



Motivación

La motivación es punto básico de apoyo para el mantenimiento y participación de la actividad deportiva. Teniendo en cuenta la escala de desarrollo de la edad preescolar; el niño tiene mas habilidad y goza desarrollando destrezas deportivas las cuales son guiadas por los adultos si la familia es parte activa de estas actividades y motiva al niño desde esta etapa; en la adolescencia contribuiría para un buen desarrollo físico y psicológico.

Según la investigación nacional: Pinto (2013). En este artículo se resalta la importancia en cuanto una adecuada planificación en la preparación psicológica de los deportistas. Se profundiza en el desarrollo de tres variables para el rendimiento deportivo; motivación confianza y control de las emociones. La necesidad de un acompañamiento psicológico a través de un entrenamiento mental; se hace cada vez más necesario para que el atleta logre así el mejor desempeño dentro de su capacidad deportiva.

Las variables tales como motivación. confianza y control de las emociones son indispensables en el desempeño del deportista de alto rendimiento lo que buscamos entonces es el manejo de ciertas variables que potencialicen y den mejor rendimiento. El conocimiento de estos elementos hace de nuestra investigación una adecuada herramienta de preparación psicológica; la familia es un factor motivante hacia esta práctica, entonces tomando la motivación que incluye el motor hacia el rendimiento podremos lograr un resultado optimo, Pinto (2013).

Introducción a la motivación

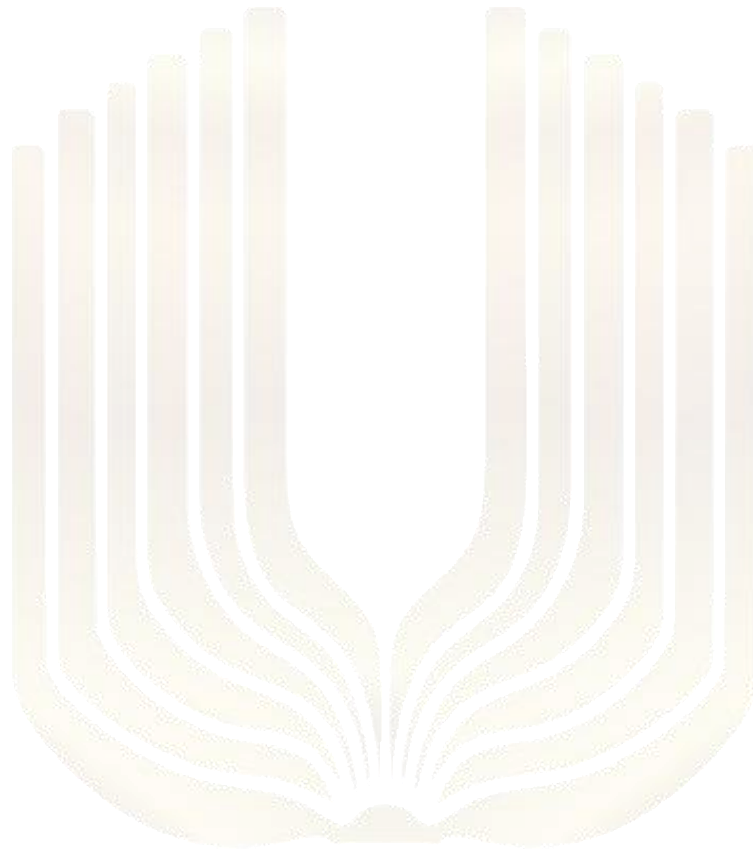
La motivación es uno de los procesos psicológicos básicos fundamentales para la comprensión del comportamiento humano, ya que explica por qué las personas inician, orientan y mantienen sus acciones hacia determinados objetivos. A través de la motivación, el individuo moviliza recursos cognitivos, emocionales y conductuales que le permiten responder de manera activa a las demandas del entorno y perseverar en la consecución de metas personales, académicas, laborales o deportivas (Reeve, 2018).

Desde una perspectiva psicológica, la motivación se define como el conjunto de procesos internos y externos que energizan, dirigen y sostienen la conducta a lo largo del tiempo. Este proceso no solo influye en la intensidad y la duración de la acción, sino también en la elección de actividades y en la calidad del desempeño. En este sentido, la motivación actúa como un eje integrador entre otros procesos psicológicos básicos, tales como la emoción, la cognición, el aprendizaje y la autorregulación (Schunk et al., 2014).

El estudio de la motivación ha sido abordado desde diversos enfoques teóricos a lo largo de la historia de la psicología. Entre los modelos clásicos se encuentra la teoría de las necesidades, propuesta por Abraham Maslow, quien planteó que la conducta humana está orientada a la satisfacción progresiva de necesidades jerarquizadas, desde las más básicas hasta las de autorrealización (Maslow, 1943). Por otro lado, las teorías conductuales, representadas por autores como B. F. Skinner, explicaron la motivación en función de los refuerzos y las consecuencias del comportamiento, destacando el papel del aprendizaje y del ambiente en la regulación de la conducta (Skinner, 1953).

En enfoques más contemporáneos, la teoría de la autodeterminación, desarrollada por Edward Deci y Richard Ryan, ha tenido un impacto significativo en la comprensión de la

motivación humana. Este modelo distingue entre motivación intrínseca y extrínseca, y sostiene que el comportamiento óptimo se ve favorecido cuando se satisfacen tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación (Deci & Ryan, 2000). Asimismo, las teorías cognitivas de la motivación, como la teoría de las metas de logro y la autoeficacia de Albert Bandura, resaltan la importancia de las creencias personales, las expectativas y la percepción de control en la activación y mantenimiento de la conducta (Bandura, 1997).



Referencias

- Zarama Pinto, R. F. (2013). Planificación motivacional en la preparación psicológica del deporte [Trabajo de investigación, Universidad de Nariño, Facultad de Psicología].
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion* (7th ed.). Wiley.
- Schunk, D. H., Meece, J. L., & Pintrich, P. R. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (4th ed.). Pearson.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.