



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

LOS ALUMNOS Y LA MOTIVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO
MAESTRO/MAESTRA EN EDUCACIÓN

AUTOR/A: LUIS IGNACIO FUENTES YUDEGO

TUTOR/A: LUCIO MARTINEZ

Palencia.

RESUMEN

Este trabajo de grado tiene como objetivo principal abordar el tema de la motivación y su vínculo con la práctica docente. El clima motivacional es un factor que tiene una incidencia importante en qué, cuándo y cómo aprenden los alumnos. Por esta razón, el eje central ha sido realizar una reflexión acerca de la relevancia de la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y destacar la necesidad de que el docente desarrolle una serie de estrategias en el aula para favorecer el desarrollo de la motivación de los alumnos, todo ello basándonos en la fundamentación teórica sobre el tema.

ABSTRACT

This work aims to highlight the issue of motivation and its relationship to teaching practice. The motivational climate is a factor that has a major impact on what, when and how students learn. For this reason, the present paper focus on the importance of motivation in the teaching-learning process and highlight the need for teachers to develop a series of strategies in the classroom to promote the development of motivation students, all based on the theoretical foundation on the subject.

PALABRAS CLAVE

Motivación intrínseca, motivación extrínseca, teorías, alumno y estrategias.

INDICE

1. Introducción y justificación	1
2. Objetivos	3
3. Fundamentación teórica y antecedentes	4
3.1. Motivos	4
3.2. La motivación	7
3.2.1. Concepto de motivación	7
3.2.2. Perspectivas de la motivación	9
3.2.3. Teorías prácticas sobre la motivación y el rendimiento deportivo aplicadas al ámbito escolar	11
3.2.3.1. Jerarquía de las necesidades humanas	11
3.2.3.2. Profecía autocumplida	12
3.2.3.3. Teoría de los dos factores.	13
3.2.3.4. Autoeficacia.	13
3.2.3.5. Nivel óptimo y motivación	14
3.2.3.6. La autoconfianza.	16
3.2.3.7. La fijación de objetivos	17
3.2.4. Tipos de motivación	18
3.2.4.1. Motivación intrínseca	18
3.2.4.2. Motivación y recompensas extrínsecas	21

3.2.4.3.	Relación entre motivación intrínseca y motivación extrínseca	22
3.2.4.4.	Motivación de logro y competitividad	24
3.2.4.4.1.	La teoría de la necesidad de logro	24
3.2.4.4.2.	Teoría de la atribución	27
3.2.4.4.3.	Teoría de las metas de logro	30
4.	Función del profesor para mejorar la motivación de los alumnos	35
4.1.	Aspectos a tener en cuenta para motivar a los alumnos	36
4.1.1.	El alumno	36
4.1.2.	El papel del profesor	37
5.	Conclusiones	40
6.	Lista de referencias	45

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Este trabajo tiene como objetivo principal resaltar la vital importancia que tiene la motivación en el contexto educativo. Se parte de la justificación del tema elegido para pasar, una vez establecida la relevancia del mismo, a la fundamentación teórica. En este apartado se plantean aspectos como el concepto de motivación, perspectivas sobre la motivación, teorías prácticas y tipos de motivación. A partir de la fundamentación teórica se concretan una serie de aspectos a tener en cuenta para motivar a los alumnos en las clases de educación física, abordando aquellos que impliquen tanto al docente como elemento motivador y parte favorecedora de dicha motivación, como al alumno, como parte central del proceso, receptor de la fuerza del docente y sujeto activo de su propia motivación. El trabajo concluye con las conclusiones sacadas de cada uno de los apartados del trabajo.

La elección de este tema se justifica porque la motivación es uno de los temas más importantes dentro de la psicología y se puede considerar como el motor de nuestra labor como docentes, ya que condiciona la mayoría de nuestras actuaciones.

¿Qué importancia tiene la motivación dentro de nuestras clases? Se considera la motivación como el elemento clave para favorecer una actitud positiva en nuestros alumnos que redundará en el clima adecuado de nuestras clases, y favorecerá la creación de unos hábitos estables de actividad física. En general, cuestiones como el nivel de compromiso que adquiere un alumno, su dedicación, el interés con el que afronta los objetivos a conseguir y las tareas a realizar, su espíritu de esfuerzo ante las múltiples dificultades a superar, su interés por la materia, su actitud hacia la misma, etc., dependen fundamentalmente de la motivación. Ésta en definitiva, genera una energía o activación general positiva que desde un principio y hasta alcanzar dosis muy elevadas o incontroladas, suele resultar muy beneficiosa para el alumno en la clase.

Del factor motivacional va a depender, en gran parte, el éxito o fracaso del proceso de enseñanza-aprendizaje, así como los aprendizajes adquiridos por nuestros alumnos. El eje central será reflexionar sobre cómo motivación y aprendizaje están relacionados; por un lado, la motivación es un factor importante para favorecer el aprendizaje y, por otro, el tipo de dinámicas propuestas en el aula influyen en la motivación de logro. Cabe decir que un aprendizaje eficiente requiere de la creación y mantenimiento de un ambiente que propicie el logro de los objetivos de la educación.

Por esta razón debemos dirigir nuestra labor hacia la consecución de la motivación para el aprendizaje.

De acuerdo con Mayo. y Canton (1996):

La competencia de los profesionales de la actividad física y el deporte no sólo demanda el dominio técnico de la actividad, sino también la capacidad para motivar a las personas y ayudarlas a dirigir adecuadamente su motivación. Su éxito profesional requiere, por tanto, la comprensión profunda de los factores que la afectan y de los procedimientos para crear un clima adecuado a la efectividad de los individuos y grupos (p.35).

En muchas ocasiones se escuchan quejas de docentes acerca de la desmotivación de los alumnos hacia los contenidos escolares y la falta de esfuerzo para adquirir los conocimientos y capacidades a los que conduce la actividad docente. En este sentido ¿Cuántas veces hemos oído decir en clase a nuestros alumnos frases como: “me aburro”, ”me aburre el juego”, “¿otra vez?”, “no quiero jugar más”, “estoy muy cansado para continuar jugando”, “es que me ha tocado con fulanito”?, ¿Qué es lo que llevan implícitas estas afirmaciones?, ¿qué es lo que debe hacer el maestro para evitar o superar esto?, ¿qué es lo que hace que un alumno continúe después de estas afirmaciones?

Dicha desmotivación se puede atribuir a las actitudes personales y factores externos de los alumnos (en cuyo caso el profesorado creerá que poco se puede hacer para favorecer la motivación), o ver el problema más en su actuación como docentes. En ocasiones pensamos que por el simple hecho de participar en las clases de educación física, los alumnos están motivados. Pero hay que crear las situaciones adecuadas para que esto sea así, incidiendo en la importancia de la motivación como aspecto básico para favorecer una actitud positiva en las clases. Conseguir el grado adecuado de motivación en cada momento requiere que se consideren con sumo cuidado todas aquellas cuestiones que de una u otra forma pueden influir en esta importante variable. Con ello queremos decir, que salvo excepciones contadas, no es suficiente que los maestros apliquen cualquier estrategia, simplemente, porque en el pasado les haya resultado útil en alguna situación similar.

En consecuencia, nuevamente se hace importante la reflexión del docente sobre qué motiva a los alumnos a realizar determinadas actividades. Necesitamos conocer los

principales motivos por los que los alumnos, y las personas en general, realizan actividad física y mantienen unos hábitos positivos hacia la práctica de la misma, para poder establecer pautas de actuación acordes a dichos motivos. Se asocia actividad física con los conceptos de salud, placer y disfrute, por tanto con un enfoque adecuado de nuestra práctica podremos favorecer dichos parámetros, fundamentalmente el de placer y disfrute en el ámbito de la educación primaria, que subyace de la necesidad del niño de jugar. El docente es clave como facilitador y el alumno como sujeto activo, que a su vez es receptor del papel del docente.

El maestro debe buscar estos aspectos de disfrute, de diversión, para crear en el alumno esa motivación intrínseca, que la propia actividad física tiene y la cual debemos desarrollar. La motivación intrínseca es fundamental, aquella que es inherente a la propia actividad y que el alumno busca porque sí, es aquella que favorecerá la creación de hábitos saludables de actividad física, tanto en el presente como cuando el alumno vaya creciendo, y el docente es fundamental en el desarrollo de la misma según su actuación y su forma de vivir la actividad física y la educación física. Su talante es determinante.

2. OBJETIVOS

- Justificar la motivación como factor determinante en el proceso de enseñanza – aprendizaje.
- Incidir en la importancia del factor motivacional en el éxito o fracaso de los aprendizajes adquiridos por los alumnos.
- Analizar e interpretar el concepto de motivación.
- Exponer las teorías y modelos de la motivación como base para saber qué motiva a nuestros alumnos y así establecer nuestra actuación como docentes.
- Conocer las diferentes variables que pueden influir en la motivación.
- Analizar qué razones motivan a nuestros alumnos para realizar actividad física.
- Describir las estrategias para favorecer la motivación de nuestros alumnos y el placer por la actividad física.

- Valorar la función docente como factor facilitador del aprendizaje y como creador de unos hábitos estables de práctica de actividad física.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

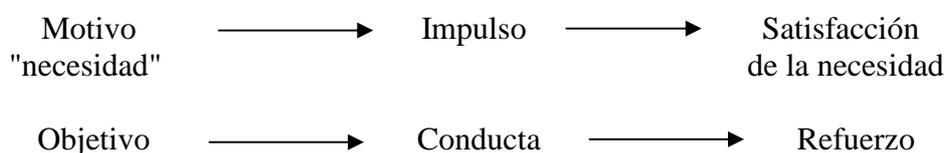
En este apartado vamos a recoger aspectos como el concepto de motivación, perspectivas sobre la motivación, teorías prácticas y tipos de motivación. Esta fundamentación teórica se hace necesaria para tener una base teórica sobre la cual basar el trabajo y a partir de la cual determinar una serie de aspectos que implican tanto al docente como elemento motivador, como al alumno, como parte central del proceso de enseñanza-aprendizaje.

3.1 MOTIVOS

Lo primero que hay que destacar en este punto es que aunque se usen como sinónimos, motivos y motivación no son lo mismo.

Los motivos (las razones para hacer algo), son características relativamente estables que inducen a una persona a iniciar determinadas actividades. Los motivos son disposiciones, se vuelven activos bajo circunstancias específicas o se realizan en la conducta; no tienen que ser los mismos en todas las personas.

La motivación es la *realización de los motivos*. La motivación se relaciona con el estado del organismo en un momento determinado, implicando tanto factores internos como externos del propio sujeto y la situación en que se desarrolle.



Por ejemplo: el motivo de sacar mejores notas o hacerlo mejor, es lo que apremia a un alumno a ser el mejor de su clase, meta que puede lograr trabajando más intensamente que sus compañeros de clase. "En la formulación de objetivos y en las acciones que conducirán a su consecución están implicados importantes procesos de aprendizaje". (Bakker, Whiting y van der Brug, 1993)

Thomas , A (1982) sostiene lo siguiente:

Los motivos designan las diferencias entre peculiaridades individuales perdurables, que han ido surgiendo durante el desarrollo (ontogenia) de una determinada situación fundamental. Por el contrario, la motivación es algo que depende de una situación y de un acontecimiento a corto plazo de tiempo. Con ella se designan los factores y procesos actuales que, en condiciones concretas de estímulo, conducen a unas acciones hasta su finalización.

Deci por su parte destaca la importancia de las *experiencias de aprendizaje* en el desarrollo de los motivos humanos. Cuando se estimulan las conductas que están emparejadas con una necesidad particular y cuando se invoca en el niño un sentimiento positivo, se desarrollará un motivo. Según este mismo autor, el alumno se forma unas expectativas de lo que puede suceder si consume o no dicho motivo, y esto es lo que le hace dirigirse hacia el mismo, pone los medios para que el mismo se produzca. El individuo posee diferentes motivos, los cuales entran en conflicto, por lo que tiene que escoger, que establecer un sistema de prioridades, tiene que ver cuáles son sus objetivos y decidir.

Son muchas las clasificaciones existentes y los estudios realizados sobre las categorías motivacionales aplicables al ámbito académico y al deportivo en general. De acuerdo con Weinberg y Gould (1996) las categorías motivacionales son, entre otras:

- **Aprobación social:** Aprobación de los padres, de los iguales y del profesor.
- **Competición:** contra el tiempo, compañeros de equipo o equipos rivales.
- **Autodominio:** Control de la mente sobre el cuerpo, sensación de un mayor control de los movimientos corporales y aprendizaje de nuevas destrezas.
- **Miedo al fracaso:** Comentarios críticos de los demás, autocrítica y cómo los demás pueden considerar nuestra propia ejecución.
- **Amistad y relaciones personales:** Compañeros del equipo.
- **Éxito y logro:** Logros en las clases de educación física, y logro de objetivos personales.
- **Estatus:** Ser considerado importante, que los demás le aprecien a uno y le traten con respeto.

- **Autodirección/consciencia:** Alcanzar una mayor sensación de confianza.

A continuación exponemos una tabla en la que se refleja algunos de los estudios académicos existentes sobre los motivos:

Estudio	Sujetos	N	Sexo	Motivos
ALDERMAN y WOOD (1976)	Jugadores juveniles de <i>hockey</i>	425	Masculino	Afiliación (necesidad de amistad), necesidad de destacar, necesidad de animación, necesidad de éxito, autonomía.
ARTUS (1971)	Atletas recreativos y competitivos de 14-21 años	1.625	Masculino y femenino	Compensación, placer intrínseco, rendimiento, afiliación, salud.
BIELEFELD (1979)	Estudiantes	418	Masculino y femenino	Rendimiento, autodeterminación, salud, catarsis, afiliación.
BLOSS (1971)	Estudiantes	160	Masculino y femenino	Alegría, placer, buena forma física, compensación, salud, afiliación.
BRACKHANE y FISCHHOLD (1981)	Corredores de fondo	21	Masculino	Necesidad de moverse, "necesidad de sentir el propio cuerpo", rendimiento, afiliación, compensación, sensación posterior de relajación.
VAN DELLEN y CRUM (1975)	Participantes en deporte recreativo	158	Masculino y femenino	Placer intrínseco, salud, buena forma física, compensación.
GABLER (1971)	Nadadores de alto nivel (12-26 años)	154	Masculino y femenino	Placer intrínseco de la natación, competición, necesidad de contacto social, necesidad de demostrar destrezas, salud.
HAHMANN (1971)	Estudiantes	986	Masculino y femenino	Salud, placer intrínseco, rendimiento, compensación.
MANDERS (1980)	Atletas recreativos y competitivos (15-50 años)	2.000	Masculino y femenino	Distracción/relajación, salud, sociabilidad, rendimiento.
ROBERTSON (1981)	Chicos (12 años)	2.261	Masculino y femenino	Gratificaciones intrínsecas (placer, animación, "sentirse bien"), rendimiento.
SABATH (1971)	Estudiantes	218	Femenino	Placer intrínseco, salud, buena forma física.

Figura 2: Estudios sobre motivos y motivación (Weinberg y Gould, 1996).

Tomamos este estudio realizado por diferentes autores en relación a diferentes actividades físicas, edades y sexo como referencia para determinar los motivos por los que los alumnos se implican en unas actividades físicas y deportivas determinadas y por qué persisten en la dirección escogida o, por el contrario, la abandonan.

Cierto número de motivos están muy relacionados con la actividad en sí (el placer del movimiento, el placer intrínseco de la actividad). Se puede concluir que la alegría o el placer se presentan a menudo dentro de la actividad física como el motivo más importante. La participación en la actividad física posee un importante valor intrínseco.

Como otros de los factores muy destacados son la necesidad del alumno de sentirse competente, así como la afiliación y el deseo de lograr y sobresalir.

El motivo de salud se presenta como otro de los destacados, el cual es uno de los factores que más se ha atribuido a la actividad a lo largo del tiempo.

Lo mismo se puede decir del motivo de rendimiento que aparece implícito debido a la actividad física.

Podemos concluir que gracias a las diferentes actividades físicas realizadas por los alumnos, estos se motivan por el simple hecho de realizar una actividad, de sentirse competente, de salud o por la consecución de una mejora en el rendimiento.

3.2.LA MOTIVACIÓN

3.2.1. CONCEPTO DE MOTIVACIÓN

Cuando se habla de motivación estamos ante uno de los procesos de pensamiento más estudiados, más complejo y a la vez de mayor importancia dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Y no es para menos, ya que conocer las motivaciones que subyacen a la conducta humana es el primer paso para poder mejorar dicha conducta.

La complejidad de lo que engloba el término motivación queda bien expresada en la siguiente definición dada por Littman (1958):

La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe porqué, o con respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza: este fenómeno también se refiere al estado por el

cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación (p.35)

De esta definición se desprenden las razones o intenciones de las personas hacia la actividad física:

- Seleccionar una actividad física
- Iniciarse en una actividad física
- Mantenerse en la práctica de una actividad física
- Abandonar la práctica de la actividad física

Las tres primeras se consideran motivaciones positivas hacia la práctica de la actividad física (son las que debemos perseguir con los alumnos) y la última negativa.

Otras definiciones de motivación que hemos considerado más relevantes por su implicación con la actividad física son las siguientes:

“La motivación es la dirección e intensidad del esfuerzo” (Sage, 1977. p.15).

De acuerdo con esta definición se pueden extraer dos componentes de la motivación:

A. Dirección del esfuerzo. De necesidad.

Relacionada con los componentes direccionales de la motivación. Lo que el individuo realmente busca con ciertas conductas, lo que pretende en ciertas situaciones. Relacionado con los objetivos del alumno, hay que conocer las necesidades individuales.

B. Intensidad del esfuerzo. De impulso.

Relacionado con los componentes energéticos de la motivación. Cantidad de empeño que una persona emplea en la consecución del objetivo. Cómo de activado esté el alumno.

Weinberg y Gould, (1996) sostienen lo siguiente en cuanto a la motivación:

Es un término global usado para definir el proceso complejo que determina la intensidad y dirección de un esfuerzo. Los psicólogos del deporte y el ejercicio físico consideran la motivación a partir de diversos puntos de referencia

específicos, incluyendo la motivación extrínseca y la intrínseca, la motivación de logro y la motivación en forma de estrés competitivo. Estos distintos tipos de motivación forman parte de una definición más general. Estableciendo esta orientación general, se podrán definir, comprender mejor y articular en un marco teórico general las áreas motivacionales específicas. (p.96)

Sería interesante señalar, como indica Vilchez (2007), que cuando se habla de motivación debemos referirnos a tres dimensiones; la dirección, es decir, las razones que incitan a una persona a escoger o evitar una actividad; la intensidad, esto es, el mayor o menor esfuerzo empleado en la actividad; y la duración, entendida como el tiempo que una persona mantiene el interés y esfuerzo.

Además de las dimensiones de la motivación, sería interesante determinar en este punto cuáles son las variables que interactúan en el concepto de motivación, por la implicación que estas pueden tener en la práctica o el abandono deportivo, y que influyen en el esfuerzo y las conductas de persistencia de una persona en una actividad:

- Variables biológicas: relacionadas con la interacción sistema nervioso y ambiente y el desarrollo de las motivaciones.
- Variables personales: relativas a aspectos de la personalidad (introversión, extroversión, búsqueda de sensaciones....
- Variables externas: tienen que ver con los valores culturales, el refuerzo social, las expectativas de otras personas...
- Variables cognitivas: referidas a expectativas, metas, incentivos...
- Variables emocionales: son los estados emocionales y la intensidad y estabilidad del afecto.

Una vez que se ha definido el concepto de motivación pasamos a determinar que aspectos son los que motivan a las personas.

3.2.2. PERSPECTIVAS DE LA MOTIVACIÓN

La motivación es un factor crucial para el desarrollo de las actividades diarias. Se podría decir que la motivación no es un estado permanente y que son muchos los factores que influyen en el grado de motivación. La motivación es el resultado de

múltiples factores, de manera que cada persona encuentra motivación en aspectos diferentes. Depende en ocasiones de las propias experiencias anteriores. De esto se deducen tres perspectivas centradas cada una de ella en un aspecto diferente.

A. Perspectiva centrada en el participante o rasgo.

La motivación depende principalmente del sujeto y no influye el ambiente que le rodea. Weinberg y Gould (1996) establecieron que ciertas características individuales de una persona (necesidades, objetivos o personalidad) son los determinantes principales de su conducta motivada.

B. Perspectiva centrada en la situación.

De acuerdo con esta perspectiva la motivación está influenciada por el ambiente, el entorno o la situación que rodea a la persona. En este caso los intereses u objetivos del sujeto no determinan la motivación para realizar una actividad.

C. Perspectiva interaccional.

Se basa en la combinación de las anteriores. La motivación está determinada por la interacción de la personalidad, necesidades y objetivos de la persona y por el desarrollo del ambiente, de la situación. Weinberg y Gould lo denominan "Participante en situación".

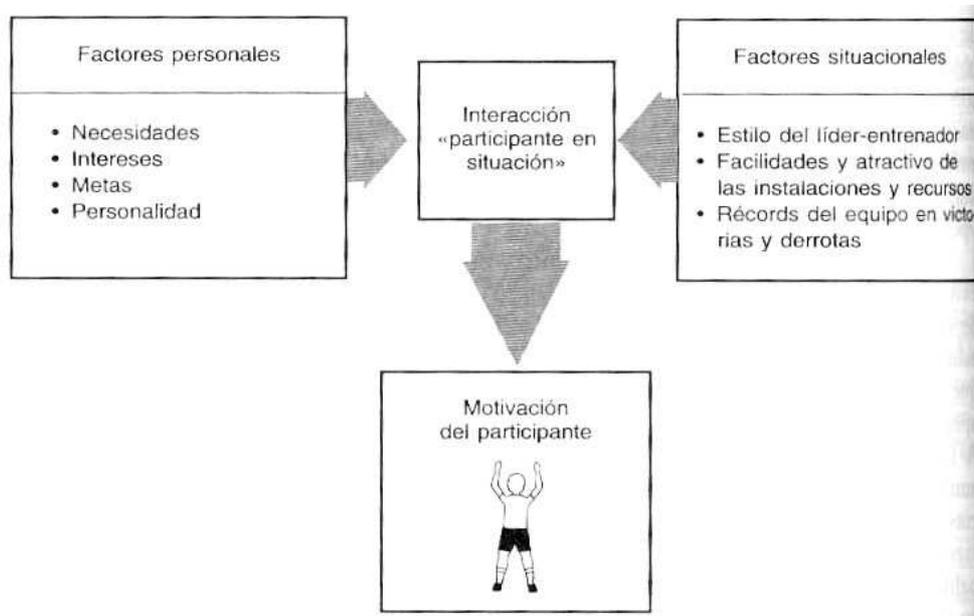


Figura 3: Interacción de los factores personales y situacionales. Participante en situación

3.2.3. TEORÍAS PRÁCTICAS SOBRE LA MOTIVACIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO APLICADAS AL ÁMBITO ESCOLAR

Desde que apareció el término motivación en el campo de la psicología, se han propuesto varios modelos teóricos para explicar los principios que rigen la motivación de las conductas motivadas. No hay nada más importante en el ámbito escolar que el contacto directo profesor-alumno, por lo que todo tipo de teorías de carácter práctico son una guía básica para los mismos, por lo que a continuación vamos a presentar las que creemos más oportunas dentro de nuestro ámbito.

3.2.3.1. JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES HUMANAS.

A.H. Maslow (1943) elaboró una teoría a través de la cual desarrolló una jerarquía de las necesidades humanas en base a un sistema de prioridades.



Figura 4: Jerarquía de las necesidades humanas

En esta pirámide las necesidades más importantes están en la base y una vez cubiertas éstas el individuo sigue a otras motivaciones superiores. Una motivación superior requiere tener las demás motivaciones cubiertas. De esta manera, una persona que no tiene cubierta la necesidad de asegurarse el sustento, no puede pensar en dedicarse a hacer deporte, simplemente porque le gusta; primero tiene que satisfacer esa necesidad primaria para ir subiendo escalones.

Con respecto a la actividad física se pueden observar tres tipos de necesidades:

- Jugar por divertirse, por encontrar estímulos nuevos: En este caso el profesor debe satisfacer la necesidad de disfrute para obtener un nivel óptimo de activación.
- Sentirse miembro de un grupo: esto implica un reconocimiento y aceptación social.
- Demostrar competencia por sentirse útil y merecedor de recompensas internas principalmente, aunque también externas. Esto está relacionado con la motivación de logro.

La Teoría de Maslow, con su jerarquía de necesidades y factores motivacionales, es parte del paradigma educativo humanista. La implicación de esta teoría en el ámbito educativo es que se debe considerar fundamental el logro máximo de la *auto-realización* de los estudiantes en todos los aspectos de la personalidad, procurando, proporcionar una educación con formación y crecimiento personal.

De esta teoría podemos sacar varias ideas para aplicarlas dentro del ámbito educativo, como es la importancia de que nuestros alumnos tengan cubiertas todas las necesidades de la pirámide, teniendo en cuenta lo relacionado con la motivación, el jugar por divertirse y el sentirse miembro de un grupo siendo aceptado en el mismo.

3.2.3.2. PROFECÍA AUTOCUMPLIDA

Esta teoría fue desarrollada por R. Rosenthal. Se basa en las razones que tiene el profesor para explicar los éxitos y fracasos de los alumnos y cómo afectan a los mismos en cuanto a su motivación y autoconfianza. Las expectativas del profesor van a influir claramente en el desarrollo del niño.

El profesor tiene una idea determinada de un alumno, a partir de la cual le da clase. La fuerza de estas expectativas es tan grande que puede condicionar la forma de tratarle y darle clase. Según sus expectativas así le tratará, le reforzará, le dará ciertos feedbacks, que influirán en el alumno. En este sentido, algunos niños saldrán muy beneficiados en detrimento de otros, a los que no se les prestará la misma atención; del mismo modo se pueden crear ciertas expectativas con respecto a algunos alumnos que pueden no verse cumplidas por percepciones inadecuadas del profesor, afectando negativamente a los niños.

Esto puede verse reflejado en nuestras aulas cuando ciertos juegos pueden ser muy motivadores para unos debido a sus destrezas, mientras que para otros con peores destrezas se dejan pillar o dar lo antes posible para no demostrar debilidad.

3.2.3.3. TEORÍA DE LOS DOS FACTORES

Esta teoría fue desarrollada por Herzberg, quien determina que en el desarrollo de la actividad deportiva se presentan dos factores:

- **Factores higiénicos:** su presencia no causa ni satisfacción, ni insatisfacción, pero su ausencia causa insatisfacción. Suelen ser factores externos: condiciones físicas, relaciones...
- **Factores motivacionales:** su presencia provoca satisfacción y su ausencia gran insatisfacción. Suelen ser factores internos como reconocimiento, logro de objetivos, responsabilidad...

3.2.3.4. AUTOEFICACIA

Esta teoría está relacionada con la *autoconfianza* del alumno y se refiere a la percepción que una persona tiene de que es capaz de realizar una tarea, de que todo lo que necesita para actuar de forma óptima, lo puede conseguir.

De acuerdo con Arruza, Balagué y Arrieta (1998):

El deportista debe tener la absoluta convicción de que será capaz de ejecutar los elementos seleccionados con acierto, que tendrá una conducta eficaz, creyendo en su propia capacidad para resolver positivamente la situación. Sus expectativas de comportamiento eficaz deben de ser muy altas. (p.136)

El entrenador cuenta con 4 fuentes para reforzar esta percepción:

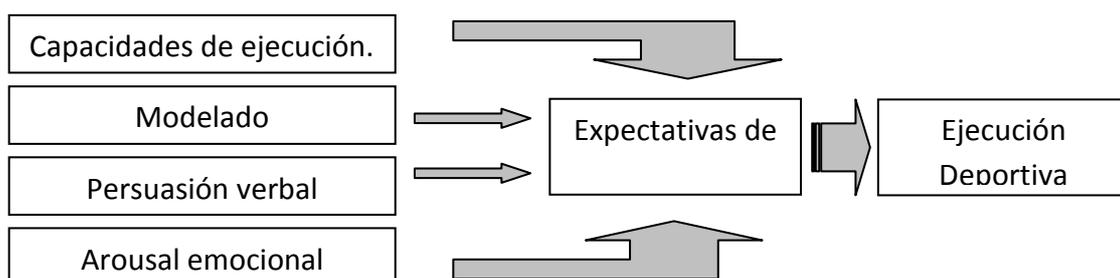


Figura 5: Relaciones entre fuentes de información de la eficacia, expectativas de eficacia y ejecución deportiva.

- **Logros de ejecución:** es la base más fiable porque se basan en experiencias de dominio y control. Hay que favorecer las experiencias de dominio y capacidad deportiva, adecuando al máximo el nivel de habilidades y el del objetivo, de acuerdo a sus capacidades.
- **Modelado:** se debe prestar especial atención al modelo (no hay que sobrecargar de información, hay que centrarse en cuestiones clave, hacer la demostración varias veces y transmitir claramente en que hay que observar). En este sentido son muy importantes tanto las informaciones verbales como las no verbales, así como la motivación hacia el observador.
- **Persuasión verbal:** los líderes (profesores, compañeros) son importantes para los alumnos, pudiendo ser de gran ayuda en el estímulo de la autoeficacia. El alumno debe ver al profesor como un apoyo en el esfuerzo.
- **Arousal emocional:** se debe adecuar el nivel de activación y enseñar a los alumnos la forma de controlarlo en situaciones difíciles. En este sentido se deberá tener en cuenta la relación entre el nivel de esfuerzo percibido y la percepción del estado de fatiga (arousal fisiológico).

Dentro de las aulas podemos verlo cuando realizamos un ejercicio y algún alumno no quiere hacerlo por falta de confianza o miedo. Hay que adecuar el objetivo a conseguir a las capacidades del alumno, intentando que las informaciones sean cortas y precisas.

3.2.3.5. NIVEL ÓPTIMO Y MOTIVACIÓN

Esta teoría fue desarrollada por Mayor y Canton en 1996. A través de esta teoría se determina que más allá del nivel óptimo y de motivación se produce un deterioro en la ejecución o, por el contrario, un incremento motivacional producirá aumentos crecientes en la ejecución. Hay diferentes teorías al respecto:

- **La teoría del drive o impulso:** sostiene que a medida que aumenta el nivel de arousal o estado de ansiedad de un individuo, se incrementa también su ejecución. Es lineal.
- **Teoría de la U invertida:** existe un punto óptimo de activación para la ejecución, por debajo y por encima del cual el rendimiento disminuye.

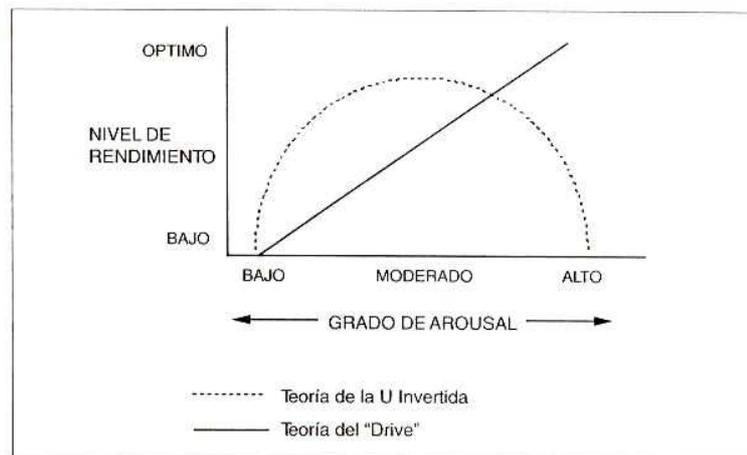


Figura 6: Teorías del "drive" y de la U invertida.

- **Teoría del fenómeno de la catástrofe:** Esta teoría fue planteada por Hardy y a través de ella se explica que la ejecución depende de la relación compleja entre el arousal y la ansiedad cognitiva. Si ésta es alta el aumento del arousal llega a un momento o punto tope a partir del cual se produce una brusca caída en la ejecución.

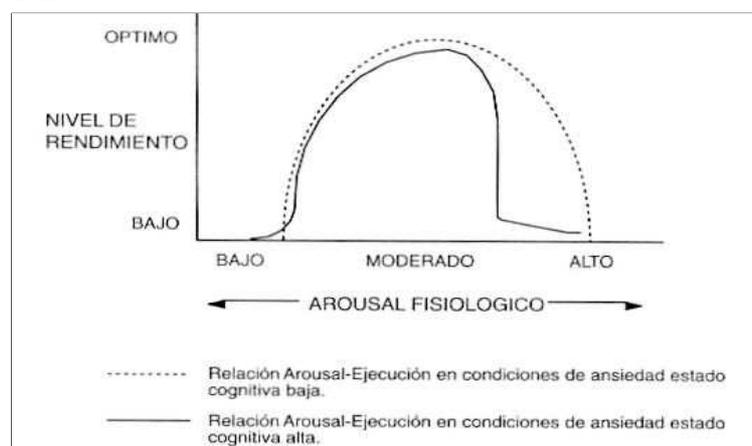


Figura 7: Teoría del fenómeno de la catástrofe.

- **Teoría de la Inversión o "Reversal theory":** Como plantea Kerr (1993), "al aplicar la teoría de la inversión al terreno deportivo, la hipótesis de la U invertida supone una simplificación excesiva".

La experiencia del arousal dependerá en realidad de cómo la persona interprete su propio estado motivacional: así, el bajo nivel de arousal puede sentirse como placentero y relajante o por el contrario, como aburrimiento, en función de que la persona esté orientada hacia una meta esencial o al desempeño de la actividad por sí misma. Complementariamente, un nivel elevado de arousal puede tener en unas ocasiones efectos debilitantes y en otras efectos de facilitación sobre la capacidad del alumno.

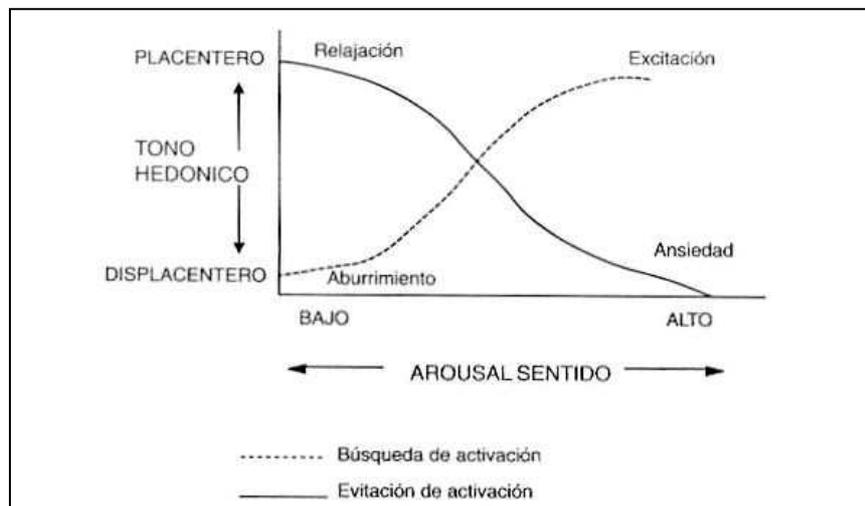


Figura 8: Teoría de la Inversión o "Reversal theory"

3.2.3.6. LA AUTOCONFIANZA

La autoconfianza se refiere a la creencia interna que uno tiene de que es capaz de hacer algo y es quizás la mayor y mejor manifestación de lo que es rendir con una actitud positiva. Es uno de los factores más importantes en actividad física. Un alumno que tenga mucha confianza en sí mismo en cuanto a sus actuaciones tiene altas posibilidades de éxito, el problema es que es muy difícil afianzarla en los mismos.

La clave está en:

- Las expectativas realistas que el alumno tiene.
- El conocimiento de sus capacidades.
- Las limitaciones reales.

¿Cómo puede mejorarse la confianza?

- Mediante logros de ejecución.
- Actuando con confianza.
- Pensando con confianza.
- Practicando.
- Preparación (para la actividad).

Hay que fomentar una actitud positiva hacia la práctica:

- Pensamiento y emociones positivas generan actitudes positivas.
- Cambiar los pensamientos negativos por positivos.

Con esta teoría podemos concluir que tenemos que conseguir que el alumno confíe en sus posibilidades para realizar la actividad propuesta. La labor del docente en este sentido es importante, ya que cuando un alumno no es capaz de realizar una tarea, tenemos que buscar alternativas para que lo consigan, ayudándoles, mejorando la actividad para su capacidad...

3.2.3.7. LA FIJACIÓN DE OBJETIVOS

Esta teoría concluye que se aprende mejor cuando hay unos objetivos a conseguir (si se plantean objetivos) y estos tienen que ser a corto, medio o largo plazo. La idea es que el individuo vaya consiguiendo los objetivos que se propone. Pero no vale cualquier objetivo: no tienen que ser ni muy fáciles, ni muy difíciles, tienen que estar ajustados a la realidad de cada alumno. A su vez tienen que estar siempre en revisión, hay que replanteárselos para adaptarlos a sus necesidades.

Lo ideal es que los objetivos se los marque cada uno (consensuándolos entre el profesor y el alumno) ya que este hecho ayuda a valorarse de forma objetiva. Muchas veces nos infravaloramos y esto no es bueno.

De acuerdo con Weinberg (1996):

Las metas son los reguladores inmediatos de la acción humana. Las metas actúan a través de procesos de comparación interna y requieren estándares de referencia internos. Según esta teoría, metas complicadas se encuentran en un nivel más elevado de mejora que aquellas fáciles, y metas complicadas específicas se encuentran en un nivel de mejora superior que metas muy generales o la no proposición de metas (p. 120).

Teniendo en cuenta las teorías presentadas en este apartado sobre los procesos psicológicos y motivacionales, sería posible determinar una serie de mecanismos del funcionamiento motivacional en el aprendizaje:

- La elaboración del contenido motivacional del aprendizaje.
- El planteamiento de objetivos y metas de aprendizaje que funcionan como motivos en la satisfacción de las necesidades.
- La elaboración por parte del alumno de estrategias para la consecución de sus objetivos y metas de aprendizaje a partir de su autovaloración y las expectativas y atribuciones dadas por el éxito o fracaso en el aprendizaje.
- La expresión emocional y de sentido de las necesidades y motivos en el aprendizaje.

3.2.4. TIPOS DE MOTIVACIÓN

3.2.4.1. MOTIVACION INTRINSECA

Los alumnos están motivados intrínsecamente cuando es la actividad en sí misma lo que les motiva y el placer personal que lleva conseguirla con éxito. Este tipo de motivación suscita sensaciones de competencia y autodeterminación en el alumno, es decir, este se esfuerza por ser competente y tener capacidad propia de decisión en su intento de dominar la tarea. La actividad tiene que ser divertida, de esta manera el niño desarrollará una serie de destrezas para mejorar sus habilidades. La recompensa para él es disfrutar jugando y desarrollarse mediante y en el deporte. Lo que les motiva y refuerza es su propio juego, la propia actividad.

"La propia actividad constituye el premio: es también el objetivo en sí mismo y no un medio para un fin específico". (Bakker, Whiting y van der Brug, 1993)

Así mismo podemos ver como Csikszentmihlyi (en Weinberg y Gould, 1996) desarrolla una de las teorías de la motivación intrínseca "EL FLUJO". Esta teoría explica qué es lo que hace a una tarea intrínsecamente motivadora, al tiempo que determina que según sea el nivel de destrezas de una persona en comparación con el nivel de desafío que supone la actividad, así será la predisposición de esa persona hacia la actividad, propiamente dicha.

Esta teoría queda explicada a través del siguiente gráfico:



Figura 9: Relación entre el nivel de desafío y el nivel de destrezas y sus características

De esta figura podemos extraer varias preguntas:

¿Cómo se alcanza la sensación de flujo?

- Con una actitud mental positiva y una preparación física adecuada.
- Estando relajado, controlando la ansiedad y disfrutando de la actividad.
- Mantenimiento del centro de atención adecuado: que el alumno esté centrado en el trabajo que tiene que realizar y no distraerse con elementos externos.

¿Cuáles son los elementos esenciales de la sensación de flujo?

- Completa absorción en la actividad: "el ejercicio es lo único que me importa".
- Fusión de acción y consciencia: "lo único que pasa por mi mente es hacerlo bien. Pero la verdad es que no necesito pensar"
- Pérdida de la autoconsciencia.
- Un sentido de control: "estoy intentando colocar la pelota en el lugar perfecto, y esto no tiene nada que ver con ganar o perder"
- Falta de recompensas u objetivos externos a la actividad.
- Movimientos sin esfuerzo.

¿Cómo se incrementan las posibilidades de que se produzca la sensación de flujo?.

- Viendo que se te da bien la actividad.
- Manteniendo la atención.
- Disfrutando de la actividad en cuestión.

- Manteniendo la confianza y pensando de manera positiva.
- Canalizando las energías y permaneciendo relajado.

¿Qué factores facilitan o dificultan la sensación de flujo?

<i>Factores que facilitan</i>	<i>Factores que dificultan</i>
<u>Actitud mental positiva.</u> Confianza. Pensamiento positivo. Motivación elevada. <u>Sentimiento de competición positivo.</u> Estar relajado. Controlar la ansiedad. Disfrutar con lo que se hace. <u>Mantenimiento del foco adecuado.</u> Permanecer en el presente. Foco de atención muy estrecho. Concentrarse en aspectos clave. <u>Condiciones físicas.</u> Se te da bien la actividad. Esforzarse Estar perfectamente listo para actuar.	<u>Problemas físicos/errores.</u> Problemas físicos. Errores propios. Errores del compañero. <u>Incapacidad para mantener el centro de atención.</u> Perdida de concentración. Distracciones. Interrupciones. <u>Actitud mental negativa.</u> Auto-habla negativa. Dudas sobre uno mismo. Actitud autocrítica.

Figura 10: factores que facilitan o dificultan la sensación de flujo

Desde esta perspectiva surge la necesidad de que el docente seleccione actividades que despierten la motivación de los alumnos y que les permitan una participación que les proporcione disfrute y satisfacción de sus deseos académicos. Pero solo a partir de un planteamiento individualizado, adaptado al nivel de los alumnos, se podrán establecer aquellas actividades que guardan un equilibrio entre dificultad y

facilidad. Por lo general, las tareas complejas y novedosas incrementan la motivación intrínseca. Lo mismo ocurre cuando se presentan actividades discrepantes de sus conocimientos y expectativas, ya que se crea un conflicto cognitivo y se ven obligados a implicarse más en la tarea.

3.2.4.2. MOTIVACION Y RECOMPENSAS EXTRINSECAS

La motivación extrínseca hace referencia a estímulos externos. Uno de los factores que afecta a esta motivación es la percepción del éxito o del fracaso. Se debe tener en cuenta que la motivación mejora con el éxito, y disminuye con el fracaso. Podemos ver cómo queda reflejado en dos definiciones que a continuación presentamos:

"Los alumnos extrínsecamente dependen de refuerzos externos tangibles o intangibles para efectuar buenas actuaciones deportivas" (Diego y Sagredo, 1992, p.25)

"En el caso de recompensas extrínsecas, la motivación procede de otras personas a través de los refuerzos positivos o negativos" (Weinberg y Gould, 1996, p. 36)

Según la teoría de la evaluación cognitiva hay dos procesos mediante los cuales las recompensas extrínsecas influyen en la motivación.

- **De control:** cuando los alumnos fuertemente motivados intrínsecamente, sienten que les intentan controlar surge un conflicto entre el control que se intenta ejercer y sus necesidades de auto-afirmación.
- **De información:** este factor afecta al nivel de autocompetencia percibido. Si es positivo la incrementa, y si es negativa la disminuye.

De acuerdo con esta teoría toda recompensa posee ambos factores. Depende de cómo el alumno perciba la misma (si es en sentido de control, o perciba la misma en sentido de información), así afectará a su motivación intrínseca. El alumno debe conocer en todo momento que dicha recompensa es para dotarle de cierta información sobre su capacidad, no para intentar controlar su conducta: si el alumno siente lo segundo, no trabajará de forma adecuada. Así cuando a un alumno se le dice, "bien, lo has hecho muy bien", hay que dejarle claro que se le ha dicho porque realmente ha hecho una buena ejecución, no para intentar controlar la misma.

Como maestros especialistas en educación física debemos intentar que nuestros alumnos estén centrados en la tarea y no tanto en el resultado. La explicación es clara: cuando los motivos que impulsan a un alumno a realizar una determinada acción están

determinados exclusivamente por conseguir el premio que conlleva dicha acción, puede no resultar beneficioso a medio-largo plazo, ya que al obtener la recompensa, la motivación desaparece.

3.2.4.3. RELACIÓN ENTRE MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

La motivación intrínseca y extrínseca están relacionadas entre sí; la principal dificultad radica en determinar cuándo se usa una u otra y cómo se combinan. La conducta motivada intrínsecamente tiene la ventaja de que a pesar de haber conseguido el objetivo buscado, continua la necesidad de sentirse competente. En cambio en la extrínsecamente motivada el conseguir el objetivo y por tanto el premio no determina una saciedad.

La mayor parte de las investigaciones realizadas (Bandura,1997; Weiner ,1992; Wentzel y Wigfield, 1998; Rao; Kobal, Lebarico y Kolenc, 2005; Covington, 2000; Murphy y Alexander, 2002; Schiltz, 2004; Flores, Stevens y Lo, 2005) sobre la motivación establecen que las recompensas extrínsecas pueden perjudicar la motivación interna, al menos cuando ésta es elevada. Por el contrario, la participación de los alumnos con niveles de motivación intrínseca muy baja puede impulsarse mediante la administración de recompensas externas. Éstas parecen afectar a la motivación intrínseca de dos maneras: la disminuyen cuando los sujetos perciben un cambio en el locus de control interno a externo, o lo que es lo mismo que el alumno no crea que haya una relación directa entre lo que ha hecho y el resultado conseguido y la incrementan cuando la recompensa externa proporciona al sujeto información que le permite aumentar su sentimiento de competencia. Por tanto la motivación intrínseca es la forma más positiva de motivación hacia la que tenemos que intentar dirigir a nuestros alumnos.

Por ejemplo: en bádmiton, un deportista motivado intrínsecamente, participará en ese deporte por el simple hecho de gustarle, se propondrá objetivos relacionados con su mejora personal y una vez conseguido el objetivo propuesto, se pondrá otro (que dependerá de sí mismo) con el fin de ver que es mejor, que es capaz de hacerlo. En cambio, uno que esté motivado extrínsecamente, cuando desaparezca el objetivo,

perderá su interés por la actividad, ya que su objetivo fundamental era el premio, no la actividad en sí misma.

Según esto, la motivación interna es más duradera al estar controlada por autorrecompensas, la motivación externa varía de recompensas, por lo que resulta un tipo de motivación inestable para el alumno.

Las recompensas extrínsecas pueden ser adecuadas siempre que se usen para reforzar y aumentar la motivación intrínseca, nunca para sustituirla. Lo que verdaderamente va a permitir a un alumno trabajar adecuadamente es su motivación intrínseca. No hay que excluir ninguna de ellas, deben relacionarse según la situación.

"Las recompensas externas consiguen motivar al deportista a jugar, no a jugar bien, recompensa exclusivamente interna" (de Diego y Salomé, 1992, p.45)

Una explicación de la desaparición de la motivación intrínseca puede radicar en lo siguiente: cuando se dispone de dos causas posibles de una conducta (es decir interna como motivación intrínseca y externa como gratificación) y cada una es en sí misma suficiente para producir la conducta, el sujeto otorga prioridad a una sobre otra. Es lo que se conoce como "*principio de rebaja*". Normalmente como la causa externa es más inmediatamente comprobable y más sobresaliente que la causa interna, el sujeto se sentirá inclinado, en situaciones en que disponga al mismo tiempo de causas internas y externas a rebajar la importancia de los factores internos, en el grado en que los externos basten para causar una conducta. Atribuirá exclusivamente la conducta al premio.

Si trasladamos esta explicación a nuestras clases, se puede determinar que lo recomendable en el ámbito escolar es estimular el interés de manera interna, es decir, estimular la motivación por experimentar, por hacer, independientemente del fin que se persigue. Los resultados se pueden mantener con y sin recompensas externas pero nunca sin refuerzos internos.

De esta manera, el profesor debe fomentar este aspecto planificando en la medida de lo posible clases variadas y entretenidas, recompensando el esfuerzo, la actitud y el desarrollo en la ejecución más que el resultado, recompensando cada logro que se vaya alcanzando en consonancia al mismo, sin sobrevalorarlo o infravalorarlo, utilizando el feedback sobre los progresos como un alto factor motivante y potenciando el refuerzo no sólo unidireccional profesor-alumno, sino también entre los propios alumnos.

3.2.4.4. MOTIVACIÓN DE LOGRO Y COMPETITIVIDAD

La diferencia entre estos dos conceptos estriba en que la competitividad es una parte de la motivación de logro.

Así **la motivación de logro** es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas. (Gill, 1986, tomado de Weinbeg y Gould, 1996). Este factor es el que hace destacar y sobresalir a un alumno.

Por otro lado, **la competitividad** es la aplicación de la motivación de logro en el ámbito deportivo dentro de un contexto escolar. "Una disposición a esforzarse para obtener algún tipo de satisfacción al establecer comparaciones con algún estándar de referencia en presencia de evaluadores" (Martens, 1976; tomado de Weinberg y Gould, 1996). *La evaluación social* es un elemento fundamental de la misma.

Así podemos concluir que la motivación de logro se centra en una evaluación sobre sí mismo, la autoevaluación o autocompetición, ya que el alumno compite consigo mismo, mientras que la competitividad es cuando el individuo es evaluado socialmente.

Observando el día a día de nuestros alumnos, podremos ver cómo están de motivados hacia el logro en función de:

- El tipo de actividad que elijan (que supongan un cierto reto o no para el alumno)
- El esfuerzo que apliquen en su intento por obtener el objetivo.
- La intensidad de los mismos y la persistencia a pesar de las dificultades.

Dentro de este tipo de motivación podemos encontrar varias teorías:

3.2.4.4.1. LA TEORÍA DE LA NECESIDAD DE LOGRO

Es una perspectiva interaccional que considera que tanto los factores personales como las situaciones son importantes en la predicción de la conducta.

- **Factores de personalidad:** existen dos motivos de logro fundamentales y del equilibrio entre ambos así influirá en nuestra conducta.

Conseguir el éxito: la capacidad de sentir orgullo o satisfacción en las realizaciones.

Evitar el fracaso: capacidad de sentir vergüenza o humillación como consecuencia del fracaso.

Así, de acuerdo con esta teoría, los alumnos con más destreza tienen una alta motivación por conseguir el éxito y baja para evitar el fracaso, intentan demostrar sus habilidades y disfrutan con ello, los errores no les preocupan, son una forma de seguir mejorando, en cambio los alumnos con menor destreza, tienen una mayor preocupación por evitar el fracaso.

- **Influencias situacionales:** entran en juego otros dos factores.

Probabilidad de éxito: depende de quién es el adversario y la dificultad de la tarea.

Valor incentivo del éxito: es inversamente proporcional a la probabilidad de éxito.

De esta teoría se desprende que los alumnos escogen retos en los que la probabilidad de éxito está en un 50%, donde realmente pueden demostrar su capacidad.

- **Tendencia resultante:** es la combinación de los anteriores factores. Así los alumnos con más destreza, eligen tareas de dificultad moderada donde disfrutan poniendo en juego su capacidad. En cambio los de menor destreza, escogen tareas muy fáciles o muy difíciles donde no pueden y además no quieren poner en juego su competencia para evitar frustraciones.

- **Orgullo y vergüenza:** todos los alumnos quieren experimentar los mayores niveles de orgullo y disminuir al máximo los de vergüenza. En lo que difieren es en que algunos centran más su atención en el orgullo y otros en la vergüenza en función de la situación.

- **Conducta de logro:** Es una interacción de los factores anteriores. Así los alumnos que buscan una buena ejecución, buscan retos de dificultad moderada, se esfuerzan durante más tiempo antes de abandonar ante problemas difíciles, vuelven a intentarlo tras haber fallado, son más exigentes consigo mismos y

rinden más en situaciones de evaluación. Están más orientados a la búsqueda del éxito y al orgullo de ganar.

En cambio los de nivel inferior en su ejecución, buscan retos o muy difíciles o muy fáciles, rinden menos en situaciones de evaluación. Están más orientados a la evitación del fracaso y a la vergüenza del fracaso.

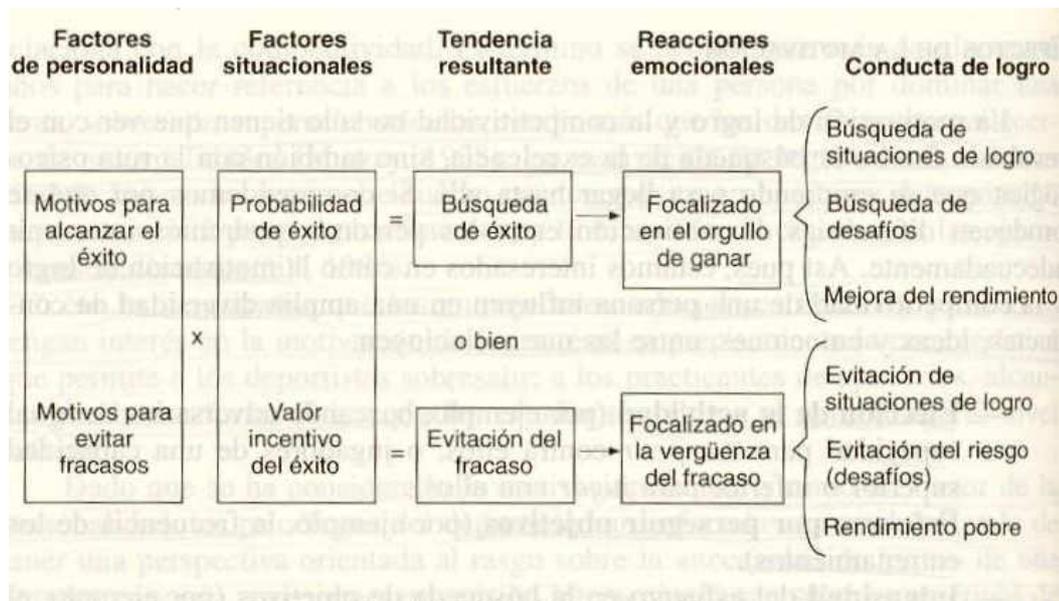


Figura 11: Teoría de la necesidad de logro. (Weinberg y Gould, 1996)

De acuerdo con Mayor y Cantón (1996):

La tendencia a evitar el fracaso guarda relación con la ansiedad de los sujetos: una persona muy ansiosa estaría predispuesta a evitar la competición; los individuos con un nivel bajo de motivación hacia el éxito y una motivación alta para evitar el fracaso se mostrarían, asimismo, ansiosos y tenderían a eludir situaciones de evaluación como las competiciones deportivas. (p. 106)

Como conclusión a la Teoría del logro y refiriéndonos a las implicaciones que la misma tiene para el ámbito educativo, se puede concluir que:

La labor del profesor será:

- Proponer tareas que impliquen un éxito constante y progresivo del alumno, lo que va a provocar un círculo virtuoso.
- Buscar un ambiente favorable.

- Crearse una imagen externa de éxito por lo que se recibe más feedback reforzante.

Los alumnos con alta motivación de logro poseen:

- Altísima persistencia en la actividad deportiva.
- Gran calidad en la ejecución.
- Se orientan más a la tarea que a la persona.
- Toman riesgos y buscan los retos.
- Se responsabilizan de sus acciones.
- Evalúan constantemente el progreso de su actividad para mejorarla.

	<i>Personas con alto nivel de ejecución</i>	<i>Personas con bajo nivel de ejecución</i>
Orientación motivacional	Motivación elevada para alcanzar el éxito Baja motivación para evitar el fracaso Centro de atención en el orgullo del éxito	Baja motivación para lograr el éxito Motivación elevada para evitar el fracaso Centro de atención en la vergüenza y la preocupación que pueden derivar del fracaso
Atribuciones	Imputación del éxito a factores estables e internos que se hallan bajo el control de uno mismo Imputación del fracaso a factores inestables y externos que se hallan fuera del control de uno mismo	Atribución del éxito a factores inestables y externos que se hallan fuera del control de uno mismo Atribución del fracaso a factores estables e internos que se hallan bajo el control de uno mismo
Objetivos adoptados	Normalmente, adoptan objetivos de tarea	Normalmente, adoptan objetivos de resultado
Elección de tareas	Búsqueda de desafíos y de tareas/competidores capaces	Evitación de desafíos; búsqueda de tareas/competidores o muy fáciles o muy difíciles
Ejecución	Buena ejecución en condiciones de evaluación	Ejecución pobre en condiciones de evaluación

Figura 12: Qué nos dicen las teorías de la motivación para el logro. (Weinberg y Gould 1996)

3.2.4.4.2. TEORÍA DE LA ATRIBUCIÓN

Esta teoría se refiere a la forma en que las personas explican sus éxitos y fracasos, a quién o a qué atribuye los resultados de sus acciones y las razones para explicar el resultado de la acción.

De todas las explicaciones posibles que podemos obtener de un alumno, estas las podemos encuadrar en 3 grandes categorías en función de:

Estabilidad	{ Estable Inestable
Locus de control (causalidad)	{ Interno Externo.
Controlabilidad	{ Bajo control Fuera de control

- **Estabilidad** (del elemento causal): según sea este factor, así serán las expectativas que una persona puede esperar en el futuro sobre sus acciones. Dependiendo de si atribuye su actuación a un factor estable (vinculado a expectativas de éxito futuro) o a factores inestables así será su motivación en el ámbito académico, tanto en las clases como en sus calificaciones.
 - ✓ Estable: buenas capacidades personales; sus capacidades no van a modificarse de un momento a otro.
 - ✓ Inestable: la suerte. Dependiendo de muchos factores es muy influenciado.
- **Locus de control** (causalidad):
 - ✓ Interno: el alumno cree que hay una relación directa entre lo que ha hecho y el resultado conseguido. Depende de él mismo. Ej.: el propio esfuerzo.
 - ✓ Externo: El alumno NO CREE que haya una relación directa entre lo que ha hecho y el resultado conseguido. NO depende de él mismo. Ej.: las características del contrario.

El alumno con un locus de control interno es más productivo porque tiene la sensación de control sobre su actuación deportiva y sobre la posibilidad de modificarla posteriormente para obtener mejores resultados. Aquel alumno que se conoce, puede incluso predecir cómo van a ser sus respuestas emocionales basándose en anteriores experiencias.

- **Controlabilidad:** Si el resultado de su actuación se debe a un factor que está bajo su control, que puede controlar (falta de esfuerzo) o por el contrario se escapa a su control (preparación física del contrario).

Es muy común ver cómo se relacionan los factores de estabilidad y el locus de control.

	<i>Interno</i>	<i>Externo</i>
<i>Estable</i>	Capacidad	Dificultad de la tarea.
<i>Inestable</i>	Fatiga Esfuerzo Motivación.	Suerte. Tiempo metereológico.

Figura 13: Factores de estabilidad y locus de control.

Las atribuciones afectan a las expectativas de éxito o fracaso futuros y a las reacciones emocionales. Las atribuciones a factores internos o bajo control, con frecuencia se traducen en reacciones como el orgullo o la vergüenza.

Por lo tanto aquellas atribuciones basadas en *factores internos y bajo el control* del alumno son las que nos van a permitir una mayor motivación y una mejora mucho mayor de sus capacidades que nos permitirán avanzar más rápido en el logro de objetivos, debido a su propio conocimiento de si mismo.

Aquel alumno que ve que sus éxitos o fracasos se deben a factores internos (esfuerzo, capacidades), se encuentra en la línea de trabajo adecuada, ya que sabe que con más trabajo puede lograr buenos resultados.

La experiencia de situaciones anteriores afecta significativamente a las atribuciones causales de los éxitos y fracasos, de tal forma que si los resultados son consistentes con la experiencia pasada, las atribuciones tienden a ser estables, lo cual puede abocar a los alumnos a una situación de indefensión cuando las experiencias de fracaso se repiten. Por otra parte las atribuciones de los ganadores suelen ser más internas, estables y controlables que las de los perdedores; este estilo atribucional es también el característico del conjunto de alumnos ganadores o perdedores, frente a los

alumnos no deportistas. Se constata, asimismo, que los sujetos tienden a atribuir sus éxitos y fracasos a causas internas cuando los resultados son claros y los hacen a causas externas cuando son ambiguos.

Atribuciones.	Resultado psicológico.
<i>Factores de estabilidad</i>	<i>Expectativa de éxito futuro</i>
Estable	Aumento de la expectativa de éxito
Inestable	Disminución de la expectativa de éxito
<i>Factores de causalidad</i>	<i>Influencias emocionales</i>
Causa interna.	Aumento del orgullo o la vergüenza
Causa externa	Disminución del orgullo o la vergüenza
<i>Factores de control</i>	<i>Influencias emocionales</i>
Bajo control	Aumento de la motivación.
Fuera de control	Disminución de la motivación

Figura 14: Atribuciones y motivación de logro. (Weinberg y Gould, 1996)

Así el alumno de bajo nivel suele atribuir su fracaso a su falta de capacidades. El de nivel medio suele atribuir el éxito o factores internos y el fracaso a externos, y el de alto nivel suele atribuir el éxito o fracaso a factores internos (su esfuerzo): aunque el "fracaso" lo suele entender como un paso más en su carrera y un fallo del cual aprender.

3.2.4.4.3. TEORÍA DE LAS METAS DE LOGRO

La Teoría de logro es lo que se conoce como motivación orientada hacia la tarea o hacia el ego.

“El principal interés de los individuos en las situaciones es demostrar competencia y habilidad y evitar demostrar escasa competencia" (Balaguer, Guivernau, Duda y Crespo, 1997).

De acuerdo con la anterior cita se puede concluir que hay dos grandes perspectivas motivacionales relacionadas con la forma en la que los alumnos definen el éxito y el fracaso y juzgamos su nivel de capacidad.

Evaluación autorreferenciada: evaluar su capacidad física actual con anteriores ejecuciones. ➡ El éxito depende de la experiencia subjetiva de mejorar la propia ejecución.

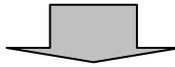
↳ *Orientación hacia la tarea (Task-involved)*

Evaluación normativa (de la propia competencia percibida): compararse con los otros. ➡ El éxito se produce si se percibe más hábil que los demás.

↳ Orientado hacia el ego (ego-involved) o al resultado o de meta competitiva

Aquel que está orientado hacia la tarea juzgará su nivel de habilidad de acuerdo con sus propios estándares de referencia y tendrá en cuenta lo mucho o poco que ha mejorado.

En la siguiente comparativa podemos observar como los alumnos según cuál sea su motivación, tienen unas características u otras.

Orientados hacia la tarea	Orientados hacia el Ego.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esfuerzo. ▪ Insignificante ansiedad-estado. ▪ Alta diversión e interés intrínseco de la actividad. ▪ Atribuciones basadas en el esfuerzo. ▪ Cogniciones centradas en el aprendizaje. ▪ Persistencia en la tarea a lo largo del tiempo. ▪ Tareas que ofrezcan un riesgo moderado ▪ Lo intentará con más insistencia ante situaciones difíciles o fracasos. ▪ Esfuerzos en la mejora personal. ▪ No miedo al fracaso. ▪ Interés en la tarea. ▪ Ejecución óptima. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reducción del esfuerzo. ▪ Alta ansiedad-estado. ▪ Disminución de la motivación intrínseca ▪ Atribuciones focalizadas en la habilidad "especialmente en respuesta al fracaso" ▪ Cogniciones poco adaptativas. ▪ Falta de persistencia en la tarea. ▪ Elección de tareas o muy fáciles o muy difíciles. No esforzarse en situación de relativa superación personal. ▪ Abandona ante la dificultad o el fracaso. ▪ Rendimientos peores en situación de evaluación.
 <p>Conductas, afectos y cogniciones que</p>	

<p>conllevarán a la máxima motivación, independientemente del nivel de sus percepciones de habilidad. Siempre intentar mejorar.</p> <p>Esto puede proteger a una persona de la decepción, falta de motivación que pudiera surgir cuando su ejecución sea supera por la de los otros (ya que hay que tener en cuenta que el contrario es un factor externo a nosotros).</p>	
---	--

Figura 15: Características de los alumnos orientados hacia la tarea y hacia el ego (Balaguer, Guivernau, Duda y Crespo, 1997).

Un ejemplo: un alumno de 4º de Educación Primaria es considerado el mejor alumno en clase de educación física, tanto por sus características físicas como por su actitud ante las dinámicas planteadas. A mitad del curso académico, se incorpora al aula un nuevo alumno que tiene aptitudes y actitudes mejores que él. Así la motivación del alumno se orienta hacia el ego, por la fuerte competencia con el nuevo alumno, tanto en retos como en resultados.

Por todo lo dicho se asume que una motivación orientada hacia la tarea es mejor que una motivación orientada hacia el ego, en la medida en que los individuos orientados a la tarea focalizan sus esfuerzos en desarrollar y aprender nuevas habilidades, mientras que los que están más orientados al ego pretenden demostrar habilidad haciéndolo mejor que los demás con el mínimo esfuerzo posible.

Que el alumno evalúe su habilidad basándose en su mejora personal (tarea) o en la comparación social (ego); dependerá de (Alonso, C., Boixadós, M. Y Cruz J. 1996):

- **Diferencias individuales:** cada alumno tiene unas características específicas en todos los ámbitos lo que hace que dentro de un mismo aula haya diversidad de alumnado. Cada individuo tiene unas capacidades y limitaciones, de manera que dependiendo de las mismas será capaz de llegar a uno u otro nivel de consecución.
- **Factores situacionales:** estos factores pueden alterar la disposición de la persona a tener un tipo u otro de motivación. Así en aquellos contextos en los

que se potencia la competición interpersonal, la evaluación pública, el feedback normativo, es más probable que los alumnos estén orientados hacia el ego. En los que se potencia el aprender, la participación y mejora personal, es más probable que estén orientados hacia la tarea.

Tendremos situaciones más o menos orientadas a la tarea o al ego en función de las demandas del entorno social determinado.

↳ "La influencia del entrenador en la motivación deportiva no es solo importante en cuanto a la orientación motivacional (ego/tarea), sino también en cuanto a la persistencia en el deporte o su abandono." (Alonso, Boixadós y Cruz, 1996, p.139).

El profesor adquiere un papel muy importante en la edad escolar. La manera en que un profesor organice el contexto educativo (agrupaciones, diseño de sesiones, evaluación), influirá en la percepción del niño en cuanto a un entorno más o menos tarea o ego demandante y eso establecerá un clima motivacional determinado. Los primeros trabajos de intervención surgen del ámbito académico. Así, hay investigaciones (Ames y Maehr, 1989; Treasure, 1993; Theeboom, De Knop y Weiss, 1995; Treasure y Roberts, 2001) con intervención sobre las siguientes áreas:

T Tarea: forma en que se diseñan las tareas a aprender.

A Autoridad: grado en que los profesores involucran a los alumnos en las decisiones.

R Recompensa: uso de recompensas e incentivos.

G Grupo: estructuración de los grupos durante los procesos de aprendizaje.

E Evaluación: criterios a partir de los cuales los aprendices son evaluados.

T Tiempo: tiempo permitido para realizar diferentes ejercicios.

Así Ames y Maehr (1989) tomado de Alonso, Boixadós y Cruz (1996), han desarrollado una intervención en la que manipularon de manera exitosa las variables TARGET, en el contexto escolar.

Treasure (1993) tomado de los mismos autores anteriores, intenta crear dos climas motivacionales (ego-tarea) en el contexto escolar de manera que esto repercuta en diferentes patrones cognitivos y afectivos de los alumnos; llegando a la conclusión que manipulando los diferentes aspectos TARGET, el profesor puede "construir" un

clima motivacional determinado que influirá en diferentes aspectos motivacionales de los alumnos.

Alonso, Boixadós y Cruz (1996) llegaron a las mismas conclusiones mediante la adopción de los siguientes parámetros:

T: multidimensional.

A: Activa.

R: Refuerzo de la mejora individual y el esfuerzo.

G: Cooperativa y heterogeneidad. Información privada.

E: Participación, esfuerzo, progreso hacia objetivos personales y mejora personal.
Priv.

T: Ajuste al nivel deportivo o de desarrollo

De acuerdo con Roberts y Treasure (1996):

Las investigaciones revisadas sugieren que las creencias paternas constituyen un importante antecedente de las diferencias individuales respecto a la orientación de la consecución de objetivos de logro. Los hallazgos más recientes apoyan el argumento de que las percepciones del clima motivacional son asimismo importantes a la hora de determinar la conducta de logro del niño (p.126).

Una vez realizada la fundamentación teórica estamos en mejores condiciones para abordar el siguiente punto, ya que ahora tenemos las bases para asentar las estrategias que como docentes debemos desarrollar para motivar a nuestros alumnos en el aula de Educación Física.

4. FUNCIÓN DEL PROFESOR PARA MEJORAR LA MOTIVACIÓN DE LOS ALUMNOS

La motivación es un factor que condiciona la mayoría de nuestras actuaciones y debe considerarse uno de los principales motores de nuestra actividad. En el contexto educativo la motivación debe ser considerada un aspecto determinante para la consecución de los objetivos planteados en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Determina en gran medida la calidad de la participación de los alumnos en las actividades planteadas, así como la continuidad en aprendizajes posteriores. La falta de motivación e interés es, en muchas ocasiones, una de las causas del fracaso en el aprendizaje. En ocasiones observamos que nuestros alumnos dejan de esforzarse en nuestras clases o muestran una actitud negativa hacia la materia. Los principales síntomas de esas actitudes negativas son:

- Pérdida del deseo de participar.
- Falta de esmero.
- Disminución de la autoestima.

La pregunta que podríamos hacernos en este momento sería ¿Cuál puede ser el origen de estos síntomas en una clase de Educación Física?

- La conducta del profesor: crítica centrada en el error y en el resultado, sin valorar las posibilidades y limitaciones de los alumnos.
- Altas exigencias físicas hacia el alumno.
- Monotonía en las clases.
- Los sentimientos de estar apartado.
- Inadaptación entre expectativas originales del alumno hacia las clases y lo que encuentra.
- Falta de apoyo de su grupo de referencia.
- Aburrimiento

4.1.ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA MOTIVAR A LOS ALUMNOS

La motivación tiene una gran fuerza en el aprendizaje. Aquellos alumnos que tienen un mayor grado de motivación e interés hacia el aprendizaje, debido a la relación que han tenido con el deporte en su entorno familiar, por haber realizado actividades extraescolares o mismamente por las experiencias escolares previas, entre otras, tienen una mayor aceptación de lo que se imparte y aprenden más eficazmente que aquellos que no encuentran ninguna motivación en las tareas escolares.

4.1.1. EL ALUMNO

Un alumno estará más motivado cuantas mayores y mejores experiencias viva en clase. Debe percibir la utilidad de los objetivos de la tarea a realizar. Del mismo modo, el sentirse competente le va a suponer pensar que puede aprender, lo que favorece que tenga sentido realizar el esfuerzo necesario para conseguirlo. El alumno va afianzando una valoración de su competencia en función de los resultados que obtiene, de los comentarios que sobre estos resultados se realizan y de las expectativas que le transmiten los profesores y compañeros.

Cada alumno es un mundo y no a todos les motivan las mismas cosas, ni de la misma forma, ni en las mismas situaciones. La motivación es el resultado de múltiples factores, de manera que cada persona va a encontrar motivación en aspectos diferentes. Se podría decir que la motivación no es un estado permanente y que son muchos los factores que influyen en el grado de motivación. En este sentido en el desarrollo de la actividad influye tanto la motivación intrínseca como la motivación extrínseca. Es muy importante identificar y comprender los motivos que el alumno tiene para su implicación en el deporte o el ejercicio físico. De un buen conocimiento del mismo podemos sacar los datos necesarios para llevar a cabo nuestra actuación, para poder dar en el "punto débil" y sacar el máximo provecho. Para ello hay que:

- Comprender las *razones* por las que los alumnos participan en actividades físicas.
- Conocer que las personas tienen *más de una razón* para participar.

- Comprender que puede existir una *colisión de motivos* para participar. (unos pueden entorpecer a otros).
- Saber que *los motivos cambian* a lo largo del tiempo.
- Saber que algunos alumnos están más motivados por la competición y otros simplemente por la participación, la recreación.

4.1.2. EL PAPEL DEL PROFESOR

Un aprendizaje eficiente requiere de la creación y mantenimiento de un ambiente que propicie la consecución de los objetivos de la educación. En este contexto, el principal agente creador de estas condiciones es el docente quien, como uno de los responsables del proceso de enseñanza-aprendizaje, debe conocer qué cosas motivan a sus alumnos a realizar determinadas actividades. Para conseguir esto es determinante tener en cuenta a nuestros alumnos, apoyarse en sus intereses y aprendizajes previos y conectarlos con los objetivos de aprendizaje o con la misma actividad.

Las motivaciones son relevantes porque fundamentan el impulso que lleva a una persona a vivir o desarrollar la experiencia deportiva. El papel del profesor de Educación Física es crucial en el desarrollo de actitudes positivas, motivación y satisfacción de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Su papel en el desarrollo de la motivación es indispensable. La conducta del docente influye desde las primeras edades en el pensamiento de los niños, de manera que de su actitud y trabajo puede depender la respuesta de este hacia la Educación Física y hacia nuevas actividades físicas.

Matinez-Salanova Sanchez (2009) en un estudio sobre la motivación en el aprendizaje determinaron que son tres los objetivos que tienen los docentes en su acción motivadora:

- Suscitar el interés.
- Dirigir y mantener el esfuerzo.
- Logra el objetivo de aprendizaje fijado.

Esto nos lleva a determinar que el desarrollo de la motivación no debe realizarse solo al principio de una sesión de trabajo, sino que debe mantenerse desde el principio

hasta el final y ser el punto de partida, si el proceso de aprendizaje tiene éxito, de nuevas motivaciones para nuevos procesos.

Las condiciones para que las estrategias motivadoras surtan el efecto necesario son:

a) Relativas al diseño de la programación:

- Crear un ambiente que no cree ansiedad, anime a los alumnos, apoye sus esfuerzos de aprendizaje y les haga sentir seguros sin miedo a ser criticados cuando cometan errores.
- Establecer un nivel de dificultad apropiado de las tareas, para que se permita el éxito de los alumnos con un nivel de esfuerzo razonable.
- Formular objetivos de aprendizaje significativos para los alumnos.
- Programar para el éxito: para alcanzar el éxito, la instrucción deberá partir del nivel de cada alumno, avanzar paso a paso y preparar suficientemente a los alumnos para pasar de un nivel a otro sin problemas. Se les apoyará a través de las orientaciones y las retroalimentaciones adecuadas.
- Enseñar a los alumnos la planificación de metas, la apreciación de la realización y las destrezas de autorrefuerzo.
- Ayudar a los alumnos a reconocer la relación entre esfuerzo y resultados (mediante el modelado, la socialización y la retroalimentación).

b) Para sustituir los incentivos extrínsecos:

- Ofrecer recompensas por la realización correcta o mejorada.
- Estructurar la competición de modo adecuado (seguir y aplicar las condiciones de aprendizaje cooperativo).
- Llamar la atención sobre el valor instrumental de las actividades planteadas, mostrando que las destrezas desarrolladas a través de esa actividad, permitirán al alumno hacer frente a sus necesidades.

c) Para aprovechar la motivación intrínseca de los alumnos:

- Adaptar las actividades a los intereses de los alumnos.

- Incluir elementos nuevos y variados.
- Permitir decisiones autónomas: dar a los alumnos oportunidades para que experimenten su libre decisión.
- Proporcionar ocasiones para que los niños respondan activamente (a través de juegos, simulaciones...).
- Dar retroalimentación inmediata a las respuestas de los alumnos, no solo a través de la interacción directa con el maestro, sino también dando instrucciones para supervisar el propio trabajo.
- Incorporar elementos de juego, simulación para implicar a los alumnos en el aprendizaje.
- Incluir objetivos de alto nivel.
- Dar oportunidades para interactuar con los compañeros.

d) Para estimular la motivación para aprender de los estudiantes:

- Modelar el interés en el aprendizaje y la motivación para aprender: el maestro mostrará que considera el aprendizaje como una actividad gratificante y de autorrealización y que produce satisfacción personal.
- Comunicar expectativas y atribuciones deseables positivas sobre la motivación para aprender de los estudiantes, proyectando actitudes, expectativas y atribuciones acerca de la importancia que para nosotros como docentes tiene que sus alumnos sean curiosos, deseen dominar destrezas y consideren el aprendizaje significativo.
- Reducir la ansiedad de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Proyectar entusiasmo e inducir el interés y aprecio por las actividades a realizar.
- Inducir a los alumnos a que generen su propia motivación para aprender.
- Modelar el pensamiento relacionado con la tarea y la resolución de problemas que se puedan plantear.

- Seleccionar situaciones de aprendizaje que ofrezcan retos, que sean novedosas y en las que se varíen los estímulos para captar el interés desde el inicio hasta el final de las sesiones de trabajo.

5. CONCLUSIONES

Una vez establecida la justificación del tema elegido, la fundamentación teórica y los aspectos prácticos para favorecer la motivación en el aula de educación física, se hace necesario determinar las conclusiones obtenidas a partir de los objetivos planteados al inicio del TFG.

- Justificar la motivación como factor determinante en el proceso de enseñanza – aprendizaje e incidir en la importancia del factor motivacional en el éxito o fracaso de los aprendizajes adquiridos por los alumnos:

El clima motivacional juega un papel relevante en el contexto educativo y es un aspecto esencial a la hora de analizar el aprendizaje. El factor motivacional condiciona la forma de pensar del alumnado y de él va a depender, en gran parte, el tipo de aprendizaje resultante. Los aprendizajes adquiridos por los alumnos. La motivación en las clases de educación física no es una técnica o un método de enseñanza, sino un factor cognitivo presente en el proceso de aprendizaje.

Este objetivo podría parecer una perogrullada por ser una verdad o certeza notoriamente sabida. Sin embargo, precisamente por serlo, no debemos olvidarnos de su importancia y trascendencia, no debemos quedarnos en la superficie del mensaje, no debemos acomodarnos en lo que ya conocemos sino actualizar y profundizar en su conocimiento de manera continua porque cierto es el fundamento básico, pero no menos cierto es que dado el carácter tan complejo del hecho motivacional en sí está siendo constantemente revisado por disciplinas científicas de diferente índole: neurología, psicología, fisiología... Por lo tanto, dada su importancia y la velocidad con la que van apareciendo nuevas teorías y estudios es imprescindible mantener el concepto de motivación en constante revisión y actualización (en mi caso ha sido necesario proceder a actualizar la bibliografía de referencia).

Sería un grave error querer establecer una relación directa entre motivación y éxito como lo sería el plantearnos una hipótesis a la inversa (desmotivación y fracaso).

Lo que sí que me atrevo, llegado a este punto, a plantear es una relación directa entre la calidad del hecho motivacional en sí (tanto intrínseco como extrínseco) y los resultados obtenidos por el alumnado. Cuando mejor conozcamos su ámbito dimensional y mejor controlemos las variables que van a influir más eficaz serán nuestras propuestas para activar la motivación y convertir la actividad física en prioritaria en su escala de valores, más adecuados serán los objetivos que consensuemos con el alumnado (una vez logrado el aumento de la autoconfianza y la autoeficacia) tanto a corto, como a medio y largo plazo. En este momento tampoco debemos olvidar que la motivación no tiene un carácter permanente ya que al igual que el resto de variables psicológicas se ve sometida a cambios y fluctuaciones como respuesta a los diferentes estímulos y por lo tanto ha de ser supervisada de manera constante.

- Analizar e interpretar el concepto de motivación:

La motivación es una variable psicológica que lleva al individuo hacia la realización, mantenimiento o abandono de la actividad física. Se puede decir que no es propio hablar de la “motivación existente o inexistente”; lo adecuado es reconocer que todos los alumnos están motivados, solo que no de la misma manera. No es una variable permanente, sino que al igual que el resto de variables psicológicas, en ella confluyen múltiples factores (biológicos, cognitivos, personales o emocionales), de manera que cada uno encontramos motivación en aspectos diferentes. Estas variables van a determinar el esfuerzo y persistencia de un alumno en las actividades propuestas. El reconocimiento de estas diferencias puede orientar los cambios para propiciar una motivación orientada a la autonomía. Los docentes pueden influir positivamente para que los estudiantes logren o mantengan es motivación.

- Conocer las variables que pueden influir en la motivación:

Ya hemos hablado de lo complejo que es en sí la motivación como aspecto psicológico pero es imprescindible además considerar que dicha complejidad se ve claramente magnificada por la cantidad de variables de todo tipo que de una u otra forma tanto facilitan como dificultan el hecho motivacional y la “sensación de flujo” en particular. Conocemos estas variables (seguramente existirán más por descubrir), es imposible neutralizar todas las que sean negativas, aunque deberemos intentarlo, pero sí que es posible potenciar al máximo todas las posibilidades de aquellas que trabajan a nuestro favor. Capacidades, intereses, actitudes, cualidades, todo tipo de circunstancias

vitales y personales que rodean al alumno deben de ser conocidas en profundidad por el docente para determinar qué aspectos le pueden estar desmotivando y poderlos contrarrestar adecuadamente y cuáles potenciar y reforzar adecuadamente. Y este estudio de variables es totalmente personalizado e individualizado porque ninguna conclusión en este sentido es extrapolable de uno a otro individuo.

- Exponer las teorías y tipos de motivación como base para saber qué motiva a nuestros alumnos y así establecer nuestra actuación como docentes:

Para comprender y tener herramientas motivacionales se necesita saber que existen diversas teorías que han intentado explicar la motivación del individuo y que pueden aplicarse al ámbito educativo. Estas teorías me han aportado datos para el análisis de la motivación.

Pese a que cuando se habla de motivación estamos ante uno de los procesos de pensamiento más estudiados desde todos los ámbitos posibles siguen siendo muchos los aspectos desconocidos e incontrolados y demasiadas las interrogantes sin resolver. Este desconocimiento, unido a la gran variedad de modelos teóricos elaborados (una vez instalados en un marco idóneo como el planteado en la conclusión anterior) es el que nos conduce a situaciones frustrantes cuando vemos fracasar una y otra vez nuestras actuaciones como docentes motivadores. No existen fórmulas mágicas ni axiomas indiscutibles, las teorías al respecto son diversas e incompletas (Jerarquía de las necesidades humanas de Maslow; la Profecía autocumplida de Rosenthal; la Teoría de los dos factores de Herzberg; la Autoeficacia de Arruza y otros; Mayor y Canton con su Nivel óptimo y Motivación; o la Autoconfianza y la Fijación de Objetivos) la inestabilidad es el terreno por el que debe discurrir nuestra actuación ya que el marco teórico que la ampara es variable y cambiante. Por ello la labor de cada docente se hace mucho más valiosa porque debe dar una forma robusta a este edificio contando con unos materiales poco sólidos (aunque válidos) y sin dejar de tener en cuenta para qué (objetivos) y para quién (alumnado en singular).

Muy destacable para mí ha sido el descubrimiento del “principio de rebaja” a la hora de comprender los efectos al combinar la motivación extrínseca e intrínseca donde claramente se deduce que no se pueden utilizar las dos al mismo tiempo si los niveles de motivación interna son muy elevados. Unido al concepto expresado con anterioridad se

hace imprescindible considerar la motivación extrínseca como un medio para alcanzar un fin que es la consecución de una motivación plenamente intrínseca.

El punto relativo a los tipos de motivación ha sido interesante para tener un mejor conocimiento de la forma en que los participantes en actividades físicas y deportivas pueden desarrollar, mantener e incrementar sus niveles de motivación personal. Así si en nuestras aulas se fomenta una motivación orientada hacia la tarea es más probable que los alumnos sientan mayor diversión y se esfuercen más. En cambio cuando se promueve un clima orientado al ego, existirá mayor ansiedad por parte del alumnado. Del mismo modo decir que cierto tipo de motivaciones (como la orientada al ego, al resultado o la motivación extrínseca) en algunos casos pueden resultar perjudiciales en cuanto a la participación en la actividad.

- Describir las estrategias para favorecer la motivación de nuestros alumnos y el placer por la actividad física:

En el proceso motivacional es esencial el papel del docente para favorecer un aprendizaje que resulte significativo para el alumno, al tiempo que promueva tanto su propia motivación por enseñar como la del alumno por aprender. De esta manera se estaría contribuyendo a enseñar desde la motivación, colaborando en la formación de alumnos motivados para aprender y de maestros motivados para enseñar.

La manera en que un profesor organice el contexto educativo (agrupaciones, diseño de sesiones, evaluación), influirá en la percepción del niño en cuanto a un entorno más o menos estimulante y éso establecerá un clima motivacional determinado. Pero además debemos desterrar de una vez por todas esas ideas que asocian motivación con inicio de sesión: podemos partir por suscitar el interés, claro que sí, pero sin quedarnos ahí continuemos manteniendo el esfuerzo, logremos el objetivo, reforcemos y tras alcanzar el éxito convirtámoslo en el punto de partida de nuevas motivaciones.

- Valorar la función docente como factor facilitador del aprendizaje y como creador de unos hábitos estables de práctica de actividad física.

El agente que crea las condiciones para que se llegue a la consecución de los objetivos planteados es el docente. Su papel es relevante en el desarrollo de actitudes positivas de motivación y satisfacción de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las vivencias que suponen las clases de educación física dan lugar a una valoración de las mismas por parte del alumnado. Esta valoración es lo que va conformando una serie de actitudes más o menos positivas hacia la práctica de ejercicio físico más allá del aula.

Las experiencias de aprendizaje son fundamentales en el desarrollo de los motivos humanos. Cuando se estimulan las conductas que están emparejadas con una necesidad particular y cuando se crea en el niño un sentimiento positivo, se desarrollará un motivo para la práctica de la actividad física.

- Analizar qué razones motivan a nuestros alumnos para realizar actividad física:

Cuando hablamos de determinar qué es lo que motiva a nuestro alumnado a la hora de desarrollar una actividad físico-deportiva estamos, en realidad, cometiendo un error. La motivación debe de tener nombre y apellidos ya que desde una perspectiva interaccional como la que nos propone “la teoría de la necesidad de logro” tanto los factores personales como las situaciones son importantes en la predicción de la conducta. Sólo una vez conocidas en profundidad las variables individuales podremos empezar a estudiar los “motivos” y transformarlos en actuaciones (motivación). Y deberemos ser muy cuidadosos ya que la actividad física es motivante en sí misma para la mayor parte de nuestros alumnos pero no debemos acomodarnos en este “colchón de tranquilidad” porque no es, ni mucho menos, suficiente y todo ello tanto extrínseca como intrínsecamente. De la motivación de logro intentaremos pasar, en ocasiones, a la de competitividad y siempre intentaremos basarnos en atribuciones basadas en factores internos y bajo el control del alumno que son las que nos van a permitir una mayor motivación y una mejora mucho mayor de sus capacidades.

Es importante también tener en cuenta el aspecto diferencial en la motivación de la educación física, al mezclarse aspectos psicológicos con los físicos y fisiológicos, con respecto a otros hechos motivacionales de tipo intelectual, artístico o incluso emotivos.

LISTA DE REFERENCIAS

- Alonso, C., Boixadós, M. y Cruz, J. (1996). Asesoramiento a entrenadores de baloncesto: efectos en la motivación deportiva de los jugadores. *Revista de Psicología del deporte*, 7-8, 135-146.
- Alonso Tapia, J. (1997), *Motivar para el aprendizaje*, Barcelona: Edebé.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. *Motivation in Sport and Exercise*, Champaign, I.L.: Human Kinetics, 161-176.
- Antonelli, F. y Salvini, A. (1978) *Psicología del deporte*. Valladolid: Miñon.
- Arruza, J.A., Balagué, G. y Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del deporte*. Vol 7, núm 2, 193-204.
- Bakker, F.C.; Whiting H.T.A. y van der Brug H., (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Moratalaz.
- Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J.L. y Crespo, M. (1997). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de Psicología del Deporte*. 11, 41-57.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. Nueva York: W. H. Freeman and Company.
- Chiltz, L. (2004). Motivation de performance, destinée scolaire et stratégies d'ajustement. Quelques implications d'une étude longitudinale comparée. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 52 (2), 70-77
- Covington, M. (2000). Goal theory, motivation, and school achievement: An integrative review. *Annual Review of Psychology*, 51, 171-200
- Davies, D. Y Armstrong, M. (1991). *Factores psicológicos en el deporte competitivo*. Barcelona: Ancora.
- De Diego, S. Y Sagredo, C., (1992) *Jugar con ventaja: las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
- Flores, R. C., Stevens, R. y Lo, E. (2005). Entendiendo la motivación de los estudiantes de secundaria con problemas de aprendizaje. En COMIE, Memorias del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa. Hermosillo, Sonora: Consejo Mexicano de Investigación Educativa.

- Gilbert, I. (2005). *Motivar par aprender en el aula. Las siete claves de la motivación escolar*. Barcelona/Buenos Aires/Mexico. Paidós Educator.
- Kerr, J. H. (1993). An eclectic approach to psychological interventions in sport: Reversal Theory. *The Sport Psychologist*, 7, 400-418.
- Luna-Arocas R. y Mundina J. (1998). El marketing estratégico del deporte: satisfacción, motivación y expectativas. *Revista de Psicología del Deporte*. 13. 169-174.
- Martínez-Salanova Sanchez, E. *La motivación en el aprendizaje* <http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0083motivacion.htm> (Consulta 15 de Abril de 2014)
- Mayor, L. y Canton, E. (1996). Direcciones y problemas del análisis de la motivación y emoción en la actividad física y deportiva. *Revista de Psicología del deporte*. 7-8, 99-111.
- Murphy, P. K. y Alexander, P. A. (2000). A motivated exploration of motivation terminology. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 3-53
- Roberts, G.C. y Treasure D.C. (1996). Motivational determinants of achievement of children in Sport. *Revista de Psicología del deporte*. 7-8, 123-134.
- Sage (1997). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* Reading, Ma, Addison-Wesley.
- Soriano, M^a.J. (1999). Apuntes del curso de Entrenador Nacional de Bádminton. Area de Psicología. No editado. Valencia, 1-30 septiembre.
- Theeboom, M.; de Knop, R. y Weiss, M. R. (1995). Motivational climate, psychological responses and motor skill development in children's sport: A field based intervention study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 294-311.
- Thomas, A. (1982) *Psicología del deporte*. Barcelona: Herder.
- Treasure, D. C. y Roberts, G. C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs, and satisfaction in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2, 165-175.
- Weinberg, R.S. (1996). Goal setting in sport and exercise: results, methodological issues and future directions for research. *Revista de Psicología del Deporte*. 7-8, 113-121
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

- Weiner, B. (1992). Metaphors in motivation and attribution. *American Psychologist*, 46, 921–930
- Wentzel, K. y Wigfield, A. (1998). Academic and social motivational influences on students' academic performance. *Educational Psychology Review*, 10 (2), 155–175