha, como ellas mismas mencionan: **"Si estamos bien nosotras en el juego se refleja"**.

De igual manera en cuanto a los TORNEOS e INSTALACIONES, les motiva -basado en la experiencia que han tenido de estar incluidas en un contexto de competitividad Universitaria- el que exista afluencia de deportistas, esto es que tengan un equipo con el cual puedan aspirar a participar en torneos, buscando que estos tengan una continuidad y lograr un reconocimiento externo de su trayectoria institucional. Valoran también el apoyo de los directivos en cuanto a la participación en nuevos torneos y el mantener en buen estado las instalaciones deportivas **"gimnasio"**.

Las expectativas de las deportistas en el proceso que viven actualmente versan en el deporte, el equipo y el entrenador.







La síntesis la respuesta es la siguiente:

Esperan lograr amistades sólidas basadas en la identificación, el apoyo y la convivencia que facilitan la apertura y entrega personal para una mayor competitividad deportiva que pueda desembocar en incentivos económicos.

Esperan a la vez, del entrenador a una persona preparada y exigente que transmita confianza y sea comprensivo con ellas para así generar una armonía grupal notable en el juego.

En cuanto a las EXPECTATIVAS de las deportistas en el ITESO, es importante diferenciar lo que se considera una motivación y una expectativa y el orden de aparición que se considera que tienen en el proceso del deportista según la información obtenida en esta investigación. Así bien, se considera que anterior al surgimiento de una *motivación* se encuentra un *significado* personal hacia la actividad que se quiere realizar. En este caso ellas están motivadas a la práctica de un deporte en conjunto en base al significado que tiene cada una del mismo.

Una vez que cada persona encuentra su propio significado interiormente, es entonces cuando surge la motivación. Es aquí cuando se considera el moverse para satisfacer la necesidad que surge cuando se conoce el significado, se comienza a buscar, a hacer algo para cubrir una expectativa. Continúan motivándose dándose cuenta qué es lo que encuentran en ese lugar que logra cubrir su deseo expectante, y es entonces, en el proceso de vivirse dentro, cuando se confirman las expectativas iniciales. Por otro lado, si en este transcurso surgen algunas preguntas como: ¿qué más busco?, ¿qué más me

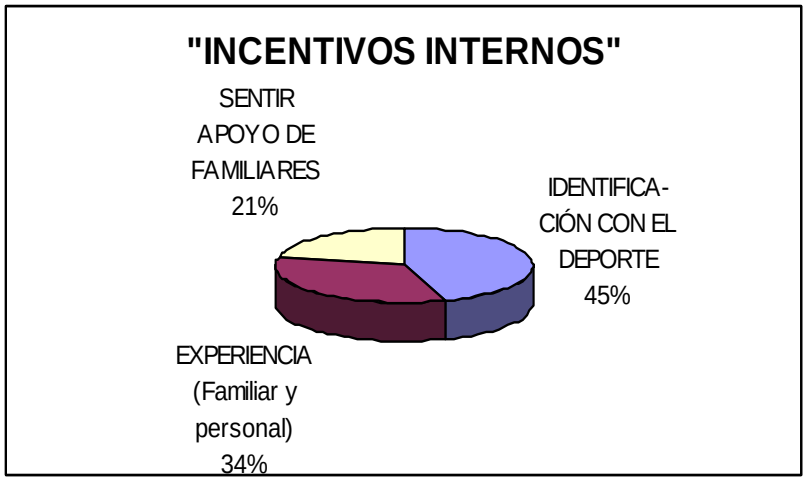
puede llenar?, etc., es que hubo algún movimiento, o ya no se están cubriendo las expectativas o el significado cambió y ahí ya no se está encontrando la motivación para permanecer.

Cabe mencionar que hay algunas que no sienten que su expectativa en cuanto a su entrenador se esté cubriendo, dicho con sus palabras **"mi entrenador es muy cerrado y aveces no quiere aceptar muchas ideas"**.

Se puede observar en este apartado que las expectativas de las deportistas están en coherencia con su significado de practicar deporte, y podemos suponer que si alguna de ellas se aparta del equipo es debido a que el significado de tal actividad se modificó y ya no encontró ahí lo que la llenaba y motivaba a formar parte del equipo. O bien puede ser que el significado continuó siendo el mismo, sin embargo dejó la actividad por encontrar otra que cumplió más a fondo sus expectativas motivándole así de mayor forma.

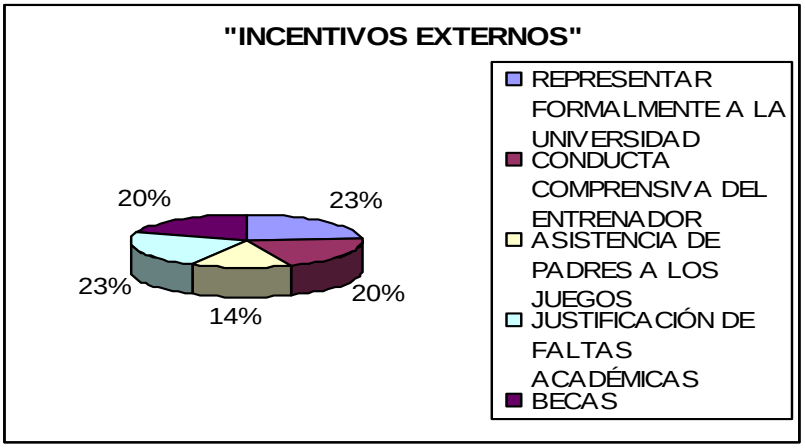
4.- ¿QUÉ INCENTIVOS OBTIENEN DE LA INSTITUCIÓN, FAMILIARES, SOCIALES PARA ESTAR EN EL EQUIPO?

Para dar respuesta a esta pregunta de una manera más clara y completa, se dividieron los incentivos en internos y externos:



% de las respuestas.

Considerando su experiencia y su identificación deportiva, dicho en palabras de una deportista, **"lo que tú sientes por tu Universidad"** así como el sentir el apoyo de sus padres como incentivos internos, esto es personales dentro de cada una de ellas, consideran esto como algo que las impulsa a permanecer en el equipo de manera individual.



% de las respuestas.

Y ahora bien, comenzando con palabras de una jugadora **"seguir formando parte de un equipo"**, esto es la posibilidad de representar formalmente a su Universidad, así como la conducta comprensiva de los entrenadores, la asistencia de padres de familia a los juegos, siendo las propias palabras de una deportista **"mis papás van a mis partidos"** , la participación en torneos, la justificación de faltas académicas y finalmente la posibilidad de apoyo para la obtención de becas para sus estudios profesionales, son los que consideran como incentivos externos, que vienen de otra u otras personas o institución que las hace querer participar en el equipo y mantenerse en él.

Cabe mencionar que se mencionaron algunos incentivos que podrían motivarlas más siendo estos en palabras de las deportistas **"el tener más metas a llegar"** y **"participar en nuevos torneos"**.

Resumiendo lo que para ellas son los incentivos que tienen es lo siguiente:

Consideran como incentivos internos lo agradable de su experiencia de participación e identificación deportiva en el ITESO, así como el sentir el apoyo y cercanía de sus padres.

Como incentivos externos mencionan la representación formal de su Universidad, la conducta comprensiva de los entrenadores, la asistencia de padres de familia a los juegos, la participación en torneos y la justificación de faltas académicas que aquellos ocasionan; así como la posibilidad de obtención de becas para sus estudios profesionales.

5.- ¿DE QUÉ MANERA VIVEN SU PERTENENCIA EN EL EQUIPO?

La manera en que las deportistas del ITESO viven la pertenencia a su equipo se manifiesta a través de un proceso, el cual es el siguiente:

- Tal proceso inicia por la entrada al equipo dado invitaciones de directivos y/o entrenadores o por motivación de amistades y/o conocidas que están dentro del mismo. Por ejemplo, con palabras de las mismas deportistas **"el ver caras conocidas me jaló más**

rápido", "ya conocía al entrenador" y "por un amigo que juega béisbol me enteré de la selección de soft y pues me metí".

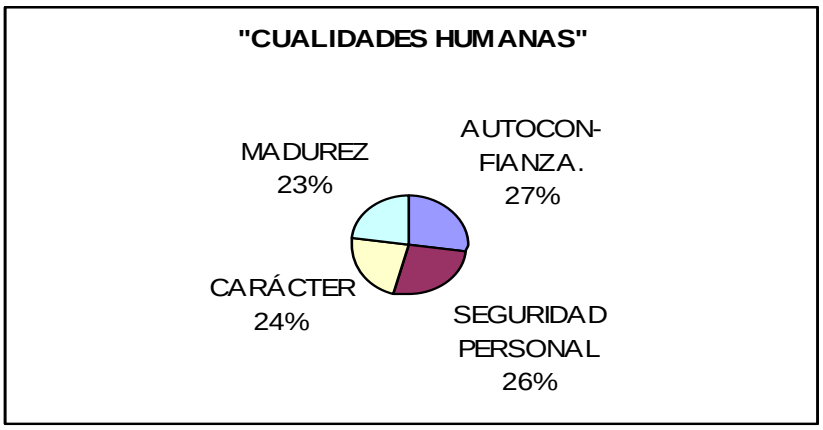
- Una vez dentro del mismo, suelen quedarse por haber encontrado varios aspectos en común con sus compañeras como: El apoyo mutuo entre ellas, así como el deseo de continuar con una tradición deportiva personal. Esto en palabras de algunas de ellas es: **"tenemos en común eso, que somos más saludables**" y **"hemos sido la mayoría todas deportistas desde que estamos en el kinder"**. Esto les lleva a identificarse y tener buenas relaciones comunes.
- Finalmente, para ellas, estar en la selección significa encontrar a otras personas con real gusto por el deporte, como dice una de ellas **"aquí encuentro personas que vienen directamente porque quieren jugar, vienen de corazón a jugar**". Esto les incita a entregarse en los compromisos deportivos por lo que se sienten más parte de su Universidad, en palabras de una de ellas **"yo si digo: ah!! Estoy jugando por el ITESO y yo quiero que el ITESO gane"**. Ser seleccionada, lo ven como un logro personal que orgullosamente consideran como parte de su vida. **"Es un orgullo tuyo el estar en la selección",** siendo palabras de una deportista.

- Tras pertenecer al equipo, el proceso aún puede trascender en grupos posteriores de amistad y en la aplicación del aprendizaje que del mismo se derivó.

6.- ¿CÓMO RELACIONAN ESTA ACTIVIDAD LAS DEPORTISTAS CON SU PROYECTO DE VIDA, EN SU CRECIMIENTO COMO PERSONAS?

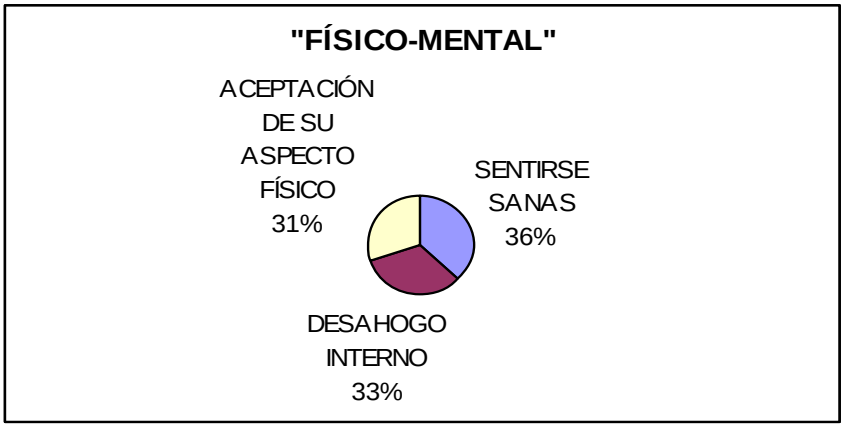
Las deportistas relacionan su actividad deportiva con su crecimiento personal en cuatro grandes bloques: El de cualidades humanas, el físico-mental, el profesional-laboral y el social, los cuales se explican a continuación:

- Mencionan que el practicar deporte les ha permitido desarrollar cualidades humanas como la autoestima y la seguridad personal, como una deportista menciona **"de ser una chavita que no sabe ni que, que no tiene aspiraciones, que no sabe el camino, de repente empiezas a agarrar la onda, a tener confianza en ti misma**"; así como a favorecer el carácter y la madurez necesaria para afrontar y equilibrar situaciones de triunfo y fracaso, permitiendo así la formación de su propia personalidad. En palabras de una de ellas **"el deporte definitivamente te forma una personalidad"**



% de las respuestas.

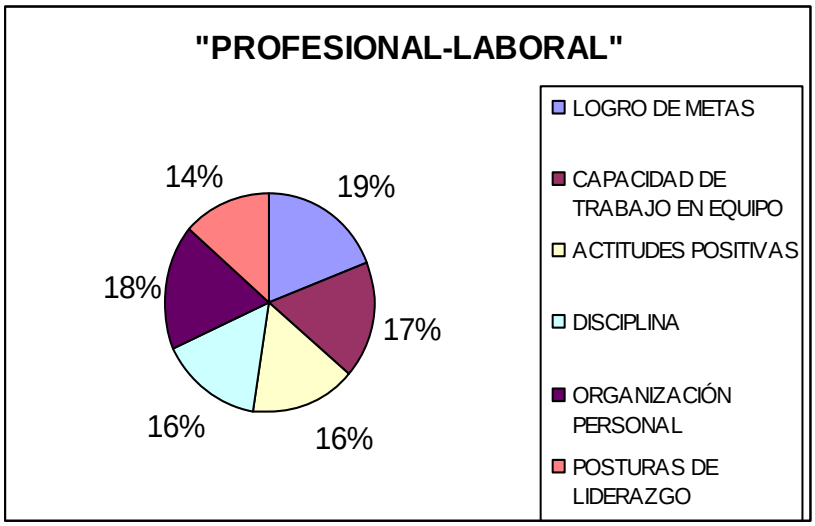
- Relacionan su actividad deportiva con al ámbito físico y mental en cuanto que les permite sentirse sanas por medio de un hábito positivo que facilita el desahogo interno y la aceptación personal de su aspecto físico.



% de las respuestas.

- Coinciden también en que el deporte les permite un crecimiento personal en el área laboral al fomentar la voluntad necesaria

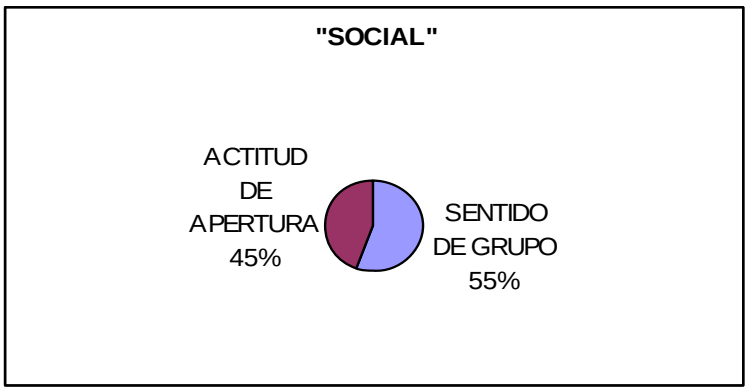
para el logro de sus metas, al desarrollar su capacidad de trabajo en equipo y de mantener actitudes positivas y de disciplina. Por ejemplo una de ellas menciona: **"cuando tenga enfrentamientos en el trabajo, pues ya he vivido ciertas experiencias que me va a hacer seguir adelante"**. A algunas les ha ayudado a mejorar su organización personal y a manifestar abiertamente posturas de liderazgo. **"Si soy líder aquí, puedo serlo fuera"**, palabras de una deportista.



% de las respuestas.

- Finalmente, la práctica deportiva les ha favorecido a su crecimiento personal en el área social en cuánto que aumentan

su sentido de grupo y su disposición para participar en ellos con actitudes de apertura que pueden favorecer posteriormente sus relaciones sociales y/o de amistad. **"Eres más desenvuelta", "es padre, te abre puertas"**, siendo estas palabras de algunas deportistas.



% de las respuestas.

Así pues, estas son las respuestas a las preguntas específicas de la investigación y a continuación se dara respuesta a la pregunta principal de la misma:

¿CUÁLES SON LOS SIGNIFICADOS, MOTIVACIONES Y EXPECTATIVAS ACERCA DEL DEPORTE EN CONJUNTO QUE TIENEN LAS MUJERES QUE LO PRACTICAN EN EL ITESO?

Pues bien, de una manera más concreta en base a la información que se tiene en el bloque anterior, la respuesta a esta pregunta es la siguiente:

Tomando en cuenta la relación tan importante que existe entre los significados, motivaciones y expectativas que se tienen, para las deportistas el practicar deporte significa la posibilidad de satisfacer algunas áreas que ven como fundamentales en su vida, en cuanto que les permite disfrutar de la convivencia con los demás en un ambiente sano y libre, canalizando sus energías dentro de un contexto de pertenencia grupal que les propicie un consecuente autoconocimiento que desemboca en su propia trascendencia.

El significado es lo que las lleva a descubrir sus motivaciones, que hacen coherencia con el mismo y las cuales se dividieron en internas y externas siendo las siguientes:

Les motiva internamente el demostrar(se) que son capaces de lograr metas personales dentro de un equipo en el que se sienten apoyadas al canalizar sus energías.

Y externamente las motivan algunos aspectos en relación al ambiente, el entrenador, los torneos y las instalaciones.

Aprecian el ambiente de sencillez y libertad que propicia buenas relaciones personales entre ellas y un entrenador capacitado técnica y humanamente originando confianza y cercanía mutua. Igualmente les motiva la experiencia de incluirse en un contexto de competitividad universitaria plasmado en: La afluencia de deportistas, la continuidad de juegos y torneos, el reconocimiento externo de la trayectoria deportiva institucional y el apoyo de directivos para el buen estado de las instalaciones.

En un proceso dinámico el significado que ellas mismas dan a lo que hacen les genera expectativas que van cambiando según el logro y satisfacciones de sus motivaciones iniciales las cuales versan en cuanto al deporte, el equipo y el entrenador.

En cuanto a las motivaciones con respecto al grupo esperan lograr amistades sólidas basadas en la identificación, el apoyo y la convivencia que

faciliten la apertura y entrega personal para una mayor competitividad deportiva que pueda desembocar en incentivos económicos.

Esperan a la vez, del entrenador a una persona preparada y exigente que transmita confianza y sea comprensivo con ellas para así generar una armonía grupal notable en el juego.

Siendo así de una manera consolidada ésta la respuesta a la pregunta principal en la cual las deportistas transmiten cuáles son sus significados, motivaciones y expectativas acerca de la práctica de un deporte en conjunto en el ITESO, donde se puede percibir la relación y coherencia que hay en cada uno de estos aspectos.

DISCUSIÓN DE LOS HALLAZGOS CON LA TEORÍA

Este capítulo hace referencia a la confrontación de los hallazgos con la teoría del marco de referencia. Se mencionan las posibles reafirmaciones, contrastes, aportaciones, reflejos, proyecciones, contradicciones y variaciones que se pudieran haber encontrado.

Esta dividido por temas en la misma forma en que se presentan en el marco teórico. Los temas son los siguientes: El cuerpo, los grupos, conceptos de grupos, deporte y motivación y mujeres en el deporte.

EL CUERPO.

Según Alexander Lowen las emociones son hechos corporales, son literalmente movimientos o alteraciones dentro del cuerpo, que generalmente se traducen en alguna acción exterior. Este punto se toca en las respuestas de las deportistas cuando hacen referencia al asegurar que podían canalizar sus energías y, en ese sentido, la práctica deportiva era considerada como un recurso de desintoxicación interna o de saneamiento anímico, como una de ellas dijo **"desfogar todo lo que se trae para poder convivir con la gente"**. De esta manera ellas, al practicar deporte, encuentran un cauce para traducir estos movimientos o alteraciones del cuerpo al exterior. Una vez encontrado

este medio de desahogo se convierte en una de sus motivaciones internas para el realizar deporte.

Una de las metas de la bioenergética es poder ayudar a que toda persona logre ser y sentirse más vivo, lo cual se menciona en la teoría; y las mujeres entrevistadas relacionan su actividad deportiva con el ámbito físico y mental en cuanto que les permite sentirse sanas a través de un hábito positivo que facilita el desahogo interno y la aceptación personal de su aspecto físico, lo cual puede ser un factor indicador de que con la experiencia de la práctica deportiva en el ITESO, se logra compartir ésta meta que tiene la bioenergética como parte fundamental del desarrollo de toda persona. En palabras de Lowen, si tú eres tu cuerpo y tu cuerpo eres tú, éste expresa quien eres. Es tu modo de ser en el mundo. Cuanta más vida tenga tu cuerpo, más estás en el mundo.

Siguiendo esta línea, queda descartada la postura platónica que afirma que el "cuerpo es la cárcel del alma" pues como se refleja en las respuestas arriba mencionadas, el ejercicio permite liberar energías que hubieran podido canalizarse negativamente. El cuerpo es entonces más que una cárcel una liberación para el mismo espíritu. El cuerpo se expresa por medio del deporte y

el deporte permite al cuerpo la liberación de las energías relacionadas con lo no corporal.

Por otro lado, se reafirman las ideas aristotélicas relacionadas con el hilemorfismo (integración de cuerpo y alma en una solo identidad) puesto que se comprobó que el ejercicio corporal esta ampliamente relacionado con la posibilitación de otras capacidades de índole anímico, como el buen humor o la salud. Toma sentido la conocida frase "cuerpo sano en mente sana" pero podría completarse en el concepto "cuerpo sano promueve mente sana".

Esto tiene sentido también con las palabras de Fernando Savater: "Soy mi cuerpo y no solamente tengo un cuerpo, puesto que sin mi cuerpo no soy yo, así como mi cuerpo no es él sin mi". En otras palabras, yo no podría practicar ningún deporte sin mi cuerpo y mi cuerpo no podría practicarlo solo o sin mi voluntad.

Así pues, con la teoría y los hallazgos obtenidos en la investigación se reafirma que el cuerpo y la mente son aspectos de todo ser viviente y el uno está conectado al otro en cualquier experiencia que se viva. El darse cuenta de esto conlleva a un crecimiento más consciente.

"La persona es la suma total de sus experiencias vitales, cada una de las cuales está registrada en su personalidad y estructurada en su cuerpo".[19]

LOS GRUPOS.

Según las características nombradas para definir a un grupo, y en base a las respuestas que se obtuvieron en esta investigación, el concepto de grupo que se vive en el ITESO es una mezcla de las definiciones presentadas en el marco teórico, no se puede inclinar hacía una sola, ya que los hallazgos arrojaron diversidad de respuestas que abarcan diferentes puntos, los cuales se mencionan en las definiciones escritas con anterioridad.

Así que si pudiéramos tener una definición de cómo son los grupos de los equipos deportivos en el ITESO sería la siguiente:

"Una reunión de varias personas que interactúan con frecuencia durante más o menos un largo periodo de tiempo, donde se da la probabilidad de que sus interacciones adquieran un patrón de conductas y normas internamente establecidas que pueden provocar una influencia entre sí, a la vez que se persiguen fines interdependientes".

Profundizando en esta conclusión se analiza a continuación cada frase de la misma en los siguientes párrafos. Dice inicialmente: "Una reunión de varias

[19] LOWEN, A. (1993), Bioenergética, Ed. Diana, México.

personas que interactúan con frecuencia…" es decir, se trata de una relación de múltiples elementos o personas en una comunidad grupal. No son reuniones esporádicas, si no más bien constantes, en este caso los entrenamientos.

Ciertamente en medida de la asistencia a los mismos se forja una especie de jerarquía en el grupo, en otras palabras la identidad del grupo se forma a partir de las personas más constantes. Un individuo cuya asistencia es casi nula no puede sentirse él mismo parte del grupo y al mismo tiempo no le sentirán así los demás. El simple hecho de ser del equipo ha implicado ya una responsabilidad que sólo asumen los que quieren ser parte de tal. Una de las motivaciones que se desprenden de esto es querer pertenecer a un grupo y esta pertenencia esta ligada proporcionalmente al compromiso que se muestra ante el grupo mismo.

Continúa diciendo la definición presentada: "…durante más o menos un largo periodo de tiempo…" Lo anterior viene a reivindicar aquello de que un grupo tiene un proceso que también termina. Ciertamente "las deportistas del ITESO" como concepto continúan indefinidamente pero ya no son el mismo grupo específico en ninguna de las disciplinas deportivas. De hecho, el grupo institución es constante pero los grupos específicos se han modificado. Esto no

quiere decir que un grupo termina cuando todos sus miembros se han retirado, si no que cambia y puede convertirse en otro según sean los integrantes.

Más adelante la definición presentada dice: "...se da la probabilidad de que sus interacciones adquieran un patrón de conductas y normas interiormente establecidas que pueden provocar una influencia entre sí...". Esto implica, en concordancia con la teoría, que los integrantes de un grupo no pierden su individualidad al pertenecer a él, sino que aportan esa individualidad al grupo y puede éste ser un contexto para su desarrollo personal. Este desarrollo se debe manifestar aún estando fuera del grupo. Lo que se aprende allí, los parámetros y actitudes allí experimentadas influyen en la vida y actitudes de la vida cotidiana individual de las integrantes. Estos aprendizajes pueden modificar la vida del individuo y le van integrando cada vez más. En medida que el deportista se incluya al grupo, el grupo le influirá al deportista y el deportista podrá influir al grupo. No se trata entonces solo de una reunión de pasatiempo sino más bien en algunos casos un contexto en el que se experiencían y se plasman cosas de la vida de todas las integrantes que de verdad forman el grupo.

Cuando las integrantes del grupo encuentran otros grupos o contextos distintos en los cuales pueden vivenciar cosas similares o de mayor jerarquía

entonces las motivaciones cambian y se termina el nexo con el grupo que a la vez se ve modificado en sí mismo y las interacciones de las integrantes que quedan se ven influidas también por las salidas o las entradas de nuevos miembros.

Con esta investigación se ha detectado también el proceso de pertenencia que viven las deportistas en éste grupo. El proceso es el siguiente:

- Inicia por la entrada al equipo dado invitaciones de directivos y/o entrenadores o por motivación de amistades y/o conocidas que están dentro del mismo. Por ejemplo, con palabras de las mismas deportistas **"el ver caras conocidas me jaló más rápido", "ya conocía al entrenador" y "por un amigo que juega béisbol me enteré de la selección de soft y pues me metí"**.
- Una vez dentro del mismo, suelen quedarse por haber encontrado varios aspectos en común con sus compañeras como: el apoyo mutuo entre ellas, así como el deseo de continuar con una tradición deportiva personal. Esto en palabras de algunas de ellas es: **"tenemos en común eso, que somos más saludables"** y **"hemos sido la mayoría todas deportistas desde que estamos en el kinder"**. Esto les lleva a identificarse y tener buenas relaciones comunes.

- Finalmente, para ellas, estar en equipo significa encontrar a otras personas con real gusto por el deporte, como dice una de ellas **"aquí encuentro personas que vienen directamente porque quieren jugar, vienen de corazón a jugar"**. Esto les incita a entregarse en los compromisos deportivos por lo que se sienten más parte de su Universidad, en palabras de una de ellas **"yo si digo: ah!! Estoy jugando por el ITESO y yo quiero que el ITESO gane"**. Ser seleccionada, lo ven como un logro personal que orgullosamente consideran como parte de su vida. **"Es un orgullo tuyo el estar en la selección"**, siendo palabras de una deportista.

- Tras pertenecer al equipo, el proceso aún puede trascender en grupos posteriores de amistad y en la aplicación del aprendizaje que del mismo se derivó.

La vida grupal es un proceso de continua búsqueda de actualización de las potencialidades humanas fundamentales a través del diálogo con los demás, sin perderse la persona como una unidad completa.

DEPORTE Y MOTIVACIÓN.

Se mencionó que el deporte se puede considerar como un micromodelo de vida, viéndose esto manifestado por las entrevistadas en el momento en que unen su actividad deportiva a su proyecto de vida en cuánto que les ha

permitido desarrollar cualidades humanas como la de autoconfianza, y la de seguridad personal. Una de ellas menciona **"de ser una chavita que no sabe ni que, que no tiene aspiraciones, que no sabe el camino, de repente empiezas a agarrar la onda, a tener confianza en ti misma."**

Así como también se favorece el carácter y la madurez necesaria para afrontar y equilibrar situaciones de triunfo y fracaso, permitiendo así la formación de su propia personalidad. En palabras de ellas **"el deporte definitivamente te forma una personalidad"**.

Como lo menciona John Lawther en su libro "Psicología del deporte":
Una de las mejores formas de desarrollar el carácter de un individuo es enfrentar las situaciones en que se encuentra bajo una tensión. El deporte presenta esa característica; una persona común trabaja en condiciones relajadas la mayor parte del tiempo, pero el deportista desarrolla sus actividades siempre frente de alguien, su entrenador, sus compañeros, sus oponentes, y el público. El atleta está siendo evaluado constantemente por ellos, una equivocación por pequeña que sea, está a la vista de todos.

Estas experiencias las relacionan las deportistas con su proyecto de vida, en cuánto que les ayuda a su crecimiento personal en el área laboral al fomentar la voluntad necesaria para el logro de sus metas, al desarrollar su

capacidad de trabajo en equipo y de mantener actitudes positivas y de disciplina. Por ejemplo, una de ellas menciona: **"cuando tenga enfrentamientos en el trabajo, pues ya he vivido ciertas experiencias que me van a hacer seguir adelante"**.

A algunas les ha ayudado a mejorar su organización personal y a manifestar abiertamente posturas de liderazgo **"si soy líder aquí, puedo serlo fuera"**, palabras de una deportista.

Hablando acerca de la motivación desde un punto más general se menciona que consiste en guiar al comportamiento a fines específicos, es decir, dar una dirección al comportamiento. En el del deporte se canaliza dentro de una actividad sana y ayuda a la formación del carácter como ya se mencionó con anterioridad.

Se puede decir que la motivación presta las condiciones necesarias para reforzar o debilitar el comportamiento. Este factor es muy importante en cualquier actividad que se realice y en este caso en el ámbito deportivo.

Desde el sentido común, la motivación se refiere por una parte a los pensamientos íntimos, teniendo como ejemplo en los hallazgos de esta investigación las motivaciones internas de las deportistas como el demostrar(se) que son capaces de lograr metas personales dentro de un equipo

en el cual encuentran la posibilidad de llevarlas acabo ya que encuentran apoyo de sus mismas compañeras y a la vez que logran desahogarse al canalizar sus energías.

Por otro lado, observando las conductas desde afuera, "la motivación se refiere a las inferencias relativas a propósitos conscientes que hacemos a partir de la observación de conductas "[20]. Siendo este el tipo de motivación externa la que constatan las deportistas de encontrar un entorno de sencillez y libertad que propicia buenas relaciones entre las mismas jugadoras.

Igualmente les motiva la experiencia de incluirse en un contexto de competitividad universitaria plasmado en: la afluencia de deportistas, la continuidad de juegos y torneos, el reconocimiento externo de la trayectoria deportiva institucional y el apoyo de los directivos para el buen estado de las instalaciones.

La motivación incluye la liberación y la regulación de la energía de la conducta. Esta liberación es causada por estímulos internos o externos, es una liberación química del organismo. Cuando los motivos son bloqueados, o cuando surge un conflicto entre motivos, resulta una desorganización de la condición y conducta del individuo. " [21]

[20] MCMELLAN, D. (1989), Estudio de la motivación humana, Ed. Narcea, Madrid.
[21] N. COFER, Ch. (1981), Motivación y Emoción, Ed. Española DESCLEÉ DE B, España.

Así pues un deseo consciente o una conducta motivada pueden servir como una especie de canal a través del cual se expresan otros propósitos.

Desde la Psicología Humanista, Carls Rogers descubrió indicios de un motivo básicamente constructivo, el impulso de autorrealizarse. Según él, el organismo tiende básicamente al esfuerzo por realizarse, mantenerse y acrecentar su experiencia. Este apremio por la autorrealización es parte de la naturaleza del ser humano y se halla presente en todos.

Ya antes de Rogers, Abraham Maslow había hablado de la pirámide de las necesidades. Una vez que el individuo ha satisfecho algunas de las necesidades como lo son las de alimento y seguridad buscará una forma de realizarse. En cierto sentido este puede ser un motivo para pertenecer a un grupo deportivo: Ser alguien. Ser tomado en cuenta, ser apreciado y reconocido o simplemente ser útil. Todo ello puede experienciar una deportista en su grupo y más aún si lo que hace lo hace bien. El motivo mencionado se puede perder al pertenecer al no encontrar las satisfacciones buscadas. O bien, encontrarlas pero cambiar de contexto y satisfacer tales necesidades de realización en otros ámbitos. En otros casos, el motivo es solamente practicar deporte y sentirse bien consigo mismas pero indudablemente la influencia del grupo marca a los integrantes y reciben algo del mismo aunque esa no sea la motivación inicial. En el momento

en que otros aspectos de la pirámide de las necesidades no se ven satisfechos entonces la cuestión del grupo puede pasar a otro plano y allí, de nuevo, adquiere un sentido aplicado la postura de Maslow.

LOS MOTIVOS DE LAS DEPORTISTAS DEL ESTUDIO.

Una vez mencionados los motivos que incitan a una persona a practicar deporte vale la pena profundizar en ellos. Tales motivos tienen un complicado carácter de acuerdo con la compleja variedad de la propia actividad deportiva. Pueden dividirse en los directos y los indirectos. Estos primeros -dentro de la actividad deportiva que proyectan las deportistas en el ITESO- coinciden dentro de los presentados en la teoría de esta investigación en los siguientes[22]:

1.- El sentimiento especial de satisfacción que experimenta el deportista por la manifestación de actividad muscular.

2.- El placer estético derivado de la belleza y ligereza de los movimientos propios.

3.- Los elementos de la competición, que constituyen un aspecto muy importante y obligatorio del deporte.

Mientras que los indirectos son:

1.- La aspiración a ser fuerte y sano gracias al deporte.

[22] FASTNG, K. (1989), El deporte y la cultura femenina, Jornadas en Barcelona, España.

2.- El deseo de prepararse para la actividad práctica por medio del deporte.

3.- La comprensión de la importancia social de la actividad deportiva

Por otro lado, una motivación es el sentimiento o el impulso que lleva al individuo a realizar una actividad para conseguir una meta. Estas metas se pueden entender como necesidades básicas de la persona si las relacionamos, como se dijo más arriba, con la pirámide que presenta Abraham H. Maslow. Conforme a los hallazgos de la investigación se ejemplifica la manera en que las necesidades que presenta Maslow para el desarrollo de las personas se cubren en el proceso de la práctica deportiva en el ITESO:

1.- Necesidades de seguridad.- Ej. El aceptarse físicamente e identificarse con otras personas. 2.- Necesidades de amor y pertenencia.- Ej. En su búsqueda a pertenecer a un grupo, en este caso al equipo deportivo. 3.- Necesidades de estima.- Ej. Necesidad de respeto a sí mismas, dándose cuenta de lo que son capaces de realizar. 4.- Necesidad de autorrealización.- Ej. El encontrar a través del deporte diferentes medios para su desarrollo como persona.. 5.- Necesidad de trascendencia. Ej. Trascender en un grupo de

amigas fuera de una cancha, en el realizar una actividad plenificadora y en dar un testimonio a otras personas.

Los motivos de la actividad deportiva no sólo son muy variados, sino que se distinguen por su carácter dinámico, sucediéndose lógicamente en un mismo deportista en un prolongado proceso de práctica del deporte.

El psicólogo deportivo francés Michael Bouet sostiene que el nivel competitivo va aumentando conforme las necesidades se van cubriendo. Es decir, si una deportista al inicio solo buscaba formar parte de un grupo, una vez que ve satisfecha esa necesidad querrá influir más en el grupo, cuando ello suceda buscará aportar cada vez más en el terreno deportivo hasta convertirse en una especie de símbolo para el mismo grupo, una líder o una presencia importante. Todo lo anterior refuerza en ella nuevas motivaciones que en medida que se cubren, pueden aumentar dinámicamente.

La motivación constante del deportista es de vital importancia y para ello se debe considerar que el entrenamiento no es mero esfuerzo físico, no son sólo actividades cardiovasculares las que realiza el deportista, implica también las relaciones entre los deportistas, entrenadores, técnicos y directivos en las sesiones de entrenamiento. Las deportistas hicieron mucho énfasis en estos puntos mencionados.

El perfil de entrenador que manifiestan las entrevistadas en sus expectativas es el de una persona preparada y exigente que transmita confianza y sea comprensivo con ellas para así generar una armonía notable en el juego,

Las tendencias acerca de la educación han ido cambiando a través del tiempo; las tendencias actuales muestran que cada vez se exige una educación más integral, es decir que la educación abarque al individuo de una manera general y completa considerando tanto su desarrollo mental, como el físico y el espiritual.

Así pues, se puede confirmar que en la actividad deportiva que viven las deportistas en el ITESO, se fomenta la formación integral según la experiencia de las jugadoras entrevistadas, pudiéndose considerar entonces, "como una experiencia de crecimiento humano".

MUJERES EN EL DEPORTE.

La mujer dentro del ámbito de la actividad física y el deporte ha evolucionado y variado su concepto. El binomio de mujer - deporte, ha estado condicionado y ha ido ligado al de mujer - sociedad, de tal forma que cuando la mujer no era aceptada dentro de la sociedad tampoco lo era dentro del ámbito de la actividad física y deportiva.

Cuando ha ido tomando protagonismo paulatinamente dentro de la sociedad, también ha ido participando en la vida deportiva. Adentrándonos en los antecedentes históricos de deporte y mujer, nos hacemos idea sobre las diferencias actuales y la posibilidad de mejorar las condiciones.

Hasta este momento se han arrojado varias argumentaciones haciendo referencias a la posibilidad que las deportistas en el ITESO –y las mujeres en general- tienen que lograr plenificarse más íntegramente por medio de la práctica de algún deporte que implique actividad física. Parecería que tal cuestión queda clara, sin embargo no se pueden dejar a un lado una serie de ideas o supuestos que buscan contradecir tal afirmación.

Como se mencionó en el marco teórico, la sociedad ha retardado y perjudicado la incursión de la mujer en el deporte, con la creación de una serie de pensamientos y creencias, la mayoría de las veces equivocadas, que han dado una imagen de aptitudes y actitudes de la mujer respecto a la práctica que no corresponden con la realidad.

Gracias a los cambios de valores dentro de la sociedad, actualmente estos estereotipos han ido perdiendo vigencia, y la mujer deportista no tiene tantos impedimentos ambientales.

Algunos medios de comunicación han ayudado a reforzar las creencias que mantienen a la mujer alejada de la práctica deportiva. Se van forjando condicionamiento sociológicos que desacreditan el deporte femenino pero ello no tiene ningún fundamento pues el cuerpo del hombre y el de la mujer tienen la posibilidad de ejercitarse.

Al contrario de lo que mucha gente piensa, las diferencias fisiológicas entre las mujeres y los hombres no son tan significativas como para mantenerla alejada de la actividad física; siempre y cuando los entrenamientos se adapten a sus características específicas, las mujeres pueden practicar los mismos deportes que los hombres.

Presentándose los siguientes hallazgos en la investigación: Las entrevistadas se describen así mismas como mujeres deportistas con todo lo que tal hecho implica. En otras palabras, aseguran que poseer cualidades de fuerza, ímpetu, ambición o rudeza no desdice a su entidad femenina puesto que son cualidades que toda persona posee y que el deporte, a ellas, les permite expresar coherentemente. En tal sentido, continúan describiéndose como personas que poco a poco se van integrando en su personalidad.

Es tal la identificación que algunas tienen con el deporte que incluso se llega a decir **"me quitaría algo de mí si dejara de hacer deporte"**.

No hay menor feminidad en una mujer deportista de la misma manera que no hay menor masculinidad en un hombre que no lo es. Es decir, el practicar deporte no implica por sí mismo una categorización de género en el individuo. Lo femenino y lo masculino es en este sentido también una cuestión aprendida y solo una forma de llamar a actitudes que pertenecen tanto a los hombres como a las mujeres. El hacer distinciones categóricas nos separan de lo que en realidad somos.

SITUACIÓN ACTUAL.

El desarrollo de la práctica de la actividad física y deportiva, debería ir encaminada más hacia un estilo de vida que a una práctica ocasional o esporádica.

Esto se refuerza al detectar en las deportistas lo que significa para ellas el practicar deporte, así es que en sus respuestas sobresale la idea de verlo como una posibilidad que permite llenar o satisfacer varios aspectos dentro de su vida personal. Al verlo como posibilidad en cierta manera están reconociendo que el deporte por sí solo no es que satisfaga tales aspectos, sino que más bien se requiere de la actitud necesaria para que ello sea logrado.

En el caso de que tal posibilidad se realice adecuadamente, ellas van concibiendo la práctica del deporte como **"una parte fundamental de la vida"** o **"una forma de disfrutar más su tiempo",** según sus propias palabras.

Actualmente, existe la idea de que la mujer dispone de un menor tiempo de ocio que el hombre, ya que, aunque los dos trabajen fuera de casa, al terminar la jornada la mujer debe dedicarse a las tareas domésticas, mientras un gran número de hombres disfruta de su tiempo libre de ocio en esos momentos. Se cree, entonces, que el deporte femenino solo se refiere a un rato de esparcimiento o liberación de las labores cotidianas y domésticas o incluso la desatención de las mismas. Aunque ello pueda presentarse en algunos casos ello no implica que deba ser siempre así o que no se pueda realizar lo contrario.

De hecho, en contraste con estas ideas, la experiencia de las deportistas les hace mencionar que el deporte les ha desarrollado la cualidad de organización, esto para poder darse el tiempo y asistir y participar en las actividades que este grupo demanda. En palabras de ellas "**aparte de todas las actividades que todo el mundo tiene, le dedicas un rato al deporte porque te gusta"**.

El deporte de alto rendimiento está reservado para una minoría de mujeres que han sobrevivido a las dificultades de su práctica, tanto sociales como deportivas. Se cree que el deporte femenino no debe buscar la igualdad total, sino que debe promover una igualdad de oportunidades.

Para continuar con esta participación femenina, es necesario que se empiece desde la base, es decir, que la promoción del deporte por parte de los organismos competentes aumente y que se fomente una coeducación, tanto en actividades extraescolares como en la propia impartición de Educación Física en las escuelas e institutos. Esta Universidad promueve firmemente ésta actividad, dando igualdad de oportunidades tanto a mujeres como a hombres.

PARTE V

CONCLUSIONES

Después de realizar el proceso de investigación se llegó satisfactoriamente a las conclusiones que se mencionan en el siguiente orden: conclusiones de la investigación, sugerencias a la Universidad (oportunidades de mejora) y focos de interés para nuevas investigaciones.

1.- Una de las primeras conclusiones a las que se llega con este estudio es que el deporte es un espacio que posibilita el autoconocimiento. Las deportistas reconocen, en él, tanto sus capacidades como sus límites. En ese sentido, el deporte es un medio (uno de tantos) para la superación humana puesto que facilita el autoconocimiento.

2.- El resultado que el deporte provoca en las deportistas del ITESO depende de las expectativas que ellas tengan ante el mismo, a la vez que esta expectativa se desprende del significado que para ellas tiene el deporte. Un punto en común dentro de estos significados es que: El practicar deporte en el ITESO permite satisfacer algunas áreas fundamentales de la vida, en cuanto que permite disfrutar de la convivencia con los demás en un ambiente sano y

libre, canalizando las energías dentro de un contexto de pertenencia grupal que desemboca en la propia trascendencia.

3.- El deporte por sí solo no es que satisfaga algunas áreas fundamentales en su vida, sino que más bien requiere de la actitud de disciplina necesaria para que ello sea logrado. Y tal actitud es proporcional a la motivación que a la vez se desprende del significado que a ello le den. En otras palabras, el deporte es una oportunidad de desarrollo, siempre y cuando exista la significación –conciente o no- de que lo permite. Puede haber significados en cierta forma comunes aunque las motivaciones de fondo sean individuales.

4.- Se corrobora la falsedad del mito de que "el deporte no es para las mujeres". Se afirma entonces que el poseer cualidades de fuerza, ímpetu, ambición y rudeza no implica disminuir la entidad femenina. Las cualidades mencionadas son propias de los humanos y por lo tanto las mujeres por su misma humanidad las poseen. El deporte, les permite expresar coherentemente y en forma canalizada tales energías. Tal aspecto, como se mencionó anteriormente, les ayuda a ir integrando su personalidad. Contradiciendo esto a una serie de mitos y creencias sobre la mujer y el deporte. Ideas de la talla

siguiente: Que la actividad física masculiniza a las mujeres, que la práctica deportiva siempre es peligrosa para la salud de las mujeres o que no tienen el interés o la capacidad para el deporte, no son dignas de tomarse en cuenta.

Las diferencias fisiológicas entre las mujeres y los hombres no son tan significativas como para mantenerlas alejadas de la actividad física; siempre y cuando los entrenamientos se adapten a sus características específicas, las mujeres pueden practicar los mismos deportes que los hombres.

5.- La experiencia de las deportistas les hace mencionar que el deporte les ha desarrollado la cualidad de organización, esto para poder darse el tiempo y asistir y participar en las actividades que este grupo demanda.

6.- El entrenamiento no es mero esfuerzo físico, no son sólo actividades cardiovasculares las que realiza el deportista, implica también las RELACIONES entre los deportistas, entrenadores y directivos en las sesiones de entrenamiento. Puntos en el que las deportistas hacen mucho énfasis.

El entrenador debe de ser un *facilitador* de grupo, una persona preparada y exigente que transmita confianza y sea comprensivo con ellas para así generar una armonía notable en el juego.

Que mantenga la disciplina en base a un código justo y equitativo para todos los integrantes del equipo, y debe también poseer una sensibilidad especial para saber motivar, o inculcar en su equipo el ánimo necesario para hacer frente a una competencia.

7.- La relación con el proyecto de vida se organiza en cuatro bloques los cuales se mencionan a continuación:

CUALIDADES HUMANAS.

El practicar deporte ha permitido desarrollar cualidades humanas como la autoconfianza y la seguridad personal; así como favorecer el carácter y la madurez necesaria para afrontar y equilibrar situaciones de triunfo y fracaso, permitiendo así la formación de su propia personalidad.

ÁMBITO FÍSICO Y MENTAL.

Les permite sentirse sanas y por medio de un hábito positivo que facilita el desahogo interno y la aceptación personal de su aspecto físico.

ÁREA LABORAL.

Fomenta la voluntad necesaria para el logro de sus metas, al desarrollar su capacidad de trabajo en equipo y mantener actitudes positivas y de disciplina.

Así también les ha ayudado a mejorar su organización personal y a manifestar abiertamente posturas de liderazgo.

ÁREA SOCIAL.

Aumentan su sentido de grupo y su disposición para participar en ellos con actitudes de apertura que pueden favorecer posteriormente sus relaciones sociales y/o de amistad.

SUGERENCIAS

A continuación se mencionan algunas sugerencias que se desprenden de acuerdo a la información obtenida en esta investigación, haciendo hincapié en que la decisión de las mismas está en la valoración de los directivos del área deportiva de la Universidad:

1.- Que el área deportiva proponga a la universidad un plan específicamente para los y las entrenadores(as) en donde pudieran recibir cursos con valor curricular profesional con temas como: "La empatía", "comunicación y escucha","relaciones de grupo", "mujer y deporte". Todo esto en vistas a que puedan poner en práctica en su labor cotidiana estas herramientas y que, a la vez, puedan proporcionar una preparación más integral de acuerdo al perfil del deportista en el ITESO.

2.- El apoyo humano a las deportistas también puede satisfacerse a través de un apoyo y asesoría bimensual por parte del departamento de Psicología deportiva que se ha implantado actualmente en el ITESO.

Estos elementos pueden facilitar la personalización de la psicología del deportista en el ITESO, apostar el éxito deportivo, de acuerdo al perfil de la

deportista en esta Universidad, por medio de un autoconocimiento de sus capacidades y posibilidades tanto físicas como mentales y que esto las lleve a un desarrollo humano por medio del deporte. No sólo exprimiendo su potencial físico, sino tomando en cuenta a la persona en forma integral.

3.- Viendo el deporte como un elemento importante de la superación humana, se sugiere para no excluir de la práctica a los que supuestamente no son los mejores, fomentar una escuela de deportes en conjunto (basquetbol, voleibol, fútbol, etc.) sin necesidad de jerarquías o competencias sino que se hicieran varios equipos, pudiéndose tomar como una materia optativa dentro del plan de estudios de las carreras, dándole su debido valor de créditos.

NUEVAS INVESTIGACIONES.

Algunas inquietudes que surgieron en el transcurso de este estudio como focos para nuevas investigaciones, es conocer la situación que vive el género masculino en cuanto a sus significados, motivaciones y expectativas para conocer diferencias y semejanzas que se encuentran al encontrar en el ITESO mismas oportunidades de desarrollo en cualquier deporte sin importar el género, así como también la situación que viven en el mismo aspecto las personas tanto hombres como mujeres que optan por practicar un deporte individual.

Se considera que al conocer esta información complementaría este estudio y sería de gran ayuda para los directivos conocer las semejanzas y diferencias entre ellos para llevar a cabo su planeación en cuanto a la actividad de salud integral en el ITESO.

PARTE VI

COMENTARIO PERSONAL.

Quiero mencionar que el realizar esta Tesis para mí tuvo dos matices, por un lado significó todo un RETO PERSONAL pues fue algo que tuve que ir discerniendo poco a poco, ir superando los obstáculos con los que me enfrentaba conforme iba avanzando (dudas, tiempo, inseguridades, estabilidad económica, trabajo) una serie de cosas que pude superar con el respaldo de mis estudios en la Maestría y el apoyo de las personas cercanas que me animaban a seguir adelante.

Pude darme cuenta del proceso por el que estaba pasando y qué era lo que iba necesitando para sentirme segura y avanzar, siendo esto lo que me ayudó a llegar hasta aquí.

Por otro lado, fue un GUSTO ENORME pues es un tema que me apasiona. Era una inquietud muy grande para mí el conocer más a fondo qué es lo que viven las deportistas en ésta Universidad. Así pues, mi Tesis me deja un buen sabor de boca pues aquí dejo plasmado por escrito mi gusto, mi cariño, mi esfuerzo y un aporte para la toma de decisiones en el área deportiva de mi Universidad.

BIBLIOGRAFÍA

- AGUILAR, E. (1995), Domina la salud integral, Ed. Árbol, México.
- ARISTOTELES, (edición 2000), Metafísica, Ed. FCE, México.
- D. LAWTHER, J. (1987), Psicología del Deporte, Ed. Piados. México.
- DYER W., (1996), Tus zonas erróneas, Ed. Grijalbo, México.
- ELIAS, N. y DUNNING, E. (1992), Deporte y ocio en el proceso de la civilización, fondo de cultura económica, Madrid.
- FASTNG, K. (1989), El deporte y la cultura femenina, en A.A.V.V. Mujer y deporte, jornadas celebradas en Barcelona de 29 de noviembre al 2 de diciembre de 1989, Ayuntamiento de Barcelona, pp 39-50, España.
- FROMM, E. (1999), El miedo a la libertad, Ed. Paidós, México.
- GARCÍA, M. (1989), Los inicios del deporte femenino en A.A.V.V. Mujer y deporte, jornadas celebradas en Barcelona del 29 de noviembre al 2 de diciembre de 1989, Ayuntamiento de Barcelona, pp 23-38, España.
- GARCÍA, F. (1989), Aspectos sociológicos de la mujer en la alta competición en A.A.V.V. Mujer y deporte, seminario celebrado en Madrid del 26 al 28 de febrero de 1986, Ministerio de Cultura, Instituto de la Mujer, pp 57-63, España.
- GOLEMAN, D. (1998), La inteligencia emocional, Ed. Vergara, México.
- GONZÁLEZ NUÑEZ, J. , MONROY, A. y KUPFERMAN, S. (1994), Dinámica de Grupos, Ed. Pax, México.
- GUTIERREZ, A., BEAS, Aída. (1997), Investigación de Mercados para Promoción Deportiva, tesis ITESO, México.

- H. MASLOW, A. (1991), Motivación y Personalidad, Ed. Díaz de Santos, S.A..
- RAMÍREZ V., S. (1997), Psicología del Deporte, taller, México.
- LOWEN, A. (1993), Bioenergética, Ed. Diana, México.
- MCCLELLAND, D. (1989), Estudio de la motivación humana, Ed. Narcea, Madrid.
- N. COFER, Ch. (1981), Motivación y Emoción, Ed. Española DESCLEÉ DE B., España.
- PLATON (edición 2000), Diálogos platónicos, el banquete, Ed. Océano, México.
- RIERA, J. (1990), Introducción a la Psicología del Deporte, Ed. Roca, España.
- ROGERS, C. (1999), El proceso de convertirse en persona, Ed. Paidós, México.
- SAVATER, F. (1998), Las preguntas de la vida, Ed. Grijalbo, México.
- VAZQUEZ, V. (1989), Mujer, educación y deporte, en A.A.V.V. Mujer y deporte, jornadas celebradas en Barcelona del 29 de noviembre al 2 de diciembre de 1989, Ayuntamiento de Barcelona, pp. 114-128, España.