



UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

Estado de Flow y la Orientación a la Meta (Ego, Tarea) en deportistas

extremos

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

AUTOR

Carhuayo Puma, Selena Stephany (0000-0001-5870-1406)

ASESOR

Reyes Bossio, Mario Alexander (0000-0003-4655-1927)

Lima, 25 de Setiembre 2020

DEDICATORIA

A todos los amantes de los deportes extremos, especialmente a quienes fueron parte de este trabajo de investigación.

AGRADECIMIENTO

A mis padres, por haber hecho posible mi educación universitaria, ser mi mejor ejemplo de fortaleza ante las adversidades y por nunca dejar de confiar en mí.

A mis hermanos, por su optimismo, compañía y motivación constante para lograr mis metas y sueños.

A toda mi familia, por haberme brindado su máximo apoyo durante mi etapa universitaria.

A mis preciadas amistades, por haber estado cuando más los necesité.

A Mario Reyes Bossio, profesor que siempre mostró disposición de apoyarme con sus conocimientos y amplia experiencia en este proceso. Gracias por contagiar la pasión que tiene por la investigación deportiva.

A quienes fueron mis profesores en diversas etapas de mi investigación: José Ventura, Tomás Caycho, Isabel Mollá y Johanna Kohler gracias por sus ideas y aportes importantes

Un agradecimiento especial a los administradores de los centros recreacionales y grupos de práctica de deportes extremos que permitieron y participaron de la investigación.

RESUMEN

La investigación, tuvo como objetivo determinar si existe relación entre las variables del Estado de Flow y Orientación a la Meta en deportistas extremos. El estudio empleó una metodología de tipo correlacional (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), cuya población estuvo conformada por 198 participantes (124 hombres y 74 mujeres) con edades que fluctuaron entre 18 y 60 años. Los instrumentos aplicados fueron el “Flow State Scale (FSS)” de Jackson y Marsh (1966) validado por Shimokawa (2008) y para evaluar la Orientación a la Meta se empleó “Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)” de Duda y Nicholls (1989), a partir de la traducción de Balaguer, Castillo y Tomás (1996) y adaptado al contexto peruano por Reyes-Bossio (2010). Los resultados demostraron que el estado de Flow se correlaciona significativamente con la variable Orientación a la Meta y al mismo tiempo con sus dimensiones Ego y Tarea.

Palabras clave: Estado de Flow; Orientación a la Meta; Ego; Tarea; Deportistas Extremos.

Flow State and Goal Orientation in extreme athletes

ABSTRACT

The main aim of research is to determine the existing relationship between the variables, Flow State, and Goal Orientation in extreme athletes. The research is of correlational type (Hernández, Fernandez and Baptista, 2014), the population is made up of 198 participants (124 men and 74 women) with ages that fluctuated between 18 and 60 years. The instruments applied were the “Flow State Scale (FSS)” of Jackson and Marsh (1966) validated by Shimokawa (2008) and to evaluate Goal Orientation, the “Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)” by Duda and Nicholls (1989) was used, based on the translation by Balaguer, Castillo and Tomas (1996) and adapted to the Peruvian context by Reyes-Bossio (2010). The results showed that the Flow state is significantly correlated with the Goal Orientation variable and at the same time with its Ego and Task dimensions.

Keywords: Flow State; Goal Orientation; Ego; Task; Extreme Athletes.

Estado de Fluxo e Orientação de Golos em atletas radicais

RESUMO

O objetivo da pesquisa é determinar se existe relação entre as variáveis de Estado de Fluxo e Orientação de Objetivo em atletas extremos. O estudo implementou um método correlacional (Hernández, Fernández e Baptista, 2014), cuja população consistia de 198 participantes (124 homens e 74 mulheres) com idades entre 18 e 60 anos. Os instrumentos aplicados foram a “Flow State Scale (FSS)” de Jackson e Marsh (1966) validada por Shimokawa (2008) e para avaliar a Orientação a Objetivos, utilizou-se o “Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)” de Duda e Nicholls (1989), baseado na tradução de Balaguer, Castillo e Tomás (1996) e adaptado ao contexto peruano por Reyes-Bossio (2010). Os resultados mostraram que o estado de Fluxo está significativamente correlacionado com a variável Orientação ao Objetivo e, ao mesmo tempo, com suas dimensões Ego e Tarefa.

Palavras-chave: Estado de Fluxo; Orientação de Objetivo; Ego; Tarefa; Atletas Extremos.

Introducción

El mundo moderno, capitalista y centrado en el consumismo, está dejando de lado la importancia de alcanzar un estilo de vida saludable (Arruza, et al., 2011; Moreno, 2018) que incrementa los niveles de inactividad física y es independiente a la condición social en las que se desenvuelven (Organización de Naciones Unidas, [ONU], 2019). No obstante, en los últimos años se ha visto un mayor número de personas que buscan tener tiempo libre, disfrutar de actividades físico-recreacionales (Organización Panamericana de la Salud, [OPS], 2020) y tener contacto con el ambiente natural ya que tienen la necesidad de escapar de la vida rutinaria y sedentaria, además del estrés que caracteriza a dicho mundo moderno (PromPerú, 2015; Jiménez, Morena, Chávez y Román, 2016; Lozano, Castrillón, Peña, y Bustos, 2018; Castell, 2020).

Ante ello, el área deportiva uno de los campos que está más ligado directamente con el tema de poder alcanzar un estilo de vida saludable (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011; Barbosa y Urrea, 2018). Esto se ha dado de manera progresiva debido a que hasta hace algunos años existía un creciente desarrollo de conductas sedentarias que a largo plazo afectaban la salud de los individuos. Contrario a esto, actualmente, se está recurriendo a la práctica de actividades físicas (De-Juanas, Limón y Navarro, 2013; Véliz, 2017). Por ello, hay estudios que demuestran que practicar deportes reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades (Novoa y Steven, 2018; Guthold, 2020), además que afecta significativa y positivamente la salud mental y el bienestar emocional (Pérez, Lanío, Zelarayán y Márquez, 2014; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

Los deportes como tal han ido transformándose y adoptando grandes cambios que han dado origen a los “deportes extremos” cuyas actividades guardan cierta peligrosidad que puede ser aparente o real por las condiciones extremas en las que se practica demandando mayor exigencia física y sobre todo mental (Linares et al., 2016; Pérez y Muñoz, 2018). Los deportes extremos son modalidades deportivas no tradicionales que por el alto riesgo que implica, pueden ocasionar accidentes graves e incluso la muerte, a pesar de ello, su práctica se ha incrementado en los últimos años (Leal, Castañeda y Muñoz, 2012; Oleas, 2016). Se considera un deportista extremo a un individuo que supera sus capacidades y expectativas personales sobre el desarrollo de la actividad (Durán, 2013). Además, se permite disfrutar y experimentar las distintas emociones, la liberación de adrenalina y de estrés que se relacionan con sus propios estados psicológicos y anímicos (González,

Valdivia, Zagalas, y Romero, 2015; Barbosa y Urrea, 2018; Cajina-Gueudet, & Reyes-Bossio, 2021).

En los últimos años, en el campo de la investigación psicológica se evidencia un interés por identificar las variables que pueden ayudar a conocer a las personas que realizan deportes extremos (Moreno, Cervelló, y González, 2008; Sáez-Abello, & Ocampo-Pineda, 2019). Existen investigaciones que se han centrado en conocer el proceso de elección y/o preferencias de tan arriesgados deportes (PromPerú, 2008), de comprender la motivación para practicar el deporte por horas una y otra vez (Moreno et al. 2009; Oleas, 2016) o en otros casos identificar cuáles son los rasgos de personalidad que distinguen a este tipo de deportistas sin miedo al peligro y que no dependen de recompensas para practicarlos (Etayo, 2009; Pérez y Muñoz 2018, Cajina-Gueudet, & Reyes-Bossio, 2021). En estudios realizados en el Perú, se ha podido identificar que tanto adulto de 24 y 44 años tienen el deseo de realizar deportes de aventura, distinguiéndose de que los primeros valoran más el contacto con el medio ambiente y los últimos, tienen un interés por conocer y al mismo tiempo aprender de la cultura por medio de su aventura (PromPerú, 2008; Escalante, Huarcaya, Inga y Ureta, 2018).

La variable del flow se refiere al estado en el que una persona se sumerge completamente en una actividad para su propio placer y disfrute, en la que tanto tiempo, acciones, pensamientos y movimientos se asocian dejando claro que es una experiencia de concentración máxima con un grado de interés muy elevado que permite el disfrute de la práctica de dicha actividad (Csikszentmihalyi, 2014; Instituto Europeo de Psicología Positiva, [IEPP], 2020). Para que exista Flow, es indispensable que la actividad sea considerada como un reto personal y quien realice la tarea posea las habilidades para poder afrontarla (Rodríguez, Cifre y Salanova, 2008).

Csikszentmihalyi identificó nueve dimensiones que se presentan en el estado de flow donde cada una describe las condiciones mentales de las personas para alcanzar dicho estado psicológico. Estas dimensiones proporcionan una imagen de la estructura del estado de flow que facilita su comprensión (Camacho, Arias, Castiblanco y Riveros, 2011). Las dimensiones son las siguientes: 1. *Equilibrio entre el reto-habilidad*. 2. *Fusión entre la acción-atención*. 3. *Metas claras*. 4. *Feedback claro y sin ambigüedades*. 5. *Concentración en la tarea*. 6. *Sentido de control*. 7. *Pérdida de autoconciencia*. 8. *Transformación del tiempo*. 9. *Experiencia autotélica*. (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Panja, 2019). El concepto “Flow” se centra en las características de las personas

que cada vez disfrutaban más de sí mismas al realizar una actividad y el por qué se producía esta sensación (Csikszentmihalyi, 2014). Se han llevado a cabo investigaciones sobre el presente constructo en ámbitos educativos (Abio, 2016; Mesurado, 2012), artísticos (Granados, 2018; Huerta, 2020) y laborales (Salanova, Martínez, Cifre, y Schaufeli, 2015) donde se encontró que las personas que se encuentran en estado de flow suelen ser más perseverantes y eficaces (Rodríguez, Cifre y Salanova, 2012). Con el transcurrir del tiempo se establecieron distintas hipótesis respecto al estado de Flow, una de las más fuertes fue considerar dicho estado como característica propia de las personas de clase social alta; por ello, los estudios se extendieron a personas de distintas edades, culturas y trabajos en los que se concluyó que dicha experiencia óptima puede llegar a estar presente en cualquier persona (Csikszentmihalyi, 2014; Fernández, 2011).

En el ámbito deportivo, se realizó un estudio en 44 jugadores de rugby que midió el estado de flujo disposicional y situacional en el que se identificaron las nueve dimensiones propias del estado de Flow que se daban en distinta intensidad (Moreno, Cano, González, Cervelló y Ruiz, 2009). Existen también estudios comparativos en deportes de atletismo, remo, natación, ciclismo y tenis en los cuales también se identificaron los elementos psicológicos del flow (Fernández, 2014). En esta línea, sobresale también un estudio experiencial en deportes de equipo como el fútbol, e individuales como natación, en el que finalmente se postula que el flow es un fenómeno universal en los diferentes deportes (Shimokawa, 2014; Fernández, 2014). Otros autores han llegado a la misma conclusión, mencionando que el estado de flow se presenta en distintos deportes sin importar la modalidad de la práctica y, además, las investigaciones realizadas han aportado al conocimiento en este campo (López et al., 2007; Martínez, 2015; Fernández et al., 2015). Finalmente, Jiménez, Godoy y Godoy (2012), realizaron un estudio en un grupo de jóvenes españoles en el que concluyeron que la motivación intrínseca y el estado del flow son factores predictores de la práctica físico-deportiva.

Por otro lado, la variable orientación a la meta se refiere a los propósitos o razones que siguen las personas para guiar su comportamiento en diversas situaciones (Patrick et al. 2012; Jaramillo, 2016) considerando las diferencias individuales sobre los criterios personales de éxito, y se ha dividido en: orientación al ego y orientación a la tarea (Cervelló, Escartí y Balagué, 2009; De la Torre et al., 2017). Ésta teoría define que las personas orientadas al ego perciben el deporte como un medio que permitirá adquirir mayor reconocimiento, un estatus social elevado que aumente su popularidad (Jaramillo,

2016) buscando experimentar desafíos y competitividad que maximicen la posibilidad de demostrarse a sí mismo y sobre todo a los demás que cuentan con una habilidad deportiva muy desarrollada (Castillo, Balaguer y Duda, 2000, 2002; Duda, 2001; García Calvo, Leo, Martín y Sánchez, 2008; Kavussanu y Roberts, 2001; Roberts, 2001; Weinberg y Gould, 1999; Usán, Salavera, Merino, y Jarie, 2018). En el caso de las personas orientadas a la tarea, se comprende que el comportamiento deportivo corresponde a una habilidad modificable, mejorable y específica que hace referencia a la importancia y preocupación por el aprendizaje hacia una ejecución con maestría (Nicholls, 1984b, 1989) fortaleciendo la capacidad de cooperación, la responsabilidad social y la motivación intrínseca, así como sentimientos afectivos positivos (Navas, Soriano y Holgado, 2006). Otro estudio ha concluido en que el éxito del comportamiento deportivo dependerá de la valoración subjetiva de si se aprendió o se mejoró una habilidad (Usán, Salavera, Merino y Jarie, 2018) teniendo en cuenta que las percepciones de habilidad son auto-referenciales y son dependientes del progreso personal (Nicholls, 1984; Giner, 2017). La importancia de la orientación a la meta en el deporte permite una asociación entre cognición y comportamiento diferente, que incrementa el interés por aprender, por mejorar, por cumplir las reglas, por esforzarse, por cuidar la salud y desarrollar las habilidades deportivas (Rial, Marsillas, Isomas y Louri, 2013). Asimismo, en el campo de las investigaciones de estudios psicológicos se ha encontrado que Moreno, Cervelló y González (2008) identificaron una relación positiva y significativa entre la orientación a la meta, el clima motivacional y el estado de flow, variables psicológicas relacionadas entre sí en la experiencia de deportistas de iniciación. En tal sentido, López, Torregrosa y Roca (2007) sostuvieron que las competencias con mejor rendimiento estaban asociadas con una mayor motivación, orientación a la meta y habilidades, presentando mayores niveles de estado del “Flow” y de emociones positivas, mezcladas con niveles bajos de ansiedad.

En relación con la práctica de deportes individuales, en este caso, corredores de maratón, se concluyó que los deportistas permitieron evidenciar la relación positiva y significativa que existían entre el estado de flow y las metas establecidas desde el inicio, es así que se genera una visualización clara de las metas que permite reconocer las diferencias en que hay entre sus marcas deportivas (Fernández, Godoy, Jaenés, Bohórquez y Vélez, 2015). En base a lo expuesto y teniendo en cuenta los beneficios de experimentar el estado de Flow en las personas para el logro de sus metas propuestas, se ha considerado que el

objetivo de la presente investigación es determinar si existe relación entre el estado de Flow y la Orientación a la Meta en deportistas extremos.

Método

Participantes

La muestra de este estudio estuvo conformada por 198 deportistas extremos de Lima y presentaron un rango de edad entre 18 a 60 años ($M = 29.04$, $D. E. = 10.22$, $C.V.=35.19\%$). Con respecto al deporte que practican, el 13.1% indicó Surf, el 12.7% Canopy, el 11.6% Motocross, el 9.1% Parapente, el 8.6% Escalada, el 8.6% Skaters, el 7.6% Ciclismo de Montaña, el 7.1% Sandboarding, el 6.1% BMX, el 3.5% Cuatrimotos, el 3.5% Motociclismo de Velocidad, el 3.0% Canotaje, el 2.0% Tubulares, el 1.5% Trekking, el 1.0% Ciclismo Extremo, el 0.5% practica Bodyboard y el 0.5% practica Rápel. El 62.6% de participantes fueron del género masculino y el 37.4% femenino. Respecto al estado civil, predominaron con 54.6% de solteros y 24.7% fueron divorciados. En cuanto a estudios alcanzados, resaltan con 42% los que tienen estudios universitarios y 24.7% con secundaria completa. En la forma de práctica del deporte, el 55.1% lo hace de manera individual y el 44.9% en forma grupal. De acuerdo al tipo de práctica deportiva, resultó que el 72.7% lo hace de manera recreativa y el 27.3% de manera competitiva. El 52% indicaron que habían sufrido accidentes durante la práctica deportiva y 48% indicó lo contrario. Cabe mencionar que los deportistas extremos accedieron a participar de manera voluntaria. La muestra se obtuvo a través de un muestreo no probabilístico intencional (Otzen y Manterola, 2017), el número de la muestra se determinó a través del uso del G^* Power (Faul, Erdfelder, Buchner y Lang, 2009). Para dicho análisis se tomó en cuenta una potencia estadística de .80, un tamaño de efecto de .20, ambos son el mínimo requerido (Cohen,1992), con un nivel de significancia de .05 (Aycaguer, 2016).

Instrumentos

Ficha sociodemográfica

Se utilizó una ficha sociodemográfica que recogió los datos de los participantes relevantes para la investigación y permita realizar los respectivos análisis. Las variables de control son: edad, el género, el estado civil, tipo de deporte que practica, frecuencia con la que practica el deporte, tiempo que viene realizando dicho deporte, si ha sufrido algún tipo de accidente, gravedad del accidente sufrido, forma en que realizan el deporte y según tipos de deportes cuál es el que más practican.

Escala del Estado de Flow

La versión en castellano de Flow State Scale la cual fue creada originalmente por Jackson y Marsh en 1996. La versión que se utilizará en la presente investigación es la de Shimokawa, 2008 que ha sido traducida y validada en una población deportiva peruana. La prueba está conformada por 36 ítems, que están divididos en 9 dimensiones: La dimensión 1. *Equilibrio entre el reto-habilidad* cuenta con los ítems: 1;10;19;28. La dimensión 2. *Fusión entre la acción-atención* (2;11;20;29). La dimensión 3. *Metas claras* (3; 12;21;30). La dimensión 4. *Feedback claro y sin ambigüedades* (4;13;22;31). La dimensión 5. *Concentración en la tarea* (5;14;23;32). La dimensión 6. *Sentido de control* (6;15;24;33). La dimensión 7. *Pérdida de autoconciencia* (7;16;25;34). La dimensión 8. *Transformación del tiempo* (8;17;26;35) y la novena dimensión 9. *Experiencia autotélica* (9;18;27;36). Dicha prueba es respondida mediante una escala likert de 5 alternativas (1: Muy en desacuerdo, 2: En desacuerdo, 3: Neutral, 4: De acuerdo, 5: Muy de acuerdo).

Para identificar la validez de constructo de la prueba se realizó un análisis factorial confirmatorio, en el cual se encontró adecuados índices de ajuste ($X^2 = 4253.746$, $df = 585$, $p < .001$, $\chi^2/df = .726$, $RMSEA = .054$, $SRMR = .051$). Además, las cargas factoriales fueron adecuadas debido a que fluctuaban entre .50 y .81 (García et al. 2008 como se citó en Shimokawa, 2008). Este análisis mostró una adecuada confiabilidad para cada una de las dimensiones ya que sus coeficientes fueron mayores a .67. (Shimokawa, 2008).

Para la presente investigación se asumirá los componentes que determina la estructura factorial ya validada en el contexto peruano. En la prueba general, se obtuvo una confiabilidad con un alfa de Cronbach de .931, el cual representa una alta fiabilidad y consistencia interna de la escala, presentando un rango de alfa de Cronbach o rango de correlaciones oscilan entre ($D_1\alpha = .746$; $D_9\alpha = .714$). Dichos resultados indican una confiabilidad adecuada para la escala de Flow.

Escala de Orientación a la meta

Se utilizó la versión en castellano de Cuestionario de orientación a la tarea y al ego en el deporte (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire - TEOSQ) creada originalmente por Duda y Nicholls, 1989. En la presente investigación se utilizó la versión adaptada al contexto peruano por Reyes-Bossio (2010), realizada a partir de la versión en castellano de Balaguer, Castillo y Tomás (1996). Dicha escala tiene como objetivo medir la Orientación a la Meta a través de sus dos dimensiones: 1. Orientación al ego y 2. Orientación a la tarea (Duda, 1995). La prueba está conformada por 10 ítems donde 4 miden el factor ego (1;3;4;8) y el factor tarea (2;5;6;7;9;10) que será respondido mediante

una escala LÍkert de 5 alternativas (1: Muy en desacuerdo, 2: En desacuerdo, 3: Neutral, 4: De acuerdo, 5: Muy de acuerdo) (Reyes-Bossio 2010). Para identificar la validez de constructo de la prueba se realizó un análisis factorial confirmatorio, en el cual se encontró adecuados índices de ajuste ($X^2 = 41.16$, $df = 111$, $p < .001$, $RMSEA = .044$, $SRMR = .082$, $CFI = 0.98$). Además, las cargas factoriales fueron adecuadas debido a que superaban .25. De igual manera, en la presente investigación se asumirá los componentes que determina la estructura factorial ya validada en el contexto peruano (Reyes-Bossio, 2010). Se obtuvo la confiabilidad con un alfa de Cronbach obteniendo resultados entre .60 a .70.

La confiabilidad de la Orientación a la Meta tuvo un coeficiente de alfa de Cronbach $\alpha=.837$, la dimensión orientación al Ego obtuvo un valor de $\alpha=.806$ y la dimensión orientación a la Tarea obtuvo un valor de $\alpha=.717$. Estos resultados indican una confiabilidad adecuada. Se verificó la consistencia interna, en la que la totalidad de ítems sobrepasa el valor requerido de .20. De este modo, se mantuvieron todos los ítems para los análisis posteriores (Ventura y Caycho, 2016).

Procedimiento

Se realizaron las gestiones respectivas para contactar a los representantes de los grupos y centros recreacionales en Calango, Azpitia, Lunahuaná, Lurín, Chorrillos y Miraflores para acceder a recolectar la información requerida. Debido a que se trabajó con personas mayores de edad, se les entregó un consentimiento informado en donde se explicó que la información proporcionada sería utilizada con fines académicos por lo que es totalmente anónima. Asimismo, se les explicó en qué consistía la consigna y que el tiempo estimado para completar el documento era de 25 minutos. Los participantes que aceptaron continuar con el proceso recibieron la ficha de datos sociodemográficos. Luego de ser completada, se les brindó el cuestionario de Flow y Orientación a la Meta donde se les explicó las consignas haciendo énfasis que no existen respuestas correctas o incorrectas y pidiéndoles que respondan con total honestidad.

Resultados

En cuanto a los resultados de los análisis estadísticos descriptivos de la variable del Estado de Flow, se obtuvo que la dimensión de Experiencia Autotélica ($M=18.44$; $DS=5.25$) y Metas Claras ($M=17.6$; $DS=6.65$) tienen una media más elevada. Caso contrario, las dimensiones más bajas fueron las de Feedback Claro ($M= 11.24$; $DS=9.25$) y Pérdida de la Autoconsciencia ($M= 18.5$; $DS=8.33$). En cuanto a la variable de

Orientación a la Meta, se sabe que la dimensión Ego presentó ($M=15.01$; $DS=7.13$) y en la dimensión Tarea se encontró ($M=14.50$; $DS=7.25$).

Análisis correlacional

Se puede concluir que existe una correlación alta según la prueba de correlación de Spearman ($Rho = .848$; $p\text{-valor} = ,000 < .05$), entre las variables el estado del Flow y la Orientación a la Meta. Por lo tanto, aceptamos la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula. Asimismo, se concluye que existe una correlación alta positiva ($Rho = .792$; $p\text{-valor} = ,000 < .05$), entre la variable el estado del Flow y la dimensión Orientación al Ego. Respecto a la correlación de Flow y Orientación a la Meta, se puede concluir que existe una correlación alta positiva ($Rho = .764$; $p\text{-valor} = ,000 < .05$),

Correlación entre las dimensiones del estado del Flow y las dimensiones de Orientación a la Meta.

Se encontró una correlación alta positivas entre la dimensión de Orientación al Ego y la dimensión del Flow: Fusión entre la acción-atención y Experiencia autotélica ($Rho = .757$ y $Rho=.727$), así como en la dimensión Orientación a la Tarea con Pérdida de autoconciencia ($Rho=.709$). El resto de correlaciones se encontraron moderadas positivas, como se aprecia en la siguiente tabla:

Tabla 8

Matriz de Correlaciones de Flow y Orientación a la Meta

Dimensiones	Orientación a la Meta	Orientación al Ego 1	Orientación a la Tarea 2
Flow	.848**	.792**	.764**
F1: Equilibrio entre el reto-habilidad.	.604**	.518**	.614**
F2: Fusión entre la acción-atención	.716**	.757**	.547**
F3: Metas claras	.573**	.538**	.513**
F4: Feedback claro y sin ambigüedades	.648**	.598**	.629**
F5: Concentración en la tarea	.575**	.573**	.514**
F6: Sentido de control	.669**	.580**	.653**
F7: Pérdida de autoconciencia	.733**	.690**	.709**
F8: Transformación del tiempo	.623**	.661**	.531**
F9: Experiencia autotélica	.730**	.727**	.620**

Nota: Elaboración propia. ** $p < .05$

Discusión

En el presente estudio se ha realizado el análisis estadístico de carácter descriptivo correlacional del estado del Flow con la Orientación a la Meta y sus dimensiones orientación al Ego y Orientación a la Tarea en deportistas extremos. Los resultados

revelan que el estado de Flow correlaciona positiva y de manera significativa con la orientación al Ego y Tarea, esto puede deberse a que los deportistas extremos experimentan la sensación de disfrute y concentración máxima en su deporte sin la necesidad de llegar a un desgaste emocional que les produzca ansiedad (Csikszentmihalyi, 2014), a esto se le suma el grado de interés por querer superar su propia marcación o tiempo y sentir satisfacción por el reconocimiento: “Ego”(Reyes-Bossio, 2010) y por otro lado, buscan tener dominio y aprendizaje a través de la práctica constante de su deporte (Castillo, Balaguer y Duda, 2000). Lo mencionado se complementa con la investigación realizada por Reyes-Bossio, Julia-Raimundi y Gómez-Correa (2012) en la que concluyeron que en deportistas de alto rendimiento también existe una implicación de motivación, actitud positiva y ambos tipos de orientaciones (ego y tarea). En esta línea, se encuentra el estudio de Huerta (2020) quien en su investigación concluye que, al momento de realizar una actividad física, en este caso el baile, existe una correlación positiva entre la Pasión y el Flow. Esto se debe a que la persona llega a conseguir bienestar psicológico y satisfacción de vida cuando invierte tiempo, energía, estudio y capacitación en la actividad que se sienten muy involucrados, transmitiendo generalmente un mensaje al espectador (Navarrón, et al. 2018; Rueda y López, 2013).

Desde otro punto, la dimensión del Flow: Equilibrio entre reto-habilidad que es la sensación individual de saber abordar el desafío e identificar lo que puede realizar una persona y la dimensión del Flow: Metas Claras centrada en saber qué es lo que se quiere alcanzar (Csikszentmihalyi, 2014) guarda relación directa con lo que plantea la teoría de la orientación a la tarea que, para desarrollar el dominio o maestría de una actividad, el deportista debe reconocer su destreza o habilidad para que de acuerdo a ello vaya buscando mejorar con la práctica diaria. Pero al mismo tiempo existe una relación con la orientación al ego que propone que las personas se esfuercen y buscan plantearse desafíos para demostrar “al otro” que son buenos realizando su deporte. Del mismo modo, Kimiecik y Jackson (2002) hallaron que la orientación a la tarea se mostraba como mayor predictor de la experimentación del estado de Flow en el ámbito deportivo.

Por otra parte, existe una fuerte relación entre la dimensión del Flow: Pérdida de autoconciencia que se refiere a la percepción de unión entre la persona y la tarea donde haciendo que se impliquen totalmente en la actividad, llegando a perder la noción del tiempo y espacio que los rodea (Csikszentmihalyi, 2014). Esto guarda relación directa con la dimensión del Flow: transformación del tiempo, que postula a que la persona tiene

una distorsión del tiempo cuando está inmersa en la tarea o actividad de preferencia. A esta línea se le suma dimensión del Flow: experiencia autotélica que da lugar a la motivación intrínseca haciendo que el estado del flow sea muy estimulante porque las actividades se vuelven agradables y placenteras de forma que cuando se siente aparece el interés por alcanzarlo de nuevo sin llegar a experimentar estrés o ansiedad (Csikszentmihalyi, 2014).

En esta línea, algunos autores han demostrado que el estado de flow puede ser predicho de forma positiva por los dos tipos de orientaciones motivacionales de la teoría de metas, hacia la tarea y hacia el ego (García et al. 2008). Al hilo de esto, Santos et al. 2007, empleó una muestra de 121 sujetos de ambos géneros practicantes de Tenis, Balonmano, Fútbol-Sala, Gimnasia Rítmica y Voleibol, en el que concluyeron que el estado de rendimiento óptimo era predicho tanto por la orientación al ego y a la tarea como por la percepción de un clima motivacional ego y tarea. Unos resultados similares obtuvieron Jackson y Roberts (1992) que encontraron que la orientación a la tarea y la habilidad percibida estaban asociadas con la aparición del estado de flow en deportistas, mientras que la orientación al ego no discriminaba el flow. En base a las investigaciones expuestas y la similitud con los resultados encontrados en estos estudios, se entiende que el tipo de deporte que eligen los participantes es un predictor de experiencia emocional positiva que se relaciona con el Flow y por otro lado, genera en ellos mayor motivación orientada a las metas establecidas.

Conclusiones

Los resultados en el presente estudio en los deportistas extremos, demuestran que la Orientación al Ego tiene mayor incidencia positiva y significativa que Orientación a la Tarea respecto al Estado del Flow, la dimensiones Fusión entre la acción atención, Experiencia autotélica, Pérdida de autoconciencia, y Transformación del tiempo se ven más influenciadas en ese orden por la dimensión Orientación al Ego. Asimismo, las dimensiones Pérdida de autoconciencia, Sentido de control, Feedback claro y sin ambigüedades, Experiencia autotélica y Equilibrio entre el reto habilidad son influenciadas por la dimensión Orientación a la Tarea. Es decir, si un deportista cree o siente que posee las habilidades necesarias para lograr una meta ya sea por la Orientación al ego o la Orientación a la tarea el rendimiento se iniciará, se sostendrá e incrementara hasta lograrla y alcanzara el Estado del Flow

Aplicaciones prácticas

Este trabajo de investigación contribuye directamente al campo de la psicología deportiva. Por ello, se debe resaltar su importancia, valor e impacto que puede generar en la práctica deportiva en general. A raíz del estudio, se confirma que es relevante trabajar, reforzar y desarrollar los adecuados climas y orientaciones motivacionales (ego, tarea) para fomentar en los deportistas una mejor percepción de lo que quieren lograr. De esta manera, se centrarían en poder enfocar sus recursos y habilidades a través de su práctica deportiva. En el sentido del estado de Flow, los deportistas extremos mantienen esa activación que los sumerge en la actividad deportiva por lo que se ha identificado la importancia de poder canalizarla de una manera adecuada que favorezca al deportista en lo que quiere lograr. En ese sentido, la investigación señala una vez más que es primordial que tantos instructores, profesores y aquellos que cumplen un rol similar propicien entre sus alumnos, la orientación a la meta a fin de potenciar el logro del estado de Flow. Para ello, es importante consolidar los conocimientos, brindándoles herramientas y bases para el desarrollo y logro independiente en sus deportes.

Referencias

- Ames, C. (1984). Achievement attributions and self – instructions under competitive and individualistic goal structures. *Journal of Educational Psychology*, (76), 478 – 487.
- Ames, C. (1995). Metas de ejecución, clima motivacional y procesos motivacionales. En G. Roberts (Ed.). *Motivación en el deporte del ejercicio*, pp, 197 – 214). España: Desclée de Brouwer.
- Arruza, J., Arribas, S., Gil de Montes, L., Irazusta, S., Romero, S., & Cecchini, J. (2011). Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 8(30), 171-183.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Tomás, I. (1996). Análisis de las propiedades psicométricas del cuestionario de orientación al ego y a la tarea en el deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Psicológica*, 17, 71-81.

- Barbosa-Granados, S. H., & Urrea-Cuéllar, A. M., (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales* (25), 141-160.
- Camacho, C., Arias, D., Castiblanco, A., & Riveros, M. (2011). Revisión teórica conceptual de Flow: medición y áreas de aplicación. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 11(1), 48-63. Universidad El Bosque, Bogotá, D.C., Colombia.
- Cajina-Gueudet, M., & Reyes-Bossio, M., (2021). Experiencia Emocional Subjetiva en Deportistas Extremos: Estudio Cualitativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. En prensa.
- Castell, C., (2020). Naturaleza y salud: una alianza necesaria. *Gaceta Sanitaria. ScienceDirect* 34(2), March-April, 194-196. Recuperado a partir de: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.016>
- Castillo, I., Balaguer, I. & Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9 (1-2), 37-50.
- Cervelló, E., Escartí, A., & Balagué, G. (2009). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 7-19.
- Charalambous, M., & Ntoumanis, N. (2000). Goal orientations and flow states in female volleyball players. *Sport Psychology*, (11), 55-76.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the foundations of positive psychology: the collected works of Mihaly Csikszentmihalyi. Pp (239-263) Springer. Recuperado a partir de: <https://www.springer.com/gp/book/9789401790871>

- De-Juanas, A., Limón, M., & Navarro, E., (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Revista Interuniversitaria*, 12(2), 153-168. Recuperado a partir de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=135031394011>
- De la Torre-Cruz, M., Ruiz-Ariza, Ocaña-Expósito, S., & Martínez-López, Emilio (2017). Perfiles de orientación hacia la meta y su relación con indicadores de actividad físico- deportiva. Editorial Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá. 16(3) Recuperado a partir de: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.pohm>
- Duda, J., (1995). Motivación en los escenarios deportivos: Un planteamiento de perspectivas de meta. En G. Roberts (Ed.). *Motivación en el deporte del ejercicio* (pp. 85 – 122). España: Desclée de Brouwer.
- Durán, J., (2013). Ética de la competición deportiva: Valores y contravalores del deporte competitivo. *Materiales para la Historia del Deporte. 11*. Universidad Politécnica de Madrid. Recuperado a partir de: https://www.upo.es/revistas/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/803/655
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048. Recuperado a partir de: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.104>
- Dweck, C., & Elliot, E. (1983). Achievement motivation. En Mussen, P. & Heatherington, M. *Handbook of child psychology, 4, Socialization, personality and social development*. New York: Wiley.
- Escalante-Tamayo, K., Huarcaya-Huaraca, R., Inga-Santos, C., & Ureta-Arriola, J., (2018). Programa Académico de Administración de Empresas: Línea Deportiva. Repositorio Académico Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Facultad de Negocios (UPC). Recuperado a partir de:

<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625350/escalanteTk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Etayo, M., (2009). Análisis de los rasgos de personalidad en deportistas adultos jóvenes que practican deportes extremos acuáticos (Tesis de Licenciatura, Universidad Metropolitana, Facultad de Ciencias y Artes, Escuela de Psicología. Caracas, Venezuela). Recuperado a partir de:

<http://repositorios.unimet.edu.ve/docs/40/ATBF76E8M3.pdf>

Flores-Ruiz, E., Miranda-Navales, M., & Villasís-Keever, M., (2017). El protocolo de investigación VI: cómo elegir la prueba estadística adecuada. Estadística inferencial. *Revista alergia México*, 64(3), 364-370. Recuperado a partir de:

<https://doi.org/10.29262/ram.v64i3.304>

García, T., Jiménez, R., Santos, F., Reina, R., & Cervelló, E. (2008). Propiedades psicométricas de la versión en español del Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669.

García Calvo, T. (2004). La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas. Memoria de Docencia e Investigación, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España. Recuperado a partir de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=250079>

Giner-Mira, I., (2017). Relación entre la práctica de actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento en las asignaturas. Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante. Recuperado a partir de:

<http://hdl.handle.net/10045/74250>

González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control de estrés en futbolistas: Revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 17(3), 95-101. Recuperado a partir de:

<http://www.redalyc.org/html/3111/311132628012/>

- Guthold, R., (2020). El sedentarismo, un peligro cada vez más extendido. *Portal Web de la Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/detail/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Hair Jr., J., Black, W., Babin, B., & Rolph. A., (2014). *Multivariate Data Analysis: Pearson new international. Edition (7a ed.)*. New Jersey: Essex: Pearson.
- Hernández, N., y Carballo, C. (2013). Acerca del concepto de deporte: alcance de su (s) significado (s). *Memoria Académica de Educación Física y Ciencia*, (6), 87-102.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ed. México: Mc Graw Hill.
- Huerta-Solari, Jorge L. (2020). *Pasión y estado de flow en bailarines de una escuela de danza* (Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, UPC. Facultad de Psicología. Lima, Perú). Recuperado a partir de: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/652399>
- Instituto Europeo de Psicología Positiva, IEPP. (Publicación del 23 de abril 2020). Teoría del Flow. Recuperado a partir de: <https://www.iepp.es/teoria-del-flow/>
- Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte: Claves para la experiencias y situaciones optimas de Barcelona: Editorial Paidotribo*. Original: “Flow” in sports. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. (1996). Desarrollo y validación de una escala para medir la experiencia optima: the Flow State Scale. *Journal of sport & exercise psychology*,18, 17-35.

- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, (6), 156-171.
- Jaramillo, J. (2016). La meta-orientación, como una generalización motivacional, es un factor en la inclusión de las metas sociales y académicas. *Revista Illari*, (2), 8-11. Recuperado de: <https://revistas.unae.edu.ec/index.php/illari/article/view/221>
- Jiménez-Díaz, J., Morera-Castro, M., Chávez-Castro, K., & Román-Mora, A., (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: Revisión de literatura. *Revista Digital de Educación Física, EmásF* 8(43), 9-24.
- Jiménez, M., Godoy, D., & Godoy J. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Trabajo de investigación, Facultad de Psicología*, 11(3), 909-920.
- Kimiecik, J.C., & Jackson, S.A. (2002). Optimal experience in sport: A flow perspective. En T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 501- 527). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Leal, M., Castañeda, A., & Muñoz, M. (2012). El deporte extremo: Fuente de bienestar o de estrés. *Revista Desarrollo Gerencial*, 4(1), 93-120. Universidad Simón Bolívar-Barranquilla, Colombia.
- Linares, M., Linares, D., Schmidt, J., Mato, O., Fernández, R., & Cruz, F. (2016). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad e IMC en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(63), 497-519.
- Lozano-Zapata, R., Castrillón-Jaimes, Y., Peña-Reyes-Bossio, M., & Bustos-Viviescas, B., (2018). El esfuerzo físico y la salud en actividades recreativas y deportivas. *Repositorio Académico de Universidad Francisco de Paula Santander* 23(S1), 105-108. Recuperado a partir de: DOI <https://doi.org/10.22463/0122820X.1528>.

- Lloret-Segura, S., Ferreres-Traver, A., Hernández-Baeza, A. & Tomás-Marco, I. (2014). El Análisis Factorial Exploratorio de los Ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psicología*, 30(3), 1151-1169.
- Martin J., & Cutler K., (2002). An Exploratory Study of Flow and Motivation in Theater Actors, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 344-352, DOI: 10.1080/10413200290103608.
- Moreno, J., (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3). Recuperado a partir: <https://www.scielo.org/pdf/rcsp/2018.v44n3/e881>
- Moreno, J., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2008). Relationships among Goal Orientations, Motivational Climate and Flow in Adolescent Athletes: Differences by Gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191.
- Moreno, J., Cano, F., González, D., Cervelló, E., & Ruiz, L. (2009). Flow disposicional en salvamento deportivo: una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 23-35. Universitat de Illes Balears, España.
- Navarra, E., Godoy, D., Jiménez, M., Ramírez, M. & Gonzáles, J. (2018). Determinantes psicosociales y deportivos de la intención de continuar la participación en la práctica deportiva y la competición en atletas con discapacidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 107-116.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Nicholls, J. (1984). *Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective, Experience, Task Choice, and Performance*. American Psychological Association, Purdue University, 91(3), 328-346.

Novoa-Molina, A., & Steven-Sanabria, J., (2018). Deportes extremos, una opción para descubrir en Eustrés y mitigar el aburrimiento en clases de Educación Física. Trabajo de Investigación para obtener el grado de Licenciada en Educación Física en la Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá. Recuperado a partir de: <https://pdfs.semanticscholar.org/8429/8ec09ca7e6a405bfa998d0f85b457912d046.pdf>

Organización Mundial de la Salud, OMS (2020). Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Recuperado a partir de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Organización de Naciones Unidas, ONU. (21 noviembre, 2019). Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física. Noticias ONU-Salud. Recuperado a partir de: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>

Oleas-Navas, D. A., (2016). Análisis de factibilidad para el diseño de una operadora de turismo enfocada en deportes extremos en el Canton Guayaquil de la provincia del Guayas. Tesis de Licenciatura en Turismo y Hotelería. Universidad de Guayaquil, Facultad Comunicación Social. Recuperado a partir de: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/14102/1/TESIS%20FINAL%20.pdf>

Organización Panamericana de la Salud, OPS. ¡A moverse! Guía de actividad física. Ministerio de Salud, Secretaría Nacional del Deporte. Recuperado a partir de: https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=30.

Panja, S., (2019). Designing the Conceptual Flow Model from Csikszentmihalyi to Gurdjieff: The Mystic Revelations. *Purusharta*, XI(2). Recuperado a partir de: DOI: [10.21844/pajmes.v11i2.14626](https://doi.org/10.21844/pajmes.v11i2.14626)

- Patrick, H., Anderman, L., Ryan, A., Edelin, K., & Midgley, C. (2012). Teacher's communication of goal orientations in four fifth-grade classrooms. *The Elementary School Journal*, 102, 35-58. doi:10.1086/499692.
- Pérez-Flores, A. M., & Muñoz-Sánchez, V. M., (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de Humanidades* 34(2018) 11-38. Recuperado a partir de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6462051>.
- Pérez, G., Lanío, F., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Revista de Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904. Recuperado a partir de: doi: 10.3305/nh.2014.30.4.7641
- Phillips, L. L. (2005). Examining flow states and motivational perspectives of Ashtanga yoga practitioners. Tesis doctoral. Lexington. Universidad de Kentucky.
- PromPerú (2008). Perfil del turista de aventura. PromPerú. Recuperado a partir de https://www.promperu.gob.pe/TurismoIN/Uploads/temp/Uploads_mercados_y_segmentos_segmentos_1005_Publicacion-Perfil-del-Turista-de-Aventura.pdf
- PromPerú. (2015). El Perú como destino para la operación turística. Recuperado <http://www.promperu.gob.pe/TurismoIN//sitio/VisorDocumentos?titulo=El%20Per%C3%BA%20como%20destino%20para%20la%20operaci%C3%B3n%20tur%C3%ADstica&url=Uploads/publicaciones/10/Peru-como-destino-para-la-operaci%C3%B3n%20tur%C3%ADstica.pdf&nombObjeto=Publicaciones&back=/TurismoIN/sitio/Publicaciones&issuuid=9457844/32694276>.
- Regina, G., (2020). El sedentarismo, un peligro cada vez más extendido. *Portal Web de la Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/detail/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>.

- Reyes-Bossio, M. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de orientación de meta en futbolistas profesionales. *Revista de Psicología*, 12(1), 102-120.
- Roberts, G. (1995). Motivación en el deporte y el ejercicio: Limitaciones y convergencias conceptuales. En G. Roberts (Ed.). *Motivación en el deporte del ejercicio* (pp. 27–56). España: Desclée de Brouwer.
- Sáez-Abello, G. & Ocampo-Pineda, J. (2019). Características Psicológicas en Deporte Individual y Colectivo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 33(04). Recuperado a partir de: <https://g-se.com/caracteristicas-psicologicas-en-deporte-individual-y-colectivo-2736-sa-J5dcedaefa432d>
- Santos, R., García, T., Jiménez, R., Moya, M., & Cervelló, E. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18(06),41-60.
- Sarango-Guayllas, S., (2017). Sistematización de experiencias de la práctica de los deportes extremos en la gestión educativa de la cultura física. Tesis de Licenciatura en Ciencias de las Educación en Cultura Física. Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Recuperado a partir de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27064/1/tesis.pdf>
- Shimokawa, J. (2008). *El Flow y los estados de ánimo: Un estudio correlacional en deportistas* (Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Facultad de Psicología. Lima, Perú). Recuperado a partir de: <http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/620531/1/Investigaci%C3%B3n+Sustentada.pdf>.
- Usán-Supervía, P., Salavera-Bordás, C., Merino-Orozco, A., & Jarie, L., (2018). Satisfacción de necesidades psicológicas y orientaciones de meta en profesorado de Educación Física hacia sus alumnos. *Dialnet* (33), 50-53.

- Véliz E., Telma., (2017). Estilos de vida y salud: Estudio de caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas. *Tesis Doctoral Universitat de Barcelona*. Facultad de Ciencias Médicas. Recuperado a partir de: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESIS.pdf.
- Ventura-León, J. & Caycho-Rodríguez, T., (2016). Análisis psicométrico de una escala de dependencia emocional en universitarios peruanos. *Revista de psicología (Santiago)*, 25(1), 01-17.
- Ventura-León, J. & Caycho-Rodríguez, T., (2017). Tamaño del efecto para Kruskal-Wallis: aportes al artículo de Domínguez González et al. *Investigación en Educación Médica*. doi: 10.1016/j.riem.2017.07.002
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126695014>.