

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCION DE PSICOLOGIA



NOMBRE DEL PROYECTO:

Programa de Intervención Psicológica Para Atletas de Alto Rendimiento Categoría CODICADER del Instituto Nacional de los Deportes en la Ciudad de San Miguel, Durante los Meses de Febrero a Septiembre del Año 2012.

INFORME FINAL PARA OPTAR AL GRADO LICENCIADO/A EN PSICOLOGÍA

UBICACION:

Centro de Gobierno, 8ª. Avenida Norte y 9ª. Calle Oriente, San Miguel.

PRESENTADO POR:

Guevara, Mario Enrique GG02053	Lic. Psicología L50407.
Guevara Melgar, Wendy Johanna GM06034	Lic. Psicología L50407.
Matas Martínez, Dinora Francisca MM06071	Lic. PsicologíaL50407.

NOMBRE DEL ASESOR:

Lic. Manuel de Jesús Castro Ascencio.

OCTUBRE DE 2012.

Ciudad Universitaria Oriental, San Miguel, El Salvador, Centro América.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES:

ING. MARIO ROBERTO NIETO LOVO.

RECTOR.

MAESTRA. ANA MARIA GLOWER DE ALVARADO.

VICE-RECTORA ACADÉMICA.

LIC. SALVADOR CASTILLO (INTERINO).

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO.

DRA. ANA LETICIA DE AMAYA.

SECRETARIO GENERAL.

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL.

AUTORIDADES:

LIC. CRISTOBAL HERNAN RIOS BENITEZ.

DECANO.

LIC. CARLOS ALEXANDER DIAZ

VICE-DECANO.

LIC. JORGE ALBERTO ORTEZ HERNANDEZ.

SECRETARIO GENERAL.

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

AUTORIDADES:

LIC. RUBÉN ELÍAS CAMPOS MEJIA.

JEFE DEL DEPARTAMENTO.

LIC. LUIS ROBERTO GRANADOS GÓMEZ.

COORDINADOR GENERAL DE PROCESO DE GRADO.

LIC. NAHUN VASQUEZ NAVARRO.

COORDINADOR DE LA SECCIÓN DE PSICOLOGÍA.

LIC. MANUEL DE JESUS CASTRO ASCENCIO.

DOCENTE DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO.

AGRADECIMIENTOS

A Dios nuestro padre celestial que ilumina mi camino por estar conmigo siempre dándome fortaleza y razonamiento sobretodo fe en este proceso de mi formación como profesional. Por darme la oportunidad de elegir esta carrera y permitirme lograr este éxito para que dé frutos en el beneficio de nuestra sociedad.

A mi madre Irma del Carmen Guevara Juárez, por su apoyo incondicional desde muy lejos, quien nunca me abandono a pesar de la distancia.

A mis abuelos, Isidoro Guevara (QDDG) Antolina García de Guevara, por su cariño comprensión y apoyo en todo momento, por su esfuerzo y sacrificio para salir adelante y poder, lograr culminar mi carrera. Gracias por su confianza y sus buenos consejos que me ayudaron a enfrentar los obstáculos con alegría, en especial.

A mis grandes amigos Edwin Isaac Iraheta, Luis Alexander Fuentes, Lilian Fuentes, Ana Fuentes, los esposos Victoria Flores y Florentín Iraheta, José Luis García y Daysi Benavides y a Carmen Reyes, quienes de una manera me apoyaron y ahora forman parte de este triunfo gracias totales a todos.

A Mis Compañeros de tesis Wendy Johanna Guevara Melgar y Dinora Francisca Matas Martínez, por ser buenos amigos y compañeros, porque juntos vivimos momentos críticos, no obstante también compartimos gratos momentos, a quienes debo agradecer por su comprensión y aportes e inquietudes durante el desarrollo de este trabajo.

Al Docente Director Manuel de Jesús Castro Ascencio, por su generosidad al brindarme la oportunidad de recurrir a su capacidad y experiencia educativa por su confianza, amistad y comprensión fundamentales para la realización de este trabajo.

A los Docentes Que participaron en mi desarrollo profesional durante mi carrera el Lic. Nahúm Navarro, Lic. Milton Domínguez, Lic. Luis Roberto Granados, Lic. Rafael Ponce, Lic. Marcos Romero, Licda. Eva Calderón, Licda. Kelly Giselle Zuleta Paredes, que con su ayuda, paciencia y conocimientos me han ayudado en mi formación académica y de forma personal.

Mario Enrique Guevara.

A Dios Todopoderoso, por tomarme de la mano y por haberme permitido vencer todos los obstáculos que se me presentaron en el transcurso de mi formación académica y por la oportunidad que me ha dado de alcanzar un peldaño más en la vida, culminando mi carrera profesional, gracias Dios.

A mis padres Carlos Samuel Guevara y Mercedes Melgar de Guevara (QDDG), quien siempre se esforzaron por instruirme en todos los ámbitos de mi vida espiritual, moral y educativa, les agradezco por su esfuerzo brindado, ya que debido a ellos en este momento me encuentro finalizando mi formación profesional.

A mi novio Julio José Bonilla, Por su apoyo en el proceso de trabajo de grado y por su cariño incondicional.

Al Docente Director Manuel de Jesús Castro Ascencio, por dirigir nuestro trabajo de grado, por ser un excelente guía, es una de las personas que más admiro por su inteligencia, su responsabilidad y su disponibilidad para el trabajo, y a los docentes quienes contribuyeron en mi formación académica el Lic. Luis Roberto Granados, Lic. Nahúm Navarro, Lic. Milton Domínguez, Licda. Eva Calderón, Lic. Rafael Ponce, Lic. Marcos Romero.

A mis compañeros de tesis Dinora Francisca Matas Martínez y Mario Enrique Guevara, con quienes compartí momentos muy difíciles y tensos durante el periodo de realización del proyecto y hoy compartimos la alegría de culminarlo, gracias por su amistad y compañerismo.

Wendy Johanna Guevara Melgar.

A Dios: por haberme regalado la vida y la sabiduría en el proceso de mi formación académica, que por medio de la fe y la confianza en nuestro señor Jesucristo me permite culminar esta etapa en mi educación como un profesional.

A mis padres: les agradeceré infinitamente el esfuerzo y sacrificio que han hecho para regalarme este tesoro que es mi formación como un profesional, gracias por su apoyo, comprensión incondicional y por guiarme por un buen camino haciéndome un hombre de bien.

A mi familia: por apoyarme y estar presentes en el proceso de mi formación profesional.

A mis compañeras: Wendy Johanna Guevara Melgar y Mario Enrique Guevara, por brindarme su amistad y por permitirme compartir el desarrollo de este trabajo de grado, así mismo admirar la responsabilidad y dedicación que mostraron durante el proceso de la presente investigación.

Al docente director: Manuel de Jesús Castro Ascencio, por su amistad y por haber compartido sus conocimientos, disciplina, responsabilidad.

A mis amigos: con quienes compartí gratos momentos de felicidad y tristeza, por apoyarme a culminar mi objetivo considero su amistad como valiosa y agradezco cada detalle que tuvieron para mi persona.

A los psicólogos: Lic. Nahúm Navarro, Lic. Milton Domínguez, Lic. Luis Roberto Granados, Lic. Rafael Ponce, Lic. Rubén Campos, Lic. Marcos Romero, Lic. Manuel Ascencio, Licda. Eva Calderón y Licda. Victoria Parada por la amistad y compartir sus conocimientos.

Dinora Francisca Matas Martínez.

ÍNDICE

Contenido	Nº Página
Introducción	i
Capítulo I: Planteamiento del Problema	
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Pregunta de Investigación.....	..3
1.3 Objetivos de la Investigación.....	..4
Capítulo II: Marco Teórico	
2.1 Antecedentes Históricos a nivel Internacional.	5
2.2 Experiencia de la Psicología Deportiva en El Salvador.....	9
2.3. Base Teórica Psicología del Deporte.....	11
2.4. Aplicaciones de la Psicología del Deporte.....	17
2.5. Papel del Psicologo Deportivo.....	20
2.5.1. Papel de enseñanza.....	22
2.6. Actividades que Realiza el Psicólogo Deportivo.	23
2.7. Historia de Inteligencia Emocional.....	27

2.8. Inteligencia Emocional.....	30
----------------------------------	----

2.9. Inteligencia Emocional Aplicada al Deporte.	34
---	----

Capítulo III: Sistema de Hipótesis

3.1 Sistema de hipótesis.....	37
-------------------------------	----

Capítulo IV: Diseño Metodológico

3.1 Metodología.....	41
----------------------	----

Capítulo V: Análisis e Interpretación de Resultados

5.1 Análisis e interpretación de Resultados.....	44
--	----

5.2 Gráficos.....	45
-------------------	----

Capítulo VI: Conclusiones y Recomendaciones

1.1 Conclusiones.....	58
-----------------------	----

1.2 Recomendaciones.....	59
--------------------------	----

Referencias Bibliográficas

Bibliografía y otras Fuentes.....	60
-----------------------------------	----

Anexos

Anexo 1: Anteproyecto

Anexo 2: Acuerdo de Junta y Asignación de Docente Director

Anexo 3: Manual de Intervención Psicológica

Anexo 4: Instrumento y Tablas de Resultados

Anexo 5: Cartas de la Institución

Anexo 6: Listado de la Asesoría

Anexo 7: Fotografías

Anexo 8: Mapa Geográfico de la Ubicación de la Institución

INTRODUCCIÓN.

La psicología deportiva es un área que se encarga del estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento deportivo el ejercicio y otros tipos de actividad física. La psicología deportiva presenta poco interés en ciertos científicos; no obstante últimamente se le esta dando mayor énfasis, ya que se ha evidenciado que la actividad física contribuye en gran medida para la reducción de la ansiedad, fortalecer y mejorar el autoestima y de esta forma la autonomía para el buen funcionamiento.

Hoy en día, los psicólogos de diferentes partes del mundo están realizando estudios con atletas y personas que practican deporte, encontrando efectos positivos en la estabilidad psicológica, emocional, mejoran sus relaciones sociales etc. Al referirnos a los atletas se puede decir que la psicología deportiva mejora su calidad de vida por sus beneficios en salud mental y física, sin embargo cuando estos son sometidos a competencias de alto rendimiento pueden surgir problemas emocionales lo cual afecte su desempeño en una determinada competencia, es por ello que se desarrollara un estudio para conocer los diferentes niveles de inteligencia emocional y su correlación con los niveles de rendimiento.

Para comprender de mejor manera la investigación en el área de la psicología deportiva es vital brindar información acerca de sus etapas de desarrollo divididas por capítulos, de esta manera, en el capítulo I se encuentran los antecedentes de la psicología deportiva, enunciado del problema, objetivos, alcances y limitaciones.

Seguidamente, en el capítulo II se brinda información pertinente sobre los antecedentes históricos de la psicología deportiva a nivel internacional y local. Ello como parámetro en donde se basara el estudio con atletas de alto rendimiento.

El capítulo III comprende el sistema de hipótesis en donde se establecen las diferentes tipos de hipótesis que contribuirán desarrollar la presente investigación con los atletas con desempeño sobresaliente en su disciplina correspondiente.

El marco metodológico se describe en el capítulo IV trata más que todo de explicar de forma específica cada una de las etapas que condujeron a la investigación, es decir explicar cada una de las actividades que se realizaron en la institución.

Capítulo V análisis e interpretación de resultados En este apartado se destacan los niveles de inteligencia emocional encontrados luego de la aplicación de la prueba a los Atletas de Alto Rendimiento del Instituto Nacional de los Deportes de la ciudad de San Miguel.

Es importante resaltar que el ámbito de actuación la Psicología del deporte no solo debe limitarse al estudio del deporte competitivo, sino que debe interesarse también por la práctica de la actividad física del deporte como diversión, aventura, o mantenimiento de la condición física de amplias capas de la población en su tiempo libre.

Por otra parte, tampoco debe reducirse al estudio del deportista, sino que implica el estudio de las diferentes interacciones que se dan en las situaciones deportivas, por lo que nos obliga a tener en cuenta también a los sujetos que interactúan con el deportista, como son los entrenadores, árbitros, directivos, periodistas y espectadores.

Teniendo estos aspectos en cuenta, podemos decir que el psicólogo de la actividad física y del deporte desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción: el deporte de rendimiento, el deporte de base e iniciación y el deporte de ocio, salud y tiempo libre.

En el desarrollo de la investigación se aplicará un instrumento en donde se podrá identificar los niveles de inteligencia emocional y sus efectos en el desempeño de los atletas de alto rendimiento que se someterán a la investigación.

Cuando hablamos de atletas de alto rendimiento nos estamos refiriendo principalmente a deportistas con una disciplina intachable y sobresaliente, quienes en ciertas circunstancias pueden presentar ansiedad, estrés, desequilibrio en su autoestima, malas relaciones interpersonales, poca asertividad etc. Todo esto por mantener su nivel competitivo que les conduzca a mayores logros dentro de la disciplina en donde se encuentren desenvolviéndose.

Al realizar investigaciones de este tipo no solo se contribuye para conocer si existe una problemática psicológica que incida en su rendimiento, sino que ayuda a prevenirla por medio de la orientación psicológica dificultades que eviten éxito y perjudique su calidad de vida.

Por otra parte es importante señalar que el nacimiento del deporte moderno se enmarca dentro del comienzo de la industrialización de la sociedad inglesa y de otros países del continente europeo, lo que implicó mejoras de las condiciones de vida de los trabajadores, desarrollo urbano, multiplicación de los medios de transporte y comunicación, crecimiento demográfico, evolución y consolidación de los sistemas democráticos y aparición de nuevos valores sociales como eficiencia, productividad y competitividad. Tales condiciones son las que permitieron la evolución del deporte moderno en todos sus aspectos y su posterior expansión a escala planetaria.

A finales del siglo XIX y principios del XX empezó a tener lugar una creciente profesionalización de las prácticas deportivas, hecho que hasta entonces no había constituido una amenaza para la exclusividad con que se entendía y practicaba el deporte por las elites sociales. Ello supuso el acceso a las mismas de personas de baja condición social, como organizadores, como jugadores y como espectadores, lo que dio lugar a la aparición de una ética del deporte de afición como ideología elaborada y definida. Mediante tal ética se trataba de mantener formas de participación deportiva que fueran exclusivas de las clases dominantes, frente al pujante deporte profesional, cada vez con mayores apoyos y posibilidades económicas y financieras, más espectacular, más orientado hacia la búsqueda de sistemas y planes de entrenamiento que proporcionasen un mayor rendimiento, y con unos jugadores muchos más motivados hacia el triunfo en los que predominaban otros valores más acordes con los propios de la sociedad industrial.

Esta concepción ideológica del deporte, como práctica no profesional cargada de valores morales (carácter, fuerza de voluntad, disciplina y respeto a las reglas), surge como parte de un "ideal moral" propio de las clases dominantes, y fue recogida, re conceptualizada, replanteada y difundida por Pierre de Coubertin. Coubertin promovió una concepción del deporte como una cultura muscular, amateur, caballerosa, distante de la necesidad y ética, donde lo que importa no es ganar sino esforzarse para ello. Coubertin veía en el deporte un medio educativo fundamental para la juventud, y como una forma de intercambio y aceptación cultural entre los distintos pueblos y de promover la paz y la amistad entre ellos, al margen de las diferencias de raza, sexo, religión, clase social o sistema político.

Capítulo I

Planteamiento del

Problema.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La preparación psicológica de los deportistas incluye la aplicación rigurosa de estrategias apropiadas para conseguir alcanzar un apropiado estado mental y establecer una conducta o conjunto de conductas que resulten relevantes para su rendimiento.

Esta preparación supone la manipulación de variables psicológicas como **la motivación, la auto-confianza, la atención**. Con el objetivo de conseguir el rendimiento deportivo y personal más apropiado en cada momento concreto entrenamientos, competiciones, momentos previos a la competición, periodos de descanso, entre otros.

En contraste con lo que todavía piensan algunas personas del deporte, el trabajo psicológico no es algo que sirva únicamente para los deportistas con problemas emocionales o alteraciones mentales de cualquier tipo, sino que constituye una rama más de la preparación global del deportista, al igual que la preparación física, el entrenamiento técnico o el entrenamiento táctico.

Existen investigaciones que sean realizados sobre los niveles de ansiedad que invade a los atletas en la etapa-precompetitiva, relacionado con el rendimiento deportivo. Mas sin embargo estos estudios han sido realizados en otros países, como Colombia, estados unidos.

Los problemas emocionales a los que los deportistas y atletas están expuestos son la ansiedad, donde el nivel de rendimiento en una competencia se ve afectado, los deportistas reconocen como una reacción frente a las exigencias del enfrentamiento sea este un deporte de grupo o individual, la percepción potencial de amenaza, según lo manifiestan es real y bloquea el actuar no normal de acuerdo a los expectativas que los entrenamientos previos han previsto.

La Depresión, es un problema emocional ya que la entrega a los entrenamientos deben ala ser máximo, los atletas también sufren Trastornos de la personalidad, personas no asertivas, Problemas de autoestima, dificultades en las relaciones familiares.

Otros factores emocionales que afecta directamente a los atletas o deportistas son el miedo al fracaso buscan tareas fáciles, para ellos es difícil el control sobre el ambiente, temen al error, Agresiones de contrarios, errores arbitrales, discrepancias entre los integrantes del equipo, problemas personales, exceso de confianza, lesiones deportivas, expectativas desmesuradas de los demás hacia el jugador, críticas negativas de la prensa. Auto exigencias desmesuradas, carencia de atención, perdida de concentración, miedo escénico, carencia de autoestima identidad, carácter, personalidad, impaciencia, carencia de autocontrol, resultado adverso, problemas de adaptación al equipo, críticas del público.

Vale la pena también considerar que en los últimos años el deporte competitivo se ha convertido en una practica exigente en donde se demandan los resultados y se someten a los jugadores a fuerte presión para que mejoren su rendimientos haciéndose cada vez mas estrecha la brecha entre los jugadores profesionales y los aficionados.

Por otro lado en el salvador, la practica de la psicología deportiva se encuentra en sus inicios, siendo muy pocas las investigaciones que sobre este rubro se han realizado, no existiendo actualmente un programa capacitado que pretenda capacitar a los atletas para su fortalecimiento de su estado mental.

En efecto los problemas emocionales, produce en el rendimiento de los deportistas un problema tanto que interesa a la psicología, como al cuerpo de entrenadores y al cuerpo directivo.

Los problemas emocionales son estados psicológicos que se retro alimentan y cuyos efectos interfieren en la realización de tareas que exijan focalización y mantenimiento prolongado de la concentración y se hace presente en individuos de cualquier clase, sexo, raza y religión.

Es por ello que surge la pregunta de investigación:

¿Cuáles serán los problemas emocionales que más afectan en la alta competencia como factor determinante para el buen o mal desempeño de los atletas de alto rendimiento en las disciplinas de combate del instituto nacional de los deportes en la ciudad de san miguel, durante los meses de febrero a septiembre del año 2012?

OBJETIVOS INVESTIGACIÓN.

Objetivo General.

- ψ Elaborar un manual de intervención psicológica para Atletas de alto rendimiento categoría CODICADER del Instituto Nacional de los Deportes de la Ciudad de San Miguel.

Objetivos Específicos.

- ψ Identificar la funcionalidad que desempeña el psicólogo dentro del área deportiva.
- ψ Describir las áreas emocionales de los Atletas de Alto Rendimiento categoría CODICADER, del Instituto Nacional de los Deportes de la Ciudad de San Miguel durante los meses de febrero a septiembre de 2012.
- ψ Aplicar un instrumento psicológico donde evalué las áreas emocionales de los Atletas de Alto Rendimiento categoría CODICADER, del Instituto Nacional de los Deportes de la Ciudad de San Miguel durante los meses de febrero a septiembre de 2012.
- ψ Seleccionar técnicas psicológicas adecuadas que permitan el buen desempeño de los Atletas Nacional de los Deportes de la Ciudad de San Miguel.
- ψ Elaborar un manual de intervención psicológica basado en los resultados obtenidos de la prueba aplicada a los Atletas de Alto Rendimiento categoría CODICADER, del Instituto Nacional de los Deportes de la Ciudad de San Miguel durante los meses de febrero a septiembre de 2012.

Capítulo II

Marco Teórico.

2.1 Antecedentes Históricos a nivel Internacional.

2.1.1-HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE:

Las primeras reseñas documentadas que se refieren a la psicología aplicada al deporte se encuentran durante los comienzos del siglo XX, principalmente de tres lugares: En Rusia, Alemania y Estados Unidos.

2.1.2 A- EN ESTADOS UNIDOS:

-Años 20: En esta época encontramos a Coleman Griffith, al cual se le atribuye la paternidad de la psicología del deporte, junto con Puni y Rudik. Trabajó en la ciudad de Illinois, donde impartió el primer curso de psicología del deporte, y fue el primero que puso en marcha el primer laboratorio de psicología deportiva, ayudó a crear una de las primeras escuelas de entrenadores de América y dirigió unos estudios en el equipo de béisbol de Chicago Cubs; construyó el perfil psicológico de jugadores legendarios como DizzyDean, escribió libros y artículos, como el “Psychology of Coaching”. 1926 y el “Psychology of athletics”1928.

De sus trabajos podemos distinguir 3 líneas de investigación: a) las habilidades motrices es la más destacada el aprendizaje motriz; b) el aprendizaje; c) las variables de personalidad.

Realmente Griffith estaba mucho más interesado en el aprendizaje motriz que en la psicología del deporte.

-Años 50: John Lawther escribió un libro llamado “Psychology of Coaching” 1951, que provocó gran interés en entrenadores para aprender aspectos importantes como la motivación, la cohesión de equipo y las relaciones interpersonales. Además entrenaba a un equipo de baloncesto en Pennsylvania.

-Años 60: Los psicólogos Bruce Ogilvie y Thomas Tutko, provocaron gran interés por la psicología del deporte al publicar su libro “Problems Athletes and Howto Handle Them”. Investigaron profundamente la personalidad de los deportistas, y desarrollaron un polémico inventario que pretendía medir las motivaciones de los atletas.

En esta época hubo gran interés por la psicología del deporte, lo que provocó que comenzara a organizarse a nivel internacional con la formación de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte ISSP en Roma, que publicaba una revista y organizaba congresos y reuniones que fomentaban la investigación e intercambio de ideas entre los psicólogos del deporte.

También se creó la Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física NASPSPA, llegándose a convertir en la sociedad más influyente de la psicología del deporte, tanto a nivel académico como profesional.

En esta época también se fundó la Asociación Canadiense para la Salud, la Educación Física y el Tiempo Libre CSPLSP.

-Años 70: En esta época, comenzó un aumento creciente del interés por esta nueva ciencia. El objetivo principal de los psicólogos deportivos en esta época era avanzar en el conocimiento básico a través del estudio experimental. El problema era que no estaba determinado este conocimiento básico y las investigaciones eran muy diversas y se dirigían a colectivos muy específicos. Comenzaron los test de personalidad porque muchos psicólogos creían que los mecanismos internos eran los que regulaban la conducta, pero pronto se dieron cuenta que eran las variables ambientales las que regulaban la conducta. El paradigma interaccionista que consideraba como variables al sujeto, al ambiente y a la interacción posible entre ambos, comenzó a ser para muchos psicólogos el acceso a la comprensión del comportamiento del deportista.

En esta época también hubo un gran aumento en cantidad y calidad de investigación, reflejándose en la aparición de una revista específica de investigación

-Años 80: En esta época, la psicología del deporte comienza a tener un enfoque más cognitivo, al prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se mentalizan, y a cómo esta mentalización influye en su rendimiento.

2.1.3 B- En Europa del Este:

-Año 1901: Lesgaft describió los posibles beneficios psicológicos de la actividad física.

-Años 20: Rudik y Ouni publicaron los primeros artículos de investigación. Por lo que a estos dos junto a Griffith se les considera como los padres de la psicología del deporte.

-Años 50: La gran inversión realizada en investigación deportiva en los países comunistas, tuvo comienzo en esta época, como parte del programa espacial soviético. Se usaban técnicas de yoga para adiestrar a los cosmonautas en el control de los procesos psicofisiológicos durante su estancia en el espacio. Estas técnicas fueron llamadas técnicas de auto-regulación psicológica y se usaron para el control voluntario de funciones corporales como la tasa cardiaca, temperatura, tensión muscular, así como las reacciones emocionales ante situaciones estresantes, como la ausencia de gravedad.

-Años 70: Comenzaron a aplicarse estos métodos de auto-regulación a los programas deportivos soviéticos y de la Republica Democrática Alemana, los cuales ocasionaron impresionantes victorias en las olimpiadas de 1976.

2.1.4. En España, la psicología del deporte se desarrolló partiendo de los Institutos Nacionales de Educación Física INEF. Existe una Federación Española de Asociaciones de Psicología de la Actividad Física y el Deporte que, entre otras actividades, se encarga de realizar un Congreso Nacional de carácter bianual.

Actualmente hay unidades de investigación y docencia en distintas universidades, y se constituyen secciones en los colegios profesionales de psicólogos. Hasta 1879 se aplicó el método filosófico para estudiar el aprendizaje, pero ese año el fisiólogo alemán Wilhelm Wundt sentó las bases de la psicología científica estableciendo un laboratorio en la ciudad alemana de Leipzig dedicado al estudio experimental de esta disciplina.

Mientras tanto, otro pionero alemán, Hermann Ebbinghaus desarrollaba técnicas experimentales para el estudio de la memoria y el olvido, investigando por primera vez y de forma científica los procesos mentales superiores. La importancia de este enfoque para la práctica cotidiana en las escuelas sería reconocida de inmediato.

Al mismo tiempo, el filósofo y psicólogo estadounidense William James fundó un laboratorio en la Universidad de Harvard cuyo objetivo sería la aplicación de la psicología experimental, influido por las teorías del naturalista británico Charles Darwin, que le llevaron a investigar cómo se adapta el comportamiento individual a los diferentes medios. Este enfoque funcionalista aplicado a la investigación del comportamiento condujo a James a estudiar áreas donde el esfuerzo humano tuviera una aplicación práctica, como la educación. En 1899 publicó *Charlas a los profesores*, donde analizaba la relación entre la psicología y la enseñanza.

Uno de sus alumnos, Edward Lee Thorndike, es considerado el primer psicólogo de la educación. En su libro *Psicología de la educación* 1903, hacía un llamamiento a la divulgación única de investigaciones científicas y cuantitativas. En 1913-1914 publicó tres volúmenes donde estaban recogidas prácticamente todas las investigaciones científicas en psicología relevantes para la educación. Thorndike hizo importantes contribuciones al estudio de la inteligencia y de la medida de las capacidades, a la enseñanza de las matemáticas y de la lectura y escritura, y a cómo lo aprendido se transfiere de una situación a otra. Además, desarrolló una importante teoría del aprendizaje que describe cómo los estímulos y las respuestas se conectan entre sí.

Sin embargo, la psicología educativa floreció en el seno del movimiento de educación progresista que comenzó a principios del siglo XX.

La Gran Depresión hizo que los psicólogos adoptaran una posición más conformista acerca del potencial para la mejora educativa. Desde comienzos de la década de 1930 hasta mediados de la década de 1940 fueron muy pocos los investigadores que se dedicaron a los estudios empíricos en psicología educativa. Pero cuatro circunstancias modificaron esta situación: la II Guerra Mundial, el fuerte aumento de la natalidad en la posguerra, el movimiento de reforma de los planes educativos y la mayor preocupación por los niños discapacitados. Durante la II Guerra Mundial, los psicólogos de las fuerzas armadas debieron solucionar problemas educativos más prácticos.

2.2 Experiencia de la Psicología Deportiva en El Salvador.

Como parte de un convenio de colaboración técnica entre la Empresa Cubadeportes, S.A. y el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador INDES arribó a este último país en Marzo del año 1999 la Especialista cubana en Psicología del Deporte Lic. Cristina Sussé Bilbao, quien era portadora de la experiencia acumulada por esta ciencia durante más de veinte años dentro del sistema del Alto Rendimiento Deportivo en nuestro país.

Ante los retos que esta tarea representaba dicha compañera se planteó como objetivos no sólo brindar asistencia desde el punto de vista psicológico a varias federaciones deportivas que así lo solicitaban, sino que al regreso a su país de origen dejar la semilla en formación de especialistas capaces de continuar dichas labores hasta lograr enmarcar las mismas dentro del conjunto de especialidades que apoyan científicamente el ascendente desarrollo en esa pequeña nación centroamericana, de esta manera promoviendo su precursor por varias universidades a mediados de dicho año, con el apoyo de la alta dirección de los deportes en ese país y en particular del Lic. José Roberto Hernández, Director Ejecutivo de INDES, comenzó a funcionar el Proyecto de Psicología Deportiva del INDES, con varios estudiantes de los años terminales tercero, cuarto y quinto año de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de El Salvador UES, Universidad Politécnica, Universidad Tecnológica y Universidad Centroamericana UCA.

En ese momento el objetivo fundamental del trabajo fue dotar a dichos estudiantes de los conocimientos necesarios para llevar a cabo la atención directa a diferentes federaciones ya no sólo de manera asistencial sino en el propio terreno de la ejecución del entrenamiento deportivo como medio de familiarización con actividades más complejas que el mero trabajo de apoyo psicológico a los atletas, tal como lo constituía el **Control Psicológico del Entrenamiento Deportivo.**

Así se comenzó una serie de capacitaciones en el área que se fueron instaurando los días miércoles de cada semana y que se combinaban con el trabajo de terreno, tomando como base la experiencia cubana en el plano del trabajo del psicólogo deportivo en la **preparación psicológica de deportistas para las competencias de alto rendimiento en el marco de Juegos Olímpicos, Campeonatos Mundiales y Juegos Regionales con el empleo intensivo de recursos y habilidades** y considerando los aportes metodológicos a nuestra ciencia con la aplicación del **método cualitativo de investigación** de carácter ideográfico junto a aplicaciones psicométricas García Ucha, F.. Tomando en cuenta estas consideraciones se impartían temáticas tan generales como el surgimiento, objeto de estudio, tareas, métodos de investigación de esta rama psicológica hasta otras tan particulares como las vivencias emocionales en la actividad física y el deporte, la personalidad del deportista, sus peculiaridades, los tipos de preparación psicológica a seguir con el mismo, por sólo citar algunos ejemplos.

Posteriormente y ante las necesidades del trabajo se fueron incorporando otros especialistas al Proyecto, así en el año 2000 estuvo prestando su ayuda en el mismo por espacio de diez meses la técnica en psicometría Miriam Téllez Cuesta y seguidamente desde el año 2001 hasta el 2003 el autor del presente trabajo. Con la incorporación de estos asesores se abrió una segunda etapa del desarrollo del Proyecto, la misma se dirigió al diseño y ejecución de investigaciones www.efdeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 61 - Junio de 2003, capacitaciones a entrenadores, asesorías en el área del Alto Rendimiento del deporte salvadoreño especialmente en la preparación para Juegos Centroamericanos, C.A y del Caribe, Panamericanos y Olimpíadas, organización y participación en Jornadas Científicas, intercambio profesional con otras especialidades de la Medicina del Deporte, etc. De esta manera a finales del año 2003 se llevó a plano de efecto la Primera Promoción de Especialistas en Psicología Deportiva "Lic. José R. Hernández" en honor al apoyo constante dado por este ilustre profesional que sin lugar a dudas ubica a este país en la vanguardia de nuestra especialidad en la región centroamericana.

2.3. Base Teórica Psicología del Deporte

2.3.1. PSICOLOGIA.

La palabra psicología es la combinación de dos términos: Del griego psyche, que significa alma, espíritu y; logos: tratado, es decir “el estudio del alma”.

Desde un punto de vista científico la psicología se define como el estudio de la mente.

La Psicología es el estudio científico del comportamiento y los procesos mentales.

El comportamiento incluye aquellas acciones que se pueden observar con facilidad, tales como la actividad física y la expresión oral. Y los procesos mentales incluyen aquellos que no puede ser observado directamente, tales como la percepción, el pensamiento, el recuerdo y los sentimientos.

2.3.2. PSICOLOGIA DEL DEPORTE:

La psicología del deporte es un área de especialización de la psicología, que forma parte de las llamadas ciencias del deporte.

La Psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

2.3.2.1. OBJETIVOS DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

La psicología del deporte estudia fundamentalmente 2 aspectos:

1. Los factores psicológicos que influyen en la participación y rendimiento deportivo:

-La motivación.

-El estilo de comunicación del entrenador.

-La autoconfianza.

-El autocontrol emocional.

-Estilo atencional.

2. Los efectos psicológicos derivados de la práctica deportiva o de la actividad física:

-Reducción de la ansiedad.

-Mejora de la autoestima.

-Mejora de la autoconfianza.

-Trastornos alimentarios.

-Burnout.

En cuanto al primer aspecto, la psicología deportiva examina el papel de aquellos factores psicológicos que inciden en la iniciación y en el mantenimiento de la práctica deportiva, como son: La motivación, el estilo de comunicación del entrenador, y las expectativas de los padres. Así como en el rendimiento del deportista, como son: La autoconfianza, el autocontrol emocional, y el estilo atencional.

En cuanto al segundo aspecto, la psicología del deporte analiza los efectos psicológicos, tan los positivos: Reducción de la ansiedad, mejora del autoestima, y la mejora de la autoconfianza.; como los negativos: Trastornos alimentarios, y el Burnout que derivan de la practica, tanto del deporte recreativo o lúdico, como del deporte de alto rendimiento.

2.3.3. AMBITOS DE ACTUACION:

La Psicología del deporte no solo debe limitarse al estudio del deporte competitivo, sino que ha de interesarse también por la práctica de la actividad física del deporte como diversión, aventura, o mantenimiento de la condición física de amplias capas de la población en su tiempo de ocio.

Por otra parte, tampoco debe reducirse al estudio del deportista, sino que implica el estudio de las diferentes interacciones que se dan en las situaciones deportivas, por lo que nos obliga a tener en cuenta también a los sujetos que interactúan con el deportista, como son los entrenadores, árbitros, directivos, periodistas y espectadores.

Teniendo estos dos aspectos en cuenta, podemos decir que el Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción: El Deporte de Rendimiento, el Deporte de Base e Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.

2.3.3.1. Deporte de Rendimiento.

El Deporte de Rendimiento tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada no esporádica, planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea profesional, de alto rendimiento o de otros niveles de rendimiento.

El trabajo del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.

Las funciones del psicólogo dentro de este ámbito incluyen las mencionadas como propias de su desempeño profesional evaluación, asesoramiento, intervención, formación, investigación, ente otros y más específicamente las siguientes:

1. Evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.
2. Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas, entre otras.
3. Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, entre otras.
4. Investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico.

2.3.3.2. Deporte de Base e Iniciación.

El Deporte de Base e Iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa.

El objetivo fundamental del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte en esta área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes conocimientos, actitudes y valores, y sus funciones van destinadas específicamente a:

1. La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.
2. Los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva.

3. Los responsables y en general el personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.
4. La investigación y la evaluación para su posterior aplicación a la población normal y especial con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, entre otras.
5. La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.
6. La intervención directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad, como por ejemplo el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

2.3.3.3. Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre: Juego y Recreación.

Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, entre otros. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos. Con este fin, se han elaborado y puesto en marcha distintos programas de actividad física con fines terapéuticos y de salud, contemplando la necesidad de evitar el fenómeno de abandono y facilitar la iniciación y la adherencia a los mismos; tareas que incumben plenamente al ámbito profesional de la Psicología.

Por otra parte, en esta área la intervención profesional de los psicólogos incluye las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales padres y entrenadores fundamentalmente, y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren.

En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas aumento de la productividad, disminución del absentismo y de los días de baja por enfermedad. Además la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad.

En síntesis, las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte en cuanto al ocio, salud y tiempo libre, girarán en torno a dos grandes ejes:

1. El conocimiento de los efectos psicológicos que puede comportar la realización de actividades físico-deportivas.
2. El conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad.

Con el fin de conseguir una mayor operatividad y especificidad en la intervención, el tipo de población a quien va dirigido el Deporte de Juego y Recreación, se puede clasificar como sigue:

- Población común sedentaria.
- Población común con hábitos de salud y ocio adecuados.
- Población infantil y juvenil de iniciación.
- Población con necesidades especiales: tercera edad, minusvalías.
- Población en tiempo de ocio: turistas, ocio urbano, ocio rural.
- Población con trastornos psicológicos.
- Población con alta incidencia de conductas de riesgo.

2.4. APLICACIONES DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE:

Los profesionales de la psicología del deporte se interesan por dos objetivos principales:

1-Por un lado, **ayudar a los deportistas** a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento.

2-Por otro lado, **comprender** cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital.

Por tanto la Psicología de la Actividad Física y del Deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, sea esta orientada al rendimiento o no. Por tanto diferenciaremos las aplicaciones en:

1-Destinadas al rendimiento: Donde se usan técnicas para desarrollar y perfeccionar habilidades psicológicas que mejoren el rendimiento.

2-No destinadas al rendimiento: Que tratan de fijar directrices para establecer el ambiente social y el aprendizaje que aumentaran la destreza y el desarrollo de los deportistas.

A-Aplicaciones en deportistas:

La preparación psicológica de los deportistas incluye la aplicación rigurosa de estrategias apropiadas para conseguir que alcancen un determinado estado mental y realicen una conducta o conjunto de conductas que resulten relevantes para su rendimiento. La preparación psicológica, supone la manipulación de variables psicológicas como la motivación, la auto-confianza, la atención, etc. con el objetivo, en este contexto, de conseguir el rendimiento deportivo y personal más apropiado en cada momento concreto: Entrenamientos, competiciones, momentos previos a la competición, periodos de descanso, reuniones entrenador-deportista, entre otros.

B-Aplicaciones en entrenadores y padres de deportistas:

El psicólogo ha de educarlos ayudándoles a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de la mejora de la formación de los agentes psicosociales de dichos niños. Además el psicólogo asesorara al entrenador sobre que pautas debe seguir para la motivación de los deportistas en cada momento de la temporada.

Así podrá ayudar al entrenador en la motivación y su estilo de comunicación. En cuanto a los padres deberá ayudar a que mantengan sus buenas expectativas.

C-Aplicaciones en directivos y aficionados:

El psicólogo puede ayudarles en cuanto el mantenimiento de expectativas, y políticas de respeto y cooperación para llevar de un modo adecuado el ámbito deportivo.

D-Árbitros y jueces:

El psicólogo puede ayudarles en cuanto a su motivación; el saber soportar las presiones y tensiones que conlleva su trabajo en la competición; así como tomar decisiones adecuadas en momentos de tensión o conflicto; y a saber dialogar y tratar a deportistas, entrenadores, y otros actores que puedan interactuar con ellos.

E-Población general:

Puede ayudar con políticas de concienciación de la importancia del deporte en la salud, así como en sus aspectos socio-educativos, intentado llegar a todos los sectores, haciéndoles que vean los beneficios del deporte y motivándolos para su práctica.

En la vida contemporánea el proceso de Globalización mundial se ha ido enmarcando cada vez más en el panorama social internacional, este fenómeno por supuesto no escapa el proceso de transmisión de los conocimientos científicos que debe incluir a los llamados países en vías de desarrollo, los cuales si quieren acelerar el mismo no deben esperar que este sólo se dé a partir de la experiencia de los países más ricos del planeta, sino que deben catalizarlo a partir del intercambio cultural y científico que es posible llevar a cabo entre países de igual condición socioeconómica, tomando en consideración la similitud en cuanto a condiciones, idiosincrasias y recursos materiales y humanos.

Tomando en consideración esta situación estos países pueden estrechar más sus vínculos en aras del desarrollo social de sus pueblos, con vistas a favorecer el grado de bienestar de los mismos en virtud de alcanzar mejores índices de satisfacción y desarrollo entre sus comunidades.

Por ser la actividad física y el deporte un medio eficaz de unión y paz entre las personas y los pueblos, además del rol que tiene dicha actividad en la formación de valores sobre todo en las nuevas generaciones y su contribución al mejoramiento de los indicadores de salud física y mental entre las mismas, adquiere una notable importancia la formación de especialistas cada vez más capaces en este ámbito.

Es por todo lo anterior que el objetivo del presente trabajo es dar a conocer la modesta experiencia que ha representado la formación de especialistas en un área sensible, aún poco desarrollada pero reconocida por su importancia en la obtención de altos rendimientos deportivos, *la Psicología Deportiva* en la hermana y para nosotros ya querida República de El Salvador.

- ***Diagnóstico psicológico a atletas***

Consideraciones sobre el diagnóstico psicológico.

El diagnóstico psicológico es un medio para valorar al deportista y la deportista, y estudiar su personalidad, no es un fin en sí mismo es un medio para la realización de actividades preventivas, educativas, rehabilitadoras, entre otras; no debe limitarse a llegar a explicaciones externas, debe llegar a la causa de los problemas y situaciones; tiene un valor predictivo. Es necesario atender el principio de la individualización y una visión dinámica e integral de la personalidad; hay que evitar reduccionismos y mecanicismos, no se pueden simplificar los resultados y hay que evitar absolutizarlos a una prueba.

Los/as especialistas no pueden convertirse en "aplicadores/as de pruebas", es necesario valorar, interpretar, integrar todos los datos sobre la personalidad y situación en la que se encuentra el atleta. Debe existir exactitud en la impresión y calificación de los test así como precisión en las instrucciones, no se puede olvidar el aspecto cualitativo a través de la observación y la entrevista.

Para la selección y aplicación de los métodos de diagnóstico psicológico los/as especialistas deben tener en cuenta los siguientes criterios:

- Características del deporte.
- Edad de los/as atletas.
- Sexo.
- Propósito y tipo de estudio que quiere realizarse.
- Momento de la aplicación: etapa de la preparación del deportista.
- Preparación previa del atleta: explicar, convencer y movilizar su disposición.
- Lugar de la aplicación: privacidad, iluminación, comodidad.
- Establecimiento de una relación empática.
- Características del examinador y su ética.

Los entrenadores/as deben conocer la importancia del diagnóstico psicológico para el conocimiento del atleta, en la identificación de sus características, cualidades, capacidades, identificación de problemas etc., es arma valiosa en las manos del entrenador pero un medio, nunca un fin en si mismo.

Al realizar la evaluación psicológica, es importante la ética del investigador/a pues el atleta no está enfermo, no desea ser investigado ni curado, de ahí la importancia de la confiabilidad de la información y la adecuación en su manejo.

2.4. HISTORIA A NIVEL LOCAL.

La psicología deportiva en El Salvador, desde 1999 hasta 2009.

- ψ Necesidad de atención Psicológica para atletas de INDES.
- ψ Inicio de un proyecto de psicología deportiva, 12 alumnos de la UES, teoría una vez a la semana, practica dos veces a la semana.
- ψ Elección de la especialidad por medio de Cuba Deportes.
- ψ Búsqueda de recurso humano en servicio social.

2.5. PAPEL DEL PSICOLOGO DEPORTIVO

Una función primaria de cualquier disciplina especializada es hacer avanzar el conocimiento en el seno de la misma, lo que se lleva a cabo mediante la investigación.

2.5.1. Papel de enseñanza

Desarrollar competencias por medio del aprendizaje para desarrollar destrezas psicológicas a fin de aumentar el rendimiento en competición y en el entrenamiento.



El psicólogo realiza un papel multidisciplinario con médicos deportivos, fisioterapeutas, nutricionistas, preparadores físicos, entrenadores y comité técnico.

2.6. ACTIVIDADES QUE REALIZA EL PSICOLOGO DEPORTIVO.

- ψ Conocimiento de disciplina.
- ψ Exigencias de características físicas, técnico, táctico psicológico.
- ψ Observación del entrenamiento.
- ψ Entrevistas a los federativos, entrenadores y atletas.
- ψ Estructuración del plan de trabajo anual.

ATENCION CLINICA.

- ψ Casos de atletas referidos, ya sea por los médicos, nutricionistas, fisioterapeutas o entrenadores.
- ψ Además familiares, empleados y deportistas.

TAREAS ORGANIZATIVAS.

- ψ Apoyo a otras áreas, que necesiten ayuda psicológica.
- ψ Apoyos interinstitucionales.
- ψ Redes internacionales.

METODOS, TECNICAS Y EJERCICIOS.

- ψ Observación.
- ψ Entrevista.
- ψ Aplicación de pruebas psicológicas.
- ψ Preparación de cuestionarios específicos para el deporte.
- ψ Establecimiento de objetivos.
- ψ Análisis racional.
- ψ Técnicas de relajación como la respiración.

- ψ Técnicas de visualización y ensayo mental.
- ψ Imaginación dirigida.
- ψ Pensamiento táctico.
- ψ Técnicas de activación.
- ψ Entrenamiento sensorio motor.
- ψ Pruebas de terreno.
- ψ Intervención en crisis.
- ψ Cohesión grupal.
- ψ Orientación y participación familiar.
- ψ Charlas.
- ψ Otros aparatos psicofisiológicos que se conocen.

PARTICIPACION EN EVENTOS.

- ψ Participación en los juegos CODICADER.

- ψ Evaluación y recomendaciones a atletas que participaron en los juegos Panamericanos de Winnipeg Canadá 1999.
- ψ Juegos Centro Americanos y del Caribe, San Salvador 2002.
- ψ Juegos Centroamericanos y del Caribe, Cartagena de Indias, Colombia 2006.
- ψ Juegos Panamericanos, Rio de Janeiro, Brasil 2007.
- ψ Juegos Olímpicos, Beijing, China 2008.

LOGROS.

- ψ Se ha capacitado a más de 50 profesionales en aspectos teórico-practico.
- ψ Se atiende a seis deportes con dos psicólogos asignados y tres auxiliares de psicología.
- ψ Se ha participado en algunas capacitaciones y se han llevado a acabo ponencias.
- ψ Pasantía en CAR, Barcelona España.
- ψ Aceptación de psicólogos en la mayoría de deportes asignados.
- ψ Trabajo multidisciplinario con las áreas de medicina deportiva.

LIMITANTES.

- ψ El tiempo con los psicólogos en los deportes asignados.
- ψ El apoyo de parte de las federaciones.
- ψ El numero de pruebas psicológicas para medir las capacidades específicas de deportes y las pruebas de terreno.
- ψ El poco recurso humano especializado.

ESPECTATIVAS.

- ψ Que la especialidad sea reconocida por el ministerio de educación pero respaldada por una universidad del país.
- ψ Concentración de psicólogos deportivos en las diferentes federaciones.
- ψ Llevar la atención psicológica a aquellos departamentos en donde esta la estructuración de la pirámide de alto rendimiento.
- ψ Capacitaciones internacionales.

2.7. Historia de Inteligencia Emocional

Aunque el “boom” del tema de la inteligencia emocional se produce en la segunda mitad de los años noventa del siglo XX, los principales autores del tema relatan antecedentes de décadas anteriores. Goleman menciona las investigaciones realizadas por su difunto amigo y profesor de la Universidad de Harvard, David McClelland cuyas investigaciones en los años 50-60 condujeron a la formulación de su teoría de la motivación sobre “las tres necesidades: poder, logro y filiación”.

Según Goleman, McClelland realizó hallazgos importantes en sus investigaciones, que publicó a inicios de los años setenta, que cambiaron radicalmente los enfoques que existían sobre los test de inteligencia como predictores del éxito laboral, profesional, o en una carrera directiva y cuestionó fuertemente la “...falsa pero extendida creencia de que el éxito depende exclusivamente de la capacidad intelectual...”. Entre los criterios que planteó McClelland en aquellos años estaba que “... las aptitudes académicas tradicionales-como las calificaciones y los títulos- no nos permiten predecir adecuadamente el grado de desempeño laboral o el éxito en la vida...”. En su lugar, McClelland proponía que los rasgos que diferencian a los trabajadores más sobresalientes de aquellos otros que simplemente hacen bien las cosas había que buscarlos en competencias tales como la empatía, la autodisciplina y la disciplina, por ejemplo.

Un artículo de McClelland publicado en 1973 propició la aparición de un sistema completamente nuevo para medir la excelencia, un sistema que se ocupa de evaluar las competencias que presenta una determinada persona en el trabajo concreto que está llevando a cabo. Desde esa nueva perspectiva, una “competencia” es un rasgo personal o un conjunto de hábitos que llevan a un desempeño laboral superior o más eficaz o, por decirlo de otro modo, una habilidad que aumenta el valor económico del esfuerzo que una persona realiza en el mundo laboral.

Weisinger señala que el término “inteligencia emocional” lo acuñaron en 1990 dos psicólogos de las universidades de New Hampshire, John Mayer; y de Yale, Peter Salovey, que identificaron como los cuatro componentes y habilidades básicas de la inteligencia emocional las siguientes:

1. La capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión.
2. La capacidad de poder experimentar, o de generarlos a voluntad, determinados sentimientos, en la medida que faciliten el entendimiento de uno mismo o de otra persona.
3. La capacidad de comprender las emociones y el conocimiento que de ellas se deriva.
4. La capacidad de regular las emociones para fomentar un crecimiento emocional e intelectual.

Ryback plantea que los antecedentes de la inteligencia emocional se remontan a más de 60 años señalando que, después que Freud y Jung sacaran a la luz el funcionamiento interno de la mente, quedó en manos de pioneros tales como Carl Rogers, Maslow y Rollo May la tarea de sacar a la luz la importancia de las emociones y la relevancia de la autenticidad, que es la capacidad de ser sinceros y francos en la expresión de las emociones. No obstante, coincide con Weisinger en que Mayer y Salovey fueron los que acuñaron este término, pero que “sólo en la década actual encontró una validación en el centro de trabajo el concepto de inteligencia emocional, gracias a las investigaciones realizadas y al popular libro de Daniel Goleman La Inteligencia Emocional.

Con independencia de los antecedentes y experiencias personales, científicas o profesionales, que relatan diferentes autores, parece evidente que dos factores han influido significativamente en el desarrollo que ha tenido el tratamiento de la inteligencia emocional en los últimos años, que son:

1ero. Los resultados de numerosas investigaciones sobre las prácticas y comportamientos que han proporcionado a muchas personas resultados más exitosos en diferentes esferas de la vida.

2do. Los hallazgos de investigaciones en la esfera de las neurociencias que han permitido identificar procesos fisiológicos que se generan por las emociones, cómo estos procesos inducen determinados comportamientos y cómo puede ser posible controlarlos y utilizarlos, si tomamos conciencia de los estados que se generan y aplicamos determinados enfoques, técnicas y formas de comportamiento.

En su primer libro, Goleman se lamenta de que “Para escribir este libro he tenido que esperar a que la cosecha científica fuera lo suficientemente abundante. Estas comprensiones tardan mucho en adquirirse, en gran medida, porque el lugar de los sentimientos en la vida mental ha quedado sorprendentemente descuidado por la investigación a lo largo de los años, convirtiéndose las emociones en un enorme continente inexplorado por la psicología científica”.

El poco desarrollo de la inteligencia emocional ha permitido que se acentúen aún más el aislamiento, la ansiedad, la depresión y los problemas de la atención o del pensamiento, la delincuencia y la agresividad. Ningún niño está exento de tener alguna manifestación de las mencionadas anteriormente, debido a las múltiples presiones externas e internas que rodean la familia.

Goleman cita a Cross-National Collaborative Group 1996, p.278, quienes afirman que estos últimos años del milenio anuncian la llegada de la era de la melancolía, así como el siglo XX se transformó en la era de la ansiedad. Los altos índices de analfabetismo emocional están incidiendo en el desempeño escolar de los niños y jóvenes, ya que interfiere su memoria y su concentración, y afectan su atención y el aprendizaje.

Con las herramientas que proporciona la inteligencia emocional se le facilita al individuo el ser un ente creativo dentro de la avalancha de sucesos que pueden afectarlo, con el fin último de ser libre basándose en la creatividad desarrollada en el mundo social, afectivo y laboral.

"Quienes llegan a la cima en las organizaciones poseen un gran control de sus emociones, están motivados y son generadores de entusiasmo. Saben trabajar en equipo, tienen iniciativa y logran influir en los estados de ánimo de sus compañeros", señaló el especialista.

2.8. Inteligencia Emocional.

La Inteligencia emocional habitualmente estamos acostumbrados a relacionar la inteligencia con la capacidad de raciocinio lógico, con el coeficiente intelectual que determina las habilidades para las ciencias exactas, la comprensión y capacidad de análisis reflexivo, el razonamiento espacial, la capacidad verbal y las habilidades mecánicas. Sin embargo, en el mundo empresarial se está empezando a tener en cuenta y a valorar más la denominada "inteligencia emocional", que determina cómo nos manejamos con nosotros mismos y con los demás.

El mundo laboral está cambiando, y ya no se puede hablar de una única profesión o de un trabajo en la misma empresa para toda la vida; hoy en día se habla de "empleabilidad" que es, según Enrique de Mulder, presidente de Hay Group, la capacidad de una persona de aportar valor a la organización, es decir, de contribuir a la empresa en mayor medida que la compensación de ésta a aquél; y esto ya no se consigue sólo con un coeficiente intelectual de alto nivel, sino que también se necesita desarrollar un coeficiente emocional con cualidades como constancia, flexibilidad, optimismo, perseverancia, etc.

Daniel Goleman, gurú de la inteligencia emocional desde la publicación de su libro en 1995, analizó y agrupó los rasgos de las empresas con más éxito mundial (entre las que se encontraban Lucent Technologies, British Airways y Credit Suisse) en tres categorías: aptitudes técnicas, capacidades cognoscitivas y elementos asociados con la inteligencia emocional. En los resultados del análisis, el coeficiente intelectual resultó ser mucho más importante y determinante que los otros dos en los cargos directivos de las empresas analizadas, hasta el punto de que cerca del 90% de la diferencia observada en el desempeño de los gerentes de las empresas estudiadas era atribuible a factores asociados con la inteligencia emocional.

Pero, ¿qué es exactamente el coeficiente emocional? La expresión “Inteligencia Emocional” fue acuñado por Peter Salovey, de la Universidad de Yale, y John Mayer, de la Universidad de New Hampshire, en 1990. Salovey y Mayer lo describían como "una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y los de los demás, saber discriminar entre ellos, y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción". Sin embargo, ha sido a raíz de la publicación en 1995 del libro de Daniel Goleman, "La inteligencia emocional", cuando ha recibido mucha más atención en los medios de comunicación y en el mundo empresarial.

La inteligencia emocional es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales, etc., y que puede definirse, según el propio Goleman, como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Este término incluye dos tipos de inteligencias:

- **La Inteligencia Personal:** está compuesta a su vez por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Esta inteligencia comprende tres componentes cuando se aplica en el trabajo:

Conciencia en uno mismo: es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo. Esta competencia se manifiesta en personas con habilidades para juzgarse a sí mismas de forma realista, que son conscientes de sus propias limitaciones y admiten con sinceridad sus errores, que son sensibles al aprendizaje y que poseen un alto grado de autoconfianza.

Autorregulación o control de sí mismo: es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

Automotivación: es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

- **La Inteligencia Interpersonal:** al igual que la anterior, esta inteligencia también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás:

Empatía: es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, que normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social, que se anticipan a las necesidades de los demás y que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.

Habilidades Sociales: es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales

Por último, al contrario de lo que ocurre con el coeficiente intelectual, Goleman afirmó en su última conferencia en Madrid que la inteligencia emocional no se establece al nacer, sino que se puede crear, alimentar y fortalecer a través de una combinación del temperamento innato y las experiencias de la infancia. Por lo tanto, desde niños se deberían aprender nociones emocionales básicas.

2.9. Inteligencia Emocional Aplicada al Deporte.

Las emociones están presentes en todos los ámbitos de la vida y en todas las acciones cotidianas de las personas. Tal es así que condicionan decisivamente el modo en que cada persona vive diversas situaciones que configuran la cotidianidad.

Atendiendo a esto, también sería deseable aplicar los preceptos de la *Inteligencia Emocional* en todos estos ámbitos de nuestra vida cotidiana como fórmula de desarrollo y crecimiento personal. Y si ya se está aplicando en las empresas, organizaciones, en educación, en la familia y en el deporte de alto rendimiento.

El deporte es un fenómeno de gran impacto social porque está protagonizado por los seres humanos, y por *sus emociones*.

Desde la perspectiva de las emociones, la competición deportiva desencadena entre los participantes un enorme *torrente emocional*. Es generadora de vivencias que exigen altas dosis de agresividad permitida, por entenderse como actividad de *descarga emocional cuya expresión es el impulso agresivo*.

Este impulso emocional induce a muchas personas a la superación y búsqueda del éxito, pero en otros muchos casos bloquea, inhibe y paraliza y lleva a sensaciones de fracaso y baja autoestima.

Si aceptamos que la práctica deportiva es una actividad humana socializadora, tiene su función en la sociedad, aporta, o puede aportar, valores positivos y conlleva una gran *carga pedagógica*, entenderemos como fundamental la regulación, "*autorregulación emocional*".

El *equilibrio emocional* es fundamental en el proceso educativo de las personas, por tanto, la enseñanza que permita el desarrollo de las competencias emocionales y sociales debería introducirse desde temprana edad. Y lo necesario e interesante es empezar por el *Deporte Escolar*.

Y esto es así por ambivalentes razones: El Deporte Escolar “vive” en el seno de los Centros Educativos, colegio, escuela por lo que las aportaciones de la Inteligencia Emocional pueden entroncar con el currículo escolar a través de los de los Profesores de E. Física.

La formación ha de ir dirigida a los Monitores de Deporte Escolar con el objetivo de aplicar los conceptos aprendidos a los/as niño/as. Y al ser, a su vez, deportistas en activo, utilizar en sí mismos y en su entorno deportivo los conocimientos aprendidos, aplicando de este modo la Inteligencia Emocional y Social al mundo del Deporte.

Por tanto, podemos ver la necesidad de un *modelo específico de aplicación de la Inteligencia Emocional en el Deporte Escolar; Sensibilización, Iniciación en el Desarrollo de Competencias emocionales propias y Competencias emocional-deportivas.*

Este modelo específico cuenta con la fortaleza de ser un ámbito abierto por la interrelación entre las estructuras formales e Institucionales que soportan el Deporte Escolar, los Centros Educativos, Monitores, Familias y por los Clubes deportivos en los que los/as niños/as seguirán su vida deportiva y sus correspondientes Federaciones.

La Inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, entre otros. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

El rendimiento escolar del estudiante depende del más fundamental de todos los conocimientos, aprender a aprender. Los objetivos a reeducar como clave fundamental son los siguientes:

1. Confianza. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprenda y que los adultos pueden ayudarle en esa tarea.
2. Curiosidad. La sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo y placentero.

3. Intencionalidad. El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Esta habilidad está ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente, de ser eficaz.
4. Autocontrol. La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad; la sensación de control interno.
5. Relación. La capacidad de relacionarse con los demás, una capacidad que se basa en el hecho de comprenderles y de ser comprendido por ellos.
6. Capacidad de comunicar. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza en los demás incluyendo a los adultos y el placer de relacionarse con ellos.
7. Cooperación. La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales.

El planteo de D. Goleman, un típico producto de la psicología norteamericana, propone a la inteligencia emocional como un importante factor de 'éxito', y básicamente consiste en la capacidad - aprendible- para conocer, controlar e inducir emociones y estados de ánimo, tanto en uno mismo como en los demás.

Capítulo III

Sistema de Hipótesis

SISTEMA DE HIPOTESIS.

Para orientar el desarrollo de la investigación e indicar los resultados se formularon las siguientes hipótesis

Hipótesis de Investigación:

Los problemas emocional no perjudican el desempeño de los Atletas de Alto Rendimiento, categoría CODICADER del Instituto Nacional de los Deportes en la Ciudad de San Miguel durante el los meses de febrero a septiembre del 2012.

Hipótesis Nula:

Los problemas emocional perjudican el desempeño de los Atletas de Alto Rendimiento, categoría CODICADER del Instituto Nacional de los Deportes en la Ciudad de San Miguel durante el los meses de febrero a septiembre del 2012.

Variable Independiente: Atletas del Instituto Nacional de los Deportes.

Variable Dependiente: Problema emocionales en los atletas del Instituto Nacional de los Deportes.

Definición conceptual y operacional de la variable.

Definición Conceptual	Definición Operacional
Recopilación de técnicas y estrategias esenciales, básicas y elementales del conocimiento psicológico	Las respuesta a el Test de Inteligencia Emocional basado en la Investigación de la Inteligencia Emocional

Operalización de Variables

Variable	Sub-Categorías	Indicadores
Problemas Emocional	Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> • Impaciencia • Impulsividad • Perdida de la Concentración • Sensación de Peligro • Sensación de Vacío
	Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Malestares Somáticos • Fatiga Mental • Perdida de la Memoria • Ansiedad
	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio Emocional • Autonomía • Asertividad • Disciplina
	Depresión	<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza • Irritabilidad • Desinterés • Anhedonia • Culpa

		<ul style="list-style-type: none"> • Desconcentración • Fatiga • Sentimientos Destructivos
	Asertividad	<ul style="list-style-type: none"> • Sabe Decir No • Sabe Comportarse • Sabe Dialogar • Aceptación • Afronta los Problemas • No Se Deja Influenciar
	Relaciones Interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Honestidad • Respeto • Sinceridad • Sociabilidad • Confianza en los Demás • Capacidad De Perdonar • Solidaridad • Tolerancia • Empatía

4.3 Instrumentos:

Se utilizó un instrumento de Inteligencia Emocional que consta de 132 ítems donde evalúa 22 aspectos de estrés, 22 de ansiedad, 22 relaciones interpersonales, 22 depresión y 22 de asertividad. Todos estos se interrelacionan para identificar las áreas emocionales con deficiente de los sujetos a estudiar.

Capítulo IV

Marco Metodológico

METODOLOGIA.

El diseño metodológico que a continuación se describe, consiste en el desarrollo de los aspectos que detallan lo referente al tipo de estudio, las características de la población y la muestra, las hipótesis y variables establecidas, las técnicas e instrumentos utilizados durante la investigación para obtener la investigación requerida, así como el procedimiento realizado con la finalidad de alcanzar los objetivos y responder las inquietudes mediante los resultados adquiridos.

Posterior a la recopilación de la información requerida se realizara la elaboración de un manual de técnicas psicológicas que contribuya para disminuir los aspectos deficientes en los Atletas de Alto rendimiento categoría CODICADER del Instituto Nacional de los Deportes de la Ciudad de San Miguel.

Para la selección de la muestra se utilizó una formula estadística la cual está constituida por:

El error maestral máximo permisible en la investigación por la varianza de la población por el total de atletas de alto rendimiento de la categoría CODICADER, entre la población menos uno por el error máximo de la investigación, más el error de la muestra por la varianza de la población

Posteriormente se aplicó el instrumento, luego se recopilaron los datos para realizar la sistematización de resultados mediante los resultados obtenidos de las pruebas aplicadas.

Posterior a la sistematización de resultados se elaboró el manual, en las áreas más vulnerables de la población seleccionada. Se aplicaron técnicas y estrategias adecuadas, reforzando con dinámicas para la integración y confianza entre los atletas y el/los orientadores.

Tipo de Estudio.

Se realizó una investigación de carácter cuantitativo, debido a la utilización de un instrumento de datos con la finalidad de comprobar la hipótesis de investigación con base a la medición numérica, utilizando también el análisis estadístico descriptivo para establecer patrones emocionales adquiridos mediante la prueba.

El enfoque cualitativo se realizó mediante los resultados obtenidos del aspecto cuantitativos, describiendo los resultados numéricos a una descripción analítica consistente a la temática en estudio, sometiendo a medición, evaluación y recolección de datos sobre las categorías de investigación a los Atletas de Alto rendimiento categoría CODICADER del Instituto Nacional de los deportes dela Ciudad de San Miguel.

Universo y Muestra

La selección de la población se realizó en base a los criterios establecidos en la investigación, tomando en cuenta la accesibilidad que se tendría para la recolección de la información. De esta manera, la unidad de análisis consistió en un grupo de atletas que se encuentra en la eta del desarrollo de la adolescencia, puesto que se considera la etapa fundamental para el desarrollo físico, intelectual y emocional. Por lo tanto el universo y muestra intencionada con el criterio de atletas de alto rendimiento en diferentes áreas categoría CODICADER.

4.1. Universo:

Ciento setenta y seis Atletas del Instituto Nacional de los Deportes de la Ciudad de San Miguel del año 2012.

Para la selección de la muestra se empleó una muestra no probabilista denominada muestra de sujetos tipo, ya que la selección de los sujetos dependió de las características previamente especificadas en el estudio: Adolescentes pertenecientes a la categoría CODICADER. En ellos se midieron las características de los problemas emocionales. La muestra la integraron específicamente nueve adolescentes del sexo femenino y cinco del sexo masculino.

4.1.2 Muestra:

Catorce adolescentes entre femeninos y masculinos que conforman el porcentaje de la población del Instituto Nacional de los Deportes de la Ciudad de San Miguel Departamento de San Miguel.

Capítulo V

Análisis e

Interpretación de

Resultados.

5.1 Resultados Cuantitativos.

5.1.1 Tablas y Graficas

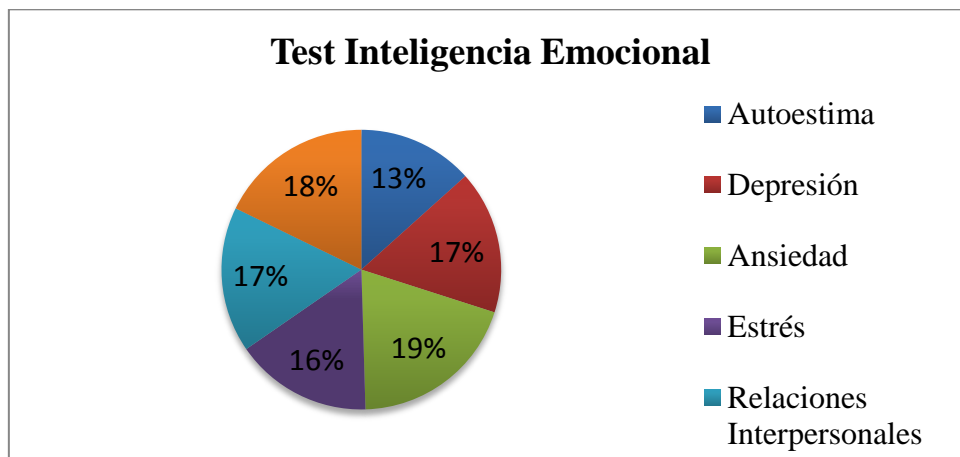
Nómina de Atletas INDES.

N°	Nombre	Edad	Genero	Disciplina
1	DGH	13	F	Karate – Do
2	KMH	13	M	Judo
3	TEMV	13	F	Karate – Do
4	JKA	13	M	Boxeo
5	KO	14	F	Judo
6	EHB	15	M	Judo
7	ELHB	15	M	Natación
8	LIBO	15	F	Natación
9	KJV	16	F	Karate – Do
10	JEJ	16	F	Lucha
11	ACG	16	F	Lucha
12	JAA	16	M	Lucha
13	KGB	16	F	Boxeo
14	SMGC	16	F	Boxeo

Muestra de atletas de alto rendimiento categoría CODICADER áreas multidisciplinarias del Instituto Nacional de los Deportes de la Ciudad de San Miguel durante el año 2012.

Gráfica por Inteligencia Emocional.

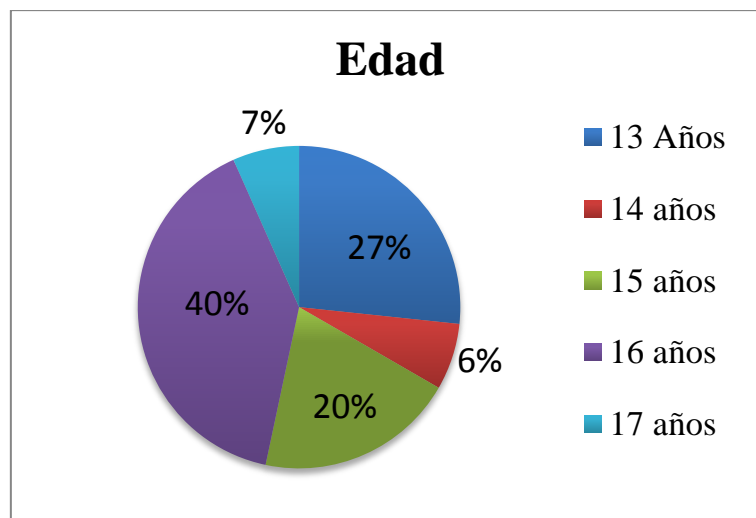
Emociones	Resultados	Porcentaje
Autoestima	4.28	13%
Depresión	5.32	17%
Ansiedad	6.28	19%
Estrés	5.08	16%
Relaciones Interpersonales	5.40	17%
Asertividad	5.70	18%
Total	32.06	100%



En el Test de Inteligencia Emocional, el resultado fue favorable puesto que la actividad física y la competitividad a la cual están expuestos atletas les ayuda a mantener su nivel cognoscitivo y emocional, en un rango favorable debido a que erradican aspectos desfavorables en su desarrollo físico, intelectual y emocional. El aspecto que muestra un bajo índice con un 13% es la autoestima y el mayor es la ansiedad con una 19%. Estos porcentajes son respuesta a problemas y circunstancias a las que están expuestos los atletas los cuales disminuyen con la ejecución de deportes y actividades físicas que ayudan al organismo a liberar toxinas y a estimular el buen funcionamiento físico y emocional.

Gráfica por Edad.

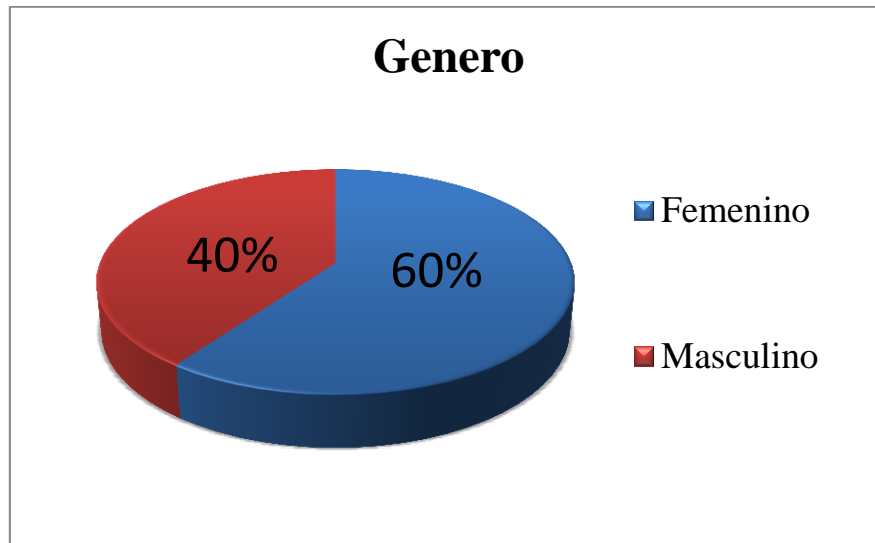
Edad	Atletas	Porcentaje
13	4	27%
14	1	6%
15	3	20%
16	6	40%
17	1	7%
Total	15	100%



Aquí se representan los datos por edad las cuales fueron las siguientes cuatro atletas de trece años quienes representan el 27%, un atleta de catorce quien representa el 6%, tres atletas de quince quienes representan el 20%, seis atletas de dieciséis años quienes representan el 40% y un atletas de diecisiete quien representa el 7%, todos ellos representan el 100% de la población. Por otra parte la edad de los atletas es la opima para que se desarrollen en el ámbito deportivo, pues en esta etapa se encuentran en perfecto estado físico y mental.

Gráfica por Género.

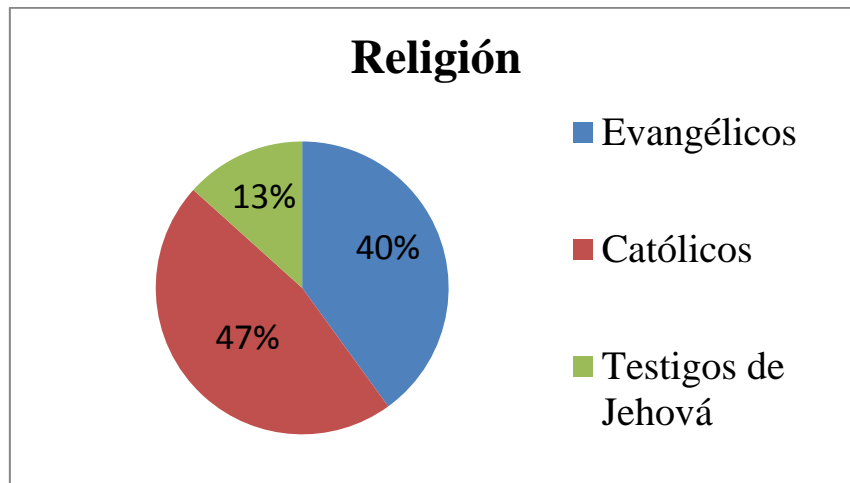
Genero	Atletas	Porcentaje
Femenino	9	60%
Masculino	6	40%
Total	15	100%



A continuación se presentan los porcentajes por género los cuales fueron los siguientes nueve atletas del sexo femenino quienes representan el 60% y 6 atletas del género masculino quienes representan el 40%, en total todos hacen el 100% de la población. Así mismo se puede mencionar que la mayoría de atletas estudiados son del sexo femenino, ya que son más propensas a suscitar problemas emocionales.

Gráfico por Ideología Religiosa.

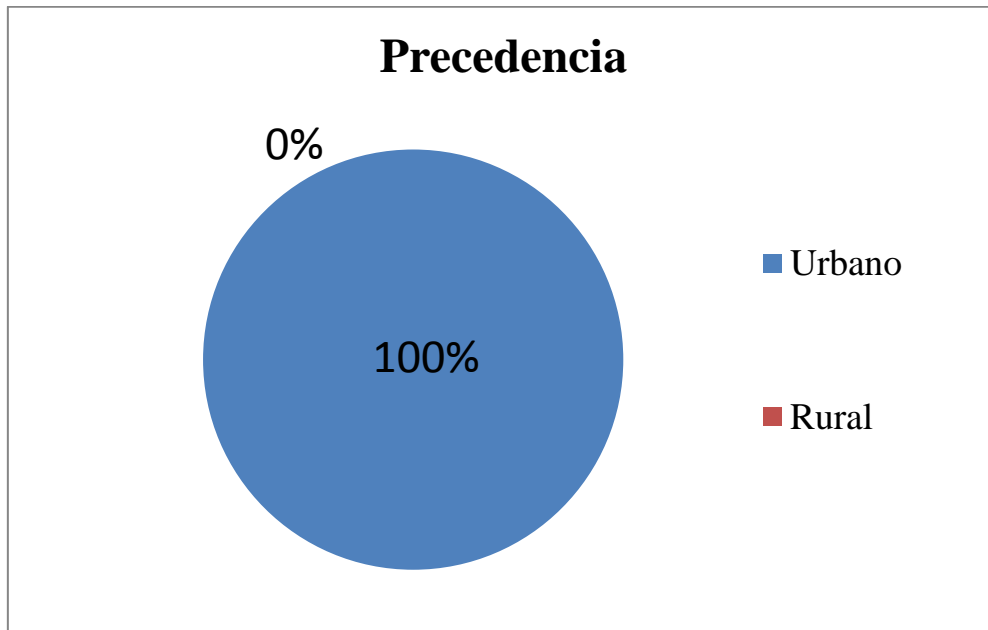
Ideología Religiosa	Atletas	Porcentaje
Evangélicos	6	40%
Católicos	7	47%
Testigos de Jehová	2	13%
Total	15	100%



A continuación se describen los porcentajes por creencia religiosa seis atletas son evangélicos quienes representan el 40%, siete son católicos quienes representan el 47% y dos son testigos de jehová quienes representan el 13%, en total suman el 100% de la población. La mayoría de ideologías predominantes entre los atletas esta marcada considerablemente por los testigos de jehová.

Gráfico por Procedencia.

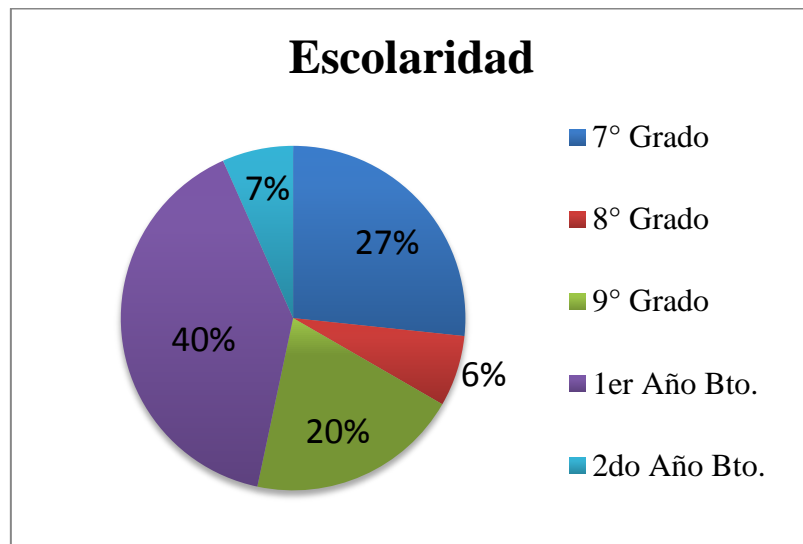
Procedencia	Atletas	Porcentaje
Urbana	15	100%
Rural	0	0%
Total	15	100%



A continuación se presentan los porcentajes por procedencia los cuales indican que quince atletas son de la zona urbana quienes representan el 100% y cero de la zona rural que es el 0% y en total suman el 100% de la población. La procedencia de los atletas es de la zona rural por que según sus manifestaciones es de más fácil accesibilidad, por otra parte los profesores hicieron mención que los jóvenes de la zona rural que se acercan luego deserta.

Gráfico por Escolaridad.

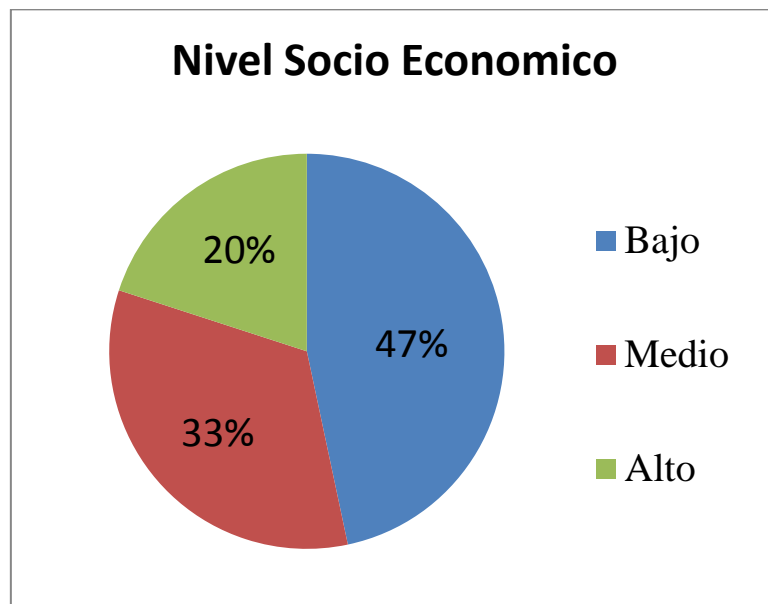
Escolaridad	Atletas	Porcentaje
7° Grado	4	27%
8° Grado	1	6%
9° Grado	3	20%
1ro Año	6	40%
2do Año	1	7%
Total	15	100%



A continuación se presentan los datos por escolaridad, cuatro atletas de séptimo grado quienes representan el 27%, un atleta del octavo grado quien representa el 6%, tres atletas de noveno grado quienes representan el 20%, seis atletas del primer año de bachillerato quienes representan el 40% y un atleta del segundo año de bachillerato quien representa el 7% en total suman el 100% de la población. Todos los atletas evaluados se encuentran preparándose académicamente, pues manifiestan que es vital llevar los deportes conjuntamente con los estudios para ser exitosos a futuro.

Gráfico por Nivel Socio Económico.

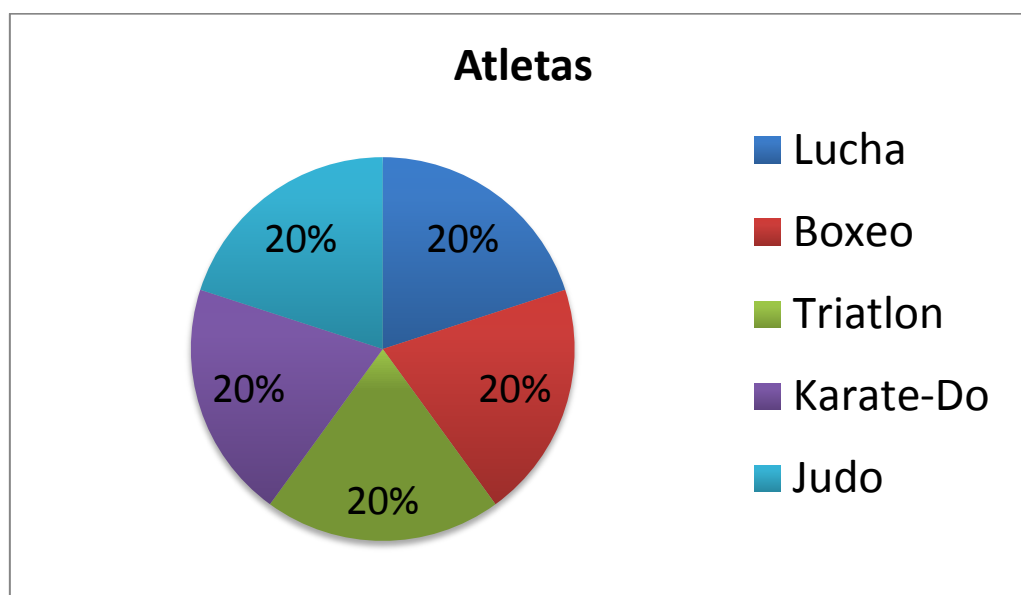
Nivel Socio Económico	Atletas	Porcentaje
Bajo	7	47%
Medio	5	33%
Alto	3	20%
Total	15	100%



A continuación se presentan los datos por nivel socioeconómico los cuales son los siguientes siete atletas del nivel bajo quienes representan el 47%, cinco atletas del nivel medio quienes representan el 33% y tres atletas del nivel alto quienes representan el 20% en total suman el 100% de la población. La mayoría de los atletas evaluados se encuentran en un nivel económico bajo y medio, ya que deben esforzarse para facilitar su preparación.

Gráfico por Disciplina.

Disciplina	Atletas	Porcentaje
Lucha	3	20%
Boxeo	3	20%
Triatlón	3	20%
Karate-Do	3	20%
Judo	3	20%
Total	15	100%

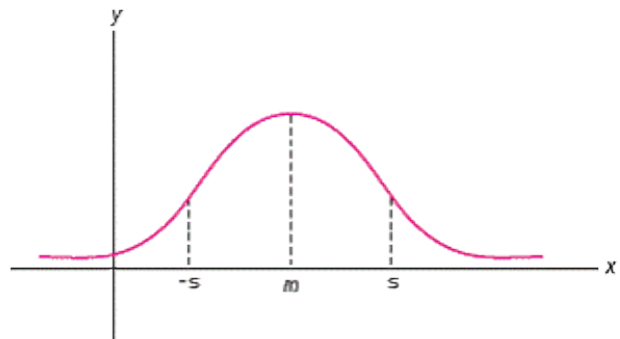


A continuación se representan los datos por disciplina deportiva tres atletas de lucha quienes representan el 20%, tres atletas de boxeo quienes representan el 20%, tres atletas de triatlón quienes representan el 20%, tres atletas de karate-do quienes representan el 20% y tres atletas de judo quienes representan el 20%, todos suman el 100% de la población. La mayoría de la población evaluada pertenece a los deportes de combate, no obstante entre ellas se encuentra la disciplina de triatlón.

Resultados por Variables.

N° SUJETO	X	Y	XY	X ²	Y ²
1	5.41	3.72	20.12	29.26	13.83
2	4.9	3.78	18.52	24.01	14.28
3	5.41	4.25	22.95	29.26	18.06
4	5.54	3.3	18.28	30.69	10.89
5	5.79	3.3	19.10	33.52	10.89
6	5.56	4.25	23.63	30.91	18.06
7	5.45	3.3	17.98	29.70	10.89
8	5.37	3.3	17.72	28.83	10.89
9	5.23	4.25	22.22	27.35	18.06
10	5.11	3.8	19.41	26.11	14.44
11	5.35	3.3	17.65	28.62	10.89
12	5.09	3.78	19.24	25.90	14.28
13	3.82	4.25	16.23	14.59	18.06
14	5.96	3.3	19.66	35.52	10.89
TOTAL	73.99	52.27.	272.71	394.27	194.41

Las funciones gaussianas se utilizan frecuentemente en estadística correspondiendo, en el caso de que a sea igual a, a la función de densidad de una variable aleatoria con distribución normal de media $\mu=b$ y varianza $\sigma^2=c^2$.



5.1 Resultados Cualitativos

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.

Para analizar los indicadores de mayor significación en la relación entre las variables estados emocionales y rendimiento deportivo de los atletas de alto rendimiento, se determinó que con una significación de 60% están correlacionadas, rendimiento deportivo y ansiedad rasgo-estado, rendimiento deportivo y depresión rasgo-estado, rendimiento deportivo e inventario de rendimiento psicológico, estados emocionales e inventario de rendimiento psicológico, estados emocionales y entrevista al entrenadores de los deportes de combate, estados emocionales y entrevista al psicólogo del grupo a investigar, respectivamente.

Igualmente se encontraba correlacionada los estados emocionales y el rendimiento deportivo, pero con una significación de 60%, menos fuerte, con la motivación y la observación. No encontrándose correlacionada con la energía negativa.

El análisis de la correlación entre estados emocionales y rendimiento deportivo e indicadores psicológicos y otras categorías, arrojó una correlación significativa de 50%, con la motivación y el rendimiento deportivo, de 60% con los indicadores psicológicos de ansiedad y depresión, no reflejando correlación con la edad deportiva y el nivel cultural, coincidiendo con lo encontrado en la investigación en deportistas de alto rendimiento del INDES en la Ciudad de San Miguel durante los meses de marzo a septiembre de 2012, que se pueden hallar atletas con resultados deportivos que presentan la relación fuerte y estable entre el rendimiento deportivo y los estados emocionales durante la competencia. Dado por la manifestación de mecanismos de autocontrol y una conducta adaptativa a las condiciones exigentes de la competencia en cuestión y las características de la personalidad del deportista, pudiendo inferir que en el grupo estudiado la presencia de los estados emocionales y el rendimiento deportivo no está relacionada con los años de experiencia deportiva del atleta, y a pesar de que consideramos si presenta una influencia positiva en el

nivel de desempeño deportivo, no es determinante, reflejado esto en la existencia de medios y altos niveles de desempeño deportivo en los atletas que conforman la muestra de la investigación.

En cuanto a los resultados se puede mencionar que se evaluaron a atletas de las disciplinas de Karate- Do con tres atletas, Judo con tres atletas, Triatlón con tres atletas, Lucha con tres atletas y Boxeo con dos atleta, con nueve atletas de sexo femenino y cinco del sexo masculino. Todos ellos conformaron catorce sujetos en estudios. La mayoría de estos pertenecían a la iglesia católica. Se aplicaron dos pruebas una de inteligencia emocional, la cual evalúa seis aspectos tales como ansiedad, autoestima, depresión estrés relaciones interpersonales y asertividad. La segunda prueba es para medir el nivel de desempeño de los atletas, esta prueba consta de siete ítems entre los que evalúa aspectos familiares, sociales, económicos.

En cuanto la primera prueba el resultado en ansiedad fue de 88.02 de un 100%, con respecto a la autoestima el resultado fue de 59.93 del 100%, en depresión el resultado fue de 74.6 del 100%, el resultado en estrés fue de 71.25 del 100%, en relaciones interpersonales se obtuvo un dato de 73.72 % y en asertividad el dato final fue 79.83.

Ahora bien es importante señalar que los datos más altos y que representan un declive para lograr el buen desempeño de los atletas son aspectos tales como ansiedad, el cual fue el dato mas alto, ello implica que los jóvenes atletas corren el riesgo de perder la concentración, actuar impulsivamente, no escuchar activamente al entrenador, es decir toma decisiones apresuradas que pueden marcar su carrera para siempre.

Otro resultado que cuyo dato fue alto fue asertividad lo que significa que se debe trabajar esa área para que los atletas comprendan como pueden exigir sus derechos sin dañar a sus semejantes, la asertividad es algo muy importante para el desarrollo personal en todos los ámbitos de la vida.

También otro dato bastante elevado fue la depresión, esta puede causarse a raíz de una serie de situaciones negativas por no controlar su ansiedad y el ser poco asertivos.

Es de suma importancia trabajar estos aspectos para manejar de mejor manera las diferentes circunstancias a las cuales se someten.

Así mismo, para la representación estadística se trabajo con la campana de Gauss es un modelo de distribución de probabilidad descrito por el matemático y físico alemán Carl Friedrich Gauss 1777-1855.

Esta curva, también conocida como distribución normal es una función de probabilidad continua y simétrica, cuyo máximo es la media y tiene dos puntos de inflexión situados en ambos lados. Un punto de inflexión es el que separa la parte cóncava de la convexa de la campana.

Esta gráfica representa el comportamiento de los valores de una población o universo de eventos, cuyas variaciones sólo están influenciadas por fenómenos aleatorios.

Muestra es un valor representativo del conjunto total llamado universo o población.

Frecuencia es el número de veces que cada valor se repite. Moda es el valor que más se repite.

Promedio o media (m) es el cociente de la suma de todos los valores entre la cantidad de valores.

Mediana es el valor que ocupa la posición central, cuando los valores se ordenan de mayor a menor. Desviación estándar (s) es una medida de qué tanto se dispersa los valores, alejándose mucho.

Los parámetros necesarios para dibujar el gráfico de la distribución normal son m y s , con los cuales sabemos dónde situar la campana de Gauss punto correspondiente a m y cuál es su ancho determinado por s .

Con respecto a este resultado se puede describir lo siguiente la hipótesis se cumple, ya que según los resultados obtenidos son bastante altos lo que significa que influyen de forma significativa para el buen desempeño de los atletas de cualquier disciplina debido a que el dato final fue de 0.47, ello da a entender que los jóvenes atletas se están viendo afectados por los problemas emocionales y que uno es a consecuencia de otro y viceversa.

Según lo investigado los atletas los factores desencadenantes son problemas económicos, falta de apoyo de la familia, presión de los amigos, ciertos tabúes o creencias religiosas, deficientes relaciones interpersonales, estrés, ansiedad y por ende depresión.

De acuerdo a estos resultados es importante brindar estrategias a la institución para saberlos manejar de la mejor forma por medio de un manual en donde se trabajara con técnicas para fortalecer el autoestima, técnicas de autocontrol emocional, técnicas que contribuyan a minimizar ideas irracionales.

Hay muchos factores que afectan el desarrollo en un determinado deporte y ambos se correlacionan digamos problemas emocionales más problemas económicos, familiares igual a malos resultados, es vital utilizar métodos preventivos en donde se oriente a los padres de familia, atletas y entrenadores, ello permitirá no solo una mejor metodología de trabajo, sino mejor desempeño.

Aceptando así la hipótesis de investigación ya que mediante la investigación se pudo constatar que los problemas emocionales como la ansiedad, relaciones interpersonales y asertividad afectan la salud mental de los atletas. Sin embargo, no afecta negativamente su alto rendimiento deportivo.

Por consiguiente la hipótesis alterna se rechaza debido a que los indicadores y los resultados de los instrumentos reflejan que los problemas emocionales no afecta desempeño de los atletas alto rendimiento del Instituto Nacional de los Deportes Categoría CODICADER.

Capítulo VI

Conclusiones y

Recomendaciones.

6.1 Conclusiones.

- De acuerdo con los resultados de la “Test de Inteligencia Emocional”, se estableció que los atletas se ven afectados por los problemas emocionales y que uno es a consecuencia de otro y viceversa.
- Según lo investigado los atletas los factores desencadenantes son problemas económicos, falta de apoyo de la familia, presión de los amigos, ciertos tabúes o creencias religiosas, deficientes relaciones interpersonales, estrés, ansiedad y por ende depresión.
- Asimismo, presentan un nivel alto de inteligencia emocional a nivel general. Aceptando así la hipótesis de investigación ya que mediante la investigación se pudo constatar que los problemas emocionales como la ansiedad, relaciones interpersonales y asertividad afectan la salud mental de los atletas. Sin embargo, no afecta negativamente su alto rendimiento deportivo de la hipótesis de investigación que plantea debido a que los problemas emocional no perjudican el desempeño de los Atletas de Alto Rendimiento, categoría CODICADER del Instituto Nacional de los Deportes en la Ciudad de San Miguel durante el los meses de febrero a septiembre del 2012
- Se conocieron las características de los problemas emocionales de los/as Atletas, ansiedad, depresión, relaciones interpersonales, este hecho constituye que los atletas se encuentran emocionalmente inestables, sin embargo esto no influye en el desempeño atlético.

6.2 Recomendaciones

- **A los atletas**
 - Propiciar el desarrollo de habilidades sociales mejorando la relación familiar, de amigos y compañeros institucionales.
 - Continuar ejecutando actividades deportivas, académicas y competitivas para logran un desempeño optimo en múltiples áreas de formación personal y profesional.

- **A la Institución**
 - Desarrollar programas orientados en fomentar el desarrollo de habilidades sociales en los atletas y familiares con el fin de optimizar el manejo de sus problemas emocionales
 - Brindar y garantizar una formación integral y fisca a los atletas mediante la implementación de estrategias y métodos de enseñanza que promuevan el desarrollo de habilidades sociales

- **A la familia**
 - Como primera institución y agente de socialización y educación de los atletas se les insta a promover desde los primeros años el desarrollo de sus habilidades motoras, como la competitividad física. Favoreciendo así la optimización de sus habilidades y desempeño efectivo.

Referencias
Bibliográficas y Otras
Fuentes.

Referencias Bibliográficas.

- ARNEDO, M.T., RICARTE, J., MARTÍNEZ-SANCHIS, S. y SALVADOR, A. (1998): Efectos de los esteroides anabolizantes-androgenizantes sobre diversas variables implicadas en el rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2): 215-232.
- SALVADOR, A., SUAY, F., MARTÍNEZ-SANCHIS, S., GONZÁLEZ-BONO et al. (1995): Deporte y salud: efectos de la actividad física sobre el bienestar psicológico y mecanismos hormonales subyacentes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1): 125-137.
- SERRANO, M. A., SALVADOR, A., GONZÁLEZ-BONO, E., MARTÍNEZ-SANCHIS, S., Y COSTA, R. (2000). Bienestar psicológico, equilibrio hormonal y características de personalidad en el binomio actividad física-salud.
- SUAY, F., SALVADOR, A. y RICARTE, J.: Indicadores psicológicos de sobreentrenamiento y agotamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 13-14.
- SUAY, F.; SANCHIS, C. y SALVADOR, A. (1997): Marcadores hormonales del síndrome de sobreentrenamiento en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 11-12, 21-39.
- Blanco, I. y Buceta, J. M. (1993). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de hockey hierba femenino. *Revista de Psicología del Deporte* 3, 87-100.
- Buceta, J. M. (1987). Estrés y rendimiento deportivo: Estrategias de intervención. En E. Echeburúa (ed.) *El estrés: Problemática Psicológica y Vías de Intervención*. San Sebastián: Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas*. Madrid: Editorial Dykinson.
- Crespo, M. y Labrador, F. J. (2001). Evaluación y tratamiento del estrés. En J.M. Buceta y A.M. Bueno: *Intervención Psicológica y Salud: Control del Estrés y Conductas de Riesgo*. Madrid: Dykinson.
- Díaz, P., Buceta, J. M. y Bueno, A. M. (2002) Estrés y vulnerabilidad a las lesiones deportivas. *Selección*, vol 11, nº 2, 86-94.

- García Ucha, F. El papel de las emociones en el deporte Galilea, B. (1993). Intervención en la preparación olímpica desde una institución pública. Revista de Psicología del Deporte 3, 47-54.
- Gil, J. y Delgado, M. A. (1994). Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte. Ed. Siglo XXI, Madrid.
- Pérez, G. y al. (1993). Entrenamiento psicológico para los Juegos Olímpicos de Barcelona 92. Revista de Psicología del Deporte 3, 81-86.

Otras Fuentes

- Roffé M. (2001) El psicólogo deportivo incluido en el cuerpo técnico: un delicado equilibrio. En <http://www.efdeportes.com/> Nro. 42.
- Taberner, B. y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad estado competitiva. Revista de Psicología del Deporte 5, 53-67.
- Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital sobre ciencias del deporte: artículos y video
- www.efdeportes.com
- EFDeportes.com: Orígenes y consolidación del polo en la Argentina. Entre criollos y estancieros británicos | La preparación técnico-táctica del voleibolista en un modelo alternativo para el voleibol contemporáneo | Práctica deportiva y educación.

Cronograma de Actividades

Anexos

Anexo 1:

Anteproyecto

INTRODUCCION.

La psicología deportiva es un área que se encarga del estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento deportivo el ejercicio y otros tipos de actividad física. La psicología deportiva presenta poco interés en ciertos científicos; no obstante últimamente se le está dando mayor énfasis, ya que se ha evidenciado que la actividad física contribuye en gran medida para la reducción de la ansiedad, fortalecer y mejorar el autoestima y de esta forma la autonomía.

Hoy en día, los psicólogos de diferentes partes del mundo están realizando estudios con atletas y personas que practican deporte, encontrando efectos positivos en la estabilidad psicológica, emocional, mejoran sus relaciones sociales etc. No obstante al referirnos a los atletas se puede decir que la psicología deportiva mejora su calidad de vida por sus beneficios en salud mental y física, sin embargo cuando estos son sometidos a competencias de alto rendimiento pueden surgir niveles de estrés, el cual afecte su desempeño en una determinada competencia, es por ello que se desarrollara un estudio para conocer los diferentes niveles de estrés y su correlación con los niveles de rendimiento competitivo.

Ámbito de actuación la Psicología del deporte no solo debe limitarse al estudio del deporte competitivo, sino que debe interesarse también por la practica de la actividad física del deporte como diversión, aventura, o mantenimiento de la condición física de amplias capas de la población en su tiempo libre.

Por otra parte, tampoco debe reducirse al estudio del deportista, sino que implica el estudio de las diferentes interacciones que se dan en las situaciones deportivas, por lo que nos obliga a tener en cuenta también a los sujetos que interactúan con el deportista, como son los entrenadores, árbitros, directivos, periodistas y espectadores.

Teniendo estos aspectos en cuenta, podemos decir que el psicólogo de la actividad física y del deporte desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción: el deporte de rendimiento, el deporte de base e iniciación y el deporte de ocio, salud y tiempo libre.

En el desarrollo de la investigación se aplicara un instrumento en donde se podrá identificar los niveles estrés, ansiedad, autoestima, autocontrol, inteligencia emocional e interacción social y sus efectos en el desempeño de los atletas de alto rendimiento que se someterán a la investigación.

Cuando hablamos de atletas de alto rendimiento nos estamos refiriendo principalmente a deportistas con una disciplina intachable quienes en ciertas circunstancias pueden presentar ansiedad y estrés por mantener su nivel competitivo y por consiguientes otra serie de dificultades psicológicas que pueden afectar sus resultados en determinadas competencias a las que esta sujeto.

Al realizar investigaciones de este tipo no solo se contribuye para conocer si existe una problemática psicológica que incida en su rendimiento, sino que ayuda a prevenirla por medio de la orientación psicológica.

Por otra parte es importante señalar que el nacimiento del deporte moderno se enmarca dentro del comienzo de la industrialización de la sociedad inglesa y de otros países del continente europeo, lo que implicó mejoras de las condiciones de vida de los trabajadores, desarrollo urbano, multiplicación de los medios de transporte y comunicación, crecimiento demográfico, evolución y consolidación de los sistemas democráticos y aparición de nuevos valores sociales como eficiencia, productividad y competitividad. Tales condiciones son las que permitieron la evolución del deporte moderno en todos sus aspectos y su posterior expansión a escala planetaria.

A finales del siglo XIX y principios del XX empezó a tener lugar una creciente profesionalización de las prácticas deportivas, hecho que hasta entonces no había constituido una amenaza para la exclusividad con que se entendía y practicaba el deporte por las elites sociales. Ello supuso el acceso a las mismas de personas de baja condición social, como organizadores, como jugadores y como espectadores, lo que dio lugar a la aparición de una ética del deporte de afición como ideología elaborada y definida. Mediante tal ética se trataba de mantener formas de participación deportiva que fueran exclusivas de las clases dominantes, frente al pujante deporte profesional, cada vez con mayores apoyos y posibilidades

económicas y financieras, más espectacular, más orientado hacia la búsqueda de sistemas y planes de entrenamiento que proporcionasen un mayor rendimiento, y con unos jugadores muchos más motivados hacia el triunfo en los que predominaban otros valores más acordes con los propios de la sociedad industrial.

Esta concepción ideológica del deporte, como práctica no profesional cargada de valores morales carácter, fuerza de voluntad, disciplina y respeto a las reglas, surge como parte de un "ideal moral" propio de las clases dominantes, y fue recogida, re conceptuada, replanteada y difundida por Pierre de Coubertin. Coubertin promovió una concepción del deporte como una cultura muscular, amateur, caballerosa, distante de la necesidad y ética, donde lo que importa no es ganar sino esforzarse para ello. Coubertin veía en el deporte un medio educativo fundamental para la juventud, y como una forma de intercambio y aceptación cultural entre los distintos pueblos y de promover la paz y la amistad entre ellos, al margen de las diferencias de raza, sexo, religión, clase social o sistema político.

METODOLOGÍA.

Al referirnos a la manera en la que se realizara la investigación esta se enfocara en la realización de un programa de intervención a los atletas del INDES, para identificar si los problemas emocionales afectan en el buen desempeño de los deportistas de la Instituto Nacional de los Deportes, para lo cual será necesario solicitar el permiso a las autoridades de la institución para realizar el estudio, se seleccionara el tema, elaborara un anteproyecto, se buscara un adecuado instrumento para medir niveles de autoestima, motivación, ansiedad, estrés, tensiones y presiones, nos reuniremos con los atletas de alto rendimiento para explicarles en la consistencia de la investigación.

Posteriormente se presentara el anteproyecto al asesor para luego seguir con su debida revisión y corrección, entrega de anteproyecto, ya con todo el proceso descrito se procederá a su aplicación a los atletas, seguidamente se analizaran los datos de forma cualitativa y cuantitativa en donde se detallara la información por medio de graficas de forma individuales, se buscara teoría sobre el área deportiva en donde se sustente la investigación.

Por otra parte será necesario hacer una tabulación y análisis de datos para su comprensión, se elaboracion, presentación y revisión del primer avance, elaboracion, presentación y revisión del segundo avance, elaboracion del documento final y por ultimo presentación del trabajo de investigación.

Es importante destacar que todo el proceso del trabajo de grado esta sujeto a un cronograma de actividades en donde se describe específicamente cada uno de los pasos a seguir durante el proceso investigativo.

ENUNCIADO DEL PROBLEMA.

La presión de la alta competencia puede generar un inadecuado clima en el entorno deportivo de los atletas, lo cual puede generar niveles significativos de ansiedad, estrés, impulsividad y un a malas relaciones interpersonales en el grupo de convivencia. Es por ello que surge la siguiente pregunta de investigación ¿Sera la presión de la alta competencia un factor determinante para el buen o mal desempeño atletas dentro de una competencia?

¿Cuáles serán los problemas emocionales que más afectan en la alta competencia como factor determinante para el buen o mal desempeño de los atletas de alto rendimiento en las disciplinas de combate del Instituto Nacional de los Deportes en la Ciudad de San Miguel, durante los meses de febrero a Septiembre del Año 2012?

OBJETIVOS INVESTIGACIÓN

Objetivo General

- ψ Identificar si la alta presión de las competencias genera malestares psicológicos afectando el desempeño de los Atletas de Alto Rendimiento del Instituto Nacional de los Deportes, en la Ciudad de San Miguel, Durante el Año 2012.

Objetivos Específicos

- ψ Orientar a los entrenadores, atletas, sobre la prevención de los malestares psicológicos previo a las competencias.
- ψ Brindar estrategias tanto a los entrenadores como atletas para que enfrenten las diversas situaciones en la alta competencia de forma adecuada.

SISTEMA DE HIPÓTESIS

Los problemas psicológicos perjudican de manera significativa para el buen desempeño de los Atletas de Alto Rendimiento del Instituto Nacional de los Deportes en la Ciudad de San Miguel, durante los meses de febrero a Septiembre del Año 2012

Hipótesis Nula:

Los problemas psicológicos no influyen para el buen desempeño de los Atletas de Alto Rendimiento del Instituto Nacional de los Deportes en la Ciudad de San Miguel, durante los meses de febrero a Septiembre del Año 2012

Variable Independiente: Atletas del Instituto Nacional de los Deportes

Variable Dependiente: Manual.

2.1 Antecedentes Históricos

2.1.1-HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE:

Las primeras reseñas documentadas que se refieren a la psicología aplicada al deporte se encuentran durante los comienzos del siglo XX, principalmente de tres lugares: En Rusia, Alemania y Estados Unidos.

A- En EEUU:

-Años 20: En esta época encontramos a Coleman Griffith, al cual se le atribuye la paternidad de la psicología del deporte, junto con Puni y Rudik. Trabajó en la ciudad de Illinois, donde impartió el primer curso de psicología del deporte, y fue el primero que puso en marcha el primer laboratorio de psicología deportiva, ayudó a crear una de las primeras escuelas de entrenadores de América y dirigió unos estudios en el equipo de béisbol de Chicago Cubs; construyó el perfil psicológico de jugadores legendarios como DizzyDean, escribió libros y artículos, como el “Psychology of Coaching”. 1926 y el “Psychology of athletics” 1928.

De sus trabajos podemos distinguir 3 líneas de investigación: a) las habilidades motrices es la mas destacada el aprendizaje motriz; b) el aprendizaje; c) las variables de personalidad.

Realmente Griffith estaba mucho mas interesado en el aprendizaje motriz que en la psicología del deporte.

-Años 50: John Lawther escribió un libro llamado “Psychology of Coaching” 1951, que provocó gran interés en entrenadores para aprender aspectos importantes como la motivación, la `cohesión de equipo y las relaciones interpersonales. Además entrenaba a un equipo de baloncesto en Pennsylvania.

-Años 70: En esta época, comenzó un aumento creciente del interés por esta nueva ciencia. El objetivo principal de los psicólogos deportivos en esta época era avanzar en el conocimiento básico a través del estudio experimental. El problema era que no estaba determinado este conocimiento básico y las investigaciones eran muy diversas y se dirigían a colectivos muy específicos. Comenzaron los test de personalidad porque muchos psicólogos creían que los

mecanismos internos eran los que regulaban la conducta, pero pronto se dieron cuenta que eran las variables ambientales las que regulaban la conducta. El paradigma interaccionista que consideraba como variables al sujeto, al ambiente y a la interacción posible entre ambos, comenzó a ser para muchos psicólogos el acceso a la comprensión del comportamiento del deportista.

En esta época también hubo un gran aumento en cantidad y calidad de investigación, reflejándose en la aparición de una revista específica de investigación

-Años 80: En esta época, la psicología del deporte comienza a tener un enfoque más cognitivo, al prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se mentalizan, y a como esta mentalización influye en su rendimiento.

B- En Europa del Este:

-Año 1901: Lesgaft describió los posibles beneficios psicológicos de la actividad física.

-Años 20: Rudik y Ouni publicaron los primeros artículos de investigación. Por lo que a estos dos junto a Griffith se les considera como los padres de la psicología del deporte.

-Años 50: La gran inversión realizada en investigación deportiva en los países comunistas, tuvo comienzo en esta época, como parte del programa espacial soviético. Se usaban técnicas de yoga para adiestrar a los cosmonautas en el control de los procesos psicofisiológicos durante su estancia en el espacio. Estas técnicas fueron llamadas técnicas de auto-regulación psicológica y se usaron para el control voluntario de funciones corporales como la tasa cardíaca, temperatura, tensión muscular, así como las reacciones emocionales ante situaciones estresantes, como la ausencia de gravedad.

-Años 70: Comenzaron a aplicarse estos métodos de auto-regulación a los programas deportivos soviéticos y de la República Democrática Alemana, los cuales ocasionaron impresionantes victorias en las olimpiadas de 1976.

En España, la psicología del deporte se desarrolló partiendo de los Institutos Nacionales de Educación Física INEF. Existe una Federación Española de Asociaciones de Psicología de la Actividad Física y el Deporte que, entre otras actividades, se encarga de realizar un Congreso Nacional de carácter bianual.

Actualmente hay unidades de investigación y docencia en distintas universidades, y se constituyen secciones en los colegios profesionales de psicólogos. Hasta 1879 se aplicó el método filosófico para estudiar el aprendizaje, pero ese año el fisiólogo alemán Wilhelm Wundt sentó las bases de la psicología científica estableciendo un laboratorio en la ciudad alemana de Leipzig dedicado al estudio experimental de esta disciplina.

Mientras tanto, otro pionero alemán, Hermann Ebbinghaus desarrollaba técnicas experimentales para el estudio de la memoria y el olvido, investigando por primera vez y de forma científica los procesos mentales superiores. La importancia de este enfoque para la práctica cotidiana en las escuelas sería reconocida de inmediato.

Al mismo tiempo, el filósofo y psicólogo estadounidense William James fundó un laboratorio en la Universidad de Harvard cuyo objetivo sería la aplicación de la psicología experimental, influido por las teorías del naturalista británico Charles Darwin, que le llevaron a investigar cómo se adapta el comportamiento individual a los diferentes medios. Este enfoque funcionalista aplicado a la investigación del comportamiento condujo a James a estudiar áreas donde el esfuerzo humano tuviera una aplicación práctica, como la educación. En 1899 publicó *Charlas a los profesores*, donde analizaba la relación entre la psicología y la enseñanza.

Uno de sus alumnos, Edward Lee Thorndike, es considerado el primer psicólogo de la educación. En su libro *Psicología de la educación* 1903, hacía un llamamiento a la divulgación única de investigaciones científicas y cuantitativas. En 1913-1914 publicó tres volúmenes donde estaban recogidas prácticamente todas las investigaciones científicas en psicología relevantes para la educación. Thorndike hizo importantes contribuciones al estudio de la inteligencia y de la medida de las capacidades, a la enseñanza de las matemáticas y de la lectura y escritura, y a cómo lo aprendido se transfiere de una situación a otra. Además, desarrolló una importante teoría del aprendizaje que describe cómo los estímulos y las respuestas se conectan entre sí.

Sin embargo, la psicología educativa floreció en el seno del movimiento de educación progresista que comenzó a principios del siglo XX.

La gran depresión hizo que los psicólogos adoptaran una posición más conformista acerca del potencial para la mejora educativa. **Desde comienzos de la década de 1930 hasta mediados de la década de 1940 fueron muy pocos los investigadores que se dedicaron a los estudios empíricos en psicología educativa. Pero cuatro circunstancias modificaron esta situación: la II Guerra Mundial, el fuerte aumento de la natalidad en la posguerra, el movimiento de reforma de los planes educativos y la mayor preocupación por los niños discapacitados.**

Durante la II Guerra Mundial, los psicólogos de las fuerzas armadas debieron solucionar problemas educativos más prácticos, aprendiendo a predecir, por ejemplo, quién podría ser mejor piloto o técnico de radio, y a enseñar habilidades complejas en poco tiempo cómo pilotar un avión o cocinar rápidamente para grupos numerosos. Cuando la guerra terminó, muchos de estos psicólogos volcaron su interés en la evaluación psicológica y en la enseñanza educativa. Al mismo tiempo, las escuelas se llenaron por el fuerte aumento de la natalidad y los psicólogos educativos se dedicaron a elaborar y evaluar materiales de enseñanza, programas de formación y test de evaluación. A finales de la década de 1950 los psicólogos colaboraron con los matemáticos y científicos más destacados para adaptar y crear nuevas asignaturas y programas de educación. Además, se comprometieron a diseñar y evaluar programas dirigidos a alumnos discapacitados.

A partir de 1960 la psicología de la educación tuvo un gran desarrollo debido a los cambios sociales que empezaron a manifestarse en las sociedades más avanzadas. La expansión de la educación formal al conjunto de las poblaciones, a clases sociales y segmentos de edad históricamente ignorados por los sistemas educativos, produjo efectos similares sobre el desarrollo y la profesionalización de la psicología educativa. La mayoría de las universidades y centros de enseñanza media-superior del mundo exigen hoy a sus profesores la asistencia a cursos especializados antes de empezar a ejercer. Los proyectos de investigación en las universidades no cesan y sus resultados se recogen en docenas de publicaciones periódicas.

La Experiencia en El Salvador.

Como parte de un convenio de colaboración técnica entre la Empresa Cubadeportes, S.A. y el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador INDES arribó a este último país en Marzo del año 1999 la Especialista cubana en Psicología del Deporte Lic. Cristina Sussé Bilbao, quien era portadora de la experiencia acumulada por esta ciencia durante más de veinte años dentro del sistema del Alto Rendimiento Deportivo en nuestro país.

Ante los retos que esta tarea representaba dicha compañera se planteó como objetivos no sólo brindar asistencia desde el punto de vista psicológico a varias federaciones deportivas que así lo solicitaban, sino que al regreso a su país de origen dejar la semilla en formación de especialistas capaces de continuar dichas labores hasta lograr enmarcar las mismas dentro del conjunto de especialidades que apoyan científicamente el ascendente desarrollo en esa pequeña nación centroamericana, de esta manera promoviendo su pre cursar por varias universidades a mediados de dicho año, con el apoyo de la alta dirección de los deportes en ese país y en particular del Lic. José Roberto Hernández, Director Ejecutivo de INDES, comenzó a funcionar el Proyecto de Psicología Deportiva del INDES, con varios estudiantes de los años terminales tercero, cuarto y quinto año de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de El Salvador UES, Universidad Politécnica, Universidad Tecnológica y Universidad Centroamericana UCA.

En ese momento el objetivo fundamental del trabajo fue dotar a dichos estudiantes de los conocimientos necesarios para llevar a cabo la atención directa a diferentes federaciones ya no sólo de manera asistencial sino en el propio terreno de la ejecución del entrenamiento deportivo como medio de familiarización con actividades más complejas que el mero trabajo de apoyo psicológico a los atletas, tal como lo constituía el **Control Psicológico del Entrenamiento Deportivo**. Así se comenzó una serie de capacitaciones en el área que se fueron instaurando los días miércoles de cada semana y que se combinaban con el trabajo de terreno, tomando como base la experiencia cubana en el plano del trabajo del psicólogo deportivo en la *preparación psicológica de deportistas para las competencias de alto rendimiento en el marco de Juegos Olímpicos, Campeonatos Mundiales y Juegos Regionales con el empleo intensivo de recursos y habilidades* y considerando los aportes

metodológicos a nuestra ciencia con la aplicación del *método cualitativo de investigación* de carácter ideográfico junto a aplicaciones psicométricas García Ucha, F.. Tomando en cuenta estas consideraciones se impartían temáticas tan generales como el surgimiento, objeto de estudio, tareas, métodos de investigación de esta rama psicológica hasta otras tan particulares como las vivencias emocionales en la actividad física y el deporte, la personalidad del deportista, sus peculiaridades, los tipos de preparación psicológica a seguir con el mismo, por sólo citar algunos ejemplos.

Posteriormente y ante las necesidades del trabajo se fueron incorporando otros especialistas al Proyecto, así en el año 2000 estuvo prestando su ayuda en el mismo por espacio de diez meses la técnica en psicometría Miriam Téllez Cuesta y seguidamente desde el año 2001 hasta el 2003 el autor del presente trabajo. Con la incorporación de estos asesores se abrió una segunda etapa del desarrollo del Proyecto, la misma se dirigió al diseño y ejecución de investigaciones www.efdeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 61 - Junio de 2003, capacitaciones a entrenadores, asesorías en el área del Alto Rendimiento del deporte salvadoreño especialmente en la preparación para Juegos Centroamericanos, C.A y del Caribe, Panamericanos y Olimpiadas), organización y participación en Jornadas Científicas, intercambio profesional con otras especialidades de la Medicina del Deporte, etc. De esta manera a finales del año 2003 se llevó a plano de efecto la Primera Promoción de Especialistas en Psicología Deportiva "Lic. José R. Hernández" en honor al apoyo constante dado por este ilustre profesional que sin lugar a dudas ubica a este país en la vanguardia de nuestra especialidad en la región centroamericana.

2.2 Base Teórica Psicología del Deporte

PSICOLOGIA

La palabra psicología es la combinación de dos términos: Del griego psyche, que significa alma, espíritu y; logos: tratado, es decir “el estudio del alma”.

Desde un punto de vista científico la psicología se define como el estudio de la mente.

La Psicología es el estudio científico del comportamiento y los procesos mentales.

El comportamiento incluye aquellas acciones que se pueden observar con facilidad, tales como la actividad física y la expresión oral. Y los procesos mentales incluyen aquellos que no puede ser observado directamente, tales como la percepción, el pensamiento, el recuerdo y los sentimientos.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE:

La psicología del deporte es un área de especialización de la psicología, que forma parte de las llamadas ciencias del deporte.

La Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

Es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física.

OBJETIVOS DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

La psicología del deporte estudia fundamentalmente 2 aspectos:

3. Los factores psicológicos que influyen en la participación y rendimiento deportivo:

-La motivación.

-El estilo de comunicación del entrenador.

-Las expectativas de los padres.

-La autoconfianza.

-El autocontrol emocional.

-Estilo atencional.

4. Los efectos psicológicos derivados de la práctica deportiva o de la actividad física:

-Reducción de la ansiedad.

-Mejora de la autoestima.

-Mejora de la autoconfianza.

-Trastornos alimentarios.

-Burnout

En cuanto al primer aspecto, la psicología deportiva examina el papel de aquellos factores psicológicos que inciden en la iniciación y en el mantenimiento de la práctica deportiva, como son: La motivación, el estilo de comunicación del entrenador, y las expectativas de los padres. Así como en el rendimiento del deportista, como son: La autoconfianza, el autocontrol emocional, y el estilo atencional.

En cuanto al segundo aspecto, la psicología del deporte analiza los efectos psicológicos, tan los positivos: Reducción de la ansiedad, mejora del autoestima, y la mejora de la autoconfianza.; como los negativos: Trastornos alimentarios, y el Burnout que derivan de la practica, tanto del deporte recreativo o lúdico, como del deporte de alto rendimiento.

AMBITOS DE ACTUACION:

La psicología del deporte no solo debe limitarse al estudio del deporte competitivo, sino que ha de interesarse también por la práctica de la actividad física del deporte como diversión, aventura, o mantenimiento de la condición física de amplias capas de la población en su tiempo de ocio.

Por otra parte, tampoco debe reducirse al estudio del deportista, sino que implica el estudio de las diferentes interacciones que se dan en las situaciones deportivas, por lo que nos obliga a tener en cuenta también a los sujetos que interactúan con el deportista, como son los entrenadores, árbitros, directivos, periodistas y espectadores.

Teniendo estos dos aspectos en cuenta, podemos decir que el Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción: el Deporte de Rendimiento, el Deporte de Base e Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.

Deporte de Rendimiento

El deporte de Rendimiento tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada no esporádica, planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea profesional, de alto rendimiento o de otros niveles de rendimiento.

El trabajo del psicólogo de la Actividad Física y del Deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.

Las funciones del psicólogo dentro de este ámbito incluyen las mencionadas como propias de su desempeño profesional, evaluación, asesoramiento, intervención, formación, investigación, entre otras y más específicamente las siguientes:

1. Evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.
2. Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas, etc.
3. Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, entre otros.
4. Investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico.

Deporte de Base e Iniciación

El deporte de Base e Iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa.

El objetivo fundamental del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte en esta área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes conocimientos, actitudes y valores, y sus funciones van destinadas específicamente a:

1. La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.
2. Los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva.
3. Los responsables y en general el personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.
4. La investigación y la evaluación para su posterior aplicación a la población normal y especial con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, entre otras.
5. La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.
6. La intervención directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad, como por ejemplo el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre Juego y Recreación

Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, entre otras. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos. Con este fin, se han elaborado y puesto en marcha distintos programas de actividad física con fines terapéuticos y de salud, contemplando la necesidad de evitar el fenómeno de abandono y facilitar la iniciación y la adherencia a los mismos; tareas que incumben plenamente al ámbito profesional de la Psicología.

Por otra parte, en esta área la intervención profesional de los psicólogos incluye las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales padres y entrenadores fundamentalmente, y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren.

En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas aumento de la productividad, disminución del absentismo y de los días de baja por enfermedad. Además la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad.

En síntesis, las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte en cuanto al ocio, salud y tiempo libre, girarán en torno a dos grandes ejes:

1. El conocimiento de los efectos psicológicos que puede comportar la realización de actividades físico-deportivas.
2. El conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad.

Con el fin de conseguir una mayor operatividad y especificidad en la intervención, el tipo de población a quien va dirigido el Deporte de Juego y Recreación, se puede clasificar como sigue:

- Población común sedentaria.
- Población común con hábitos de salud y ocio adecuados.
- Población infantil y juvenil de iniciación.
- Población con necesidades especiales: tercera edad, minusvalías.
- Población en tiempo de ocio: turistas, ocio urbano, ocio rural,...
- Población con trastornos psicológicos.
- Población con alta incidencia de conductas de riesgo prevención e intervención.

APLICACIONES DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE:

Los profesionales de la psicología del deporte se interesan por dos objetivos principales:

1-Por un lado, **ayudar a los deportistas** a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento.

2-Por otro lado, **comprender** cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital.

Por tanto la Psicología de la Actividad Física y del Deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, sea esta orientada al rendimiento o no. Por tanto diferenciaremos las aplicaciones en:

1-Destinadas al rendimiento: Donde se usan técnicas para desarrollar y perfeccionar habilidades psicológicas que mejoren el rendimiento.

2-No destinadas al rendimiento iniciación y sociedad: Que tratan de fijar directrices para establecer el ambiente social y el aprendizaje que aumentaran la destreza y el desarrollo de los deportistas.

A-Aplicaciones en deportistas:

La preparación psicológica de los deportistas incluye la aplicación rigurosa de estrategias apropiadas para conseguir que alcancen un determinado estado mental y realicen una conducta o conjunto de conductas que resulten relevantes para su rendimiento. La preparación psicológica, supone la manipulación de variables psicológicas como la motivación, la auto-confianza, la atención, etc. con el objetivo, en este contexto, de conseguir el rendimiento deportivo y personal más apropiado en cada momento concreto entrenamientos, competiciones, momentos previos a la competición, periodos de descanso, reuniones entrenador-deportista, entre otros.

B-Aplicaciones en entrenadores y padres de deportistas:

El psicólogo ha de educarlos ayudándoles a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de la mejora de la formación de los agentes psicosociales de dichos niños. Además el psicólogo asesorará al entrenador sobre que pautas debe seguir para la motivación de los deportistas en cada momento de la temporada.

Así podrá ayudar al entrenador en la motivación y su estilo de comunicación. En cuanto a los padres deberá ayudar a que mantengan sus buenas expectativas.

C-Aplicaciones en directivos y aficionados:

El psicólogo puede ayudarles en cuanto el mantenimiento de expectativas, y políticas de respeto y cooperación para llevar de un modo adecuado el ámbito deportivo.

D-Árbitros y jueces:

El psicólogo puede ayudarles en cuanto a su motivación; el saber soportar las presiones y tensiones que conlleva su trabajo en la competición; así como tomar decisiones adecuadas en momentos de tensión o conflicto; y a saber dialogar y tratar a deportistas, entrenadores, y otros actores que puedan interactuar con ellos.

E-Población general:

Puede ayudar con políticas de concienciación de la importancia del deporte en la salud, así como en sus aspectos socio-educativos, intentado llegar a todos los sectores, haciéndoles que vean los beneficios del deporte y motivándolos para su práctica.

En la vida contemporánea el proceso de Globalización mundial se ha ido enmarcando cada vez más en el panorama social internacional, este fenómeno por supuesto no escapa el proceso de transmisión de los conocimientos científicos que debe incluir a los llamados países en vías de desarrollo, los cuales si quieren acelerar el mismo no deben esperar que e: se dé a partir de la experiencia de los países más ricos del planeta, sino que deben ca) a partir del intercambio cultural y científico que es posible llevar a cabo entre países de igual condición socioeconómica, tomando en consideración la similitud en cuanto a condiciones, idiosincrasias y recursos materiales y humanos.

Tomando en consideración esta situación estos países pueden estrechar más sus vínculos en áreas del desarrollo social de sus pueblos, con vistas a favorecer el grado de bienestar de los mismos en virtud de alcanzar mejores índices de satisfacción y desarrollo entre sus comunidades.

Por ser la actividad física y el deporte un medio eficaz de unión y paz entre las personas y los pueblos, además del rol que tiene dicha actividad en la formación de valores sobre todo en las nuevas generaciones y su contribución al mejoramiento de los indicadores de salud física y mental entre las mismas, adquiere una notable importancia la formación de especialistas cada vez más capaces en este ámbito.

Es por todo lo anterior que el objetivo del presente trabajo es dar a conocer la modesta experiencia que ha representado la formación de especialistas en un área sensible, aún poco desarrollada pero reconocida por su importancia en la obtención de altos rendimientos deportivos, *la Psicología Deportiva* en la hermana y para nosotros ya querida República de El Salvador.



Universidad de El Salvador
Facultad Multidisciplinaria Oriental
Departamento de Ciencias Y Humanidades
Sección de Psicología

Cronograma de Actividades

Manual de Intervención Psicológica Para Atletas de Alto Rendimiento Categoría CODICADER del Instituto Nacional de los Deportes en la Ciudad de San Miguel, Durante los Meses de Febrero a Septiembre del año 2012.

Mes	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Actividad																																
Visita Diagnostica			X	X	X																											
Revisión Bibliográfica				x	X	x																										
Presentación del Tema				x	X	x																										
Planteamiento de Problema					X	x	x																									
Objetivos							x	x	x																							
Justificación									x	x	x																					
Alcances y Limitaciones											x	x	x	X																		
Sistema de Hipótesis													X	x	x	x	x															
Metodología																	x	x	x	x	x											
Perspectiva de Análisis																					x	x	x	x	x							
Marco Teórico																									x	x	x	x	x			
Aplicación del Instrumento																									x	x	x	x	x			
Análisis																											x	x	x	x		
Sistema de Resultados																																
Presentación del Informe																																
Exposición de trabajo de Grado																													x	x		
Entrega Final																														x	x	

Anexo 2:

Acuerdo de Junta y
Asignación de Docente
Director



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
SECRETARIA

Recibido B
13/03/12
3:40 p m

Pág. 1/4

Ciudad Universitaria de Oriente, 14 de Marzo de 2012.

ESTIMADOS SEÑORES:

Para su conocimiento y efectos legales consiguientes, transcribo a Ustedes el Acuerdo No. 20-11-15-IV-2(B), de Junta Directiva, tomado en Sesión Ordinaria celebrada el día Seis de Marzo/2012, que literalmente dice:

2. Planificación de Proceso de Graduación

B) Departamento de Ciencias y Humanidades

La Junta Directiva de la Facultad Multidisciplinaria Oriental, con base al Artículo 18 del Reglamento General de Procesos de Graduación y Lineamientos aprobados por Acuerdo de Junta Directiva No. 106-07-11-IV-5, por unanimidad de votos de los miembros presentes (5) **ACUERDA:**

- i) Autorizar el Desarrollo e Inscripción del Proceso de Graduación, a partir del Ciclo I-2012, a los estudiantes egresados de la Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación, especialidad en Primero y Segundo ciclo de Educación Básica del Departamento de Ciencias y Humanidades de esta Facultad, según detalle:

INTEGRANTES	CARNE	PERIODO	DOCENTE DIRECTOR
RUIZ DE CAÑAS, SADIA ESPERANZA	RM02092	MARZO SEPTIEMBRE DE 2012	LIC. ELADIO FABIAN MELGAR BENITEZ
TORRES RODRIGUEZ, LUZ MARIA	TR07012		
FLORES BONILLA, VICTORIA MANUELA	FB05009		
OLIVA ESCOBAR, KELITA MIDAY	OE06001	MARZO- SEPTIEMBRE DE 2012	LIC. ELADIO FABIAN MELGAR BENITEZ
PAIZ JURADO, MARCIA VERONICA	PJ05008		
ARAUJO BATRES, SANDRA MARGARITA	AB06032	MARZO- SEPTIEMBRE DE 2012	LIC. ELADIO FABIAN MELGAR BENITEZ
AVILES QUINTANILLA, SANTA YAMILETH	AQ03010		
HERNANDEZ HERNANDEZ, LAURA ESTELA	HH06019		

- ii) Autorizar el Desarrollo e Inscripción del Proceso de Graduación, a partir del Ciclo I-2012, a los estudiantes egresados de la Carrera de Licenciatura en Sociología del Departamento de Ciencias y Humanidades de esta Facultad, según detalle:

INTEGRANTES	CARNE	PERIODO	DOCENTE DIRECTOR
FUNES RIVERA, CLAUDIA JACKELIN	FR07028	MARZO- SEPTIEMBRE DE 2012	LIC.RUDIS YILMAR FLORES
GOMEZ LOVO, MIRNA MARICELA	GL07019		
RIVAS MENDOZA, ADAN ALEXANDER	RM06036		

Periodo de Inicio del Proceso: **Marzo de 2012.**

Periodo Mínimo de ejecución: **6 meses**

Periodo Máximo de ejecución: **18 meses**

- iii) Autorizar el Desarrollo e Inscripción del Proceso de Graduación, a partir del Ciclo I-2012, a los estudiantes egresados de la Carrera de Licenciatura en Psicología del Departamento de Ciencias y Humanidades de esta Facultad, según detalle:

INTEGRANTES	CARNE	PERIODO	DOCENTE DIRECTOR
AMAYA ORTIZ NELSON OMAR	AO06007	FEBRERO A AGOSTO DE 2012	Licda. EVA DE JESÚS CALDERON MATA
CABRERA REYES RONALD JAVIER	CR06036		
MEDINA RAMOS JOVANNY EXEQUIEL	MR02071		
GUEVARA MARIO ENRIQUE ✓	GG02053	FEBRERO A SEPTIEMBRE DE 2012	Lic. MANUEL DE JESÚS CASTRO
GUEVARA MELGAR WENDY JOHANNA ✓	GM06034		
MATAS MARTÍNEZ DINORA FRANCISCA ✓	MM06071		
HERNÁNDEZ JERSON SALATIEL	HH07036	FEBRERO A AGOSTO DE 2012	Lic. JOSÉ MILTON DOMÍNGUEZ
GÓMEZ VALLECILLO CESIA MARGARITA	GV06011	FEBRERO A SEPTIEMBRE DE 2012	Lic. RAFAEL FLORES PONCE
GONZÁLEZ DE MALAVERTH VINIA GERALDINA	GM05012		
REYES CRUZ YAJAIRA VANESSA	RC04028		
GUZMAN BONILLA SANDRA ELIZABETH	BG05005	FEBRERO A SEPTIEMBRE DE 2012	Lic. JOSÉ MILTON DOMÍNGUEZ
GALEAS MARIA FERNANDA	GG06033	FEBRERO A AGOSTO DE 2012	Lic. LUIS ROBERTO GRANADOS
CASTILLO KARLA ALEJANDRA	CC07120		
GRADIS CONTRERAS ARACELY SARAÍ	IC07003		
SARAVIA RODRÍGUEZ ERLA LISSETH	SR07040	FEBRERO A AGOSTO DE 2012	Lic. NAHI VÁSQUE NAVARR
ARGUETA VIGIL ELSA YAMILETH	AV07026		
DÍAZ DE MORAGA HEIDI EUNICE	DD05017		
SÁNCHEZ ROSALES ANA JULIA DEL CARMEN	SR07035		

APARICIO ROBLES NESTOR DARWIN	AR04035	FEBRERO A SEPTIEMBRE DE 2012	Lic. RUBÉN ELÍAS CAMPOS
GÁMEZ MEDRANO DIGNA MARILÚ	GM05091		
TORRES NAVAS WILLIAM ALEXANDER	TN05004		
ESQUIVEL GARCÍA LISETH	EG06007	FEBRERO A AGOSTO DE 2012	Licda. KALLY JISSELL ZULETA PAREDES
ALVARENGA CABALLERO DANILO ERNESTO	AC06036		
CABRERA FUENTES VILMA JHEANNETH	FC07025	FEBRERO A AGOSTO	Licda. ELEYDA VICTORIA PARADA
CORTEZ MUÑOZ KAREN XIOMARA	CM07083		
FRANCO MARTÍNEZ JEAQUELIN MARIEL	FM07033		
FUENTES RIVERA MARICELA DEL CARMEN	FR06011	FEBRERO A AGOSTO DE 2012	Lic. RENÉ CAMPOS QUINTANILLA
GUEVARA WENDY CAROLINA	GG06036		
JIMÉNEZ SÁNCHEZ CANDELARIA	JS05001	FEBRERO A AGOSTO DE 2012	Licda. EVA DE JESÚS CALDERON MATA
GONZÁLEZ APARICIO ROXANA KARINA	GA07052		
HERNÁNDEZ LILIANA EMPERATRIZ	HH07023		
MEDINA DEL CID ZAIDA LISSETT	MD05025	FEBRERO A SEPTIEMBRE DE 2012	Lic. LUIS ROBERTO GRANADOS
CARDOZA HERNÁNDEZ JOSÉ MAURICIO	HH96009		
GUEVARA DE LEÓN SILVIA BERENICE	GD06009	FEBRERO A AGOSTO DE 2012	Lic. NAHÚN VÁSQUEZ NAVARRO
PENADO CRESPO EVELIN SUYAPA	PC03021		
CASTELLÓN RIVERA ADA JASMÍN	CR07055	FEBRERO A AGOSTO DE 2012	Lic. MANUEL DE JESÚS CASTRO
MELGAR CHÁVEZ XIOMARA	MC07096		
RIVAS ZELAYA ANA CAROLINA	RZ07008	FEBRERO A AGOSTO DE 2012	Lic. RAFAEL FLORES PONCE
BERMÚDEZ DE RIVERA ELVA MARINA	BO07007		
REYES BARRAZA NADIA GABRIELA	RB07019	FEBRERO A AGOSTO DE 2012	Licda. ELEYDA VICTORIA PARADA
ARGUETA BLANCA MARLENIS	AA05051		
LOVOS AGUILAR MAURICIO EDILBERTO	LA05015	FEBRERO A SEPTIEMBRE DE 2012	Lic. RENÉ CAMPOS QUINTANILLA
MEDRANO CHÁVEZ XINIA REBECA	MC05102		
AGUIRRE PÉREZ ANA JULIA	AP05031	FEBRERO A AGOSTO DE 2012	Lic. RUBÉN ELÍAS CAMPOS
CRUZ NIETO YANIRA DEL TRÁNSITO	MC07096		
MOLINA DE ZELAYA ESMERALDA MERCEDES	MM07169	FEBRERO A SEPTIEMBRE DE 2012	Lic. RUBÉN ELÍAS CAMPOS
ARGUETA RODRÍGUEZ PEDRO ALBERTO	AR06029		
ORELLANA SORTO BETZAIDA CRISTABEL	OS07005	FEBRERO A SEPTIEMBRE DE 2012	Lic. RUBÉN ELÍAS CAMPOS
SORTO RIVERA DELIA ROSMERY	SR07036		
DÍAZ LUNA LOURDES MARISOL	DL03006	FEBRERO A SEPTIEMBRE DE 2012	Lic. RUBÉN ELÍAS CAMPOS
HERNÁNDEZ PENADO KEIRY VILMA	HP04009		
VÁSQUEZ REYES BLANCA ALICIA	VR05041		

Periodo de Inicio del Proceso:
 Periodo Mínimo de ejecución:
 Periodo Máximo de ejecución:

Febrero de 2012.
6 meses
18 meses

Nota. En caso de no finalizar el proceso dentro de 18 meses, deberá solicitarse la prórroga respectiva, según lo establece el Art. 15 del Reglamento. General de Procesos de Graduación.

La Inscripción del Proceso de Graduación deberán realizarla en la Administración Académica Local, en el período comprendido del 19 al 23 de Marzo de 2012, los Docentes Directores, deberán informar a los estudiantes de la fecha de inscripción aprobada en el presente acuerdo.

Atentamente,

"HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA"

LIC. JORGE ALBERTO ORTEZ HERNANDEZ
SECRETARIO



Anexo 3:

Instrumento

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA



Nombre: _____ **Fecha:** _____

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Especialidad:** _____

Ocupación: _____

Objetivo: Identificar los niveles de inteligencia emocional de los Atletas de Alto Rendimiento del Instituto Nacional de los Deportes (INDES).

INDICACIONES.

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permiten hacer una descripción de ti mismo (a). Para ello, debes indicar en que medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo como te sientas, piensas o actúas la mayoría de las veces. Hay cinco respuestas por cada frase.

- 1. Rara vez o nunca es mi caso**
- 2. Pocas veces es mi caso.**
- 3. A veces es mi caso.**
- 4. Muchas veces es mi caso.**
- 5. Con mucha frecuencia o siempre es mi caso.**

Por otra parte es muy importante que lea cada una de las frases o selecciona una de las cinco alternativas, la que sea mas apropiada para ti, seleccionando el numero (del 1 al 5), que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. Indica con un número la que creas convenientes, ahora bien, si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta como te sentirías, pensarías o actuarías si estuvieras en esa situación.

Notaras que alguna de las frases no te proporcionan toda la información necesaria; aunque no estés seguro (a), selecciona la respuesta mas adecuada para ti. No hay respuestas “correctas”, ni respuestas “buenas” o “malas”.

Responde honesta y sinceramente de acuerdo como eres, no como te gustaría ser, no como te gustaría que otras te vieran. No hay límites de tiempo, pero, por favor, trabaja con rapidez y asegúrate de responder todas las oraciones. El número que representa tu respuesta será ubicado a la par de la oración.

1. Para superar las dificultades que se me presentan actuó paso a paso.
2. Es duro para mí disfrutar de la vida.
3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Se como enfrentar los problemas mas desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle mas sentido a la vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto (a).
9. Reconozco con facilidad mis emociones.
10. Soy incapaz de mostrar afecto.
11. Me siento seguro de mí mismo (a), en la mayoría de situaciones.
12. Tengo la sensación de que algo no esta bien en mi cabeza.
13. Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta fácil comenzar nuevas cosas.
15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender como se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otros tiendo a confiar mas en sus ideas que en las mías.
20. Creo que puedo controlarme en situaciones difíciles.
21. Realmente no se soy bueno (a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.

23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.
24. No tengo confianza en mi mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Soy optimista en la mayoría de cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar se me es difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.
34. Pienso bien de las personas.
35. Me es difícil entender como me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado (a), con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.
39. Me resulta fácil hacer amigos (a).
40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo (a), con mi vida.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de los demás.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme y pensar.
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento (a), con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mi mismo (a).
49. No puedo soportar el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.

54. Generalmente espero lo mejor.
55. Mis amigos me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo (a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta difícil adaptarme a cosas nuevas.
60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo lo que considero mejor.
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de como me siento.
64. Siento que me es difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.
68. Tengo tendencia a fantasear y perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.
69. Me es difícil llevarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado (a), de mi cuerpo.
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
75. Me es difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si puedo violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Se como mantener la calma en situaciones difíciles.
79. Nunca he mentado.
80. En general me siento motivado (a), para continuar adelante, aun cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.

82. Me resulta difícil decir “no”, aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejó llevar por mis emociones y fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy.
86. Tengo reacciones fuertes, intensas, que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil de realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado (a).
89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades.
90. Soy capaz de respetar a los demás.
91. No estoy muy contento (a), con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas difíciles de mi vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tiendo a exagerar.
98. Soy sensible ante los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
100. Estoy contento (a), con mi cuerpo.
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo (a).
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
104. Considero que es muy importante ser un ciudadano (a), que respeta la ley.
105. Disfruto las vacaciones y los fines de semana.
106. En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.
107. Tengo tendencias a depender de otros.
108. Creo en mi capacidad para resolver los problemas más difíciles.
109. No me siento avergonzado (a), por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y divierten.
111. Los demás opinan que no me hago valer, que me falta firmeza
112. Soy capaz de dejar de fantasear para ponerme en contacto con la realidad.

113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento (a), con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso (a).
123. No tengo días malos.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación con mis amistades.
129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo (a).
130. Tengo tendencias a explotar de cólera fácilmente.
131. Si me viera obligado (a), a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación de que voy a fracasar.

Anexo 4:
Manual de
Intervención
Psicológica

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCION DE PSICOLOGIA



Propuesta de Manual de Intervención Psicológica Preventiva para Promover el Alto Rendimiento de los Atletas del Instituto Nacional de los Deportes en las diferentes disciplinas en la ciudad de San Miguel, Departamento de San Miguel.

RESPONSABLES:

Nombre	Carnet	Carrera/Código
Guevara, Mario Enrique	GG02053	Lic. Psicología L50407.
Guevara Melgar, Wendy Johanna	GM06034	Lic. Psicología L50407.
Matas Martínez, Dinora Francisca	MM06071	Lic. Psicología L50407.

NOMBRE DEL DOCENTE DIRECTOR:

Lic. Manuel de Jesús Castro Ascencio.

Ciudad Universitaria Oriental, San Miguel, El Salvador, Centro América.

OBJETIVOS

Objetivo General:

- Fortalecer las áreas emocionales deficientes en los Atletas del Instituto Nacional de los Deportes de la Ciudad de San Miguel

Objetivos Específicos

- Establecer técnicas adecuadas que ayuden al fortalecimiento emocional de los Atletas del Instituto Nacional de los Deportes de la Ciudad de San Miguel.
- Mejorar el desempeño competitivo de los Atletas del Instituto Nacional de los Deportes de la Ciudad de San Miguel.

ÁREA: ANSIEDAD

La ansiedad es un estado que se caracteriza por un incremento de las facultades perceptivas ante la necesidad fisiológica del organismo de incrementar el nivel de algún elemento que en esos momentos se encuentra por debajo del nivel adecuado; o por el contrario, ante el temor de perder un bien preciado. La ansiedad no siempre es patológica o mala: es una emoción común, junto con el miedo, la ira, tristeza o felicidad, y tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia.

SESIÓN 1 Dinámica: La Tela de Araña

Para esta técnica será necesario una madeja de lana, seguidamente los participantes forman un círculo, uno (que tiene la madeja de lana) comienza diciendo su nombre, profesión, hobbies. Cuando termina lanza la madeja de lana a cualquier otro participante sosteniendo la punta de ésta, el que recoge la madeja dice también su nombre, aficiones, etc., y del mismo modo, sosteniendo la lana, lanza el ovillo a otro participante, así hasta que todos han dicho su nombre y demás.

Para recoger el ovillo, se irá diciendo el nombre y todo lo que ha dicho la persona que anteriormente te ha lanzado la madeja, y se le lanzará ahora a él, así hasta que el ovillo queda recogido.

Esta técnica a parte de generar confianza genera un deceso de las tensiones o nervios, ya que es muy creativa y fácil de comprender.

1. Nombre de la Técnica: Técnica de la Luz Azul

Estrategias:

Generando confianza genera un deceso de las tensiones o nervios, ya que es muy creativa y fácil de comprender.

Concientizando a los atletas sobre la importancia del autocontrol mediante ejercicios de relajación, visualización y suministros de energía corporal.

Minimizando las posibles tensiones psicofisiológicas de los atletas mediante ejercicios de relajación. Para disminuir el nivel tensional de los atletas

Desarrollo de la Técnica:

Esta técnica consiste en que imagines que una luz azul penetra desde tu cabeza y va bajando por cada una de las partes de tu cuerpo, proporcionándote una agradable sensación de bienestar. Una vez que hayas dominado la técnica, podrás utilizarla para otros propósitos.

Durante la práctica, cuando imaginas que una parte de tu cuerpo ha sido totalmente cubierta por la luz azul, también debes de imaginar que una gran sensación de confort invade esa zona; ambas cosas son importantes si quieres sacar el mayor provecho de esta técnica.

Ya que te hayas familiarizado con la técnica, al imaginar que la luz azul va envolviendo cada una de las partes de tu cuerpo, de forma automática imaginarás la sensación de bienestar; recuerda que debes ser paciente, empezarás a ver los resultados de esta técnica de relajación después de varios días de una práctica constante.

ψ **Pasos a seguir para la práctica de esta técnica de relajación**

Este ejercicio de relajación lo puedes practicar estando acostado, sentado o como tu prefieras.

Realiza tres respiraciones lentas y profundas, entrando el aire por la nariz y exhalando por la boca, en cada respiración tu abdomen y tórax deben llenarse totalmente de aire.

Nuevamente realiza tres respiraciones profundas, pero ahora retén el aire lo más que puedas y luego lo sacas muy lentamente por la boca.

Ahora Imagina que por la parte superior de tu cabeza está entrando una hermosa luz de color azul, muy agradable. Esa luz envuelve tu cabeza y penetra hacia adentro proporcionándote una gran sensación de bienestar. Deja que esa luz azul relaje toda tu cara y tu cabeza. Imagina que la luz azul ha cubierto totalmente tu cuello y continua bajando hacia las demás partes del cuerpo. Sigue Imaginando como va avanzando por hombros, brazos, manos, pecho, espalda, abdomen, glúteos, genitales, piernas, y rodillas hasta llegar a la planta de los pies. Finalmente imagina todo tu cuerpo envuelto en esa relajante luz azul.

Experimenta el descanso que te proporciona. Permanece en ese estado de relajación el tiempo que quieras, tu cuerpo se encuentra feliz y descansando.

Responsables: Mario Enrique Guevara, Wendy Johana Guevara Melgar, Dinora Francisca Matas Martínez.

Recursos.

- **Recursos Humanos:** Atletas
- **Recursos Materiales:** Mesas, sillas, lana y local de la institución.
- **Equipos:** Computadora
- **Recursos Financieros:** \$5

SESIÓN 2

Dinámica: Canasta Revuelta

Objetivo: Todos los participantes se forman en círculos con sus respectivas sillas. El coordinador queda al centro, de pie.

En el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el coordinador ocupa su puesto.

En el momento que se diga ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otro compañero al centro).

2. Nombre de la Técnica: Técnica Reestructuración Cognitiva

Estrategias:

Previniendo los estados de ansiedad que perjudiquen el buen desempeño de los atletas de Instituto Nacional de los Deportes. Para un mejor estado físico y emocional.

Maximizado el potencial de los atletas de INDES, por medio de la orientación psicológica enfocada en la ansiedad.

Desarrollo de la Técnica: Esta técnica permite identificar las interpretaciones, atribuciones, entre otras. No adaptativas antes, durante y/o después de una situación incómoda, evaluar estos pensamientos y buscar alternativas adecuadas.

Responsables: Mario Enrique Guevara, Wendy Johana Guevara Melgar, Dinora Francisca Matas Martínez.

Recursos.

- **Recursos Humanos:** Atletas
- **Recursos Materiales:** Mesas, sillas, lana y local de la institución.
- **Equipos:** Computadora
- **Recursos Financieros:** \$5

ÁREA: Asertividad

La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a los demás. Los comportamientos asertivos suponen un saber

defender las propias necesidades frente a las exigencias de los demás sin llegar a utilizar comportamientos agresivos o violentos.

La asertividad es el punto medio entre los comportamientos inhibidos propios de las personas tímidas o inseguras y los comportamientos violentos propios de las personas agresivas y egoístas.

SESIÓN 3

Dinámica !!El Bum!!!

Objetivo: Animación, Concentración.

Desarrollo: Todos los participantes se sientan en círculo, se dice que vamos a enumerarse en voz alta y que todos a los que les toque un múltiplo de tres(3- 6- 9- 12, ... o un número que termina en tres 13- 23- 33, ... debe decir ¡BUM! en lugar del número; el que sigue debe continuar la numeración.

Ejemplo: se empieza, UNO, el siguiente DOS, al que le corresponde decir TRES dice BUM, el siguiente dice CUATRO.

Pierde el que no dice BUM o el que se equivoca con el número siguiente. Los que pierden van saliendo del juego y se vuelve a iniciar la numeración por el número UNO. La numeración debe irse diciendo rápidamente; si un compañero se tarda mucho también queda descalificados 5 segundos máximos.

1. Nombre de la Técnica: Técnicas Asertivas. Transformando pensamientos negativos

Estrategias:

Promoviendo cada uno de los pasos que un individuo debe comprender para ser más asertivo. Modificando su forma de pensar, transformando los pensamientos negativos en positivos, para que vean la realidad de manera lógica y racional.

Modificando conductas inasertivas para mejorar el desarrollo, socio-educativo de los atletas.

Desarrollo de la Técnica: Cambio mi manera de pensarUna vez identificados con claridad los comportamientos no asertivos con sus correspondientes interpretaciones asociadas ya podemos debatir si éstas son correctas o distorsionadas. Si éstas no se atienen a la lógica, al sentido común ni a la auténtica realidad de las cosas, si no que son exageraciones, dramatizaciones y fantasías muy perjudiciales, entonces no tenemos duda que estamos ante interpretaciones irracionales.

Las distorsiones o irracionalidades no asertivas pueden ser combatidas por tres métodos:

1. Identificando el tipo de distorsión lógica y construyendo su alternativa racional lógica tal y como puedes leer en Método para cambiar los pensamientos negativos.
2. Identificar las ideas irracionales básicas y cambiarlas por sus alternativas racionales.
3. Identificar las ideas y comportamientos no asertivos para a continuación aplicar el derecho asertivo omitido.

Responsables: Mario Enrique Guevara, Wendy Johana Guevara Melgar, Dinora Francisca Matas Martínez.

Recursos.

- **Recursos Humanos:** Atletas
- **Recursos Materiales:** Mesas, sillas, lana y local de la institución.
- **Equipos:** Computadora

- **Recursos Financieros:** \$5

SESIÓN 4

Dinámica Dramatizar un refrán

Objetivo: Desarrollar la comprensión, la habilidad para comprender mensajes y la habilidad de transferir significados a situaciones concretas

Desarrollo: A cada participante se le dará un refrán, al cual lo tendrán que representar delante del grupo. El resto del grupo podrá participar adivinando los refranes dramatizados.

2. Nombre de la Técnica: Técnica Identificación de los Pensamientos Inadecuados.

Estrategias:

Previniendo pensamientos inadecuados como pensamientos negativos para evitar conductas negativas ante circunstancias adversas.

Motivando a los atletas a expandir sus relaciones inter personales socializándose con las diferentes personalidades en el ámbito deportivo.

Desarrollo de la Técnica:

Identificación de los pensamientos inadecuados: Para identificar los esquemas cognitivos puede resultar útil conocer los tipos de pensamientos más habituales.

En general los pensamientos se pueden clasificar en:

1. **Pensamientos adaptativos:** Son objetivos, realistas, facilitan la consecución de los propósitos y originan emociones adecuadas a la situación.
2. **Pensamientos neutros:** No interfieren ni inciden en las emociones ni en el comportamiento ante una situación.
3. **Pensamientos no adaptativos:** Distorsionan la realidad o la reflejan parcialmente, dificultan la consecución de los objetivos y tienden a originar emociones no adecuadas a la situación.

Responsables: Mario Enrique Guevara, Wendy Johana Guevara Melgar, Dinora Matas Martínez.

Recursos.

- **Recursos Humanos:** Atletas
- **Recursos Materiales:** Mesas, sillas, lana y local de la institución.
- **Equipos:** Computadora
- **Recursos Financieros:** \$5

ÁREA: Relaciones Interpersonales

Las técnicas sobre relaciones interpersonales son de gran utilidad para establecer buenos lazos de comunicación entre amigos, familiares, parejas, compañeros de trabajo, es importante en los deportes.

SESIÓN 5

Dinámica **Cola de Vaca.**

Objetivo: Animación

Desarrollo: Sentados en círculo, el coordinador se queda en el centro y empieza haciendo una pregunta a cualquiera de los participantes. La respuesta debe ser siempre "la cola de vaca". Todos el grupo puede reírse, menos el que está respondiendo. Si se ríe, pasa al centro y realiza una penitencia.

Si el compañero que está al centro se tarda mucho en preguntar realiza una penitencia

1. Nombre de la Técnica: Técnica transformando las conductas

Estrategias:

Promoviendo métodos que inciten a mejorar las relaciones interpersonales entre familiares, atletas y entrenadores, la búsqueda de la solución de problemas, la buena comunicación, para establecer una adecuada integración entre los mismos.

Motivando la importancia que poseen relaciones interpersonales para mejorar las relaciones entre los atletas y la sociedad.

Desarrollo de la Técnica:

- ψ Comunicación en grupo entendemos por comunicación el componente por medio del cual las relaciones humanas existen y prosperan. Las fuerzas que influyen en la comunicación en los grupos son:

- ψ La presión hacia la semejanza, que lleva a los componentes de un grupo a ponerse de acuerdo sobre algún patrón de acción o pauta. Se trata de comunicaciones instrumentales, pues no suponen un fin en sí mismo, sino un medio para alcanzar un acuerdo.

- ψ El deseo que conduce a la persona a ser aceptada en un nuevo grupo.

- ψ La presión producida por los estados emocionales, sentimentales, afectos, entre otros., que lleva a la persona a la necesidad de poder expresarse.

ψ El funcionamiento eficaz de un grupo vendrá dado por la facilidad para comunicarse, lo que influirá en el nivel de complacencia de sus miembros. Sin embargo, se pueden constituir varios canales de comunicación que deben contribuir al desarrollo de la organización o a la capacidad para la resolución de problemas y, evic nte, establecer un determinado tipo de estructura grupal.

Responsables: Mario Enrique Guevara, Wendy Johana Guevara Melgar, Dinora Francisca Matas Martínez.

Recursos.

- **Recursos Humanos:** Atletas
- **Recursos Materiales:** Mesas, sillas, lana y local de la institución.
- **Equipos:** Computadora
- **Recursos Financieros:** \$5

SESIÓN 6

Dinámica: Voltear los Palos

Se hacen dos equipos de seis a ocho jugadores que se colocan en columnas, detrás de una línea de partida común, convenida de antemano.

Los cinco palos u ocho de cada equipo se colocan paradas a tres metros de distancia, una de la otra y en una línea, de la partida hasta la llegada. A la señal, el primer jugador de cada equipo corre tumbando los palos o botellas que le corresponden; regresa y toca la mano del segundo que debe pararlas en su sitio si una cae, debe volver a levantarla

2. Nombre de la Técnica: Las diez técnicas que nos permitirán mejorar las relaciones interpersonales.

Estrategias:

Promoviendo cambios actitudinales entre los atletas como emplear frases asertivas para que puedan adaptarse a las circunstancias a las que están sujetos como seres sociales. Para lograr una mejor relación entre los atletas y los técnicos y garantizar una mejor forma de vida social.

Previendo conductas inadecuadas ante circunstancias discrepantes entre los atletas, técnicos o familiares

Desarrollo de la Técnica:

1. Rendición simulada: consiste en mostrarnos de acuerdo con los argumentos del interlocutor pero sin cambiar la postura. Puede parecer que cedemos pero solo cogemos impulso. Es útil en negociaciones de todo tipo. Ejemplo: “Entiendo lo que dices y puede que tengas razón pero deberíamos buscar otros enfoques”.

2. Ironía asertiva: ante una crítica agresiva o fuera de tono no debemos igualar el nuestro al del emisor. En su lugar podemos buscar maneras de responder sin dejar nuestra postura calmada. Puede ser una salida asertiva a un conflicto en el que simplemente no queremos vernos involucrados. Ejemplo: “hombre, muchas gracias”.

3. Movimientos en la niebla: tras escuchar los argumentos de la otra persona podemos buscar la empatía aceptándolos pero agregando lo que defendemos. Es parecido a la rendición simulada pero sin ceder terreno. Ejemplo: “Entiendo lo que dices pero así viene estipulado en el convenio”.

4. Pregunta asertiva: en ocasiones es necesario iniciar una crítica para lograr la información que queremos obtener para luego utilizar la respuesta en nuestra argumentación. Ejemplo

“dice que no le convence el producto pero ¿qué es lo que no le gusta exactamente?”

5. Acuerdo asertivo: en ocasiones tenemos que admitir los errores pues hacer lo contrario solo empeoraría las cosas. En este caso se puede procurar alejar ese error de nuestra personalidad. Ejemplo: “sí, empecé la reunión algo tarde pero suelo ser bastante puntual”.

6. Ignorar: al igual que la ironía asertiva, es una herramienta a utilizar en caso de interlocutores “violentos” o alterados. En este caso se procura retrasar la conversación para otro momento donde ambos estén en buena predisposición para el diálogo. Ejemplo: “creo que ahora estás un poco alterado. Lo mejor es que te tranquilices y hablemos cuando estés calmado”.

7. Romper el proceso de diálogo: cuando se quiere cortar una conversación se puede utilizar la comunicación breve para mostrar desacuerdo, desinterés, etc... Como se suele decir: “a buen entendedor pocas palabras bastan”. La utilidad de esto radica en esos momentos en los que tenemos prioridades distintas y queremos expresar que no es el mejor momento para la conversación. Ejemplo: “no pinta mal”, “sí”, “quizás”, “si no te importa hablamos luego”.

8. Disco rayado: no tiene por qué significar que tengamos que repetir la misma frase, lo cual es de poca educación. Me refiero a repetir nuestro argumento tranquilamente y sin dejarnos despistar por asuntos poco relevantes. Ejemplo: “sí, pero lo que yo digo es”, “entiendo, pero creo que lo que necesitamos es”, “la idea está bien pero yo pienso que”

9. Manteniendo espacios: cuando uno da la mano no es raro que te cojan el brazo. En estos casos hay que delimitar muy claramente hasta dónde llega un punto negociado. Ejemplo: “sí, puedes utilizar la sala de reuniones pero para coger el proyector primero debes hablarlo con administración”.

10. Aplazamiento: en una reunión es buena idea llevar un papel o cuaderno donde tomar notas. En este caso podremos anotar consultas o críticas para abordarlas en otro

momento y así no alejarnos del objetivo del momento. Ejemplo “tomo nota para hablarlo en la próxima reunión”.

Para muchas personas es cuestión de aplicar el sentido común pero otras deben esforzarse en aplicar estas técnicas dadas las dificultades que se plantean en una negociación o simplemente en el día a día de un puesto de responsabilidad donde los problemas se presentan constantemente.

Responsables: Mario Enrique Guevara, Wendy Johana Guevara Melgar, Dinora Francisca Matas Martínez.

Recursos.

- **Recursos Humanos:** Atletas
- **Recursos Materiales:** Mesas, sillas, lana y local de la institución.
- **Equipos:** Computadora
- **Recursos Financieros:** \$5

CRONOGRAMA.

HORA.	ACTIVIDAD.	OBJETIVO.	RECURSOS.	EVALUACION.	RESPONSABLES.
4: 00 PM A 6:00 PM.	<p>Presentar las diferentes técnicas enfocadas en temas como la ansiedad, relaciones interpersonales y asertividad.</p> <p>Es de recalcar que se realizaran seis sesiones divididas en una sesión diaria, la cual constara de un tiempo aproximado de 45 minutos cada una.</p>	<p>Proporcionar las estrategias necesarias que contribuyan a fortalecer la inteligencia emocional de los atletas de INDES.</p>	<p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sillas. ✓ Lapiceros. ✓ Separatas. ✓ Mesas. ✓ Lana. ✓ Lápiz. <p>Humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Atletas de INDES. ✓ Grupo en trabajo de grado. 	<p>Se realizara una prueba de entrada en el inicio de las sesiones y una prueba de salida al finalizarlas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mario Enrique Guevara. ✓ Wendy Johana Guevara Melgar. ✓ Dinora Fráncicas Matas Martínez.

Anexo 5:

Cartas de la Institución

Ciudad Universitaria Oriental, 07 de Febrero de 2012

Instituto Nacional de los Deportes San Miguel.

Profesora. Reyna del Carmen Chávez de Villarreal.

Jefa Departamental INDES, San Miguel

Presente.

Reciba un cordial saludo universitario y el mío propio deseándole éxitos en sus actividades diarias, por este medio me suscribo a usted para solicitarle de manera muy especial les conceda el permiso de realizar su trabajo de grado con el tema "Programa de Intervención para Atletas de alto rendimiento del INDES entre los meses de febrero hasta septiembre de 2012 en la ciudad de San Miguel". A los bachilleres.

Mario Enrique Guevara

Carnet: GG02053

Wendy Johanna Guevara Melgar

Carnet: GM06034

Dinora Francisca Matas Martínez

Carnet: MM06071

Sin más que expresar me despido de usted no sin antes darle las gracias y al mismo tiempo esperando una respuesta positiva.

"HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA"


Lic. Manuel de Jesús Castro Ascencio
Docente Asesor de Trabajo de Grado



Anexo 6:

Control de Asesorías



Universidad de El Salvador
Facultad Multidisciplinaria Oriental
Departamento de Ciencias y Humanidades
Sección de Psicología

Asistencia de Asesorías de Trabajo de Grado

Programa de Intervención Psicológica Para Atletas de Alto Rendimiento Categoría CODICADER del Instituto Nacional de los Deportes en la Ciudad de San Miguel, Durante los Meses de Febrero a Septiembre del Año 2012.

Lic. Manuel de Jesús Castro Ascencio: Docente Director

Responsables:

Nombre	Carnet	Carrera/Código
Guevara, Mario Enrique	GG02053	Lic. Psicología L50407.
Guevara Melgar, Wendy Johanna	GM06034	Lic. Psicología L50407.
Matas Martínez, Dinora Francisca	MM06071	Lic. Psicología L50407.

N°	Asesorías	Fecha de Asesoría	Horas	Firma de Responsables	Firma Docente Director
1	Asignatura del docente.	07/02/12	10:00 a.m. a 12:00 m		
2	Entrega de tema, objetivos y cronograma.	21/02/12	10:00 am a 12:00 m		
3	Visita a la institución	27/02/12	10:00 am a 11:00 am		
4	Primer avance del anteproyecto	06/03/12	10:00 am a 12:00 m		
5	Revisión bibliográfica del marco teórico	13/03/12	10:00 am a 12:00 m		
6	Planteamiento del problema	27/03/12	10:00 am a 11:00 am		
7	Objetivos y justificación	03/04/12	10:00 am a		



Universidad de El Salvador
Facultad Multidisciplinaria Oriental
Departamento de Ciencias y Humanidades
Sección de Psicología

Asistencia de Asesorías de Trabajo de Grado

Programa de Intervención Psicológica Para Atletas de Alto Rendimiento Categoría CODICADER del Instituto Nacional de los Deportes en la Ciudad de San Miguel, Durante los Meses de Febrero a Septiembre del Año 2012.

Lic. Manuel de Jesús Castro Ascencio: Docente Director

Responsables:

Nombre	Carnet	Carrera/Código
Guevara, Mario Enrique	GG02053	Lic. Psicología L50407.
Guevara Melgar, Wendy Johanna	GM06034	Lic. Psicología L50407.
Matas Martínez, Dinora Francisca	MM06071	Lic. Psicología L50407.

N°	Asesorías	Fecha de Asesoría	Horas	Firma de Responsables	Firma Docente Director
8	Sistema de hipotesis y Variables	17/04/12	10:00 am a 11:30 am		
9	Precedimiento metodologicos	08/05/12	10:00 am a 12:00 m		
10	Búsqueda de instrumentos	15/05/12	10:00 am a 11:00 am		
11	Aplicación del instrumento	22/05/12	10:00 am a 11:30 am		
12	Sistematización de anteproyec	05/06/12	10:00 am a 12:00 m		
13	Sistematización de resultados y perspectiva de analisis	19/06/12	10:00 am a 12:00 m		
14	Analisis de datos	02/07/12	10:00 am a -		





Universidad de El Salvador
Facultad Multidisciplinaria Oriental
Departamento de Ciencias y Humanidades
Sección de Psicología

Asistencia de Asesorías de Trabajo de Grado

Programa de Intervención Psicológica Para Atletas de Alto Rendimiento Categoría CODICADER del Instituto Nacional de los Deportes en la Ciudad de San Miguel, Durante los Meses de Febrero a Septiembre del Año 2012.

Lic. Manuel de Jesús Castro Ascencio: Docente Director

Responsables:

Nombre	Carnet	Carrera/Código
Guevara, Mario Enrique	GG02053	Lic. Psicología L50407.
Guevara Melgar, Wendy Johanna	GM06034	Lic. Psicología L50407.
Matas Martínez, Dinora Francisca	MM06071	Lic. Psicología L50407.

N°	Asesorías	Fecha de Asesoría	Horas	Firma de Responsables	Firma Docente Director
15	Interpretación de resultados	29/07/12	10:00 am a 12:00 m		
16	Conclusiones y recomendaciones	14/08/12	10:00 am a 11:00 am		
17	Sistematización de informe final	09/09/12	10:00 am a 12:00 m		
18	Elaboración del manual de intervención psicológica	14/09/12	10:00 am a 11:30 am		
19	Elaboración y presentación rubricada del informe final escrito	25/09/12	10:00 am a 12:00 m		
20	Exposición y defensa	09/10/12	9:00 am a 12:00 m		

Anexo 7:

Fotografías



Dinora Matas se encontraba aplicando el test de inteligencia emocional a los atletas del Instituto Nacional de los Deportes categoría CODICADER



Dinora Matas, Mario Guevara y Wendy Guevara se encontraban en el Instituto Nacional de los Deportes realizando una dinámica a los atletas categoría CODICADER, llamada dramatizar un refrán el cual lo escribieron primero, la compañera Wendy tomo las fotografías.

Anexo 8:

Mapa Geográfico de la Institución

Ubicación Geográfica

