

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS



TRABAJO DE GRADO

LA RELACIÓN DE LA HALTEROFILIA Y LA SALUD MENTAL EN LOS JÓVENES DE
18 A 27 AÑOS DE EDAD QUE LA EJERCEN EN LA SEDE DEPORTIVA, DE LA
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE
OCCIDENTE, DURANTE EL PERIODO DEL AÑO 2019

**PARA OPTAR AL GRADO DE
LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

PRESENTADO POR
VÍCTOR HUGO CABRERA MARTÍNEZ
NERIS MABEL CRUZ GARCÍA

DOCENTE ASESOR
LICENCIADO JOSÉ ÁLVARO LEÓN CANIZALES

DICIEMBRE, 2019
SANTA ANA, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES



M.Sc. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

RECTOR

DR. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ

VICERRECTOR ACADÉMICO

ING. JUAN ROSA QUINTANILLA QUINTANILLA

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

ING. FRANCISCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL

SECRETARIO GENERAL

LICDO. LUIS ANTONIO MEJÍA LIPE

DEFENSOR DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

LICDO. RAFAEL HUMBERTO PEÑA MARIN

FISCAL GENERAL

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE

AUTORIDADES



M.Ed. ROBERTO CARLOS SIGÜENZA CAMPOS

DECANO

M.Ed. RINA CLARIBEL BOLAÑOS DE ZOMETA

VICEDECANA

LICDO. JAIME ERNESTO SERMEÑO DE LA PEÑA

SECRETARIO

LICDO. LUIS ARMANDO GARCÍA PRIETO

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES,

FILOSOFÍA Y LETRAS

AGRADECIMIENTOS

Victor Hugo Cabrera Martínez: Sin duda alguna ha sido Dios quien me dio la oportunidad de finalizar mi primera etapa en una carrera científica, durante todo el proceso en el que me permitió mi formación académica él me dio salud, me dio una familia, me permitió conocer a grandes personas que contribuyeron en mi desarrollo personal y con ello me dio la provisión necesaria para poder llevar adelante mis estudios universitarios.

Dios ha sido bueno, puso en mi vida a mis padres, dos grandes personas que me apoyaron motivándome a esforzarme para llegar hasta la presente etapa, he contado con su apoyo financiero incondicional, me complace mencionar a Victor Hugo Cabrera Morales y a Francisca del Rosario Martínez de Cabrera, mis padres, dos personas que se han convertido en mi más grande motivación para seguir desarrollándome como persona útil y al servicio de la sociedad. En su favor incondicional, Dios me dio el privilegio de pertenecer a una familia, en la que cada una de mis hermanas mayores también ha sido un apoyo incondicional y diverso durante todo el proceso de mi formación y en mi educación académica superior. Todos y cada uno de los miembros de mi familia han tenido notable participación en mi desarrollo como persona. A todos ellos muchas gracias.

Neris Mabel Cruz García: Ante todo quiero agradecer infinitamente a DIOS, por darme la oportunidad, la fuerza y la inteligencia durante este largo proceso y permitirme culminar una carrera universitaria, teniendo el apoyo absoluto de mi madre, agradeciéndole por cada palabra de aliento y apoyo que me brindo, así también el de mis hermanas.

De igual manera agradezco el apoyo incondicional de mi amiga Stephanie la cual siempre estuvo ahí para orientarme y darme la motivación necesaria a lo largo del proceso, además agradecida por haber podido trabajar y sobrellevar cada etapa que incluye este proceso con mi compañero Victor, agradezco igualmente al docente asesor por guiarnos de la mejor manera posible y a los lectores por habernos orientado para llegar a culminar este proceso.

INDICE

Introducción.....	vii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
1.1 Situación Problemática	9
1.1.1 Antecedentes Del Problema.....	10
1.1.2 Enunciado Del Problema.....	14
1.2 Delimitación Del Problema.....	14
1.2.1 Limites Teóricos.....	15
1.2.2 Límites Temporales.....	15
1.2.3 Limites Espaciales.....	15
1.2.4 Unidad de Observación	16
1.3 Justificación.....	16
1.4 OJETIVOS	17
1.4.1 General	17
1.4.2 Específicos	17
1.5 Preguntas de Investigación.....	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Marco Histórico	18
2.1.1 Historia Del Deporte.	18
2.1.2 Historia y origen de la halterofilia.	20
2.1.3 Psicología del deporte	22
2.2 Antecedentes	26
2.3 Marco Teórico.....	27
2.3.1 Manifestaciones conductuales del deportista.....	27

2.3.2 Salud Mental y Deporte	29
2.3.3 Características de las personas mentalmente sanas.....	35
2.3.4 Halterofilia	37
2.3.5 Fundamentos técnicos de los ejercicios clásicos de la halterofilia	39
2.3.6 La Halterofilia en la Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria de Occidente.	44
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	46
3.1 Tipo de investigación	46
3.2 Población.....	47
3.3 Sujetos de investigación.....	47
3.6 Técnica o instrumentos de investigación	48
3.6.1 Validación de los instrumentos.....	50
3.7 Matriz de congruencia.....	51
CAPITULO IV: PROCESAMIENTO DE DATOS	53
4.1 Matriz de respuestas	53
4.2 Interpretación de resultados	66
CONCLUSIONES.....	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	74
ANEXOS	79

Introducción

El ser humano presenta necesidades biopsicosociales, ya que su configuración natural es compuesta por su desarrollo biológico, psicológico y social, esto le ha permitido evolucionar como especie. Dentro de estos tres componentes existen elementos que predeterminan su desarrollo como persona, entre estos elementos existen dos procesos básicos, la salud física y la salud mental. Ambas tienen una estrecha relación, pues no sería posible decir que hay un estado de bienestar pleno si no se cuenta con una o con la otra y existen de diversas maneras para cuidar de ambas esferas de la salud integral.

El trabajo de investigación, tiene como propósito ofrecer desde un punto de vista científico la comprensión de la importancia significativa que hay en la relación de la salud mental con la práctica deportiva y cómo ambas influyen en un estado de salud completo y adecuado para la satisfacción personal, además está relacionado con un cambio en hábitos de vida saludable; para ello se ha tomado a bien contemplar los aspectos que darán la dirección de la investigación, entre los que se encuentran:

Los jóvenes en El Salvador, ante situaciones que amenacen su estabilidad emocional, buscan como una alternativa la práctica deportiva para satisfacer la necesidad psicológica que generan los estados de estrés, ansiedad y otro tipo de afecciones causadas por las exigencias diarias en sus vidas. Los jóvenes que estudian en la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente, son parte de la población que se ve afectada en su salud mental insatisfactorios por lo que ellos deciden hacer de la práctica deportiva una actividad de auto cuidado no solo psicológico sino también físico.

Una de las prácticas deportivas seleccionada por los jóvenes universitarios de la facultad es la halterofilia conocida también por levantamiento de pesas olímpico, dicha disciplina es una de las prácticas deportivas que la universidad facilita en su sede deportiva; los jóvenes aprovechan su tiempo libre para hacerse presente a los entrenos respectivos de este deporte, el cual los prepara para ser parte de competiciones a nivel nacional y fuera del país. También describe cómo la práctica de la halterofilia siendo disciplina deportiva puede ofrecer, a quienes la practican, un acondicionamiento de vida diferente en el que tanto el estado de salud física como mental pueden re direccionarse con niveles de gratificación

personal en salud integral; transformando hábitos de vida por medio de procesos fisiológicos que intervienen, estos a su vez, tienden a causar efectos positivos en los indicadores básicos que prescriben una salud mental adecuada tales como el buen desempeño en las relaciones interpersonales, el desarrollo de la inteligencia emocional, un cambio significativo en el razonamiento moral y la mejora del autoestima, también otros efectos psicofisiológicos muy propios de la faceta de entreno y competencia además de beneficios de nivel físico completamente como el desarrollo de la fuerza física, la habilidad y velocidad y el aumento de categoría competitiva.

Por último y de manera general, vale la pena mencionar que la investigación presente tiene como objeto de estudio identificar, describir y analizar cuál es la relación de la halterofilia y la salud mental de los jóvenes que la practican en la Universidad de El Salvador, específicamente en la Facultad Multidisciplinaria de Occidente

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Situación Problemática

La falta de la práctica deportiva, en cualquier modalidad, podría ser una causa que contribuye al daño de la salud mental y física en cierta población de jóvenes que a temprana edad podrían sufrir cierto tipo de afecciones como lo es, el no saber cómo canalizar estados de estrés, ansiedad, problemas de obesidad, trastornos alimenticios, entre otros. Por lo que también se vuelve importante que los profesionales de la educación física tengan en cuenta cuál es el objetivo de esta y desde un inicio instruyan una disciplina de calidad para la adecuada práctica de la misma, tal como mencionan las autoras González Correa, A. M. y Clara Helena, G. C. (2010):

Desde la introducción de la educación física, el principal sentido de la misma no ha sido fomentar el conocimiento del cuerpo con sus potencialidades expresivas y estéticas, sino garantizar la salud, canalizar las pasiones humanas y formar el carácter mediante el trabajo y la coordinación. Finalmente un objetivo que ha surgido en las últimas décadas es el de contrarrestar los efectos del sedentarismo. (p.178)

A inicios del nuevo milenio, se ha podido observar el desarrollo de una nueva generación de jóvenes con intereses muy particulares por lo que cada uno de ellos ha reaccionado dando una respuesta a su realidad según el medio sistémico en el que viven, se podría decir que ahora en día algunos jóvenes prefieren dedicar su tiempo libre en redes sociales libre dejando de lado la clase de educación física.

El estilo de vida de los estudiantes retoma un rotundo cambio entre el bachillerato y la universidad, los niveles de responsabilidad aumentan y con ello la preocupación de aprobar las asignaturas inscritas durante cada ciclo lectivo, esto requiere diariamente el cumplimiento de actividades, realización de tareas de investigación, reuniones en equipos de trabajo dentro y fuera de la universidad y así mismo los horarios de alimentación tienden a verse distorsionados.

La práctica deportiva podría propiciar el fortalecimiento de la configuración personal de cada joven, manteniendo los niveles de equilibrio metabólico en el organismo, de igual manera podría ayudar como un estimulante completamente natural en la segregación de neurotransmisores que producen sensación de bienestar con lo que los jóvenes serían mucho más propensos a equilibrar sus pensamientos, emociones y comportamientos. Así mismo la práctica de la misma podría aumentar las experiencias e interacciones sociales dentro del equipo o grupo deportivo lo cual favorecería la construcción de sus redes de apoyo social para su desarrollo personal.

Es muy evidente que el rol de la salud mental es determinante en los jóvenes universitarios y al hablar de salud no se puede aislar lo psicológico de lo orgánico ante niveles elevados de carga emocional producidas por estrés, consecuentemente los niveles de cortisol aumentan (hormona del estrés), esto conlleva a estados de salud física y emocional inadecuados perjudicando diversas áreas en la vida de cada joven como lo es, la poca habilidad para sobrellevar los diferentes problemas a los que se enfrentan en el diario vivir, el desempeño personal, académico y muchas veces laboral.

Ante las situaciones mencionadas, los jóvenes universitarios desconocen principios básicos de auto cuidado y a esto se le suma el desconocimiento de que existen espacios recreativos dentro de las instalaciones de la universidad como la sede deportiva, esto debido a la falta de promoción deportiva que ha tenido la Universidad de El Salvador a nivel occidental además de la poca inversión que se hace en ella tomando en cuenta que la sede central si cuenta con un polideportivo el cual permite a los estudiantes tener un mejor desenvolvimiento en la actividad física y por ende una mejor conservación de su salud mental.

1.1.1 Antecedentes Del Problema

En el contexto salvadoreño, el tema de la salud mental no es algo prioritario, a pesar que la población experimenta deterioro en su salud mental por factores múltiples como el desempleo, violencia social, incremento de canasta básica, estrés laboral, factores personales,

entre otros Las personas en raras ocasiones buscan atención para su salud mental ya sea por desinterés, miedo o considerar que la salud mental no se deteriora o sufre e ignoran que el desequilibrio mental trae consecuencias desfavorables hacia ellos mismos.

Es considerable plantear que debido a esta realidad muchos jóvenes y adultos salvadoreños, no tienen un conocimiento concreto de lo que significa contar con salud mental equilibrada, la cual según la Organización Mundial de la Salud OMS, como se menciona en Medicalnetwork (2016), la define como “Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”

De esta manera, cuando el desequilibrio o desgaste emocional aparece ante la vivencia de alguno de los factores antes mencionados, muchas personas pretenden huir del “caos” emocional y manifestar tensiones en su vida diaria, lo que hace que ellas tomen decisiones no favorables como consumir sustancias tóxicas, inmigración, el uso excesivo de tecnología o incluso querer pertenecer a temprana edad a grupos delincuenciales en busca de una satisfacción a sus necesidades ya sea económica, afectiva o emocional, todo por la búsqueda de una estabilidad social y principalmente emocional.

A la fecha, la dinámica social en la que la juventud del país se ha desenvuelto no ha dejado de ser un océano de retos al verse inmersos en una sociedad muy disfuncional, y que a la vez, su salud mental juega un papel determinante para su desarrollo personal, ya que el desarrollo psicosocial de los jóvenes es clave en la construcción de la personalidad, como lo menciona Cohen, citado por Papalia, (2012) “las relaciones sociales parecen ser fundamentales para la salud y el bienestar. La integración social y el apoyo social.” (p.427).

Lo anterior significa que si las personas tienen apoyo y experiencias a través de interacciones sociales, entre los jóvenes y la sociedad, mayor será su desarrollo y crecimiento personal e incremento de sus redes de apoyo; no obstante, la realidad en la que los jóvenes viven no es favorable en la mayoría de casos, pues el ser joven en la sociedad salvadoreña

actual representa un riesgo potencial para el desequilibrio emocional, puesto que la sociedad civil hace caso omiso a los intereses, al pensamiento crítico y a la libre expresión de los jóvenes.

Tomando en cuenta el ambiente sociocultural salvadoreño, sin duda alguna al relacionar a los jóvenes y su salud mental, se pueden encontrar manifestaciones de estrés, ansiedad y depresión en su esfera emocional; ellos se enfrentan diariamente a padecimientos emocionales y una amplia gama de presión y tensión ante las exigencias naturales del medio como lo son la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades; al no lograr disminuir dichos niveles por la insatisfacción de sus necesidades, cada uno de ellos busca maneras o alternativas para poder darse apoyo emocional y no sentirse completamente vulnerados por cualquiera que sea su necesidad.

Cabe destacar que en muchas ocasiones son los mismos jóvenes los que buscan una manera de sobrellevar cualquiera que sea su carga emocional y algunos de ellos deciden fortalecer su salud mental a través de distintos grupos con diferentes actividades como la danza, música, arte, e incluso la práctica deportiva independientemente cualquiera que sea la rama de esta, simplemente para experimentar algo opuesto al malestar emocional, como lo explican algunos autores.

Según Papalia (2012), cuando una persona realiza algún tipo de ejercicio, esto se relaciona con su salud física y emocional, como también cuando carece la realización del mismo. Sin embargo el realizar una rutina regular de adiestramiento se desarrolla mayor fuerza y resistencia, huesos y músculos más sanos, control del peso, disminución de la ansiedad y el estrés, así como mejora de la autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar.

Por eso, es necesario tomar en cuenta y conocer cómo los factores mencionados influyen en la vivencia de los jóvenes y la relación que tienen con alguna actividad, en este caso con el deporte, a la vez describir cómo puede el entrenamiento físico desarrollar una

habilidad social y personal, para integrarse a grupos de entrenamiento, y cómo estos influyen en la motivación personal a través de la actividad deportiva.

Aunque se tiene la idea que la mayoría de deportes tienen la característica de buscar la competitividad, muchos investigadores se han interesado en indagar esta rama, centrado en describir cada proceso y preparación del entrenamiento como tal, y no en sí del individuo. Inclusive hay investigaciones en las que se toman en cuenta médicos, preparadores físicos, y personas capacitadas en la rama deportiva, y en otras ocasiones, estos estudios tienen la finalidad de hacer propaganda al consumismo, ya sea por el interés de vender algún equipamiento o algún producto dietético.

En la actualidad salvadoreña existen escasas investigaciones en las que describa la importancia de la preparación en la salud mental de cada atleta. La mayoría de investigaciones solamente se centran en la descripción de la preparación física y concentración al momento de realizar el deporte, Y las investigaciones limitadas apenas describen algunos cambios considerables en el estado de ánimo de las personas que se ejercitan. Si bien es cierto, en estos últimos tiempos, se ha incluido a la psicología en la rama deportiva, en escasas ocasiones se encuentra una literatura que describa como tal la relación del deporte y la salud mental.

En un artículo publicado por La Prensa Gráfica (2016), uno de los periódicos con mayor circulación en El Salvador se divulgó un escrito por el entrenador físico Fabrizio Hernández el cual sostiene que los deportes practicados mayormente por los jóvenes son el fútbol, baloncesto y volibol; los cuales los alumnos casi los practican de forma obligada en los centros escolares al carecer estos de mayores alternativas. Cuando se trata de un tema de deporte, existe un amplio significado de ello, y no solamente se debe practicar un deporte que no está en su interés, de lo contrario al practicar una actividad que no sea de agrado cabe la posibilidad que surja más estrés en la persona.

No obstante, existen deportes que implican la combinación de la fuerza física y el control mental, un ejemplo es el levantamiento de pesas o halterofilia, que también podría

traer beneficios en la salud mental a las personas que lo practican, principalmente por ser de su interés.

El levantamiento de pesas o halterofilia es poco concurrente entre los jóvenes, pues la práctica de ese deporte no se realiza en gimnasios tradicionales, por lo que en la mayoría de casos optan por realizar actividad física en gimnasios comerciales para mejorar el aspecto físico corporal, disminuir peso corporal o por indicaciones médicas para mejoras de salud física. Sin embargo existe una parte mínima de esa población que practica la halterofilia, y parte de estos jóvenes son algunos de los estudiantes de la Universidad de El Salvador de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente. Dicha institución de educación superior cuenta con más de 14 años de ofrecer el entrenamiento halterófilo no solo a los estudiantes universitarios sino también a la población externa a la facultad, sin embargo la institución se ha visto limitada con el equipo e implementos necesarios de entrenamiento hasta la fecha presente.

1.1.2 Enunciado Del Problema

¿Cuál es la relación de la halterofilia y la salud mental en los jóvenes de 18 a 27 años de edad que la ejercen en la sede de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente?

1.2 Delimitación Del Problema

Relación de la halterofilia y la salud mental en los jóvenes de 18 a 27 años de edad que la ejercen en la sede deportiva de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

Puntualmente la delimitación de la investigación es la siguiente:

- Delimitación espacial: la investigación se realizó en la facultad multidisciplinaria de occidente de la universidad de el salvador, específicamente en su sede deportiva.
- Delimitación temporal: la investigación se realizó durante el año 2019.

- Delimitación social: la investigación se realizó con los jóvenes de 18 a 27 años de edad que practican halterofilia.

1.2.1 Límites Teóricos

AUTOR	TITULO DEL LIBRO
Alessandro Salvini – Antonelli Ferruccio.	Psicología del deporte
Diane E. Papalia – Ruth Duskin Feldman – Gabriela Martorell	Desarrollo humano
Francisco M. García - Sonia Hidalgo Ruiz -Alfonso Martínez.	Halterofilia. Análisis del gesto podológico.
Jorge Alejandro Cajas Ochoa	Diseño de un entrenador electrónico para monitoreo de postura en ejercicios de halterofilia.
Paulo Castro	Manual de capacitación en iniciación deportiva en levantamiento de pesas.

Elaboración propia

1.2.2 Límites Temporales

Este estudio se realizó en un tiempo que comprendió siete meses, iniciando en marzo de 2019 y finalizando en octubre de ese mismo año.

1.2.3 Límites Espaciales

La investigación se llevó a cabo en la sede deportiva de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

1.2.4 Unidad de Observación

En esta investigación se realizó con jóvenes de 18 a 27 años de edad que practique el deporte de halterofilia

1.3 Justificación

El deporte y la salud mental, son temas vistos de manera individual que resultan interesante para las personas según sean sus convicciones o intereses, es decir, hay personas que conocen y están muy involucrados en el tema de los deportes y así mismo hay personas que conocen sobre el tema de salud mental. Esto se debe muchas veces a que hay muy pocas investigaciones que aborden ambos temas relacionados en donde se dé a conocer, que tanto la salud física como mental son importantes para un bienestar integral.

Cuando se habla de deportes, en la mayoría de temáticas se abordan los cambios corporales que este trae y el beneficio en la salud general que se obtiene a través de dietas nutritivas, y el constante ejercicio físico, ya sea por publicidad o marketing. Sin embargo se aíslan situaciones de vida cotidiana que producen estrés, o desequilibrio emocional ya sea por no tener conocimiento o aminorar la importancia que tiene un deporte como otra actividad, en la salud mental.

Por lo que el contenido de esta investigación tiene como finalidad involucrar y dar a conocer la relación que tiene la salud mental y el deporte específicamente la halterofilia (levantamiento de pesas), lo cual permita dar nuevas perspectivas y que las personas le den un sinónimo diferente a la práctica de un deporte, dándole importancia a los cambios físicos pero sin dejar de lado los cambios en la salud mental que pueden llegar a tener. Lo cual ayudará a que los atletas ya no tengan una preparación solo física, sino también una preparación donde se involucre tanto lo físico como lo mental, contribuyendo a mejores resultados al momento de evaluarse a sí mismos y al ser evaluados por las demás personas (entrenadores y personas en general).

De igual manera se pretende demostrar que a pesar de tantos obstáculos sociales, personales y de otra índole se puede equilibrar el estado afectivo y emocional enfocándose

en dar un aporte directo a favor de la población joven de la sociedad salvadoreña, como también a las personas que deseen reestructurar su estilo de vida para mejorar su desarrollo personal mediante la práctica del ejercicio físico, y consecuentemente al resto de sociedad en general para la canalización de las vivencias que tienen a diario ante los factores sociales que desfavorecen su salud.

1.4 OJETIVOS

1.4.1 General

Identificar la relación de la halterofilia y la salud mental en los jóvenes de 18 a 27 años de edad que la ejercen en la sede deportiva de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

1.4.2 Específicos

Describir la relación de la halterofilia y la salud mental en los jóvenes de 18 a 27 años de edad que la ejercen en la sede deportiva.

Identificar las características psicológicas relacionadas con la salud mental de los jóvenes de 18 a 27 años de edad, que practican la halterofilia.

1.5 Preguntas de Investigación

¿Cuál es la relación de la halterofilia y la salud mental en los jóvenes de 18 a 27 años de edad que la ejercen en la sede deportiva de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente?

¿Cuáles son las características psicológicas relacionadas con la salud mental de los jóvenes de 18 a 27 años de edad, que practican la halterofilia?

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Marco Histórico

2.1.1 Historia Del Deporte.

El tema relacionado al deporte, ha venido evolucionando a una velocidad ágil a pesar de tener auge desde la época prehistórica en la que en ese entonces era considerado como símbolo de supervivencia. En palabras simples, el entrenamiento deportivo procedía de actividades que se manejaban para la persistencia, dando como resultado que los habitantes en otras épocas adquirieran habilidades y destrezas en ciertos ejercicios.

Es importante conocer cuál fue el origen del deporte como tal, ya que esto permitirá conocer cómo iniciaron las primeras prácticas en las relaciones sociales de las diversas culturas que existieron y de igual manera la relación que tiene con la psicología. Según el planteamiento de Salcedo (2017) refiriéndose al origen del deporte, fundamenta que:

El hombre empezó a ejercitarse con piedras y a perfeccionar movimientos con lanzas y jabalinas para poder cazar y así darle prioridad a su sustento ya fuese para conseguir alimentos, enfrentarse o protegerse de las amenazas de la época. Lo que trajo como resultado que perfeccionara técnicas para correr, nadar, cazar, luchar, trepar o pescar.

En este proceso, el ser humano empieza a ejercitarse con el fin de adquirir destrezas que le trajeran beneficios para luchar por la supervivencia e imponerse sobre los menos aptos. Como resultado de ello, aparece el juego y la competencia con otros pares, y aparecen reglas aceptadas por el conjunto, lo que constituyó un paso más en el proceso evolutivo del hombre. Ante este contexto surge una cualidad erógena, lo que significa la presencia y excitabilidad de sectores del cuerpo que suscitan placer al ser estimuladas (sp).

Por lo que el ser humano durante su historia se ha ejercitado ante una necesidad biológica para satisfacerse a sí mismo, lograr el desarrollo personal y de los que le rodean, en este caso su familia.

Otros autores como Hidalgo, (2019) dan su aporte en la historia y orígenes del deporte, afirmando que:

Entre las diferentes culturas en las cuales se le dio inicio al deporte fueron: China, Egipto, Persia, Esparta, Grecia, Etruria, y Roma. En estas civilizaciones, el practicar deporte tenía una finalidad, por ejemplo en Esparta la actividad deportiva tenía como fin crear un fiel servidor, tanto en la guerra como en los juegos y competencias.

En estos países antes mencionados, las actividades deportivas se basaban en cuantos más triunfos obtenía una persona, mayor respeto social era otorgado, también a los ganadores de las pruebas se le concedía como premio especial una corona de laurel, esto fue en los juegos píticos. En otros lugares al vencedor se le obsequiaba una corona de apio tierno, como también en los juegos istmos una guirnalda de Pinos; ya en los juegos olímpicos, se realizaban con el propósito de entretener al espectador con una variedad de competencias y como símbolo de victoria se entregaba una Corona de olivo.

Se puede observar que, en las culturas antiguas la actividad deportiva era una de las formas en la cual las personas tenían la oportunidad de dar conocer sus habilidades y destrezas físicas, a las cuales eran reconocidas con estímulos que de alguna u otra manera eran muy significativo obtenerlas en las competencias realizadas.

Entre los países que han contribuido a la historia del deporte, Grecia ha formado parte de ello, al respecto Hidalgo (2019) hace referencia que:

En Grecia el deporte tomó forma y se consolidó como una disciplina, en las cuales los tipos de deporte que se practicaban eran: la gimnasia el salto de altura, el lanzamiento de jabalina, la lucha, las carreras de caballo, los saltos acrobáticos, los levantamientos de saco de arena, natación, boxeo, entre otros.

En la edad moderna, la revolución industrial trajo también la creación de nuevas disciplinas, ya que en el siglo XIX el deporte se extendió al público en general sin

importar la clase social e inició esa actividad con reglas y estándares de competencia, nuevas disciplinas como el ciclismo, esgrima, tiro y la halterofilia.

A medida que ha transcurrido el tiempo se puede decir que la cantidad de disciplinas deportivas ha ido aumentando, por lo que las personas han obteniendo más opciones para practicar un deporte. Retomando la diversidad de disciplinas antes mencionada, una de ellas es la halterofilia la cual será una de las variables participantes en la presente investigación, por lo que se considera necesario conocer acerca de su origen y se describe a continuación

2.1.2 Historia y origen de la halterofilia.

En la antigüedad la admiración hacia los hombres de gran fuerza era muy evidente, y esta misma admiración ha venido transmitiéndose por siglos y en cada una de nuestras culturas, hasta el día de hoy la fuerza física podría decirse que constituye una característica corporal que destaca en las personas que practican la halterofilia, pero ¿qué es la halterofilia?

El autor Cajas (2017), da a conocer parte de la historia de la halterofilia, mencionando que:

La halterofilia proviene de los términos griegos halteros que significa pesas y phylos, amor. (...) se interpreta como levantamiento de pesas, disciplina deportiva cuyo objetivo es levantar pesos relativamente altos mediante una técnica, en la que la fuerza es factor importante pero no determinante.

Para evaluar la fuerza se recurría principalmente a la lucha y al levantamiento de pesos variados. Los primeros indicios de la práctica de este deporte datan de cuando los emperadores chinos realizaban ejercicios diarios de fuerza y, al final de la dinastía Chow, las pruebas de halterofilia eran requisito indispensable para incorporarse al ejército. Asimismo, en el antiguo Egipto se han encontrado restos de pruebas de levantamiento de pesos. Otro precedente de la halterofilia actual se encuentra en la Grecia del siglo VI A.C. donde los griegos clásicos y Halterofilia. Los corredores de

gladiadores de la Roma imperial recurrían a una forma similar a las modernas pruebas de halterofilia. (p.1)

El registro de la historia de la halterofilia destaca que el hombre siempre ha inclinado su interés por demostrar la capacidad y fuerza para realizar determinados ejercicios físicos, se podría decir que la halterofilia ha sido uno de los deportes con mayor representatividad en la demostración de la fuerza física. Por lo que se vuelve importante continuar conociendo sobre los orígenes de dicho deporte, según Gómez, G., González, O., González, S., Hidalgo, A, (2002):

Podemos situar sus orígenes en torno al año 3.600 A.C en China, donde los emperadores practicaban ejercicios de fuerza. La mayoría de los historiadores, apuntan al luchador griego Milón de Crotona como el pionero del levantamiento de pesas. A finales del siglo XIX, la halterofilia era una dedicación casi exclusiva de los profesionales del circo. Más tarde comenzó a realizarse con carácter amateur, organizándose competiciones entre clubes, (sp).

Este deporte además de la importancia que las personas le atribuían, también era considerado como un espectáculo, donde el público podía deleitarse al ver la fuerza física en hombres fuertes ejecutando actos de forma dinámica llamativos al público. Autores como los antes mencionados, destacan orígenes de este deporte; mencionando ser uno de los más antiguos. En la segunda mitad del siglo XIX, cuando nacieron muchos deportes modernos, fue cuando el levantamiento de pesas empieza a surgir como deporte en sí (la primera escuela de levantamiento de pesas fue fundada en Viena por Wilhelm Türk, campeón vienés. Türk introdujo el entrenamiento organizado para los jóvenes austriacos en el año 1884. El título de campeón de Wilhelm, la labor desarrollada por su escuela, así como los kg).

A pesar de que la halterofilia no fue considerada como deporte desde sus inicios, la fuerza física demostrada por parte del hombre era indispensable para la ejecución de un deporte, esto quiere decir que aunque las personas no lo reconocían como un deporte en sí, este ya estaba inmerso en el área del ejercicio físico. En estas épocas el ejercicio físico no era muy reconocido para mantener una adecuada estabilidad emocional, sino que, se inclinaba más

por destacar la capacidad física de una persona. Por lo que en esta investigación se vuelve importante distinguir qué efecto destaca en cómo surge el deporte como rama de la psicología.

2.1.3 Psicología del deporte

A diferencia de otras áreas de la Psicología, el deporte también ha influido en tomar en cuenta las reacciones emocionales cuando personas o grupos de personas compiten entre sí por obtener un mejor resultado o incluso, un bienestar emocional equilibrado. Pero ¿qué es la psicología del deporte? Una concepción de esto la encontramos con Pérez y Estrada, (2015) “La psicología del deporte es un área relativamente joven, cuyo objeto de estudio lo constituyen las particularidades psicológicas de la actividad deportiva y del deportista.” (p.39).

Cuando se habla de la psicología del deporte, puede parecer comprensible al asimilar una idea entre el desempeño de la psicología con el deporte, sin embargo se sabe poco acerca de su historia, Según Cruz, (1990):

El reconocimiento de la Psicología del Deporte como disciplina académica se produjo en diferentes momentos, según cada país. Así, la Psicología del Deporte surgió como disciplina de estudio en la Unión Soviética en el período 1945- 1957. En Estados Unidos se crearon los primeros cursos sobre aprendizaje motor, en la década de los sesenta. Finalmente, a lo largo de los setenta, la Psicología del Deporte fue obteniendo su reconocimiento académico en la mayoría de países. Durante esta época, las primeras definiciones de Psicología del Deporte fueron excesivamente amplias y vagas, cosa natural en los comienzos de cualquier nuevo campo de investigación y aplicación. Sin embargo, esta falta de delimitación del campo de estudio y el gran eclecticismo teórico imperante creó, a la larga, una serie de problemas en cuanto a la metodología a utilizar y las aplicaciones que se podían llevar a cabo. Rudik (1960) delimitó, de una forma muy clara, los contenidos de la Psicología del Deporte como el estudio de: a) la psicología de la actividad deportiva; y b) la psicología del deportista (p .11)

El primer aspecto mencionado, crea un análisis a nivel psicológico general en la que enfatiza solamente la actividad deportiva y el análisis psicológico de los diversos deportes. El segundo aspecto percibe el estudio no solo de una actividad sino también incluye las cualidades específicas del deportista y de sus rasgos generales de personalidad. Este estudio no se limita a la personalidad del deportista, sino que también pone énfasis en el análisis de las demandas psicológicas de los diferentes deportes.

Años después de haber finalizado la Primera Guerra Mundial en Europa, los historiadores mencionan que existió un intento en realizar un estudio sobre la educación física destacando a autores como Schulte Sippel y Giese entre los años 1921 y 1928. Según Dimas Carrasco, David Carrasco y Darío Carrasco (sf), en estos años la revolución de Rusia desarrolló un estudio sobre la psicología deportiva, indagando la motivación e intereses de los atletas, las tensiones de los atletas previos a la competición, y conceptos de tenacidad, valor, autodisciplina, resistencia al esfuerzo, entre otros.

Finalizando la Segunda Guerra Mundial en el año de 1945 a finales de los años 50, psicólogos norteamericanos aún no habían iniciado el desarrollo de la psicología aplicada al deporte. Contrario a lo que había ocurrido en Rusia y el único libro que relacionaban la investigación deportiva fue “Psychology of coaching” (John Lawter 1951). (Carrasco et al, sf. p.11).

Se puede observar que desde hace mucho tiempo tomando como referencia los conflictos bélicos de la primera y segunda guerra mundial, el enfoque científico que se le dio a la psicología deportiva se ha mantenido en aspectos de las manifestaciones conductuales de un deportista. Al iniciar el año 60, dos psicólogos americanos utilizaron test y escalas de evaluación para estudiar rasgos de personalidad en personas que se dedicaban al deporte de élite en Estados Unidos., tras la Segunda Guerra Mundial la psicología del deporte se considera como un campo de aplicación de la psicología. (Carrasco, et al, s. f.).

Ahora bien, a lo largo de la historia han existido muchos ámbitos en los cuales se ha podido aplicar la psicología deportiva, por ejemplo en el ámbito investigativo el Psicólogo Deportivo indaga nuevos conocimientos en la práctica deportiva, a la vez se encarga de

formar más profesionales en su misma área, sin dejar atrás el aplicar la misma rama tanto en el área de intervención con deportistas, apoyo, y aplicar el deporte en poblaciones especiales como lo son personas con sobre peso, anorexia, entre otras.

Según Carrasco, et al (s. f.) actualmente la psicología deportiva investiga, o su labor se centra en estudiar los siguientes puntos.

- Indagar sobre factores de personalidad, angustia, agresividad, motivación, autoconfianza, etc.
 - Aprendizaje y desarrollo motor.
 - Indagar la psicología social del deporte, estructura y dinámica de los grupos, el liderazgo, las interacciones, la comunicación, etc.
 - Análisis de las condiciones psicológicas del entrenamiento y la competición.
- Detección de talentos X. (p.12)

Al tener claro la labor del psicólogo del deporte, se puede decir que la psicología deportiva a lo largo de la historia se ha centrado en el estudio tanto de aspectos físicos como mentales; esto quiere decir que, dicha rama desde sus inicios hasta la época actual se ha encargado de estudiar los aspectos psicológicos que intervienen en la actividad física del deportista.

De esta manera es importante describir los roles del psicólogo deportivo, según los autores Carrasco, et al (s. f.), serían de la siguiente forma:

- Psicólogo clínico: su función es terapéutica y de apoyo, para la modificación y cambio de conductas desequilibradas.
- Psicólogo educativo: es un educador y potenciador de conductas y habilidades convenientes para el equilibrio personal y desarrollo social.
- Psicólogo para la salud: es un estimulador de conductas saludables entre la educaciónorientación y la clínica. Programas deportivos como terapia de apoyo son un ejemplo. (p. 12)

Tomando en cuenta dichos roles, el psicólogo deportivo puede asumir un papel multidisciplinario contemplado dentro de la psicología, en lo que respecta al deportista. Sin embargo las personas inmersas en el mundo deportivo pocas veces le brindan la debida importancia a los problemas emocionales que el deportista puede sufrir al llevar a cabo la ejecución del deporte en una competencia como lo expresa Harris y Harris, (1987):

Las explicaciones dadas por los preparadores y los atletas por no haber alcanzado el rendimiento esperado... generalmente incluyen las relativas a los aspectos mentales de este. “no fueron lo suficientemente codiciosos.” “perdimos nuestro impulso.” “me quede sin motivación.” “no lo desee con bastante fuerza.” o bien: “no me mostré lo bastante motivado”, (p.16)

Se podría decir que tradicionalmente las personas inmersas en el mundo deportivo, tanto preparadores como deportista han priorizado su atención a los componentes físicos del rendimiento al momento de su preparación para competir, dándole poca o nula importancia a los aspectos cognitivos del atleta; la importancia de dichos aspectos cognitivos puede llegar a hacer un factor muy determinante para lograr objetivos requeridos para los deportistas, tanto en el momento de entreno como cuando se enfrentan en una competencia.

La falta de valoración de estos aspectos se puede evidenciar en una derrota.

Además, se puede decir que la actitud de un individuo, puede influir en la motivación o elección de una actividad física o deportiva, Pérez, A. (2016) lo explica de la siguiente manera:

En la sociedad presente, el practicar un deporte puede ir dirigido a diversos motivos, los cuales podrían ser: por salud, hobby, mejoramiento del aspecto físico, entre otros; Esto va a depender de la necesidad o del tipo de vida que la persona puede llevar. Ahora en día las personas le dan mucha importancia al aspecto físico, haciendo notar esto en el valor que le atribuyen a los productos dietéticos, los suplementos alimenticios, los gimnasios y centros deportivos, entre otros; dejando de lado o

practicando cierta actividad física sin tomar en cuenta el beneficio tanto físico como mental que la actividad deportiva les pueda brindar.

Es por eso que, la psicología del deporte, pretende que las personas se den cuenta que todo el ser de un individuo está conectado entre sí, por lo que si el cuerpo no responde, el estado mental se ve afectado y así también se descompensa, de esta manera el cuerpo no responderá como se espera. Por lo tanto la importancia de cuidar el cuerpo como también la mente se vuelve muy necesario para tener una vida en óptimas condiciones o satisfactoria, lo que ayudara a poder identificar los estados de ánimo cuando se presenten, describir “por qué nos sentimos de esa manera” y “cómo podemos resolver lo que nos está afectando”.

Así también, el estado de ánimo se reflejara por medio de ciertas manifestaciones conductuales, de las cuales las más comunes son la agresividad, la motivación y la ansiedad.

2.2 Antecedentes

En El Salvador, escasamente se han realizado investigaciones con la temática de la práctica de halterofilia y su relación con la salud mental; sin embargo se encuentran investigaciones en el que se mencione el deporte en general, o bien, la variable de salud mental. A continuación, se destacan algunos estudios relacionados a la temática en cuanto la relación que existe entre la práctica del deporte en general y sus efectos psicológicos.

En un artículo publicado en la Revista de Estudios Sociales (2004), se obtiene que:

Diversos estudios encabezados por el tema: “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica”, sostiene que el ejercicio físico tiene una poderosa influencia en factores que comúnmente no se suelen tomar en cuenta y que comprenden todos aquellos enmarcados en la actividad psicológica. En dichos factores se comprenden y subtitulan la actividad física y procesos cognitivos, ansiedad, auto concepto y actividad física, procesos de socialización y

actividad física, rendimiento escolar y actividad física, valores sociales y personales más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte.

Otra de las investigaciones de autores como Infante y Goñi (2009) publican en la Revista de Psicodidáctica, el tema “Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta”, en este estudio se describen los resultados obtenidos de 453 participantes de entre 23 y 64 años de edad; 175 hombres y 278 mujeres, con lo que se pudo apreciar la relación que existe en la actividad físico deportiva y la autopercepción física general de los participantes, la percepción de la habilidad física, condición física y fuerza. La relación entre las variables esta mediada por el gasto metabólico más que por el sexo.

También la autora Pinargote (2018) Desarrolla en su trabajo de grado la temática “Efectos psicológicos en levantadores olímpicos de pesas lesionados”, en dicho trabajo de investigación se destaca el desarrollo de las capacidades de los pesistas por medio de la actividad física como también el enfrentamiento y reconocimiento de sus limitaciones como deportistas. Así también, las implicaciones de este deporte y las lesiones físicas a las que ellos se ven expuestos, como consecuencia los efectos psicológicos por causa de las lesiones sufridas.

En la investigación, se concluye de manera general, que la salud mental de los pesistas lesionados se ve beneficiada de manera significativa al someterse a terapia psicológica la cual les ayuda a afrontar los efectos de ansiedad, frustración, pensamientos limitantes, falta de motivación, autoimagen y autoestima disminuidos, tristeza, miedo entre otros.

2.3 Marco Teórico

2.3.1 Manifestaciones conductuales del deportista

Por lo menos existen tres expresiones de la conducta según Carrasco et al, (s. f.) que desarrollan los deportistas en el antes, durante y después de su actividad deportiva, sea está en el entreno o en la competencia. Estas manifestaciones de la conducta son la agresividad,

la motivación y la ansiedad las que se describen con el componente deportivo de la siguiente manera:

La agresividad es la conducta que una persona realiza para conseguir un fin. Es una conducta instrumental. Podemos poseerla de forma natural o adquirirla. No tiene una asociación directa con la violencia, sino que se refiere a la capacidad de tomar la iniciativa, las riendas del juego en un momento de presión de gran responsabilidad.

En el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento. Todas estas variables tienen influencia en la persistencia, la intensidad y frecuencia de la conducta deportiva y a su vez interacción entre ellas, aumentando o disminuyendo esta conducta.

Desde la teoría clásica de la activación, la ansiedad es considerada simplemente como un punto en el continuo de la activación. Podemos definir la ansiedad como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o arousal del organismo. Por ello la ansiedad tiene un componente de ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

La psicología del deporte ayuda a comprender como se conecta el cuerpo y la mente del deportista, y como se ha hecho referencia anteriormente esta conexión se evidenciara por medio de las conductas expuestas y a la vez explicaran los niveles de salud mental en el deportista. Las manifestaciones conductuales que se pueden llegar a presentarse antes, durante y después de la actividad física de un deportista obedecen también a las condiciones de salud mental en las que este se encuentre.

2.3.2 Salud Mental y Deporte

Contar con salud mental equilibrada se vuelve indispensable en el diario vivir de todo individuo como también contar con la salud física, para enfrentar los retos y desafíos que en la vida se presentan, lamentablemente no en todas las culturas se le da la debida importancia al cuidado de la salud física como a la salud mental.

En ocasiones una persona puede llegar a recaer en algún padecimiento por no contar con un equilibrio en su salud mental, pues personas que enfrentan enfermedades físicas por lo general su salud mental se deteriora aún más. Por ende como se menciona anteriormente, tener salud adecuada es, estar bien tanto física como mentalmente. Conceptos de salud mental pueden existir muchos, y esto no quiere decir que uno sea mejor que otro, pues el concepto dependerá del tipo de cultura al que pertenezcan las personas o con el que más se identifican según su necesidad.

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud, OMS (2004), “(...) aunque las cualidades incluidas en el concepto de salud mental pueden ser universales, su expresión difiere según el individuo, la cultura y según su relación con diferentes contextos”. (p. 23)

Por lo que es importante que los individuos conozcan el concepto de salud mental según su cultura, lo que ayudara a que comprendan de qué manera pueden evitar dañar la salud mental de sí mismos, de las nuevas generaciones y de la población en general que les rodean, y así también el darse cuenta de qué poder hacer cuando la salud este dañada.

La OMS en el año 2013 ha presentado el siguiente concepto de Salud Mental:

La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tenciones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La salud mental tiene diversas interpretaciones, sin embargo la mayoría de definiciones se limitan a enlistar puntualmente indicadores básicos que puedan ofrecer una mayor claridad en la comprensión de la salud mental. Algunos de los indicadores psicológicos esenciales y sobresalientes tomados en cuenta en el tema de la salud mental o el bienestar psicológico pueden ser:

Las relaciones sociales

Según el autor Cohen, como se citó en Papalia (2012), “Las relaciones sociales parecen ser fundamentales para la salud y el bienestar. La investigación ha identificado al menos dos aspectos interrelacionados del ambiente social que pueden fomentar la salud: la integración social y el apoyo social.”(p.427)

La integración social fortalece el desarrollo personal y por ende la actividad diaria de las personas se vuelve mucho más dinámica en las diferentes áreas de los grupos de personas en los que el individuo participa, la familia, los vecinos, compañeros de trabajo o de la universidad. Es decir cuanto más amplia sea la integración social y mejor sea el desempeño del rol social de los individuos su bienestar psicológico será más satisfactorio.

Así también, el apoyo social vincula al individuo directamente hacia los elementos que le ayuden a resolver problemas personales, estos elementos son proporcionados por las redes sociales con las que el individuo puede contar entre los cuales están atención psicológica, seguros de vida, servicios de salud pública, grupos de amigos, grupos religiosos entre otros. Cuanto mayor sea el apoyo social con que una persona cuenta mayor será la probabilidad de superar con éxito cualquier adversidad o crisis que se le presente.

Inteligencia emocional

Las emociones también juegan un papel fundamental en el desarrollo de la salud mental, el control adecuado de las emociones ante determinadas situaciones del diario vivir brinda a las personas un estado de ánimo equilibrado, la alegría, el enojo, la tristeza, la

euforia, el estado afectivo entre otros son estados de ánimo relativamente pasajeros y por ende vale la pena saber comportarse adecuadamente al experimentarlos.

Según los psicólogos Peter Salovey y John Mayer en 1990, la inteligencia emocional (IE) consiste en aprender a percibir, usar, entender y manejar o regular las emociones, no solamente las del sujeto mismo sino también las de otra persona si es el caso de una interacción, con esto el individuo podrá manejar o canalizar sus pensamientos y por ende regular su conducta (Papalia, 2012).

La habilidad para canalizar las emociones adecuadamente puede permitir que una persona acepte las crisis intervinientes en las diferentes etapas del ciclo vital por el que los seres humanos tienen que atravesar, el negarse experimentar emociones podría tener efectos negativos para la salud mental. También es importante aprender a manifestar las “reacciones naturales” de las emociones sin actos que puedan poner en peligro la salud integral o la vida misma del individuo y de las personas que le rodean.

Al no tener habilidad para desarrollar inteligencia emocional pueden ser más propensas la aparición de los trastornos emocionales como el estrés, la ansiedad y la depresión, no como reacciones naturales de la dinámica psicológica, sino a niveles psicopatológicos muy remarcados.

Razonamiento moral

Se sabe que la práctica de valores morales es indispensable la para que una sociedad viva en armonía y sus integrantes sepan convivir de manera adecuada, esto permite que el juicio y el razonamiento moral regule la conducta individual y colectiva. Papalia (2012) toma en cuenta el razonamiento moral desde dos dimensiones al decir que:

Dos experiencias que estimulan el razonamiento moral en los adultos tempranos son el encontrarse con valores contradictorios lejos de casa (como puede suceder en la universidad, el servicio militar o en los viajes al extranjero) y responsabilizarse del bienestar de otros (como al tener un hijo). (p.439).

Con lo expuesto por el autor, se puede evidenciar que los valores que un día se aprendieron en casa podrían estar en riesgo cuando se exponen a ambientes y contextos diferentes; esta situación es la que permitirá al joven o al adulto a construir su propio repertorio moral según este le convenga; la toma de sus propias decisiones resultantes de sus experiencias diarias son las que le permitirán ejercitar su razonamiento moral.

Autoestima

Al hablar de autoestima se pueden enlistar elementos como la Autoimagen, autopercepción y autovaloración, estos son parte de las bases constituyentes de la salud mental. Dicho de otra manera, las tres dimensiones ya mencionadas son las que configuran la autoestima de una persona. Existen muchas definiciones de autoestima así una de ellas se define como “la apreciación de la propia valía e importancia y la toma de responsabilidad sobre sí mismo y sobre las relaciones consigo mismo y con los demás”. (Voli, 1994, p. 62)

El concepto retomado, prescribe una idea fundamental de cómo se estructura la funcionalidad del psiquismo humano, es decir, la conducta de una persona dependerá de cómo este se aprecie así mismo y de esto dependerá como se interrelaciona con los que le rodean. Ahora bien, al tomar en cuenta la auto apreciación de una persona cabe destacar que dicho juicio personal podría ser saludable o disfuncional, en ese sentido podrían darse dos manifestaciones conductuales reflejadas por una autoestima saludable o una autoestima sobrevalorada.

Por lo tanto podemos definir la salud mental como la predisposición psíquica que una persona tiene para desarrollar indicadores psicológicos esenciales en su vida personal tales como las relaciones sociales, la inteligencia emocional, el razonamiento moral y la autoestima.

Teniendo una idea clara sobre dicho concepto se puede advertir que una persona alcanza una apropiada salud mental, cuando es capaz de relacionarse con las demás personas de una forma pacífica y respetuosa, de igual manera sabe expresar sus emociones y

sentimientos de una forma asertiva, acepta los fracasos de la vida como una oportunidad de hacer las cosas de una mejor forma y con nuevos métodos hasta lograr obtener triunfos.

El papel que juega la psicología en la salud mental es determinante. En este caso la psicología cuenta con diversas ramas, una de ellas como ya se mencionó, es la psicología del deporte, la cual brinda conocimientos acerca de la importancia de la salud mental, pero sin dejar de lado la salud física. El bienestar físico muchas veces puede estar ligado a una adecuada alimentación; pero también a una práctica constante de ejercicio físico, y en este caso las personas tienen diversas opciones, las cuales pueden ser: asistir a un gimnasio o la práctica de algún deporte en específico.

Al respecto, el portal de personas con discapacidad (DISCAPNET, 2018) plantea que: Una relación sana entre la mente y el cuerpo es fundamental para el rendimiento deportivo óptimo. Cualquier alteración en el equilibrio entre el rendimiento físico y mental suele crear una relación entre causa y efecto: con problemas de salud mental se conducirá inexorablemente a un resultado físico equivalente. Es por ello que la psicología del deporte ha crecido de forma espectacular en los últimos años, al igual que la demanda de entender mejor la relación mente/cuerpo.

Se puede entender entonces que la práctica de algún deporte puede llegar a ser uno de los mejores aliados de la salud mental, puesto que a la vez que se puede fortalecer el bienestar físico y mental, es una forma de socializar e interactuar con diferentes personas, lo que contribuirá ciertamente a mejorar el estilo de vida que se tiene.

Sin embargo la práctica de deporte en algunas ocasiones no siempre puede llegar a ser efectiva para el mejoramiento de la salud mental, pues esto puede depender del motivo o del objetivo que se puede plantear una persona que decide involucrarse a algún deporte en particular. Para ejemplificar esto se puede decir que si una persona no tiene claro el objetivo o propósito, será muy probable que pueda llegar a experimentar niveles altos de estrés, frustración o en ocasiones hasta deprimirse en gran manera en el caso que pierda en una competencia. Es común que se experimenten estos efectos emocionales, pero es necesario

saber canalizar los estados emocionales causados por los imprevistos de la actividad deportiva según Romero, (2005) quien plantea:

La fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva. Sin esta difícilmente se podrá hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física y más bien lo haremos de un deportista promedio o de repente bueno, pero que no llegara más allá o destacara (p 1).

Es muy importante que las personas aprendan a conocerse a sí mismas, tener claro con qué tipo de actividad física se identifican y cuál de estas les conviene o favorece según sus gustos y principalmente según su condición corporal; esto podría contribuir a evitar que el practicar un deporte no sea un factor perjudicial para la salud mental.

Parrilla, (2014), toma en cuenta que hay ventajas físicas y psicológicas, y a estas las retoma de la siguiente manera:

Disfrutar de las ventajas físicas y psicológicas del deporte dependerá de cómo comienza su práctica. Pablo del Rio recomienda antes de iniciar la actividad deportiva hacerse “un reconocimiento médico y una valoración funcional”, lo que permitirá realizar una prescripción del ejercicio, es decir, adecuar el deporte al peso, edad y características de cada persona. (sp)

En efecto, si las personas practican un deporte adecuadamente y son conocedores de su realidad personal estando inmersos en él, esto puede contribuir al bienestar de la salud mental. Es decir, si el deportista tiene en cuenta las capacidades y habilidades que posee, pero también sabe reconocer que tiene debilidades y limitantes, aprenderá a aceptar tanto un triunfo como una derrota.

Entonces se vuelve importante conocer características de las personas mentalmente sanas, las cuales a continuación se presentan algunas de ellas según Borrella (2003):

2.3.3 Características de las personas mentalmente sanas

1. Están satisfechas consigo mismo.

- No están abrumadas por sus propias emociones (rabia, temores, amor, celos, sentimientos de culpa o preocupaciones).
- Pueden aceptar sin alterarse las decepciones de la vida.
- Tienen una actitud tolerante, despreocupada, respecto a la propia persona y a los demás y son capaces de reírse de sí mismas.
- No subestiman ni sobrevaloran sus habilidades.
- Se respetan así mismas.
- Se sienten capaces de enfrentar la mayoría de las situaciones.
- Consiguen placer de las cosas simples de la vida cotidiana.

2. Se sienten bien con los demás.

- Son capaces de amar y tener en consideración los intereses de los demás.
- Sus relaciones personales son satisfactorias y duraderas.
- Les gusta confiar en los demás y sentir que los otros confían en ellos.
- Respetan las múltiples diferencias que encuentran en la gente.
- No se aprovechan de los demás ni dejan que se les utilice.
- Se sienten parte de un grupo.
- Se consideran implicados en los avatares que afectan a la sociedad.

3. Son capaces de satisfacer las demandas que la vida les presenta.

- Enfrentan sus problemas a medida que se van presentando.
- Aceptan sus responsabilidades.
- Modifican su ambiente cuando esto es posible y se ajustan a él cuando es necesario.
- Planifican para el futuro, al que enfrentan sin temor.
- Tienen la mente abierta a nuevas experiencias e ideas.

- Hacen uso de sus dotes y aptitudes.
- Se fijan sus metas ajustándose a la realidad.
- Son capaces de tomar sus propias decisiones.
- Consiguen satisfacción en poner su mejor esfuerzo en lo que hacen.

La actividad física puede contribuir a mejorar ciertas características que se le atribuyen a una persona catalogada mentalmente sana, como expresan Ramírez, W. Vinaccia, S. y Suárez, G. (2004):

(...) la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a contribuir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992), y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge et al., 1999). (pp. 68, 69)

De acuerdo al planteamiento de los expertos, sin duda alguna hay una serie de beneficios involucrados en la mente de un deportista a nivel psicológico, lo que no deja en tela de juicio es que el factor mente y práctica están estrechamente relacionados, la salud mental juega un papel muy determinante en el desarrollo personal de un deportista.

Como se ha mencionado, investigar de forma científica la práctica deportiva resulta interesante tomando esta variable de forma aislada, pues lo que sería común es esperar decir que el deporte es beneficioso para la salud física, ya que, mantiene los niveles funcionales del metabolismo en el organismo perfectamente equilibrados. También resultaría enriquecedor investigar la relación que el deporte ejerce en la salud mental de quien lo practica.

Para la presente investigación, se puede definir entonces que la salud mental es el bienestar equilibrado de los aspectos físicos como también emocionales de las personas, las cuales puedan mantener una aceptación correcta de sí misma que le permita relacionarse adecuadamente con las demás personas y desenvolverse de la mejor forma en las diferentes áreas de su vida.

Ahora bien, con el objetivo de investigar la práctica deportiva desde un punto de vista psicológico, se ha tomado a bien conocer sobre la Halterofilia, disciplina deportiva con muchos años desde su origen pero poco practicada en la actualidad en comparación a deportes como el fútbol, baloncesto, natación entre otras disciplinas y cómo este deporte en específico, influye en la dinámica psíquica de las personas que ejercen la disciplina deportiva a nivel olímpico y principiante. Para ello a continuación se desarrollara la descripción de la práctica a partir de la siguiente interrogante: ¿Qué es la halterofilia?

2.3.4 Halterofilia

El mundo de los deportes es muy variado en cuanto a estilos y preferencias, por la misma razón hay muchas personas que no conocen esas variantes, al hablar en materia de deportes de fuerzas la halterofilia suele confundirse con disciplinas como el físico culturismo o físico constructivismo. Para otros la halterofilia es sinónimo de levantamiento de pesas, también es muy común relacionar el levantar pesas con hacer ejercicio en gimnasios tradicionales para el desarrollo de la masa muscular y tonificación general del cuerpo, a lo que se le conoce como cultura fitness, así también existe la modalidad deportiva de fuerzas como el crossfit entre otros.

El factor común entre las disciplinas anteriormente mencionadas es el uso de la fuerza física, pero hablar específicamente de la halterofilia en palabras sencillas implica dos componentes que son el uso de la fuerza física y cantidad de peso a levantar, componentes que a nivel competitivo describiría quién será capaz de levantar el mayor número de kilogramos bajo las mismas circunstancias será el mejor y a nivel olímpico será el campeón.

Con el objetivo de adentrarnos en el tema de mejor manera se empezara a dar respuesta a la interrogante planteada y se hará uso de algunas definiciones de halterofilia.

La palabra halterofilia, viene de dos palabras griegas. Halter que quiere decir peso y philos que es amor. Las halteras son los implementos de peso que se utilizan en la gimnasia. La palabra halterofilia significa el amor por el levantamiento de pesas. Y su objetivo es levantar es mayor peso posible. (Villaseñor, 2008, p 6).

Según Rojas (2013), “La halterofilia o levantamiento de pesas es un deporte olímpico donde se compite en dos modalidades o ejercicios, arranque y envión; la ejecución de estas Modalidades es una combinación entre técnica y fuerza explosiva del levantador” (sp)

El trabajo que realizan los deportistas, principalmente en la halterofilia, en muchas ocasiones se considera difícil debido a que las personas en general, o el público aficionado solamente pueden visualizar los problemas físicos que se tiene al levantar gran cantidad de peso, y la forma en como el participante logra dominar este deporte. Sin embargo es muy interesante relacionar cómo puede llegar a influir el deporte de la halterofilia en la salud mental de quien lo ejerce.

Si retomamos el significado del término de “salud”, se puede definir como el estado completo de bienestar físico mental y social. Es decir, permanecer en una calidad de vida equilibrada.

Según explica Cornejo (2014) El procedimiento mediante el cual produce efecto un deporte inicia con una habilidad que se logra desde el momento en que se interviene una actividad motora, lo cual ésta abre paso a una actividad cognitiva, actuando sobre el sistema nervioso central y estabilizando determinadas proteínas para evitar la aparición de enfermedades producidas por algún desequilibrio durante el manejo (salud física). Inmediatamente se activan las endorfinas como neurotransmisores que son capaces de generar una sensación de relajación y felicidad.

Dado este paso abre la brecha para disfrutar de beneficios psíquicos (salud mental) del deporte tales como:

- Aumento de la autoestima.
- Aumenta la autoconfianza.
- Mejora la memoria.
- Mayor estabilidad emocional.
- Mejor funcionamiento intelectual.
- Mayor independencia.

Varios autores señalan numerosos beneficios a partir de ejercicios físicos, sin embargo según Mora, (2004) como se menciona en Herrera y Vargas (2010) dice que “cada deporte protagoniza un cambio en particular principalmente cuando es de su interés”. Entre los beneficios directos están:

- a) Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- b) Previene y/o retrasa el proceso de la hipertensión arterial y disminuye los niveles de tensión arterial en pacientes hipertensos.
- c) Mejora el perfil de lípidos en sangre.
- d) Mejora la regulación de la glucemia y reduce el riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo 2.
- e) Mejora la digestión y el flujo intestinal
- f) Mejora la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades de la vida diaria. (p.307).

2.3.5 Fundamentos técnicos de los ejercicios clásicos de la halterofilia

El interés por el deporte de la halterofilia cada día es más practicado ya sea en instituciones, universidades, colegios, gimnasios, entre otros. Pero el manejo de esta enseñanza sigue siendo por parte del profesor de educación física y no por personas especializadas en esta rama. Por esto mismo, el autor Castro (2005), considera necesario describir algunos rasgos característicos que están inmersos en este deporte, que a continuación se detallan:

Este deporte puede iniciarse a los 12 o 13 años, ya que en esa edad, el cuerpo humano ya se considera fisiológicamente preparado para soportar alguna prueba de selección. El deporte de halterofilia es una actividad de corta duración pero con gran nivel de concentración; es decir, existen técnicas que son importantes y se constituyen como ejercicios esenciales y adecuados para ejecutarlo, puesto que no solamente se necesita fuerza física sino velocidad y concentración y para eso, describimos las siguientes cualidades:

Arranque: Este ejercicio es el primero en ser ejecutado en la competencia, consiste en el levantamiento de la barra con un movimiento continuo desde la plataforma hasta la

completa extensión de los brazos sobre la cabeza. Al concluir, el Pesista debe encontrarse de pie e inmóvil, esperando la señal del árbitro para bajar la barra.

Arrancada: La arrancada consiste en la adopción de la posición inicial y preparación para comenzar el levantamiento de la barra. La arrancada puede realizarse en dos formas: estática o dinámica.

En la arrancada estática, no se realizan movimientos preliminares, el Pesista debe adoptar la posición inicial y mantenerla durante el tiempo que necesite para concentrarse e iniciar el despegue.

En la arrancada dinámica, el Pesista realiza diversos tipos de movimientos preliminares que dan el comienzo de la posición estática; su objetivo es tratar de aplicar mayor potencia a la arrancada mediante la ruptura de la inercia comenzando a transmitir a la barra la energía acumulada.

Halón: El halón es la parte más importante del arranque, consiste en el levantamiento de la barra hasta una altura suficiente y con la velocidad requerida para que el atleta pueda completar posteriormente el deslíz.

El halón se compone de dos fases

En la primera fase se levanta la barra hasta el nivel del tercio inferior del muslo siendo su objetivo fundamental acercar la barra hasta la posición que permita aprovechar al máximo las posibilidades de fuerza del Pesista en la próxima fase que es la más importante.

En la segunda fase se continúa con el movimiento desde el nivel anterior, el cual debe ser realizado con la extensión explosiva de las piernas y el tronco en dirección vertical con lo que se transmite una gran aceleración a la barra permitiendo de esta forma con la continuación de la siguiente fase llamada deslíz.

Deslíz: La altura alcanzada por la barra al final de la segunda fase del halón no es suficiente para completar la extensión de los brazos, el atleta se ve en la necesidad de

deslizarse bajo la barra. En el momento final de la segunda fase del halón, el atleta se extiende con gran rapidez, a continuación debe frenar el movimiento ascendente y comenzar el desplazamiento del cuerpo hacia abajo

Recuperación: Desde la posición final del desliz comienza la extensión de las piernas para la recuperación, lo que se facilita por un ligero aumento de la inclinación del tronco, manteniendo la cintura escapular bajo la barra. Durante la recuperación, la barra debe levantarse en una dirección estrictamente vertical, ya que la menor desviación puede causar la pérdida de la estabilidad e incluso la caída del implemento. Durante la fijación del peso, el atleta y la barra deben estar en una misma línea vertical, los pies alineados entre sí y con una cómoda separación de estos.

Envión: El envión es el segundo ejercicio de la competencia, y consiste en el levantamiento de la barra mediante dos procedimientos:

Fases del Envión

La arrancada: Tiene una gran similitud con la del arranque, el atleta también coloca los pies bajo la barra, de forma tal que la proyección vertical de esta caiga sobre la primera articulación del dedo gordo, quedando ambos pies separados aproximadamente a la anchura de la cadera y con una ligera rotación externa.

Halón: El halón es la parte más importante del clin, siendo su principal tarea el levantamiento de la barra hasta la altura necesaria, y con una velocidad importante, que pueda asegurar el éxito del desliz.

El halón se compone de dos fases

En la primera de éstas, se levanta la barra hasta el nivel de las rodillas, donde el atleta debe ser capaz de imprimir una alta velocidad considerando que se está rompiendo la inercia. Posteriormente comienza una extensión parcial de las piernas, manteniendo el tronco en la

misma inclinación durante el movimiento. Como resultado del trabajo de las piernas y la mantención de la postura del tronco, la barra se mueve hacia arriba y ligeramente hacia atrás.

La segunda fase del halón, se considera la más importante, ésta se realiza extendiendo enérgicamente las piernas y el tronco hacia arriba, manteniendo los brazos extendidos permitiendo de esta forma la transmisión de la fuerza a los grandes planos musculares de las piernas y el tronco.

Al elevarse sobre la punta de los pies al final de la segunda fase del halón, se comienzan a flexionar los brazos, en estos momentos la barra alcanza una velocidad aproximada de 1.5 metros por segundo, algo menor que en el arranque, dado al mayor peso movilizado en éste ejercicio.

Desliz: Para lograr que la barra se ubique en el pecho, el levantador debe deslizarse muy rápido baja ésta. Al finalizar la segunda fase del halón e incorporar el trabajo de los brazos, el halterófilo detiene su movimiento hacia arriba y comienza inmediatamente el desliz.

Recuperación: Durante la recuperación, el tronco se inclina ligeramente hacia el frente, los codos se giran aún más, garantizando de esta forma la ubicación correcta de la barra sobre el pecho.

Enviñ desde el pecho: Por otro lado, las fases que se nombran a continuación forman parte del enviñ desde el pecho, el cual se compone de tres partes: la posición inicial, la semi-flexión y saque, y el desliz con su recuperación correspondiente.

La semi-flexión y saque, constituyen la parte más importante de enviñ, siendo su principal tarea impulsar la barra con una altísima velocidad, a una altura tal que permita completar con éxito el desliz.

El saque, es realizado con una extensión enérgica de las piernas hasta elevarse sobre la punta de los pies. El movimiento de la barra debe ir dirigido verticalmente hacia arriba, la cual se encuentra todavía apoyada en el pecho del halterófilo. (Castro, 2005)

El deporte de la halterofilia ayuda al desarrollo o adquisición de diversas habilidades mentales como lo es el control mental. El ejercicio práctico y constante de la halterofilia, no solamente modifica o transforma el área visible como cada musculo del cuerpo, sino también se necesita de concentración.

La autora Buatas, (2015), explica el desarrollo que genera en la habilidad mental al practicar la halterofilia y destaca como entrenar el control mental. Esto se puede entrenar mediante:

1. **La concentración.** Ser capaz de situarse en el “aquí y ahora”. Si cuando te sitúas en el momento clave te asaltan pensamientos sobre un levantamiento anterior fallido o sobre las consecuencias que tendrá lo que hagas en este, debes entrenar la concentración. Debes ser capaz de abstraerte de todo y centrarte en el levantamiento que debes realizar en ese momento como si fuera el único. Solo así podrás dirigir toda tu energía en la dirección deseada.
2. **La atención.** Supone ser capaz de seleccionar la información necesaria para realizar correctamente el ejercicio sin que te distraigan estímulos externos o internos irrelevantes. Pueden ser distracciones como el ruido del público, el movimiento de otros competidores o la mirada del juez. Los estímulos internos que pueden desviar nuestra atención pueden ser desde una molestia muscular hasta una sensación de duda o un torbellino de pensamientos contradictorios.
3. **El nivel de activación.** Nuestro estado cognitivo y emocional varía en función de las circunstancias y afectan a nuestro estado físico. Situaciones familiares, problemas laborales, entrenamientos malos o la presión de la competición pueden generarnos cambios en los momentos menos deseados. Aprender a identificar nuestro nivel óptimo

de activación, saber cómo mantenerlo cuando no lo tenemos en clave para conseguir maximizar nuestro rendimiento.

4. **El control emocional.** Como acabamos de decir, nuestro estado emocional influye en nuestro estado físico y por tanto en nuestro rendimiento. Un estado emocional negativo afecta a nuestra forma de interpretar la situación, haciendo que percibamos el ejercicio con más complicaciones, influyendo en nuestra autoestima y disminuyendo nuestra motivación. También afecta a nuestra atención, focalizándola en estímulos distractores. Todo ello genera tensiones e incluso agarrotamientos que provocan movimientos toscos, fallos de coordinación motora y errores técnicos. Sobra decir lo importante que es, por tanto, aprender a controlar los estados emocionales y manejarlos hacia nuestro beneficio.
(sp)

2.3.6 La Halterofilia en la Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

Hoy en día, desarrollar el deporte o ejercicio de la halterofilia es más común a comparación de tiempos antiguos. Éste ejercicio puede ser desarrollado en juegos deportivos, incluso en escuelas y universidades como lo es la sede de la Universidad de El Salvador en la Facultad Multidisciplinaria de Occidente, en la que según Nelson Navas, (entrenador de la sede) participan estudiantes activos y personas externas o ajenas a la misma.

La Facultad Multidisciplinaria de Occidente, cuenta con una sede deportiva en la que está involucrado el deporte de la halterofilia. Este deporte tiene sus inicios en dicha sede el 2 de julio del año 2005. Nelson Navas, fue el encargado de convocar jóvenes de los Centros Educativos y principalmente de dicha Universidad.

De esa forma “cierta” cantidad de jóvenes comenzaron a involucrarse poco a poco a dicho deporte, los cuales algunos de ellos han iniciado solo por el hecho de practicar una actividad física sin el propósito de involucrarse a una competición, pero al tener ya cierto tiempo y por ende buen porcentaje de practica deciden y al involucrarse cada vez

más terminan optando por ser parte del grupo de jóvenes que compiten. (Navas, Comunicación personal, 2019)

En este caso los jóvenes estudiantes de diversas carreras de dicha universidad que optan por involucrarse en la práctica del deporte de halterofilia pueden llegar a desarrollar habilidades, las cuales les serán de beneficio en este caso en el área académica, y en la adecuada interacción con los jóvenes tanto fuera como dentro del salón de clases, ya que un deporte practicado formalmente permite que el individuo adquiera una disciplina.

Por lo que, si el joven tiene claro lo que quiere, sabe dirigir sus propósitos y por ende organizar su tiempo, la práctica de este deporte podría convertirse en la forma de despojarse del estrés que muchas veces le ocasiona, un mal resultado académico, un problema personal, entre otros. Y así mismo la mejora de una salud mental.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de investigación

Esta investigación se realizó con un enfoque cualitativo, centrada en describir la relación de la halterofilia y la salud mental en jóvenes de 18 a 27 años de edad en la sede deportiva de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente, explorándolos en su ambiente natural relacionada a su contexto.

Según Vasilachis (2006), la investigación cualitativa se describe por los siguientes criterios:

La investigación cualitativa no puede ser reducida a un conjunto simple y prescriptivo de principios, y señala tres elementos comunes a la rica variedad de estrategias y técnicas. Así, entiende que la investigación cualitativa está: a) fundada en una posición filosófica que es ampliamente interpretativa en el sentido de que se interesa en las formas en las que el mundo social es interpretado, comprendido, experimentado y producido, b) basada en métodos de generación de datos flexibles y sensibles al contexto social en el que se produce, y c) Sostenida por método de análisis y explicación que abarcan la comprensión de la complejidad, el detalle y el contexto. (p.25).

En los literales antes mencionados se resumió en tres elementos puntuales la direccionalidad que toma el enfoque cualitativo de la investigación, en a) la amplitud interpretativa de los fenómenos, en b) la flexibilidad operacional de los datos que describen los fenómenos sociales y en c) resalta el carácter analítico y explicativo tomado en cuenta los detalles en el contexto.

Así mismo, según la autora Mason como se citó en Vasilachis (2006), expone y describe lo siguiente:

La particular solidez de la investigación cualitativa ya se tiene el conocimiento que proporciona acerca de la dinámica de los procesos sociales, del cambio y del contexto

social y en su habilidad para contestar, en esos dominios, a las preguntas ¿cómo? y ¿por qué? (p25).

En otras palabras, la formulación de diversas interrogantes predice la viabilidad del proceso investigativo cualitativo que a la vez complementan la ejecución de los objetivos propuestos de la investigación.

3.2 Población.

La población estuvo conformada por los estudiantes de la Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria de Occidente y personas externas que practican la halterofilia dentro de la institución.

De acuerdo a los datos obtenidos de la entrevista realizada al director de la sede deportiva de la universidad, son 40 personas en total que practican la halterofilia, entre ellas 19 mujeres y 21 hombres; de los cuales 30 estudian en dicha universidad y 10 son personas externas. Dentro de este deporte existen categorías competitivas, las cuales se encuentran desde los 50 hasta 120 kilogramos en categoría masculina y en la categoría femenina van desde 30 a 60 kilogramos respectivamente.

3.3 Sujetos de investigación

Esta investigación se realizó sobre la base del muestreo por conveniencia el cual según Mejía Navarrete (citado en Scribano y Zacarias, 2007), se define como:

La muestra por conveniencia es el procedimiento que consiste en la selección de unidades de la muestra en forma arbitraria. Las unidades de la muestra se autoseleccionan o se eligen de acuerdo a su fácil disponibilidad. No se especifica claramente el universo del cual se toma la muestra. Por consiguiente, la representatividad estructural es nula, no se consideran las variables que definen composición estructural del objeto de estudio. (p. 37)

Por tanto la muestra se seleccionó de la siguiente manera:

Se escogió una muestra de 5 practicantes de halterofilia, entre las edades de 18 a 27 años de edad cronológica, de la Sede Deportiva de dicha universidad, los cuales se seleccionaron por criterio de conveniencia, en respuesta a las necesidades de esta investigación.

3.4 Criterios de inclusión:

1. Que las personas sean estudiantes de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente.
2. Que dispongan de tiempo para participar en la investigación.
3. Que ya hayan tenido la experiencia de competir en el deporte de Halterofilia.
4. Que oscilen entre las edades de 18 a 27 años de edad cronológica.
5. Se seleccionarán independientemente de su género y procedencia.

3.5 Categorías de investigación.

- Las categorías de investigación fueron:
- La halterofilia
- Subcategorías: fuerza, habilidad, técnica y categoría
- La salud mental
- Subcategorías: relaciones sociales, inteligencia emocional, razonamiento moral y autoestima.

3.6 Técnica o instrumentos de investigación

Para la obtención de información se utilizó una entrevista semiestructurada dirigida a las personas que participan en la práctica halterofilia. Además se aplicó una guía de observación la cual fue de tipo directa en cada participante.

A continuación se detallan cada uno de los instrumentos que se utilizaron en la investigación.

Nombre del instrumento

a) **Entrevista semiestructurada a profundidad** dirigida a jóvenes que practican halterofilia en

La sede deportiva de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

Objetivo del instrumento

Recolectar información sobre la relación de la práctica de halterofilia en la salud mental de los jóvenes de 18 a 27 años de edad.

Descripción del instrumento

La entrevista semiestructurada está integrada por 20 interrogantes, las cuales de la pregunta número 1 a la 10 se indagará la halterofilia y de la pregunta número 11 a la 20 se indagará la salud mental de las personas que practican la halterofilia.

Nombre del instrumento

b) **Guía de observación directa** aplicada a jóvenes que practican la halterofilia en la Sede deportiva de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

Objetivo del instrumento

Identificar el comportamiento que presentan los jóvenes en relación al momento de la obtención de los datos con respecto a cómo se relaciona la práctica de la halterofilia en su salud mental.

Descripción del instrumento

La guía de observación directa, presenta ítems los cuales fueron considerados durante el desarrollo de la entrevista psicológica.

Aplicación de los instrumentos

La aplicación de los instrumentos se realizó en la Sede deportiva de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente, en el departamento de Santa Ana, se contactó con el entrenador Nelson Navas para solicitar el permiso de un espacio dentro de la misma. La entrevista se administró en el tiempo que los participantes pudiesen acceder.

Las guías de observación directa se aplicaron paralelamente en el desarrollo de las entrevistas.

3.6.1 Validación de los instrumentos.

Para la validación de los instrumentos, se solicitó la colaboración de dos profesionales en psicología, especializados en la temática investigativa. Uno de ellos fue el Licenciado Levis Antonio Castillo, psicólogo del centro judicial de menores, Santa Ana. Asimismo se solicitó apoyo al Licenciado Sebastián Anaya, docente de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

3.7 Matriz de congruencia

Tema	Objetivos	Variables	Indicador	Técnica
<p>La relación de la halterofilia y la salud mental en los jóvenes de 18 a 27 años de edad que la ejercen en la sede deportiva de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente.</p>	<p>General:</p> <p>Identificar la relación de la práctica de halterofilia en la salud mental de los jóvenes de 18 a 27 años de edad que la ejercen en la sede de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente.</p> <p>Específicos:</p> <p>Describir la relación de la práctica de halterofilia en la salud mental de los jóvenes de 18 a 27 años de edad.</p>	<p>Independiente:</p> <p>Halterofilia</p> <p>Dependiente:</p> <p>Salud mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza • Habilidad • Técnica • Categoría • Relaciones sociales • Inteligencia emocional • Razonamiento moral 	<p>Guía de observación</p> <p>Entrevista psicológica semiestructurada</p>

	<p>que la ejercen en la sede de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente.</p> <p>Identificar las características psicológicas relacionadas con la salud mental de los jóvenes de 18 a 27 años de edad, que practican la halterofilia.</p>		<ul style="list-style-type: none">• Autoestima	
--	--	--	--	--

CAPITULO IV: PROCESAMIENTO DE DATOS

4.1 Matriz de respuestas

A continuación se presenta una matriz de respuestas, la cual está dividida al lado izquierdo las preguntas del instrumento aplicado que en este caso ha sido la Entrevista semiestructurada dirigida a jóvenes que practican la halterofilia. En la parte superior están las personas que participaron descritas por número correlativo como persona 1, personas 2, hasta llegar a la persona 5

<u>Entrevista semiestructurada dirigida a jóvenes que practican la halterofilia</u>					
Objetivo: Recolectar información sobre la relación de la práctica de halterofilia y la salud mental de los jóvenes de 18 a 27 años de edad.					
	Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4	Persona 5
1. ¿Cuánto tiempo lleva practicando el deporte de la halterofilia?	Dos años y medio aproximadamente.	Dos meses	Nueve años	Cuatro años	Un año y cuatro meses.
2. ¿Qué lo motivo a practicar el deporte de la halterofilia?	Siempre me ha gustado mantenerme ejercitándome y el motivo por el cual practico este deporte es porque	Los cambios físicos, quemar masa muscular, y “ver que tan lejos puedo llegar”	La curiosidad	Tener mejor salud mental primeramente y Por recomendaciones.	Canalizar el estrés después del trabajo

	siempre me han gustado los deportes de fuerza.				
3. ¿Cuáles son sus intereses al practicar este deporte?	Al pasar los años mis intereses han cambiado, en un principio mi interés era querer destacar por tener mayor fuerza, pero al pasar los años mis intereses se inclinan en destacar en ganar alguna de las categorías o sea ganar las competencias.	Quiero ser buena en lo que hago, que la gente lo note, demostrarme a mí misma que no hay una mujer débil, ser fuerte emocional y físicamente, intereses personales.	Adelgazar, competir en olímpicos	Lo primero es salud, conocer a otras personas, hacer algo diferente.	Poder competir y mejorar mis marcas cada vez más.
4. ¿Cómo describiría este deporte según su experiencia personal en la práctica?	Bastante bonita y en cierto sentido demasiado técnico. Evitando cualquier riesgo me gusta este deporte porque es utilizable hasta en la vida cotidiana	Fuerza con uno mismo y vencer el miedo.	El deporte tiene la característica de enseñarte, darte tus mayores alegrías como las peores decepciones personales.	Es un deporte muy completo.	Un tanto pesado y en cierto grado riesgoso si no se practica con la técnica.

	<p>porque me enseña de una manera más adecuada la forma de levantar cosas pesadas.</p>				
<p>5. ¿Por qué les recomendaría la práctica de este deporte a otras personas?</p>	<p>Primeramente porque mantenerse practicando algún tipo de deporte es saludable, porque es uno de los pasatiempos que más me gusta transmitir a las personas y también porque es aplicable en la vida cotidiana ya que hay trabajos que requieren de la fuerza física y tener el conocimiento de levantar cosas pesadas adecuadamente es importante.</p>	<p>Porque es una buena forma de perder peso y una forma de canalizar las emociones</p>	<p>Por mantenerse saludables.</p>	<p>Porque los deportes olímpicos exigen disciplina y organización personal, se adquiere una vida más ordenada en disciplina, la calidad de vida mejora.</p>	<p>Porque mejora la condición tanto física como mental y ayuda a canalizar el estrés</p>

<p>6. ¿ha notado cambios en su apariencia física a partir de la práctica de halterofilia?</p>	<p>Si he notado el cambio de mi cuerpo porque cuando inicie a practicar este deporte pasaba 60 kg. Y ahora peso 65 kg. Así que los cambios que he tenido me han gustado.</p>	<p>Si, en tres meses he notado los cambios en mis hombros y mis piernas.</p>	<p>Si, adelgace un poco y la estructura ósea es más fuerte.</p>	<p>Sí, mejora en el tono muscular, mayor flexibilidad, fuerza, resistencia.</p>	<p>Sí, se define más el cuerpo.</p>
<p>7. ¿Utiliza estrategias propias para obtener buenos resultados en la práctica de este deporte?</p> <p>¿Cuáles?</p>	<p>Algunas veces si utilizo técnicas propias, como al momento del levantamiento del peso tengo mis “pequeños trucos o detalles”, también la forma en cómo se agarre la barra ya que cuando se aprieta demasiado, se hace muy lento el movimiento de la muñeca.</p>	<p>Si, la alimentación ya que cuanto más fuerza tengo, dormir bastante, escuchar música, recordar canciones en el gimnasio son cosas que también me ayuda y darme un golpe en las piernas me ayuda a concientizar el momento.</p>	<p>Si, el monologo personal de auto superación, el auto condicionamiento mental.</p>	<p>Sí, suplementación (creatina y aminoácidos) de vez en cuando, hábitos alimenticios, el uso del internet para adquirir nuevos conocimientos acerca del tema del deporte y la salud.</p>	<p>No, solo las que el entrenador nos ha enseñado.</p>

<p>8. ¿Cómo se siente con el peso que levanta actualmente respecto las técnicas que involucran la halterofilia?</p>	<p>Me siento a gusto, aunque hay momentos que por la universidad no me ha quedado tiempo para entrenar todos los días y eso me ocasiona a veces bajar en rendimiento, aun que considero apto para levantar más peso.</p>	<p>“me siento mal” porque busco destacar para mí, entre más levanto es mejor porque la gente lo nota. Muchas veces me siento frustrada al no levantar más peso.</p>	<p>Satisfecho, antes de llegar al peso actual me sentí decepcionado a tal punto de querer abandonar la halterofilia.</p>	<p>Me siento bien, ahora yo hago una valoración respecto a cómo empecé, me doy cuenta que no ha sido en vano la cantidad de años en la práctica de halterofilia, sé que puedo seguir mejorando.</p>	<p>Me siento satisfecha.</p>
<p>9. ¿De qué considera que depende el buen rendimiento en este deporte?</p>	<p>De una buena actitud, porque la mayoría de veces las personas pueden llegar con una buena condición física pero tal vez no es el deporte que realmente les gusta, entonces llegan unos días a los entrenos y luego dejan de llegar.</p>	<p>Depende de la parte técnica. Sino haces las cosas adecuadas los ejercicio no lo logran, lo psicológico también influye en mucho porque si le tienes miedo a la barra haces mal los movimientos.</p>	<p>Varios factores, desde apoyo familiar hasta del entrenador, el factor Económico porque debería de haber un equipo multidisciplinario como un psicólogo deportivo, entrenador personal, fisioterapeuta y coach, la</p>	<p>Depende bastante de la técnica.</p>	<p>En ser constante y la alimentación.</p>

			alimentación esfuerzo y sacrificio.		
10. ¿Qué caracteriza a una persona practicante de halterofilia?	Sería difícil identificar a una persona practicante de este deporte porque no se destacan por el aspecto físico, sino por la fuerza que desarrollan al practicar el deporte	Lo caracteriza el compromiso con el ejercicio y disciplina que se debe tener.	Características físicas.	No hay una característica definida en las persona que practican halterofilia, cada quien es diferente.	Su figura física.
11. ¿Ha vivido algún tipo de cambio emocional desde que inicio la práctica de este deporte? Explique.	Sí, he aprendido a saber controlar el temor (de estar frente a personas y cometer algún error), ahora controlo más mis miedos, ya no soy tan inseguro y he aprendido a controlar mis nervios.	Si, positivos y negativos; en los positivos me siento un poco más segura de misma, más tranquila, más relajada porque puedo dormir bien. En los aspectos negativos el	Si, motivación para las otras áreas personales como lo académico, aceptación de la realidad	Sí, me ha dado cierto grado de seguridad en mí mismo, cuando era pequeño me costaba hablar en público, vencí mis miedos cuando empecé a practicar la halterofilia, a la hora de competir uno lo hace ante un jurado y el público presente, esto uno	Sí, me siento más relajada, con menos carga emocional.

		<p>compararme con las demás personas es más latente compararme con los compañeros del gimnasio, pues es algo competitivo la situación.</p>		<p>lo aplica a las otras áreas y así es como uno se va desarrollando con las personas. También me he vuelto más responsable con mis compromisos, como representante de la UES también ha mejorado mi comportamiento.</p>	
<p>12. ¿Cómo se siente al momento del entreno en comparación al momento de una competencia?</p>	<p>Una diferencia abismal, al momento de entrenar uno puede estar decidido del peso que va a levantar y que puede intentarlo muchas veces hasta que salga bien, por eso uno se siente tranquilo en los entrenos; mientras que en la competencia hay nerviosismo e</p>	<p>En el entreno me siento más tranquila, aunque lo ideal es hacer todo bien en el entreno, pero en una competencia me siento más segura a pesar que el miedo exista por el hecho de que solo son tres intentos para el mismo ejercicio.</p>	<p>Momentos diferentes con el mismo fin. La primera competencia es contra uno mismo, luego con otros competidores, la primera batalla es mental.</p>	<p>Cuando entreno sin haber comido bien o haber dormido me siento bajo en energía, en las competencias influye mucho la adrenalina en uno, la competencia potencializa más que un entreno, también interviene la seriedad que uno dispone en la competencia por la cantidad menor de intentos que uno</p>	<p>En el entreno el ejercicio se hace tranquilo y con menos presión, pero, a la hora de una competencia se siente más energético, más comprometido.</p>

	intranquilidad por el miedo de que no me salgan bien las cosas.			tiene para realizar los ejercicios indicados, mientras que en un entreno uno puede repetir infinidad de veces el mismo ejercicio hasta que se ejecute adecuadamente. La responsabilidad y la adrenalina tienen mucho que ver en la competencia.	
13. ¿considera que han habido cambios en sus relaciones interpersonales desde que inició este deporte? Explique.	Si, considero que siempre he sido sociable, pero sin duda el deporte ayuda a socializar más, estando en este deporte he hecho más amistades.	En el gimnasio he conocido gente nueva, he hecho nuevos amigos pero por estar casi siempre en el gimnasio me he alejado de otros lugares y por ende se han reducido mis relaciones sociales, no ha sido porque yo no socialice sino porque casi ya no me queda lugar.	Se llegan a conocer a Muchas personas dentro del ambiente deportivo, se aprende a relacionarse con personas que no son deportistas, con el entrenador se aprende a tratar con las personas.	Sí, ahora tengo muchos más amigos, en el ambiente deportivo uno crea ese vínculo, se forman cadenas largas de amistad. He aprendido a relacionarme mejor aunque no conozca a las personas.	Sí, porque ahora conozco más gente y socializamos más.

		También me ha ayudado a comprender como las personas socializan y comprender como funcionan los contextos diferentes y en base a eso yo socializo de diferente forma			
14. ¿En qué aspectos de su vida considera que le ayuda el practicar este deporte?	Me ha ayudado en lo social porque interactuó más con las personas, he conocido diferentes lugares, también considero que entrenando es la mejor forma de deshacerme de todo sentimiento de frustración, es como un momento de liberarme del estrés.	En mi seguridad, más que todo más allá de lo físico, la barra me ha ayudado a ver las cosas de diferente manera, cuando levanto la barra me hace sentir segura de mi misma.	Si, en aspectos generales personales	En lo académico, considero que un atleta bien formado siempre será un buen profesional, en lo social tengo otras amistades y he mejorado mi forma de desenvolverse con las personas, en lo personal han mejorado mis hábitos de vida, duermo bien y me alimento adecuadamente, en lo familiar no ha habido algún cambio, en lo emocional he	En la formación de un hábito, salud física y mental.

				<p>aprendido a manejar mis emociones</p> <p>Poniendo como ejemplo los momentos en las competencias y esto lo he aplicado en otras áreas de mi vida.</p>	
<p>15. ¿Cree usted que practicar este deporte le ha perjudicado en algún aspecto de su vida?</p> <p>Explique.</p>	<p>Me perjudica solamente cuando en ocasiones me he lesionado.</p>	<p>Si, en la universidad más que todo, le dedico mucho tiempo al gimnasio y por eso casi ya no me relaciono con las personas externas al gimnasio, he reducido mis círculos sociales.</p>	<p>El deporte no, las personas inmersas en el deporte si, en el medio general las personas siembran dudas.</p>	<p>Si, en las lesiones que uno sufre, a veces cuesta recuperarse de ellas cosa que no solo afecta en las pesas si no que uno lo nada en el trabajo en las clases y donde sea.</p>	<p>No, para nada, al contrario me ha ayudado.</p>
<p>16. ¿Cómo se sentía antes de iniciar la práctica de este deporte y como se siente ahora?</p> <p>Describir</p>	<p>Me ha ayudado a canalizar sentimientos, a organizar más mi tiempo. Antes era muy irregular para entrenar, y ahora me se organizar más para entrenar y a la vez hacer otras actividades.</p>	<p>“me sentía fea” que solo hacia lo necesario, me sentía como que algo me faltaba ahora siento que al levantar peso me veo interesante para la gente, ya no</p>	<p>El deporte como tal no generó que yo fuera mejor o peor en otros aspectos, solo hubo un cambio de rutina en el que me siento con mayor responsabilidad</p>	<p>Me siento mejor, mi autoestima ha mejorado solo por el hecho de saber que practico algo diferente.</p>	<p>Antes me sentía más cansada, ahora el cansancio es menor.</p>

		me siento fea en aspectos generales.	para organizar mi agenda.		
<p>17. ¿Considera que ha habido cambios en su forma de pensar desde que inicio la práctica de halterofilia?</p> <p>Explique.</p>	<p>Sí, porque antes no me daba cuenta que uno puede lograr las cosas que se propone, al inicio yo mismo me decía que no podía con cierto peso antes de haber intentado levantarlo, y ahora mi pensamiento es que si me lo propongo lo logro.</p>	<p>Sí, me ha ayudado a no sentir envidia de nadie y por el contrario sentir alegría por los triunfos de las personas. Ahora me gusta ser parte motivadora para otras personas.</p>	<p>Si ha habido cambios, los malos momentos en el deporte me han enseñado a cómo resolver problemas en otras áreas de mi vida, a levantarme de mis fracasos y a esforzarme por hacer las cosas mejor.</p>	<p>Sí, practicar la halterofilia me ha enseñado a ser humilde, uno no siempre gana y hay que aceptar que también se pierde, uno aprende a admirar a las personas y a felicitar los éxitos de otros.</p>	<p>Sí, porque antes pensaba que este deporte deformaba el cuerpo</p>
<p>18. ¿Considera que este deporte le ha ayudado a potenciar y/o desarrollar habilidades?</p> <p>¿Cuáles?</p>	<p>Si, la habilidad de ser más sociables, el poder enseñar lo aprendido ya que la manera en cómo nos entrenan nos ayuda a poder transmitir los conocimientos con otros deportes, porque para mí la</p>	<p>Si, físicas y sociales</p>	<p>Si, capacidades físicas como la flexibilidad, a construir y desarrollar masa muscular, a conocerme a mismo de que tanto soy capaz.</p>	<p>Sí, la resistencia física es mejor, la flexibilidad, la fuerza aumenta potencialmente, las habilidades sociales mejoran y se siguen desarrollando, he aprendido a ser más asertivo en este deporte.</p>	<p>Sí, la psicomotricidad y la coordinación del cuerpo.</p>

	halterofilia es la base de otros deportes.				
19. ¿Cree usted que la práctica de este deporte ha influido en su vida como estudiante?	Sí, me ha ayudado a organizarme y a priorizar más mis estudios que otra cosa incluso que el deporte.	No, lo académico lo veo muy aparte.	No el deporte en sí, sino las personas, que he conocido en ese ambiente como el entrenador y su esposa, ellos me motivan a continuar estudiando, soy becario en la universidad por rendimiento académico, tengo cum honorífico.	Sí, me ha obligado a ser más organizado con el tiempo y esto hace que estudie aprovechando al máximo el día.	Sí, el ser parte de una actividad deportiva disciplinada me obliga a organizar mis horarios de estudio
20. ¿Considera que la forma en la cual reacciona ante las dificultades que se le presentan ha cambiado tras la práctica de dicho deporte?	Si, considero que si ha cambiado porque antes no era muy constante en el ejercicio y prefería estar haciendo otras cosas que no eran productivas. Cuando me sentía triste me deprimía y prefería pasar acostado y	Sí, me ha ayudado, con la halterofilia he aprendido a descansar mis ojos, sería ser explosiva antes de practicar este deporte.	Sí, he cambiado en mi manera de reaccionar, era más reaccionario negativamente y evadía los problemas	Sí, me ha enseñado a ser más estable emocionalmente tomando de referencia el momento de la competencia y esto uno lo aplica en los demás aspectos personales.	Si, ahora con la práctica de la halterofilia he aprendido a desahogar el estrés diario con la práctica de este deporte y eso me ayuda a mantenerme

	tener pensamientos problemáticos, mientras que practicar este deporte me sube los ánimos, me siento bien, me distrae, me ayuda a mantener mi mente más despejada y me ayuda a analizar mejor las cosas.				tranquila y tomar decisiones convenientes.
--	---	--	--	--	--

Guía de observación directa aplicada a los jóvenes que practican la halterofilia

Objetivo: Identificar el comportamiento que presentan los jóvenes en relación al momento de la obtención de datos con respecto a cómo se relaciona la práctica de la halterofilia y su salud mental.

En el comportamiento que se observó en cada uno de los jóvenes al momento que se aplicó la guía de observación, todos manifestaron interés, una buena actitud respecto a su expresión, concordancia entre lo que expresa y vivencia, comprensión en lo que se les pregunto, atención durante el desarrollo de la entrevista, mantuvieron el contacto visual, tranquilidad en su lenguaje corporal al momento de dar sus respuesta, ninguno de ellos evadió responder alguna pregunta, hablaron de manera clara y con seguridad al responder, se expresaron y se comunicaron con confianza.

4.2 Interpretación de resultados

De acuerdo al análisis e interpretación y en relación a los objetivos e instrumentos aplicados se obtuvo que:

La relación que existe entre la halterofilia y la salud mental es evidente, ya que la mayoría de los entrevistados mencionan que la cantidad de tiempo que se practique este deporte y el conocimiento que tenga sobre la salud mental es un factor predeterminante en la modificación del comportamiento ya que en algunos jóvenes los cuales tienen poco tiempo en la práctica de dicho deporte dan a conocer un mayor realce en los cambios físicos que han llegado a tener, mientras que los jóvenes que tienen mayor tiempo en el deporte y cierto conocimiento en temáticas de salud mental, dirigen sus experiencias en describir cambios a nivel emocional como su autoestima, canalización de estrés, entre otros.

Así mismo, la motivación con la que se practica este deporte es otro factor que relaciona la salud mental en la halterofilia, es decir su interés inicia en obtener beneficios o cambios

físicos para luego transformarse y darle importancia a su salud mental en este caso y según los resultados de la entrevista, los jóvenes en su mayoría reconocen que la halterofilia les ha ayudado a mejorar en su salud mental, sin embargo aun teniendo este dicho conocimiento algunos jóvenes se inclinan en priorizar que las personas noten el potencial físico que poseen, dejando de lado los posibles cambios emocionales que tienen.

Es importante recalcar que la inteligencia emocional juega un papel trascendental en el atleta de halterofilia, según el autor Papalia (2012), la inteligencia emocional consiste en aprender a percibir, usar, entender y manejar o regular emociones, no solamente las del sujeto mismo sino también de las otras personas para saber manejar o canalizar pensamientos y regular su conducta; en este caso se pone en evidencia por el rendimiento de las personas en esta disciplina deportiva ya que los buenos resultados también dependen del estado psicológico del atleta durante el entreno y la competencia y no solo de la técnica física, pero lamentablemente los atletas no siempre toman en cuenta que también existen estrategias psicológicas para mejorar sus resultados en el deporte, situación que hace que se centren más en una estrategia técnica y física en la halterofilia.

Al indagar sobre los cambios ocurridos en sus relaciones interpersonales, los jóvenes manifestaron tener un aumento en sus relaciones sociales, en el sentido que el participar en competencias ha vinculado nuevas relaciones de amistades. Los jóvenes reconocen que el deporte les ha ayudado ya que el hecho de ser parte de estos grupos les ha permitido conocer y relacionarse con más personas de dicha sede y así como también de otras. La seguridad al momento de relacionarse e iniciar una conversación ha mejorado.

Se puede evidenciar que la práctica deportiva en los jóvenes beneficia de manera integral el desarrollo personal, según Papalia (2012) afirma que:

El ejercicio, o la falta de él influyen en la salud física y mental. Los beneficios del ejercicio regular incluyen mayor fuerza y resistencia, huesos y músculos más sanos, control del peso, disminución de la ansiedad y el estrés, así como mejora del autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar. (p. 362)

En los instrumentos se describen los cambios que han tenido los atletas que practican la halterofilia y directamente se refleja en un proceso de desarrollo la salud mental. Según Papalia (2012), hay una conexión entre la práctica de ejercicio y la salud mental, siendo estos el desarrollo de las relaciones sociales, el desarrollo de la inteligencia emocional, la mejora del autoestima en sus tres variantes como la autoimagen, la auto percepción y el auto concepto, también el estar involucrado en esta disciplina deportiva potencializa el desarrollo del razonamiento moral al aprender a valorar el tiempo diario y la inversión de este de manera responsable y prioritaria.

Así también, la salud física depende de un buen estado de salud mental, esto también se ha visto reflejado en los resultados, donde se puede ver que el desarrollo de fuerza física, habilidad y flexibilidad corporal son un efecto de la práctica de esta disciplina.

Ahora bien, han existido situaciones que han desfavorecido en algunos casos las relaciones interpersonales de algunos atletas, como por ejemplo, se han reducido círculos de amistades las cuales sus intereses son diferentes. Esto no significa un deterioro en la esfera emocional sino un crecimiento en cuanto a la maduración y al cambio de intereses y motivaciones, ya que el ganar o perder amistades no afecta al individuo sino que su concentración está basada en un cumplimiento de metas.

En relación a lo anterior y según a las características descritas por las personas entrevistadas, podemos decir que la mayoría de los jóvenes vivencian de salud mental equilibrada como resultado de la práctica de halterofilia, es decir que la práctica de este deporte tiene mucha relación en la salud mental de quien la desarrolla, y retomando el concepto de salud mental según la OMS (2013) la define como:

“Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

A diferencia de mejorar las relaciones sociales en los jóvenes, también describen otros cambios como el realizar actividades en las que pueden liberarse del estrés, ver las cosas de diferente manera, sentirse seguros de sí mismos, se han mejorado hábitos de vida como lo es la alimentación saludable, disciplina, entre otros. En relación a las emociones han aprendido a manejar estados frustrantes. Ante esto, es importante saber y valorar cada característica descrita en jóvenes atletas, ya que han generado un logro personal al poder identificar como se ha relacionado la halterofilia en su vida.

Pallares (2010) sostiene que “cada emoción aparece y tiene como finalidad la valoración del estado que la produce, e intenta nuestra adaptación y superación del mismo” (p.36). Por ello, el estar conscientes de cada logro personal obtenido, los jóvenes podrán ampliar su desarrollo en niveles cognitivos, afectivos y conductuales, debido a que al ser conscientes de sus cambios, puedan tener una conducta coherente a su pensamiento.

De esta manera se evidencia la relación que existe entre la halterofilia y la salud mental, recalcando que no existe solamente una preocupación por el aspecto físico o el interés competitivo en los jóvenes sino que existe un cambio a nivel de pensamiento. Como se hizo mención, el practicar este deporte influyo en la creación de nuevas relaciones interpersonales y a la vez un crecimiento personal y conductual. Los jóvenes lograron identificar el vínculo entre el deporte y la salud mental a pesar de no contar con profesionales en la rama para dirigir no solamente el deporte sino el cambio de pensamiento para beneficio propio.

Interpretación de la guía de observación

Se observó que los jóvenes prestaban atención durante el desarrollo de la entrevista evidenciando un contacto visual moderado con el entrevistador, su lenguaje corporal también fue una manifestación de su tranquilidad en el momento de responder. Con la observación también fue percibido un nivel de claridad del lenguaje verbal de los atletas como también la seguridad de sus respuestas por medio de un lenguaje fluido y sin evasión de respuestas.

Todos los indicadores de observación anteriormente mencionados evidencian que los practicantes de halterofilia entrevistados se desenvuelven adecuadamente en lo social, la seriedad y responsabilidad al colaborar respondiendo de manera amable al entrevistador prescribe un buen comportamiento en el proceso de su desarrollo personal, factor puede estar relacionado con el razonamiento moral y habilidades sociales que denotan un buen desarrollo de salud mental.

CONCLUSIONES

Tomando en cuenta los resultados obtenidos haciendo uso de los instrumentos administrados y el análisis de la información recabada se establece que, la relación de la práctica de la halterofilia y la salud mental de los jóvenes que la practican es directamente proporcional a medida que el tiempo pasa, por lo que se enlistan las siguientes conclusiones:

- Uno de los motivos muy particular por el que los jóvenes inician a practicar la halterofilia ha sido por estados de inconformidad de su apariencia física, que consecutivamente afecta en su estado emocional, dicho de otra manera significa que los jóvenes participantes de esta investigación han tenido niveles muy bajos de autoestima antes de iniciar a practicar dicha disciplina olímpica. Esto se pudo constatar con las respuestas que ellos dieron en el momento de administrar los instrumentos respectivos, en su mayoría el interés por mejorar en el área física tanto en la obtención de fuerzas y su autoimagen fueron las respuestas que predominaron.
- La cantidad de años que se lleve practicando la halterofilia es directamente proporcional a los efectos físicos y mentales que los jóvenes experimentan al practicarla, es decir, los jóvenes pueden percibirse a sí mismos mediante una introspección valorativa en cuanto a los cambios que han experimentado a partir de sus inicios en la práctica respecto de la fecha presente. En las respuestas expuestas por los atletas se puede observar que tanto el participante que tiene más tiempo entrenando el deporte como el que tiene menos expresan haber experimentado cambios graduales de comportamiento y desarrollo personal, el que tiene una cantidad mayor de tiempo entrenando se percibe a sí mismo como una persona más segura, y por el contrario, el atleta que tiene menor tiempo de entrenamiento se percibe a sí mismo como una persona emocionalmente que aun depende del concepto y juicio de otras personas hacia ella.
- La halterofilia además, proporciona habilidades físicas como también habilidades psicológicas, tales como: nivel adecuado de autoestima, seguridad en sí mismo, habilidades sociales adecuadas, autocontrol entre otras, estas les permiten desarrollarse

como atletas categóricamente competitivos obteniendo excelentes resultados. Para llegar a esta afirmación, se enfatizó en que los atletas expusieron que desde que iniciaron sus entrenamientos, ellos han ido aumentando sus niveles de fuerzas físicas progresivamente, ellos manifestaron que mejoran sus marcas personales como atletas las cuales les eleva su nivel competitivo, así mismo, los atletas han expuesto que su nivel de concentración y control mental, en el momento de las competencias es de máxima importancia, por ende también han tenido que aprender a entrenar sus mentes fuera y dentro de las competencias olímpicas.

- Un buen estado de salud mental de los jóvenes que practican la halterofilia, se ve potencializado por su categoría olímpica, ya que al estar involucrados en un ambiente de disciplina deportiva, los jóvenes configuran un esquema psicológico apropiado para manejar situaciones estresantes y controlar estados de ansiedad. Esto se pudo observar en las respuestas de los atletas en las que también manifestaron que el tiempo que ellos llevan entrenando ha sido muy determinante para aprender a tomar el control de sus emociones, de igual forma, se observó en las respuestas la relación del tiempo de entreno, la categoría competitiva y el control mental de los atletas, donde, a mayor tiempo de entrenamiento, mayor es la cantidad de habilidades psicológicas desarrolladas.
- El estar inmerso en un régimen de disciplina deportiva como la halterofilia, desarrolla en los jóvenes habilidades mentales como, el autocontrol del pensamiento y la concentración. Esto se pudo observar en las respuesta dadas por los jóvenes al expresar que debido a la presión que se experimenta en el momento de la competencia y ser motivo de atención por parte de los espectadores, público en general y jueces, hay que aprender a desechar todo tipo de estímulo que interfiera de su objetivo físico y mental, así la concentración es un elemento clave para lograr con éxito su meta.
- La salud mental de los jóvenes practicantes de la halterofilia se beneficia en la medida que ellos se disciplinan responsablemente en este deporte ya que por la exigencia presencial que los entrenos requieren los jóvenes desarrollan inteligencia emocional, al aprender a asumir con la actitud adecuada tanto sus victorias como sus derrotas después de competir,

aprender a felicitar a sus oponentes y alegrarse por las victorias de sus compañeros. Así también el aumento de sus vínculos sociales es otro elemento que fortalece la salud mental del atleta, pues ellos relatan que ser parte de un grupo de entrenamiento de actividad física les ha dado la amplitud para conocer a otras personas dentro del mundo deportivo y así formar nuevos vínculos de comunicación y convivencia social.

Los atletas también han comentado que el estar dentro de un grupo de atletas también les ha permitido desarrollar la práctica de valores como la amistad, esto ha contribuido en el desarrollo su razonamiento moral, ya que se aprende a moldear el carácter y a mostrar respeto hacia sus compañeros. El autoestima es otro de los elementos que tiende a mejorar en la medida que pasa el tiempo, los atletas responden a diferentes prejuicios hacia sí mismos en sus inicios de la práctica de la halterofilia, dando a conocer que, durante el tiempo que llevan entrenando se han sentido satisfechos con sus logros, cambios tanto físico como tipos de pensamientos, todo lo anterior según las respuestas que dieron durante la administración de los instrumentos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIBROS

- Antonelli, F. Y Salvini, A. (1982). *Psicología del deporte*. Valladolid, España: Ed. Griñon.
- Carrasco, D., Carrasco, D., Carrasco, D. (sf). *Psicología del deporte*. Universidad Politécnica de Madrid. España: Ed. Kinesis
- Castro, P. (2005). *Manual de capacitación en iniciación deportiva en levantamiento de pesas*. Chile: Ed. Científico-Técnica.
- Francisco, V. (1994). *Autoestima para padres*. Madrid: Ed San Pablo.
- Gómez, G., González, O., González, S., Hidalgo, A. (2012). *Patrimonio histórico español del juego y del deporte*. Federación española de halterofilia. España: Ed. Ilustrada
- Harris, D.V. y Harris B. I. (1987). *Psicología del deporte integración mente-cuerpo*. Barcelona, España: hispano europea, S. A.
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos. Dónde y cómo se transforman*. Barcelona, España: Marge Books.
- Papalia, D. Feldman, R. Martorel, G. (2012) *Desarrollo Humano*. México, D. F.: Editorial Mexicana. 12a edición
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. Bogotá, Colombia: editorial Scielo.
- Rudik, P. A. (1960). *Psicología de la educación física y el deporte*. Buenos Aires. Ed. Stadium.
- Scribano, A y Zacarias, E. (2007). *Introducción a la Investigación Cualitativa*. San Salvador, El Salvador: Editorial General Gerardo Barrios.

Vasilachis de Gialdino, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona, España: Editorial GEDISA, S.A.

Voli, F. (1994). *Autoestima Para Padres, Sentirse Bien Para Aprender A Educar*. Madrid, España.

Editorial Musivisual.

TESIS

Cajas, J. (2017). *Diseño de un entrenador electrónico para monitoreo de postura en ejercicios de halterofilia*. (Tesis de pregrado). Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.

Pinargote, S. (mayo de 2018). *Efectos psicológicos en levantadores olímpicos de pesas lesionados*. (Trabajo de pre grado). Universidad San Francisco De Quito .Colegio De Ciencias Sociales Y Humanidades. Ecuador, Quito.

WEBGRAFIA.

Borrella, G. (2003). Aspectos que configuran la salud mental. Recuperado de:
<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Enfermeria/Sept2003/2774>

Cornejo, I. (2014). Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar. efe: salud. Madrid. Recuperado de: <https://www.efesalud.com/laactividad-fisicadecisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>

El Portal De Personas Con Discapacidad [DISCAPNET]. (2018). *Deporte y salud mental*. Salud. Recuperado de: <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/educar-ensalud/deporteysalud-mental>

FIFA medicalnetwork. (2016). Salud mental. Medicina deportiva. Recuperado de:
<https://www.fifamedicalnetwork.com/es/courses/salud-mental/>

- Hidalgo, N. (2019). *Historia del deporte: desde su origen hasta la actualidad*. Liferder. Recuperado de: <https://www.liferder.com/historia-origen-deporte/>
- Parrilla, A. (2014). *Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar*. efe: salud. Madrid, España. Recuperado de: <https://www.efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mentalyelbienestar/>
- Pérez, A. (2016). *La importancia de la psicología en el deporte*. [Blog] Nueces y Neuronas. Recuperado de: <http://www.nuecesyneuronas.com/psicologia-en-el-deporte/>
- Salcedo, M. (2017). *El origen del deporte hasta nuestros días*. eMarket Perú. Recuperado de: <https://emarket.pe/blog/origen-del-deporte-hasta-nuestros-dias/>

REVISTAS

- Cruz, J. (1990). *La psicología del deporte: definición, evolución y relación, con las demás ciencias, de la actividad física y deporte*. Servicio de educación física y deportes. Barcelona, España. Pp.11-18
- García, B., Francisco, M., Hidalgo, R., Martínez, A. (marzo 2002). *Halterofilia. Análisis del gesto podológico*. Archivos de medicina del deporte. Volumen XIX. Pp. 409-415
- García, A. (septiembre-diciembre, 2010). *El psicólogo del deporte en el auto rendimiento: aportaciones y retos futuros*. Papeles del Psicólogo. Vol. 31, núm. 3. pp. 259-268.
- González Correa, Aída María, & González Correa, Clara Helena (2010). Educación Física Desde La Corporeidad Y La Motricidad. Revista Hacia la Promoción de la Salud. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3091/309126694012>

- Herrera, A. Vargas, R. (2010). Impacto de la actividad física en la salud mental de la persona adulta mayor. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*. Recuperado de: <http://www.binasss.sa.cr/opacms/media/digitales/Imptacto%20de%20la%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20la%20salud%20mental%20de%20la%20persona%20adulta%20mayor.pdf>
- Hernández, F. (2016). ¿Te pide tu pareja rebajar?. *PressReader.com*. Recuperado de: <https://www.pressreader.com/el-salvador/la-prensa-grafica/20160417/282733406036163>
- Infante, G. y Goñi, E. (2009). *Actividad Físico-Deportiva Y Autoconcepto Físico En La Edad Adulta*. *Revista de Psicodidáctica*. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea. España. Vol. 14. pp. 49-61
- Pérez, E., Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes de Psicología*, Universidad de Cádiz, Universidad de Córdoba. Vol. 33, número 1, págs. 39-46.
- Ramírez, G., Vinaccia., S. Suárez, G. (agosto de 2004,). *El Impacto De La Actividad Física Y El Deporte Sobre La Salud, La Cognición, La Socialización Y El Rendimiento Académico: Una Revisión Teórica*. *Revista de Estudios Sociales*. N° 18. Pp.67-75
- Rojas, J. (2013). *Búsqueda de talentos deportivos en halterofilia*. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*. Costa Rica. Vol. 11, No.2, pp. 1- 17
- Romero D. (2005). *La importancia de la fortaleza mental en los deportes*. *Efdeportes*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd90/mental.htm>
- Villaseñor, A. (2008). *Halterofilia un deporte de mucho peso*. *Los Deportes con los Escuinclés*. Halterofilia. CONADE. Primera Edición. México.

INFORMES

Organización mundial de la salud (2004). *Promoción de la salud mental. Conceptos, evidencia emergente, práctica.* Ginebra, Suiza. Recuperado de https://www.who.int/mental_health/evidence/promoción_de_la_salud_mental.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Salud mental: Un estado de bienestar.* Recuperado de: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Mercedes Buatas (diciembre, 2015). El control mental en la halterofilia. Psicología deportiva. Infowod somos deporte. Recuperado de: <https://info.wod.com/control-mental-lahalterofilia/>

ANEXOS

Anexo 1



Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria de Occidente
Departamento de Ciencias Sociales, Filosofía y Letras Sección Psicología

Entrevista Semiestructurada dirigida a las personas que practican la halterofilia en la sede de la Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

Indicación: Responda de manera clara a las siguientes interrogantes que se le presenten.

Objetivo: Recolectar información sobre la relación de la práctica de halterofilia en la salud mental de los jóvenes de 18 a 27 años de edad.

I. Identificación

Edad: _____ sexo: _____ Fecha: _____

1. ¿Cuánto tiempo lleva practicando el deporte de la halterofilia?
2. ¿Qué lo motivo a practicar este deporte?
3. ¿Cuáles son sus intereses al practicar este deporte?
4. Cómo describiría este deporte según su experiencia personal en la práctica?
5. ¿Por qué les recomendaría la práctica de este deporte a las personas?

6. ¿Ha notado cambios en su apariencia física a partir de la práctica de halterofilia?
7. ¿Utiliza estrategias propias para obtener buenos resultados en la práctica de este deporte? ¿Cuáles?
8. ¿Cómo se siente con la categoría competitiva en la que se encuentra actualmente?
9. ¿De qué considera que depende un buen rendimiento en este deporte?
10. ¿Qué caracteriza a una persona practicante de halterofilia?
11. ¿Ha vivenciado algún cambio desde que inicio la practicar de este deporte? Explique.
12. ¿Cómo se siente al momento del entreno en comparación al momento de una competencia?
13. ¿Considera que han habido cambios en sus relaciones interpersonales desde que inició este deporte? Explique.
14. ¿En qué aspectos de su vida considera que le ayuda el practicar este deporte?

15. ¿Cree usted que practicar este deporte le ha perjudicado en algún aspecto de su vida?
Explique.
16. ¿Cómo se sentía antes de iniciar la práctica de este deporte y como se siente ahora?
Describa
17. ¿Considera que han habido cambios en su forma de pensar desde que inicio la práctica de halterofilia? Explique.
18. ¿Considera que este deporte le ha ayudado a potenciar y/o desarrollar habilidades?
19. ¿Cree usted que la práctica de este deporte ha influido en su vida como estudiante?
20. ¿Cuándo se le presentaba una dificultad en su diario vivir como reaccionaba a diferencia de ahora que se encuentra practicando dicho deporte?

Anexo 2



Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria de Occidente
Departamento de Ciencias Sociales, Filosofía y Letras Sección Psicología

Guía de observación directa aplicada a las personas que practican la halterofilia.

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

Objetivo: Identificar el comportamiento que presentan los jóvenes en relación al momento de la obtención de datos con respecto a cómo se relaciona la práctica de la halterofilia en su salud mental.

Nº	Indicadores	Siempre	Casi siempre	Nunca
1	Muestra interés al momento de responder.			
2	Tiene relación su actitud con su expresión.			
3	Muestra concordancia entre lo que expresa y vivencia.			
4	Comprende lo que se le pregunta.			

5	Presta atención durante el desarrollo de la entrevista.			
6	Mantiene el contacto visual.			
7	Muestra tranquilidad en su lenguaje corporal al momento de dar su respuesta.			
8	Evade responder preguntas.			
9	Habla claro y se muestra seguro al responder.			
10	Se expresa y comunica con Confianza.			

Observaciones: _____

Anexo 3



Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria de Occidente
Departamento de Ciencias Sociales, Filosofía y Letras Sección Psicología

Entrevista Semiestructurada Dirigida al Entrenador de Halterófila de la sede deportiva de la Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

Indicación: Responda de manera clara a las siguientes interrogantes que se le presenten.

Objetivo: Conocer a fondo ciertas características que poseen las personas practicantes de halterofilia.

1. ¿Cuándo inicia la práctica de halterofilia en la Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria de occidente?
2. ¿Cuáles son las razones por las cuales las personas han decidido involucrarse en la práctica de halterofilia?
3. ¿Cuántas personas lo practican?
4. ¿Cuántos de estas personas son estudiantes de dicha universidad?
5. ¿Cuántas de estas personas compiten?
6. ¿Cuáles son las categorías y la cantidad de personas que hay en cada una de estas?