

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



“Trabajo de grado para optar a Licenciatura en Psicología”

Tema:

“Programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco”

<i>Presentado por:</i>	<i>Juan Amilcar Quinteros Meléndez</i>
<i>Carné:</i>	<i>QM08013</i>
<i>Docente director:</i>	<i>Lic. Fidel Salomón Peralta Velázquez</i>
<i>Coordinador de proceso de graduación</i>	<i>Lic. Mauricio Evaristo Morales</i>

CIUDAD UNIVERSITARIA, 6 DE FEBRERO DE 2015

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

Ing. Mario Roberto Lovo

VICERECTORA ACADÉMICA

Licda. Ana María Glover de Alvarado

AUTORIDADES FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

Lic. Raymundo Calderón Moran

VICEDECANA

Msc. Norma Cecilia Blandón

JEFE DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Lic. Wilber Alfredo Hernández

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO

Lic. Mauricio Evaristo Morales

DOCENTE DIRECTOR

Lic. Fidel Salomón Peralta Velázquez

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, quiero agradecer a Dios por darme las fuerzas para poder alcanzar este sueño de cumplir mi carrera, porque siempre estuvo en mis días y pasos durante estos años.

Agradecer a mi madre Ana, por ser mi apoyo en todo momento, por todos los momentos que siempre me dijo que siguiera adelante y que jamás cayera, aunque esté lejos es como que estuviera en cada respiro que doy, además porque fue mi apoyo económico gracias madre por todo tu esfuerzo y el amor que me has dado durante 25 años, no tengo palabras ni como pagarte tanto que has hecho por mi TE AMO.

A mi padre, por todas esas veces que me prestó el carro para desplazarme a hacer mis tareas y porque durante la vida siempre estuvo presente.

A mí prometida, Amanda, por siempre apoyarme en todo momento y por todas las veces que revisaste mi ortografía, porque este esfuerzo fue inspirado por ti y por nuestro bebé Juan Amilcar, LOS AMO.

A mi asesor Lic. Fidel Peralta, porque siempre sus aportes y guía han sido de calidad gracias por su tiempo y emoción por este trabajo.

A mis amigos Evelin Dubón, Paola Reyes y Rafael Artiga, porque a su lado aprendí que los amigos también se convierten en tus hermanos fueron muchos años juntos, seguro vamos por más.

A mi maestro Lic. Juan José Rivas gracias por su amistad, fue parte de mi desarrollo profesional.

A mis Arqueros porque sin su deseo de mejorar este trabajo no hubiera sido posible, gracias por dejarme ser parte de su preparación psicológica estos dos años.

A mi deporte JUDO porque te enseña a levantarte a pesar de lo duro que caigas y forja carácter, valor, disciplina, glorias y derrotas.

Finalmente, me agradezco a mí mismo porque durante todo este camino me esforcé, jamás me dejé vencer, por reír, llorar, enojarme, amar, porque a pesar que mi tesis la hice solo jamás me desanimé y porque me decidí a culminar el sueño con orgullo de graduarme en mi amada alma mater la UES.

Juan Amilcar Quinteros Meléndez

ÍNDICE

TÍTULO	Pág.
Carátula.....	1
Autoridades Universidad de El Salvador.....	2
Agradecimientos.....	3
Índice.....	4
Introducción.....	6
I Marco de referencia.....	8
1.1 Psicología del deporte.....	8
1.2 Historia del tiro con arco.....	9
1.3 Características del atleta de tiro con arco.....	14
1.4 Características psicosociales del atleta de tiro con arco.....	16
1.5 Investigaciones realizadas en áreas similares.....	28
II Objetivos.....	30
2.1 Objetivo general.....	30
2.2 Objetivos específicos.....	30
III Metodología.....	31
3.1 Sujetos.....	31
3.2 Instrumentos.....	31
3.3 Procedimiento.....	35
IV Resultados.....	37
4.1 Diagnóstico de Habilidades Sociales de habilidades sociales.....	37
4.2 Resultados prueba de entrada y salida.....	60
4.3 Resultados del área de cohesión grupal.....	69
4.4 Resultados del área de confianza.....	72
4.5 Resultados del área de compatibilidad psicológica.....	76
V Discusión y análisis de resultados.....	80
5.1 Discusión de los resultados del programa de potenciamiento de habilidades sociales.....	80
VI Conclusiones.....	84
VI Recomendaciones.....	85
VII Referencias bibliográficas.....	86

Anexo 1

Programa de potenciamiento de habilidades sociales de atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco.

Anexo 2

Guía de entrevista para diagnóstico de habilidades sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco.

Anexo 3

Guía de observación para habilidades sociales en entrenamiento de atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco

Anexo 4

Instrumento de evaluación del área de cohesión grupal del programa de

Potenciamiento de Habilidades Sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco

Anexo 5

Instrumento de evaluación del área de confianza del programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco.

Anexo 6

Instrumento de evaluación del área de compatibilidad psicológica del programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco.

Anexo 7

Instrumento de evaluación por sesión

Anexo 8

Guía de observación para área de cohesión grupal en Programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco recurvo y compuesto.

Anexo 9

Guía de observación para confianza en Programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco recurvo y compuesto.

Anexo 10

Guía de observación para compatibilidad psicológica en Programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco recurvo y compuesto.

Anexo 11

Cronograma de actividades.

Anexo12

Presupuesto.

Anexo 13

Pruebas psicológicas test 16PF Y TEST PPG-IPG.

Anexo 14

Galería Fotográfica.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado muestra la investigación y desarrollo completo del tema de Habilidades Sociales en atletas de Tiro con Arco, en sí el potenciamiento de tres áreas específicas como son la cohesión grupal, confianza y compatibilidad psicológica, mezclando dos grandes áreas, como es la psicología y el deporte. Cada capítulo ilustra paso a paso cómo se logra la potenciación de las habilidades sociales de los atletas y el impacto en el desempeño que tienen como atleta.

En el Capítulo 1, se despliega toda la información necesaria acerca del tiro con arco, su historia, las características que deben poseer los atletas que practican este deporte incluyendo las características psicosociales, que son sobre las cuales se desarrolló el proceso de potenciamiento. Además, se dan a conocer algunas investigaciones similares realizadas anteriormente, sin embargo, hay poca información sobre este tema.

El Capítulo 2, especifica los objetivos que guían la investigación, es decir, lo que el programa de potenciamiento de habilidades sociales busca lograr en los atletas y, en general, en la federación.

Posteriormente, el Capítulo 3, muestra la metodología necesaria para la realización del proceso diagnóstico y de potenciamiento, el número de sujetos participantes; los instrumentos, es decir, las técnicas, métodos e instrumentos; y el procedimiento paso a paso de todo el trabajo realizado.

Los resultados del diagnóstico y programa de potenciamiento son presentados en el Capítulo 4; primero se presenta el diagnóstico de habilidades sociales detallado minuciosamente, después se dan los resultados generales, es decir, la unión de los resultados de pruebas, test y técnicas utilizadas en cada actividad; luego los resultados de la prueba de entrada y salida; y al final se muestran los resultados del área de cohesión grupal, confianza y compatibilidad psicológica.

En el Capítulo 5, se realiza una discusión y análisis de los resultados. Primero de la prueba de entrada y salida; y después del programa de potenciamiento de habilidades sociales. Finalmente, en el Capítulo 6, se dan las conclusiones de todo el trabajo, indicando si los objetivos perseguidos fueron cumplidos o no, tomando en cuenta la teoría mostrada en el

marco de referencia, los resultados de las pruebas, los resultados de las actividades realizadas y la discusión y análisis de estos resultados. También se presentan de manera general las recomendaciones. Se presentan, posteriormente, las referencias bibliográficas, donde se enlistan los libros y páginas web consultadas para la realización del trabajo.

Y por último, los Anexos. Aquí se encontrará el programa completo de potenciamiento de habilidades sociales con cada una de las actividades realizadas en cada sesión, las guías de entrevistas y observaciones dirigidas a los atletas y entrenadores, los instrumentos de evaluación y guía de observación de cada área, utilizados posterior a la ejecución del programa. Además, el instrumento de evaluación por sesión, el cronograma de las actividades realizadas y el presupuesto.

Y para retratar lo que fue el desarrollo del programa se muestra una galería fotográfica, donde se evidencia el excelente trabajo realizado por el psicólogo y los atletas en cada una de las sesiones.

I. Marco de Referencia

1.1 Psicología del Deporte

La psicología del deporte es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

Los primeros acercamientos entre la psicología y el deporte consistían en consultas de los entrenadores a los psicólogos, donde presentan descripciones de conductas durante las competencias en búsqueda de consejos para lograr el autocontrol de los deportistas. Sin embargo, con el tiempo, la psicología del deporte avanzó y hoy ya se considera que la interacción entre el psicólogo y el deportista es algo básico.

De esta forma, el psicólogo del deporte ayuda al competidor a controlar el estrés, que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento. Por otra parte, intenta pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimientos).

Pero no sólo eso, además el psicólogo deportivo, que se encarga de asistir tanto a atletas como a entrenadores y equipos, también lleva a cabo la dotación a aquellos de diversas técnicas que les sirvan para entrenar las habilidades sociales. En este sentido, trabajan con lo que es la concentración, el control de la ansiedad o los miedos y la confianza entre otras.

Para ello, este profesional de la psicología no sólo trabaja con sus deportistas a nivel de consultorio sino también en lo que son las instalaciones donde ellos practican su deporte tales como las canchas o los gimnasios.

Existen dos grandes perspectivas de la psicología del deporte: la desarrollista y la terapéutica. Según su aplicación, esta psicología puede dividirse en psicología del deportista, psicología y counseling del coach, y counseling de dirigentes.

Rol del Psicólogo del Deporte:

- Se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas, equipos, como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.
- El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación
- Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.
- Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos, confianza habilidades sociales entre otras variables a entrenar.
- El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc.
- El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones

1.2 Historia del tiro con arco

El Tiro con Arco se encuentra asociado con el propio origen del hombre, quien hace unos 35.000 años encontró en él uno de sus principales instrumentos de caza y de guerra. Tras la invención de las armas de fuego, el Arco pasó al ámbito deportivo, y se formaron los primeros clubes europeos durante el reinado del monarca británico Enrique VIII (siglo XVI). Alcanzó rango Olímpico en París, en 1900, aunque la inexistencia entonces de un

organismo internacional que estableciera un reglamento único explica la supresión de este deporte del programa olímpico.

En 1931 ocho naciones fundaron la Federación Internacional de Tiro con Arco (FITA), que ese mismo año solicitó al Comité Olímpico Internacional (COI) la vuelta a los Juegos Olímpicos, que no se produjo hasta Munich 1972.

En los juegos de Barcelona el equipo español conquistó el oro por equipos. Internacionalmente el dominio estaba, repartido entre estadounidenses y coreanos, con alguna inclusión de británicos y suecos.

El Tiro con Arco es, sobre todo, un deporte de precisión, por lo que en principio su práctica requiere una gran capacidad de concentración, visualización, control de sí mismo, y trabajo en equipo, pero también una correcta preparación física. En un torneo olímpico el arquero recorre durante sus desplazamientos a la diana una distancia aproximada de diez kilómetros y según datos de la FITA, el tirador desarrolla un esfuerzo similar a ocho o nueve toneladas de tensión sobre el arco al lanzar las 300 flechas que utiliza durante los dos días que dura la competición.

El campo de tiro en el que se realizan las competiciones internacionales es una superficie plana, preferentemente de hierba, en la que se marca la línea de tiro, desde donde se realizan los lanzamientos. Por delante de ésta se trazan unas líneas paralelas a las distancias de 30, 50, 70 y 90 metros en modalidad masculina, y a 30, 50, 60 y 70 metros en la femenina. En ellas se indican los puntos sobre los que se colocarán los centros de las dianas.

El Tiro con Arco es considerado como deporte Paraolímpico desde Roma'60. Practicado por deportistas con discapacidad física y paralíticos cerebrales. Empezó a jugarse en los Juegos Internacionales en Silla de Ruedas de 1948, y ha llegado a cénit de su popularidad, cuando Antonio Rebollo prendió con su flecha el pebetero Olímpico y Paralímpico de Barcelona 1992.

Los discapacitados físicos compiten en Tiro con Arco en las modalidades de silla de ruedas y de pie, tanto en categoría masculina como femenina. Estos arqueros, llegan a alcanzar niveles competitivos y de precisión muy altos.

La única modalidad no practicada por personas discapacitadas es el Recorrido del Bosque y el Recorrido de Campo, modalidades que requieren de veloces carreras para llegar a cada una de las piquetas (posición en la que se ubica el arquero) y lanzar a la diana en el menor tiempo y con la mayor precisión posible, un número determinado de flechas.

Arco recurvo

Las modalidades practicadas en el tiro con arco son dos primeramente la modalidad arco recurvo la cual es la modalidad que se practica en juegos olímpicos ya que su esfuerzo físico es muy alto, este arco se compone de un (ricer) la cual es la empuñadura del arco donde se ubica la mira, el soporte de la flecha y las ramas las cuales son las que hacen que la flecha sea disparada.

En competencias se realizan rondas de 36 flechas en cuatro distancias, 90, 70, 50, 30 metros, y en mujeres 70, 60, 50, 30 metros y la ronda olímpica se da en 70 metros donde se realizan rondas de tres flechas por set, es decir que el mejor de tres set gana o en acumulación de puntos por set, un set ganado vale dos puntos, un set empatado vale un punto en ese caso es se realiza más de tres set.

Por otro lado para tener más claridad cabe decir que la ronda olímpica es cuando luego de la ronda clasificatoria y de tener las ubicaciones y puntajes desde el primer al último, se dan duelos directos entre dos atletas, en una modalidad de llaves por pool. Desde un 32 de final, 16 de final, octavos de final, cuartos de final, semifinal, y la final.

Arco compuesto

Por otro lado, la modalidad arco compuesto es la que utiliza poleas como mecanismo de disparo, posee un (razor) que es la empuñadura del arco, y unas ramas que cuentan con las poleas de presión antes mencionadas.

Además utiliza un disparador mecánico a diferencia del arco recurvo que usa los dedos con un protector de cuero

Actualmente la FITA en la modalidad compuesto que no es una modalidad olímpica únicamente se dispara dos rondas de 50 metros y se realiza la ronda olímpica a 50 metros en un acumulado de 150 puntos como máximo es decir cinco rondas de tres flechas.

Tipos de flechas y plumas

Una flecha normal consiste de un astil con una punta al final, plumas y un encoque en el otro lado.

Los vástagos suelen ser de madera, fibra de vidrio, aluminio, fibra de carbono, o fibra de carbono y aluminio.

Las flechas de madera son propensas a romperse y las de fibra de vidrio son quebradizas, aunque son más fáciles de producir y más homogéneas. Los vástagos de aluminio fueron una introducción novedosa y muy popular a finales del s. XX por la gran mejora que proporcionaban: mayor velocidad y menor parábola. Las flechas de fibra de carbono se convirtieron muy populares en los años 1990 por ser muy ligeras, más rápidas y de vuelo más horizontal que las de aluminio. Las flechas de más alta gama actualmente combinan carbono y aluminio.

La punta de la flecha determina el uso que se le vaya a dar. Algunas flechas simplemente usan la punta afilada de la misma flecha, pero es más común usar puntas de flecha separadas, generalmente de metal, asta (cuerno), hueso u otro material duro, como piedras de sílex y obsidiana en el Neolítico. Las clases más usadas son las puntas para diana, de campo y de caza, aunque también hay otros tipos como de penetración, romas y judo (puntas romas con ganchos de frenado para caza menor).

En las Plumas se utilizan las tradicionales plumas de ave, aunque también de plástico sólido llamadas *vanes*. Se colocan cerca del encoque, al final de la flecha, con pegamento o, tradicionalmente, nervios y tendones.

El emplumado se reparte equitativamente alrededor del vástago, colocando cada pluma en su perpendicular y, respecto a la cuerda del arco, colocando una pluma hacia el exterior del arco, y las otras dos, una hacia arriba y otra hacia abajo.

La exterior se llama plumagallo o índice. Tres plumas son lo habitual, aunque se pueden utilizar más. A veces, las plumas se colocan en un ángulo ligero lo que hace girar y estabilizar la flecha en vuelo. Las plumas sobredimensionadas acentúan la parábola del vuelo y, por tanto, limitan el alcance de la flecha. Estas flechas son llamadas *flu-flu*, se usan para cazar volátiles principalmente.

Puntajes en competición

El tiro con arco con dianas moderno de competición es, a menudo, dirigido por la Federación Internacional de Tiro con Arco, abreviado FITA. Las normas olímpicas derivan de esta federación.

Los blancos en las competiciones de tiro con arco pueden estar en interiores o exteriores. Las distancias interiores son de 18m. Las exteriores varían desde 30 hasta 90 m. La competición se divide en *finales* de 3 flechas. Después de cada final, los competidores van andando hasta el esterón donde está el blanco para puntuar y recoger las flechas. Los arqueros tienen un tiempo limitado para disparar sus flechas.

Las dianas se marcan con 10 anillos concéntricos que se han de puntuar del 1 al 10, siendo el centro el 10. Además, en el centro hay un pequeño círculo, llamado a veces X. En exteriores, sirve para desempatar puntuando el mayor número de X. Los arqueros puntúan cada final sumando los puntos de cada flecha. Las que estén tocando una línea se puntúan con la puntuación mayor.

Las diferentes rondas y distancias usan diferentes dianas. Estas varían desde 40 cm para distancia de 18 m, en interiores; 80 cm en distancias de 30 y 50 m, 122 cm en tiros de 60 y

70 m para damas, y 70 y 90 m para varones, en exteriores, según normas de la FITA, y son usadas en competiciones olímpicas.

1.3 Características del atleta de tiro con arco

ψ Capacidad de concentración.

Dado que el deporte requiere un estado de control importante es primordial que el practicante del deporte sea capaz de enfocar su atención total a la actividad deseada eliminar estímulos ruidosos, enfocarse en las características del campo de tiro, poner énfasis en la competencia, controlar los puntajes, entre otros.

ψ Agudeza visual.

Es importante que esta habilidad nata sea muy bien implementada eso no quiere decir que los practicantes con algún grado de visión baja no puedan practicar pero sería mucho mejor una persona que logre mantener ese campo agudo de visión.

ψ Respiración sistematizada.

Es muy importante por el número de flechas que se disparan a diario y en la competencia es básico que los pulmones estén muy bien oxigenados, y que además esto permite el control de la emociones y de las palpitaciones del corazón.

ψ Control de emociones.

Como todo deporte es importante que la victoria o la derrota sea bien controlada por lo cual se debe de inculcar en el practicante esta habilidad.

ψ **Capacidad física específica para el deporte.**

En el tiro con arco lo ideal es una persona con brazos largos y con una altura significativa sin embargo la práctica se puede dar para cualquier persona y contextura física.

ψ **Precisión.**

Muchas personas tienen la habilidad nata de la puntería por lo cual estas personas buscan practicar este tipo de deportes por lo cual esto es ideal pero claro no es indispensable.

ψ **Fortaleza mental.**

Sin duda es importante que los practicantes vayan desarrollando la habilidad de controlar sus estados mentales sin embargo esto solo se dará con la disposición del deportista y la guía sistematizada del entrenador.

ψ **Alta motivación.**

Esta solo se irá desarrollando con base al manejo del entrenador, no obstante esto viene como característica del practicante.

ψ **Compromiso.**

Una persona con amplio concepto de responsabilidad es importante para cualquier deporte por lo cual esta característica siempre tiene que existir en un practicante.

ψ **Trabajo en equipo.**

Esa característica siempre tiene que ser reforzada; sin embargo, es de mucha ayuda que al deportista le interese desenvolverse con otros, en sus trabajos deportivos físico y técnicos, y es claro mencionar que aunque el tiro con arco es individual en su mayor parte, el trabajo en equipo en entrenamiento y la modalidad en competencia por equipo siempre es algo que se debe reforzar.

1.4 Características psicosociales del atleta de tiro con arco

Dentro de las características psicosociales en un arquero es muy importante tener en cuenta que a pesar que es un deporte individual, el entrenamiento es netamente en equipo, además, como se mencionó anteriormente, dos de las bases competitivas es la ronda olímpica por equipos y la ronda olímpica mixta, por lo cual se deben plantear las siguientes características que los atletas deben dominar.

ψ **Cooperación**

La cooperación se logra cuando los deportistas colaboran planificadamente en la actividad para cumplir con las tareas tácticas propuestas. La existencia de la cooperación engendra necesariamente un efecto que es el aumento del rendimiento, el cual está dado por el incremento de los esfuerzos individuales y colectivos, existiendo entonces un aumento de la eficacia de resultados individuales y colectivos.

El rendimiento aumentado por la cooperación tiene dos causas fundamentales: una es la motivación al rendimiento, que crea una disposición al esfuerzo; y otra es la coordinación óptima de los esfuerzos individuales, físicos e intelectuales en tiempo y espacio.

Para que la cooperación cumpla su cometido es necesario coordinar debidamente los objetos de cooperación, ordenar las fuerzas individuales y las informaciones necesarias; para ello se requiere de la diferenciación de las funciones que desempeña cada atleta, y además determinadas características psicológicas para el desempeño del rol.

Hay tres circunstancias psicológicas en la cooperación que son decisivas:

- La instancia de coordinación o función directriz, es la encaminada a coordinar información, objetivos y actos de cooperación.
- La comunicación como medio de coordinación, juega un papel programático, sirve como medio para llevar a efecto la ventaja del rendimiento del equipo.
- Las consecuencias de la coordinación a la estructura del equipo le concierne en este sentido a las evaluaciones arraigadas, debido a determinadas relaciones entre sus miembros. Los modelos arraigados de valoración son una serie de procesos de coordinación que sirven en el sentido de la interacción y el efecto psicológico de la cooperación.
- García-Mas (1995) expresó que la cooperación es uno de los factores de rendimiento de un equipo deportivo, por eso la cohesión no es exactamente la traducción de ese nivel de conexión intragrupal.
- Ch. Mallory (1989) definió cuatro tipos básicos de atletas en la cooperación. El dominante, que es el sujeto asertivo, no cooperador, competitivo y decisivo técnicamente; el influenciador, es relajado, carismático, sociable, cooperador y comunicador; el equilibrador, es el paciente, cooperador, cauteloso, imparcial y mediador; y el leal, que corresponde al atleta confiable, inflexible, centrado y sistemático.

ψ Compatibilidad psicológica

La expresión compatibilidad psicológica se emplea para denotar una combinación óptima de las cualidades personales de sus integrantes dentro de la colectividad. Con frecuencia, se da una definición negativa. La compatibilidad psicológica no es simplemente una diferencia de actitudes de valor, una ausencia de nexos amistosos, la falta de respeto o la animadversión entre la gente. “Es la incapacidad que se manifiesta en situaciones críticas

de comprenderse mutuamente, el asincronismo de las reacciones psicomotrices, las diferencias en la atención, el modo de pensar, y otras propiedades innatas y adquiridas de la personalidad que interfieren en la actividad conjunta. (A. A. Leonov, 1972).

En la actividad conjunta de los hombres la acción de cualquier miembro del grupo provoca de inmediato o después de algún tiempo, acciones de respuesta de los otros. A la vez, según las particularidades personales de los integrantes se logrará o no zanjar ese resentimiento. En caso de incompatibilidad psicológica “la amplitud de los procesos oscilatorios” puede no amortiguarse sino incluso aumentar, lo que, en la última instancia conducirá a frustrar el sistema, y a que cese la actividad”. (M.A. Nóvikov, 1968).

La compatibilidad psicológica adquiere una significación relevante cuando se produce un prolongado aislamiento del grupo. A menudo en estas condiciones se crea un clima tal que no lo soportan ni los más fuertes. Veamos cómo describe Herman Heinz Wille la situación por la que atravesó una expedición invernal noruega en 1899: “Los pretextos más insignificantes y más irrisorios provocan fácilmente desconfianza, disgusto, altercados. La furia polar hace presa hasta de los perros que han sido abandonados a su suerte y vagan días enteros por la nieve. Se tiran uno contra otro, les castañetean los dientes. Los débiles mueren. El incesante aullar y ladrar estremece los nervios. Los hombres se ponen cada vez más irascibles; incluso los más equilibrados están al borde de la locura”. (H. H. Wille, 1965).

También las interrelaciones funcionales basadas en la compatibilidad son las más importantes porque desempeñan su rol fundamental en la interacción operacional de los atletas. Para resolver los problemas tácticos es importante buscar la estructura funcional del deporte. Cuando nos referimos a compatibilidad hablamos de la correspondencia entre determinados atletas que va de acuerdo a la estatura, el sexo, la fuerza, la rapidez, la resistencia, la coordinación, las propiedades del sistema nervioso, el temperamento, el nivel de preparación, las particularidades psicológicas de la atención, la percepción, la experiencia, la afectividad y el pensamiento fundamentalmente.

ψ Cohesión

La cohesión o integración debe constituir una aspiración a lograr en el equipo deportivo, con madurez sociopsicológica. La cohesión significa una mayor eficiencia, es introducir la idea comprensiva de que su alcance es una forma de mediatizar las relaciones interpersonales con el contenido y las valoraciones de la actividad del equipo, por eso su desarrollo es una de las tareas más difíciles con las que se puede enfrentar el entrenador y el psicólogo.

T.A. Tutko y J.W. Richards (1984) exponían que la cohesión aparecía cuando el grupo de atletas pensaba, sentía y actuaba como una unidad, que el esfuerzo conjunto era más importante que el individual, identificando como indicadores relevantes para un rendimiento efectivo la comunicación eficaz, el respeto mutuo, los objetivos comunes y los sentimientos de importancia grupal.

P. Chelladunai (1984) aportó a la psicología de los equipos deportivos lo concerniente al reconocimiento de la independencia y la necesidad de congruencia en las expectativas entre los atletas.

La cohesión es una cualidad cuyo proceso de formación ocurre a largo plazo a veces su transcurrir resulta contradictorio, pero cuando se logra aparece una influencia favorable sobre la efectividad de la actividad deportiva conjunta, buscando optimizar el sistema de autorregulación del equipo y el desarrollo de la personalidad de sus miembros.

Hay factores de unidad e integración y diferenciación que deben tomarse en consideración para favorecer la cohesión, ya que han sido el fruto de investigaciones realizadas. Algunos de ellos son:

- Número de integrantes del equipo: mientras menor sea la cantidad más sólida es la unidad.
- La edad sobre la que se ha llegado a confirmar es al final de la adolescencia donde realmente se encuentran las condiciones propicias para comenzar a proyectarse la cohesión.

- Los rasgos del carácter del capitán, de los líderes y de los restantes miembros, también permiten la comprensión sobre la base de la sociabilidad, la responsabilidad, el optimismo, la exigencia propia y con los demás, la firmeza en las metas, la solidaridad, etc.
- Estabilidad afectiva de los atletas participantes en una atmósfera emocional positiva que se debe lograr entre otras vías por la transmisión de las tradiciones y costumbres de los integrantes más antiguos.
- Los motivos que deben ser más o menos conscientes que orienten realmente a los integrantes del equipo a la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones en el propio grupo, la cohesión propicia que se construya un espacio sociopsicológico de pertenencia y referencia al mismo tiempo.
- La preparación de los atletas dada por el nivel de perfeccionamiento debe ser bastante “homogéneo” en el orden de las capacidades físicas y habilidades técnico-tácticas.

ψ **El liderazgo**

Se puede considerar al liderazgo como el proceso conductual de influencia entre individuos y grupos en el logro de sus objetivos. El líder sabe dónde va el grupo o equipo (metas y objetivos) y proporciona la dirección y los recursos necesarios para ayudarle a llegar hasta allí.

¿Qué es un líder efectivo?

Los estudios revelan que un buen líder sabe manejar tanto los factores personales como los situacionales.

Factores Situacionales

Un líder ha de ser sensible a la situación y al entorno específico. Son muchos los factores situacionales que se presentan, entre los que podemos destacar:

- Deportes de equipo vs deportes individuales
- Deportes interactivos (luchar contra el rival) vs deportes de acción paralela (puntuar más que el rival)
- Tamaño del equipo
- Tiempo disponible
- Número de ayudantes
- Costumbres

Factores Personales

Las personas no son iguales en cuanto a gustos y preferencias. De esta forma, los deportistas con un nivel alto de destrezas prefieren a un entrenador orientado hacia las relaciones o las mujeres prefieren a un entrenador democrático antes que uno autocrático.

El líder debe tener en cuenta los siguientes factores:

- Género (hombre mujer)
- Nivel de capacidad
- Personalidad (por ejemplo, es muy diferente tratar con una persona introvertida o con una extrovertida)
- Nacionalidad
- Edad
- Experiencia

Cualidades de los Líderes Efectivos

Los líderes que logran el éxito parecen tener en común las siguientes cualidades:

- Inteligencia
- Firmeza

- Confianza en sí mismos
- Empatía (capacidad para reconocer los sentimientos de los demás)
- Motivación intrínseca (le motiva el deporte en sí, no los beneficios que le puedan suponer)
- Flexibilidad
- Ambición
- Autoconfianza
- Optimismo

Estas cualidades las va adaptando el líder dependiendo de las características de las personas del grupo.

Estilo De Liderazgo

Democrático: El líder (o el entrenador en su caso) está centrado en los compañeros (deportistas), es cooperativo y está orientado hacia la relación.

Autocrático: El líder (o entrenador) está orientado hacia la victoria y la tarea, y es muy organizado normalmente, casi nadie es enteramente democrático o autocrático, sino más bien se crea una combinación de ambos dependiendo del contexto, aunque, eso sí, suele haber un estilo dominante en cada persona.

Según el modelo multidimensional del liderazgo en el deporte (*Chelladurai*, 1990), hay tres factores críticos que si coinciden se refleja un aumento de rendimiento en el deporte. Tales factores son:

- **La conducta requerida del líder:** La situación requiere cierta manera de actuar. Hay cosas que no están escritas, pero se espera que el líder salga en defensa de un miembro de su equipo cuando se crea un conflicto con un árbitro o un jugador contrario.
- **La conducta que se prefiere del líder:** Como un equipo lo configuran diferentes personas, puede haber diferentes preferencias sobre la actuación del líder. Éste debe saber analizar y adaptarse a las preferencias de los diferentes miembros del equipo.

- **Conducta real del líder:** Son las conductas que muestra el líder. Esta conducta real se ve afectada por la situación y por las preferencias del grupo. Por ejemplo, un equipo profesional tiene normalmente como objetivo la victoria, por lo que el líder es normal que muestre conductas orientadas a la tarea.

Parece claro que el liderazgo efectivo en el deporte depende de las cualidades del líder, del estilo de liderazgo, de los factores situacionales y de las características de los miembros del equipo.

ψ Confianza

La confianza es la consecuencia de cierta certeza sobre el futuro; es la profunda convicción de una imagen positiva, futura e inevitable. La capacidad de generar imágenes y sostenerlas a largo plazo hace que pasen a ser natural, percibidas como sencilla y fáciles de concretar.

Con la confianza se puede construir una **visión** por la cual la imagen deja de ser un sueño para ser una realidad futura, evidente e inevitable.

El deportista debe identificar sus múltiples emociones y pensamientos antes, durante y después de la competencia, y reemplazar por confianza a todos los aspectos que se vinculan con el miedo y la desesperación por el resultado.

La construcción de la confianza se realiza a partir del reforzamiento positivo que ayuda a eliminar las caídas anímicas y a centrarse en las oportunidades futuras individuales y en EQUIPO.

El reforzamiento positivo es lo opuesto a las críticas, que es el reforzamiento negativo. Por esta razón cuando se corrige un aspecto técnico hay que cuidar de hacerlo de tal manera que no sea percibido como una crítica.

Todos los integrantes del equipo de alto rendimiento:

Entrenadores, preparadores físicos y los mismos atletas, no deben perder la oportunidad de analizar todo lo referido a la confianza y tratar de acrecentarla a partir del reconocimiento de los aciertos, en lugar de la crítica por los errores. La mente registra los mensajes y a partir de ellos construye los paradigmas de fondo.

La queja, el lamento y el auto reproche forman parte del reforzamiento negativo, y destruyen la confianza. Estas expresiones son la antítesis de lo que se debe hacer para lograr un estado de perspectiva futura que necesita el jugador.

El enojo es la contracara del susto y la desesperación. Es una versión activa y negadora de una realidad que se sufre por dentro. Cada vez que el técnico, entrenador o atleta se enoja, se produce un microinfarto de la confianza, aunque se lo disfrace de determinación.

Una de las notas del alto rendimiento, es la capacidad de olvidar. Dejar atrás el pasado y centrarse en lo que va a venir. Frente a un tanto en contra, un error o una derrota, la mente de alto rendimiento automáticamente borra el registro de fracaso y se dispone a aprovechar la nueva oportunidad. Esto es clave para estabilizar la confianza y permite perseverar sin límite hasta alcanzar la visión trazada.

A mayor cantidad de futuro albergado en la mente, menor es la proporción de pasado. Si la mente logra asentarse en el futuro no se frustrará frente a cualquier contingencia presente porque sabe que constantemente el juego le dará una nueva oportunidad. El futuro continuamente está presentando oportunidades que las mentes preparadas para el alto rendimiento saben captar y capitalizar. Como tienen una visión que va más allá del resultado presente, saben identificarlas y aprovecharlas.

Para trabajar en la performance mental lo importante es poder distinguir cuáles son las causas que originan los comportamientos y cuáles sus consecuencias.

En la dimensión mental del deporte, el entrenador novato cree que le debe exigir al atleta: compromiso, ganas, esfuerzo, valentía, constancia y dedicación porque considera que estos aspectos son las causas del alto rendimiento. Sin embargo, esto es una pérdida de tiempo que sólo llenará de frustración al atleta, porque todos estos atributos no son causas sino consecuencias. Es estéril resolver las situaciones enfocándose en las consecuencias por no saber cuáles son las causas reales.

La causa central es la visión y la confianza que se encuentra en ella. Si el entrenador no ayuda a desarrollar esa visión o si el jugador no la alcanza, de nada servirá exigir compromiso, esfuerzo, ganas o cualquier otra cosa. En cambio, si el jugador logra tener una visión, lo difícil va a ser que deje de entrenar, de perseverar y de intentarlo mil veces hasta conseguir que su visión se concrete. Esto se observa en la diferencia entre las ganas y el esfuerzo. Si el jugador logra crear una visión clara, automáticamente surgirá la confianza y con ella las ganas de jugar y entrenar porque cree en la concreción de su visión. En cambio, si falta la visión, los entrenadores no dejarán de pedirle que se esfuerce y comprometa. Algo contraproducente y nada efectivo, que sólo le confirma al jugador que en él no existe la confianza necesaria.

Se debe trabajar para construir la visión en el jugador para que puedan salir del lugar del enojo, la queja, que es el lugar de la impotencia. Es la visión y la confianza lo que mueve al atleta y al equipo.

ψ **Competitividad**

Las teorías clásicas en la psicología deportiva afirman que la competitividad es un factor negativo porque induce al atleta a centrarse en demostrar que es mejor que los demás, a arriesgarse mucho y a perder de vista el objetivo principal de su rendimiento. A continuación se relaciona la competitividad y la motivación de logro y se explica por qué en el deporte el sentido de competencia puede ayudar a que el atleta busque ganar.

La motivación de logro resulta muy aplicable al ámbito agonístico de alto nivel, pues resulta evidente que los deportistas de alto rendimiento se caracterizan porque se concentran en factores personales relacionados con la probabilidad de éxito, como el orgullo, eligiendo situaciones de riesgo y buscando retos; en lugar de evitar el fracaso (Dosil, 2004; Weinberg y Gould, 1996). Siguiendo esta línea de reflexión, es posible afirmar que la competitividad es uno de los componentes principales dentro de este tipo de motivación, entendida como una disposición a satisfacer un estándar de excelencia respecto a las comparaciones que se hacen en presencia de evaluadores externos (Martens, 1975), así como una necesidad de “validar la superioridad de uno sobre la inferioridad de otros” y para reflejar éxito personal y satisfacción (Houston, Harris, McIntire y Francis, 2002).

En este sentido, numerosos estudios han encontrado que la competitividad es un factor principal dentro del rendimiento deportivo de alto nivel y la motivación de logro (Gee, Dougan, Marshall y Dunn, 2007; Sáenz-López, Jiménez, Jiménez e Ibáñez, 2007; Remor, 2007; García-Naveira y Remor, 2008, 2011). En general, los trabajos revisados señalan que existe una relación entre nivel de competitividad o las características personales asociadas a la competitividad, y el alto rendimiento deportivo, lo que sustenta la clásica teoría de la necesidad de logro y reafirma el papel de competitividad en el deporte de alto rendimiento.

De hecho, la competitividad es un indicador de rendimiento bastante efectivo. Por ejemplo, Gould, Dieffenbach y Moffett (2002) evaluaron las atribuciones de 10 campeones Olímpicos respecto al éxito, concluyendo que, efectivamente, la competitividad es una variable que caracteriza a los deportistas de élite.

Características técnicas del trabajo en equipo

En el tiro con arco el trabajo en equipo se da básicamente siempre, en todos los entrenamientos dado que la relación con los demás compañeros siempre hace que un entrenamiento sea más satisfactorio y más ameno, pues se alcanzara con mejor pronóstico los objetivos.

Por otro lado en las competencias el trabajo en equipo se da en dos tiempos primero en la ronda olímpica por equipos y segundo en la ronda olímpica mixta estas dos competencias son netamente con otros compañeros, por lo cual la compatibilidad, la cohesión, son parte fundamental de la obtención de objetivos en competencias internacionales con importancia mundial.

Compatibilidad entre atletas y entrenador

La relación entre el entrenador y el atleta debe de ser sumamente estrecha, por lo cual a diario las indicaciones técnicas, la relación amistosa y el apoyo con el equipo deportivo son parte fundamental en el tiro con arco, dado que el equipo deportivo es un reforzador porque el atleta de tiro con arco toma mucha importancia a ese elemento.

Además las acciones de responsabilidad entre ambas partes es algo que hace que la compatibilidad sea más potenciada.

En general, las distintas formas de la relación entrenador/atleta muestran un complejo interjuego entre personalidades y conductas, como una función de algunas metas, basada en algunas estructuras, dentro de un período establecido de tiempo y siguiendo una clase de metodología. Donde el vínculo es el término que significa una condición de subordinación, o la imposición de una obligación.

El vínculo pedagógico se establece entre alguien que enseña y alguien que aprende, apuntando a modificar, bajo algunos parámetros, las actitudes, capacidades e ideas de quiénes aprenden. Hay una vinculación del atleta con el entrenador en el entrenamiento deportivo, mientras ocurre el proceso de relación pedagógica mencionado, donde uno enseña y otro aprende.

A partir de allí surge el entrenador elegido y el vínculo se establece fuertemente y entonces el educador/entrenador deberá orientar dicha relación y en pasos sucesivos al derrumbe del citado vínculo pedagógico (de dependencia) por otro de libertad, superador pero más productivo para ambos y más eficiente con los objetivos planteados, que son la superación del atleta y el alcanzar escaños propuestos.

Por tal razón, es necesario mostrar la importancia de construir el vínculo atleta / entrenador y romper, total o parcialmente, el vínculo pedagógico, que entre ellos se establece, apuntando a formar un buen atleta, así como sugerir algunos aspectos relevantes a ser considerados para el cumplimiento de este proceso, buscando un atleta con suficiente autonomía durante el programa de entrenamiento guiado, siendo un sujeto activo e independiente en su propio proceso de construcción como atleta; él establecerá una relación de cooperación (no de subordinación) junto con su entrenador.

Los contenidos en liderazgo, refuerzos, metodologías de enseñanza motivacional y estilos, así como los años de práctica como entrenador. Aclarando que la pregunta inicial, se adaptará más o menos a grupos y atletas predispuestos a ellos, ya que las diversas culturas, Como las diferencias individuales, podrían orientar el proceso enseñanza y aprendizaje hacia otra/s propuestas más efectivas y cercanas a las realidades concretas.

1.5 Investigaciones realizadas en áreas similares.

Resumen nivel de dominio de las habilidades psicológicas en tenis de mesa y bádminton

Autor(es): Godoy-Izquierdo, M. Vélez, F. Pradas

Entidades(es): Universidad de Granada, España. Universidad de Zaragoza, España

Congreso: IV Congreso Mundial de Ciencia y Deportes de Raqueta

Madrid-21-23 de Septiembre de 2006

El rendimiento deportivo es una combinación del nivel de dominio de las habilidades y capacidades físicas, técnicas, tácticas, sociales y psicológicas, a lo que se destina todo el proceso de preparación del deportista durante los entrenamientos. La identificación, de manera individualizada, de los déficit y recursos y el grado de dominio en la ejecución de estos últimos de cada jugador/a y de sus necesidades específicas nos ayudará a plantear los objetivos y el diseño del entrenamiento psicológico para desarrollar las destrezas mentales que se consideran importantes para cada deportista considerando sus necesidades, su deporte y su nivel de competición.

OBJETIVOS: Conocer las habilidades sociales y psicológicas de deportistas infantiles y juveniles de tenis de mesa y bádminton y comparar el grado de dominio sobre éstas de

ambos grupos en función de su nivel de experiencia con el deporte (años jugando y años compitiendo) y su género.

RESULTADOS: Se presentan los resultados obtenidos por todos los grupos en el Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Conductas en el Deporte de Competición y las diferencias encontradas entre jugadores de tenis de mesa y bádminton en función de su edad, experiencia deportiva (años jugando y años compitiendo) y género. En general, los deportistas jóvenes han mostrado un nivel de dominio bajo de las habilidades psicológicas y sociales (control de la activación y ansiedad, uso de autofrases, atribución de éxitos y fracasos, afrontamiento de éxitos y fracasos, uso de la visualización, control de la concentración, reflexión vs. Impulsividad, autoconfianza trabajo en equipo mixto, relación con entrenador y con el género opuesto) y más elevado sobre otras habilidades y variables relevantes en el deporte (motivación deportiva, motivación cotidiana y motivación competitiva, relación con los compañeros del equipo, con el entrenador o los padres y fairplay). Los deportistas con más años de experiencia en el deporte y la competición obtienen, curiosamente, puntuaciones inferiores en el caso de muchas habilidades psicológicas y sociales en general en el cuestionario.

CONCLUSIONES: Los resultados señalan la necesidad de incluir el entrenamiento psicológico en la preparación deportiva integral de los deportistas, con el fin de dotarles de las habilidades psicológicas y sociales que les permitan afrontar adecuadamente las crecientes demandas del deporte conforme aumenta su nivel de implicación. Ello es muy relevante en la identificación y formación de talentos deportivos en deportes de raqueta y pala.

II. Objetivos

2.1 Objetivo General

- ψ Diagnosticar el tipo de habilidades sociales que poseen los atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco.
- ψ Potenciar las habilidades sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco por medio de un programa que permita desarrollar la cohesión grupal, la confianza y la compatibilidad psicológica.

2.2 Objetivos Específicos

- ψ Potenciar la cohesión de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.
- ψ Potenciar la confianza de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.
- ψ Potenciar la compatibilidad psicológica (combinación óptima de las cualidades personales de sus integrantes dentro de la colectividad) de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

III. Metodología

3.1 Sujetos

La población participante fueron nueve de género masculino y cuatro de femenino de ambas modalidades de arco (recurvo y compuesto), entre las edades de 20 a 50 años miembros de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco.

3.2 Instrumentos

- Entrevista semiestructurada. (Ver anexo 3)

La guía de entrevista consta de nueve ítems, los cuales investigan las habilidades sociales que están presentes en un atleta, estas son cohesión grupal, confianza, compatibilidad psicológica, rivalidad, cooperación y liderazgo.

- Guía de observación para habilidades sociales en entrenamiento. (Ver anexo 3)

Esta consta de 20 ítems los cuales investigan la presencia o ausencia de las habilidades sociales, es decir, cómo estas son desarrolladas en un ambiente natural de los atletas de tiro con arco.

- Instrumento de evaluación del área cohesión grupal del programa. (Ver anexo 4)

Este instrumento consta de una pregunta de evaluación: ¿Cuánto le ayudó el programa de capacitación para mejorar la cohesión grupal? La cual investiga qué impacto hubo en cada atleta, además de una opinión del investigador la cual incrementó la información utilizada para el análisis de resultados.

- Instrumento de evaluación del área de confianza del programa. (Ver anexo 5)

Este instrumento consta de una pregunta de evaluación: ¿Cuánto le ayudó el programa de capacitación para mejorar la confianza? La cual investiga qué impacto hubo en cada atleta, además de una opinión del investigador la cual incrementó la información utilizada para el análisis de resultados.

- Instrumento de evaluación del área de compatibilidad psicológica del programa (Ver anexo 6)

Este instrumento consta de una pregunta de evaluación: ¿Cuánto le ayudó el programa de capacitación para mejorar la compatibilidad psicológica? La cual investiga qué impacto hubo en cada atleta, además de una opinión del investigador la cual incrementó la información utilizada para el análisis de resultados.

- Guía de evaluación por sesión. (Ver anexo 7)

Con este instrumento de evaluación se pretendía evaluar cuánto ha impactado el programa de potenciamiento en cada jordana de trabajo consta de cinco ítems, con preguntas concretas para el mejoramiento del mismo.

- Guía de observación para área de cohesión grupal, confianza y compatibilidad psicológica. (Ver anexo 8, 9, 10)

Con estos instrumentos se obtuvieron resultados precisos de las características de cada habilidad social; es decir, aquellas presentes en cada atleta y aquellas no, para esto cada observación tenía un sentido lógico de evaluación desde aspectos más generales de cada área hasta los más específicos.

- Test psicológicos: 16 PF y PPG-IPG. Estas pruebas permiten conocer algunas características de personalidad de cada uno de los sujetos participantes, estas señalaron las habilidades sociales específicas que se evaluaron y el grado o nivel en que se presentaba. Ambas se utilizaron para realizar la prueba de entrada y de salida. Las fichas técnicas de cada una de las pruebas muestran la importancia que cada una poseía en el diagnóstico. (Ver anexo 13)

FICHA TÉCNICA

16 PF

NOMBRE ORIGINAL: “Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF)”. Institute for Personality and Ability Testing, Champaign, Illinois, U.S.A.

AUTOR: R.B. Cattell.

NOMBRE EN LA ADAPTACIÓN ESPAÑOLA: Cuestionario Factorial de Personalidad 16 PF.

ADAPTACIÓN ESPAÑOLA: Departamento I+D, TEA Ediciones, S.A., Madrid, 1975.

ADMINISTRACIÓN: Individual y colectivo

DURACIÓN: Variable, 45 a 60 minutos las Formas A o B, 30 a 40 las formas C o D

APLICACIÓN: Adolescentes y adultos, con un nivel cultural equivalente al de la Enseñanza Media para las Formas A y B; menor exigencia para las formas C y

SIGNIFICACIÓN: Apreciación de dieciséis rasgos de primer orden y cuatro de segundo orden de la personalidad; posible medida de la Distorsión motivacional en las Formas A,C y D, y de la Negación en la Forma A.

BAREMACIÓN: Tabla de decatipos para varones y mujeres, adolescentes y adultos, para las Formas A y B, C y D; existen también baremos de A+B para adultos de cada sexo.

MATERIAL: Manual, Cuadernillo (Formas A, B, C y D) y plantillas de corrección.

MODELO AL QUE PERTENECE: Modelo de rasgos o atributos.

FICHA TÉCNICA

PPG-IPG

NOMBRE ORIGINAL: PPG-IPG, “Gordon Personal Profile (GPP) Y Gordon personal Inventory” (GPI)

AUTOR: Leonard V. Gordon

VARIABLES QUE EXPLORA: Evalúa ocho rasgos básicos de la personalidad: ascendencia, responsabilidad, estabilidad emocional y sociabilidad en el PPG. Cautela, originalidad, comprensión, y vitalidad en el IPG. La suma de los resultados en las cuatro escalas PPG permite una medida de autoestima.

INSTITUCIÓN DE PROCEDENCIA: Equipo ICCE (instituto de Calasanz de ciencias de la educación)

LUGAR DE ADAPTACIÓN: ESPAÑA.

TIEMPO DE APLICACIÓN: variable, entre 20 y 25 minutos.

POBLACIÓN: adolescentes y adultos.

INFORMACIÓN TÍPICA: baremos en centiles y puntuaciones típicas para cada sexo en adolescentes y estadísticos básicos en adultos.

MODELO AL QUE PERTENECE: Modelo de Rasgos o Atributos.

3.3 Procedimiento

El procedimiento consistió en realizar primeramente un Diagnóstico de Habilidades Sociales. Acá se utilizó la observación con los atletas de Tiro con Arco, durante sus entrenamientos diarios por un periodo de una semana, donde el investigador se ubicó en una distancia adecuada que facilitó la evaluación de los aspectos más importantes (Ver anexo 4). Además, se realizaron entrevistas las cuales se aplicaron a los 13 atletas del equipo de arco recurvo y de arco compuesto, así también a los entrenadores de ambas modalidades (Ver anexo 3). Fueron realizadas en un lugar tranquilo que permitió el intercambio de opiniones de forma discreta y sincera. Y finalmente, se utilizó una prueba de entrada que era una batería de pruebas psicológicas adaptadas al deporte, que fueron las más idóneas para obtener los resultados que se necesitaban sobre habilidades sociales. Las pruebas que se utilizaron fueron dos de personalidad: 16 PF y PPG –IPG. Estas fueron aplicadas en un salón tranquilo que permitió la concentración adecuada de los sujetos; se realizaron 4 sesiones de aplicación, 5 sujetos en cada sesión; se les explicó el proceso a seguir y las instrucciones de cada prueba, lo que permitió la comprensión de cada evaluado y obtener resultados más certeros. (Ver anexo 14)

Se realizó la calificación e interpretación de las pruebas psicológicas. Después el vaciado de los datos se ubicó de forma cualitativa por cada sujeto. Primero, se ubicaron los aspectos positivos y negativos obtenidos por el atleta en la prueba psicológica; y luego un análisis de la entrevista.

Los resultados de la entrevista fueron presentados también ítem por ítem, identificando las habilidades sociales que más practicaban los atletas y aquellas que menos practicaban. Esto se graficó y luego se realizó la interpretación respectiva de cada gráfico.

Con la observación se creó una tabla donde se ubicaron aquellos rasgos sociales que más se presentaron y los que menos, para así indicar las habilidades sociales que estaban presentes y las que poco se presentaban.

Al obtener el vaciado de los instrumentos, se procedió al análisis final de resultados con el cual se obtuvo el diagnóstico, en el que se delimitaron las habilidades sociales deficitarias las cuales fueron: falta cohesión grupal, falta de confianza y falta de compatibilidad

psicológica, este diagnóstico sirvió de base para la elaboración del programa de potenciamiento de habilidades sociales (Ver anexo 1).

Posteriormente, se diseñó el plan de tratamiento que tuvo como objetivo el fortalecimiento de las habilidades sociales. El diseño constó de 24 sesiones de trabajo, ocho por cada área. Cada sesión se conformó de diferentes actividades y técnicas con un objetivo específico cada una de ellas, y una reflexión al final de cada jornada. (Ver anexo 2).

Este diseño se sometió a la aprobación del docente director, con el fin de brindar a los atletas el tratamiento preciso.

Se aplicó el programa de potenciamiento de habilidades sociales con los atletas de Tiro con Arco (ambas modalidades), observando y analizando cada resultado que se presentaba durante el desarrollo de las actividades.

Además, se realizó una observación general al finalizar cada área de trabajo, con la ayuda de los instrumentos los cuales evaluaron la presencia de los factores característicos de cada área (Ver anexo 9, 10,11).

Es importante mencionar que se diseñó un instrumento de evaluación por jornada, esto para saber con mayor precisión qué debía mejorarse en la siguiente jornada (Ver anexo 8).

Se aplicaron las pruebas psicológicas de salida, las mismas utilizadas para realización del diagnóstico con la intención de obtener una comparación de las habilidades sociales ya con el programa de potenciamiento aplicado, y una evaluación general de cada área para saber cuánto les ayudó el programa (Ver anexo 5, 6, 7).

Después se realizó el proceso de análisis de resultados, los cuales se representaron en un cuadro comparativo de la prueba de entrada y salida, así como también las áreas trabajadas en el programa.

A partir de este análisis y discusión se obtuvieron las conclusiones del programa y se plantearon las recomendaciones pertinentes a todo lo trabajado. Por último, se procedió a la elaboración del informe final.

IV. RESULTADOS

4.1 Diagnóstico de Habilidades Sociales de habilidades sociales

Resultados por atleta de las pruebas de entrada 16 PF y PPG- IPG

Atleta 1: Jorge Jiménez

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Cooperador, presta su ayuda cuando lo necesitan, gusta trabajar en equipo. Acepta a los demás tal y como son.

Aspectos negativos:

Carece de confianza en los demás, manifiesta cohesión limitada con los demás, rivalidad desmedida.

Entrevista:

Expresa tener adecuada relaciones con sus compañeros, relación de respeto con su entrenador. Sin embargo, especifica que no hay compañerismo adecuado dentro del equipo; manifiesta tener confianza limitada con las personas, esto para él es negativo ya que es necesario para el trabajo en equipo. Trata de comprenderlos a todos, pero no todos tienen la apertura para hacer lo mismo. La cohesión grupal para él es regular y que solamente se da en las competencias por equipo. Manifiesta que hay ausencia de liderazgo permanente en el equipo, este es más circunstancial, puede darse de diferente forma en el entreno y en la competencia. Expresa que es necesario mejorar en confianza, cooperación, liderazgo, comprensión, cohesión y armonía.

Atleta 2: Roberto Hernández

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Es una persona sociable, le gusta estar con las demás personas, refleja actitudes de liderazgo dentro de los grupos. Comprende a los demás.

Aspectos negativos:

Presenta rivalidad no adecuada, se le dificulta confiar en los demás y esto obstaculiza sus habilidades de trabajo en equipo. Poca cooperación hacia los demás.

Entrevista:

Manifiesta que la relación con sus compañeros es adecuada fuera de competencia, dentro de la competencia se le dificulta mantener armonía con su equipo. La relación con su entrenador es adecuada. Expresa que el compañerismo es inadecuado, hay decadencias, en ambas modalidades de arco. Confía en parte de su equipo, manifestando que le es difícil confiar en la capacidad de uno de sus compañeros. Intenta, en la medida de lo posible, comprender a sus compañeros. Expresa que la cohesión grupal es regular, ya que entre equipos de arco compuesto y recurvo es muy limitada, y que en su equipo es necesario trabajarla. Manifiesta que el liderazgo es muy variable, ya que para él depende del rendimiento en las competencias internacionales. En general, debe mejorarse aspectos de confianza, cohesión grupal, liderazgo y armonía entre todos.

Atleta 3: Rigoberto Hernández

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Gusta del trabajo en equipo, colaborador, comprensivo. Es una persona muy equilibrada, por ello es comprensivo con los demás, los acepta tal y como son.

Aspectos negativos:

Presenta algunas dificultades en cuanto a la confianza en los demás, muestra suspicacia.

Entrevista:

Manifiesta que la relación con sus compañeros es bastante buena, presenta relación amistosa con todos. La relación con su entrenador es muy positiva. El compañerismo en su equipo deportivo no es positivo, considera que cada quien hace lo que más le conviene. Intenta confiar en su equipo, sin embargo es cauteloso y prefiere conocer cada detalle de la situación en la que se encuentre él y sus compañeros. Trata de comprender a cada uno de sus compañeros pero expresa que los demás buscan la comprensión cuando realmente lo exige la circunstancia deportiva. En cuanto a la cohesión grupal, dice que es regular, sin embargo, él intenta estar bien con todos. Manifiesta que, en este momento, si hay un líder fijo con el cual se siente cómodo. Expresa que se debe mejorar la cooperación, cohesión grupal y armonía.

Atleta 4: Valeria Aguirre

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Gusta del trabajo con otros, colaboradora, es una persona equilibrada, muy cuidadosa, trata de aceptar a los demás, resulta ser noble.

Aspectos negativos:

En algunas situaciones resulta ser desconfiada, también en cuestiones de liderazgo suele ser arrastrada sin mayor resistencia.

Entrevista:

Manifiesta tener relaciones adecuadas siempre que le es posible, sin embargo la relación con su entrenador no es la mejor ya que según sus palabras “él no se interesa por ella a pesar de ser del equipo nacional femenino”, hablando de compañerismo ella manifiesta que este no se da en su mejor versión, pero que cada quien hace lo posible por fomentarlo; además, ella confía en su equipo porque para ella sus dos compañeras son arqueras con mucha experiencia, sobre todo la líder del equipo ya que trata de comprender siempre sus situaciones y apoyarla.

Hablando de cohesión grupal esta atleta dice que con su equipo es muy buena, pero cuando ve a los demás expresó que sería bueno unificar más, en el caso del liderazgo ella siempre trata de ir bajo las recomendaciones de la compañera con más experiencia, y por último plantea que algo que mejoraría es la cohesión, la armonía y la competitividad.

Atleta 5: Marisol Umanzor

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Colaboradora, gusta del trabajo en equipo, amistosa y comprensiva con los demás.

Aspectos negativos:

Suele ser una persona desconfiada, es suspicaz, suele ser muy cautelosa, dominante es decir le gusta ejercer el poder en otros.

Entrevista:

Manifiesta tener una relación positiva con los demás, sin embargo no es muy apegada a su entorno, con su entrenador mantiene una relación llevadera; en cuanto al compañerismo expresó que en los momentos de competencia debe existir en su nivel más alto pero este falla en otras circunstancias, como por ejemplo en entrenos conjuntos; sin embargo, confía en su equipo dentro de lo que cabe, aunque dice le gustaría que sus dos compañeras fueran más astutas en la competencia, pero trata de comprenderlas y llevarse lo mejor que puede con ellas.

En cuanto la cohesión, lo ve como un aspecto a mejorar ya que la relación con el equipo de arco recurvo es inadecuada; por otro lado, el liderazgo dice que es bueno pero que igual debería ser más fijo. Por último, en aspectos a mejorar sería prudente reforzar la cohesión, la confianza y el liderazgo.

Atleta 6: Elena Abullarade

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Gusta del trabajo en equipo, demuestra una actitud responsable, amistosa, confía en los demás.

Aspectos negativos:

Suele ser dominante, se deja llevar por los líderes, y le cuesta comprender los errores de otros.

Entrevista:

Expresó ser una persona amistosa que trata de estar lo mejor que puede con sus compañeros de equipo, al igual con su entrenador aunque según sus palabras desearía que este se incluyera más en sus entrenos; en cuanto al compañerismo, manifestó que si hay, pero siempre y cuando haya algo en juego, es decir, para dañar al equipo de arco compuesto. Por otro lado, la comprensión si la nota pero en una forma que no es la mejor, ya que los errores del otro (si bien son aceptados) van siempre acompañados de algún reclamos, además manifiesta que todos se basan en burlarse de otro por lo cual la comprensión debería mejorar.

Hablando de cohesión la dificultad radica entre ambas modalidades de arco, según ella es una situación muy incómoda y que no está haciendo bien al equipo nacional; expresa que en su equipo no es mala la cohesión pero que el líder del equipo por momentos no hace un esfuerzo para unir, suele ser muy individualista.

Por último, ella mejoraría la cohesión grupal y la comprensión.

Atleta 7: Teresa Castellón

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Amistosa, gusta del trabajo en equipo, responsable, prudente con los demás y confía en su equipo.

Aspectos negativos:

Suele ser escéptica, dócil deja que los líderes las arrastren, poco comprensiva suele molestarse por errores de otros.

Entrevista:

Suele ser amistosa lo más que puede, así como también con su entrenador trata de llevarse lo mejor posible; sin embargo, manifestó que el compañerismo no es adecuado, algunos presentan envidias deportivas que sobrepasan lo esperado, además según sus comentarios ella trata de confiar en su equipo pero que su equipo no demuestra lo mismo, ya que siendo la arquera menos experimentada aún sigue adaptándose.

Expresó también que suele aceptar a todos lo más que puede, pero que a veces comprenderlos se vuelve un poco difícil por sus formas de ser tan diferentes a la suya; en cuanto a cohesión ella dice que observa bastante bien esa área pero le gustaría cohesionarse más con su equipo, Por otro lado, el liderazgo está bastante marcado por su compañera de equipo y se siente cómoda, aprende de ella.

Le gustaría mejorar la armonía, la cohesión y la confianza.

Atleta 8: Oscar Ticas

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Colaborador, gusta del trabajo en equipo.

Aspectos negativos:

En extremo cauteloso, competidor desmedido, conformista, poco responsable, temperamental y tiende a ser paranoico con su grupo.

Entrevista:

Expresó mantener relaciones buenas con su equipo deportivo, suele ser amistoso, también la relación con su entrenador es bastante buena, pero también manifiesta que el compañerismo no es adecuado con su equipo, ya que según él cada uno hace lo que le conviene empezando por sí mismo; fue enfático en decir que no confía en su equipo, en lo más mínimo, por ser arqueros aun en desarrollo de habilidades; sin embargo, trata de comprender lo más que puede a su equipo con sus defectos y habilidades.

Por otro lado, expresó que la cohesión con su equipo es buena siempre y cuando sean momentos de competencia, porque considera que es donde en realidad necesita ese elemento, en cuanto al liderazgo expresa que él es un líder del equipo por su experiencia en el equipo y el deporte.

Por último, expresó que debe de mejorar la confianza sobre todo, la cohesión y la armonía entre modalidades.

Atleta 9: Rafael Castaneda

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Amigable, sociable, gusta del trabajo en equipo, responsable.

Aspectos negativos:

Poco colaborador, en extremo competitivo, conformista, dócil ante el líder.

Entrevista:

Manifiesta que la relación con sus compañeros es bastante buena al igual que la relación con su entrenador, además según su visión si hay compañerismo entre ellos; expresa que la confianza es bastante buena; según él si hay comprensión, ya que a él lo han apoyado siempre y lo han aceptado, además siente que si hay cohesión entre el grupo, siempre y cuando no sea entre modalidades.

Expresó también que el liderazgo es notable y es en algo que si trataría de mejorar ya que el líder de su equipo suele ser una persona que lo usa en extremo y no se siente cómodo en competencias.

Mejoraría únicamente el liderazgo y la cohesión entre modalidades.

Atleta 10: Cristóbal Merlos

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Centrado, amistoso, colaborador, gusta del trabajo con los demás, responsable, buen competidor.

Aspectos negativos:

Conformista, poco comprensivo con actitudes de otros, cauteloso y desconfiado.

Entrevista:

Expresa estar bastante bien con sus compañeros de equipo, al igual que con su entrenador trata de llevarse lo mejor posible; hablando de compañerismo resulta ser un tanto crítico al decir que solamente hay cuando los momentos de competencia lo ameritan, lo mismo con la confianza, esta es muy limitada según sus observaciones; en cuanto a la comprensión, él manifiesta siempre aceptar a todos de manera equitativa para mantener una mejor relación, aunque no puede decir lo mismo de los demás los cuales no cumplen con comprender a los demás, según él resultan incompatibles.

En cuanto a la cohesión grupal, para él el verdadero problema se da entre las modalidades, no hay unión en lo más mínimo; el liderazgo se observa bastante inadecuado de parte del líder, según su visión, él no confía totalmente en el equipo.

Atleta 11: Baltazar Merino

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Equilibrado emocionalmente, responsable, amistoso, colaborador, comprensivo con los demás.

Aspectos negativos:

Suele ser bastante desconfiado, conformista.

Entrevista:

Manifiesta estar bien con su equipo, al igual que con su entrenador, para él si hay compañerismo pero debe de potenciarse más; además, la confianza debería ser más estable y no sólo en momentos de competencia. Trata de comprender a los demás compañeros aunque no siempre está de acuerdo con sus actos deportivos. En cuanto a la cohesión, manifestó que hay siempre y cuando no sea entre modalidades de arco, pero que al igual que la confianza debe trabajarse más.

Por otro lado, el liderazgo debe ser fortalecido y más fijo con todos los miembros del equipo. Piensa que la cohesión y la confianza deberían ser los elementos más importantes de mejorar pero también la armonía en todo el equipo nacional es de vital importancia.

Atleta 12: Braulio Flamenco

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Colaborador y responsable.

Aspectos negativos:

Poco amistoso, conformista deja ser arrastrado por el líder de su equipo, bastante solitario, poco comprensivo.

Entrevista:

Manifiesta que la relación es buena pero no tan cercana, ya que, según sus palabras, prefiere pasar solo en entrenamientos; piensa que el compañerismo es bueno pero que no podría dar una opinión formal, ya que pasa poco tiempo con sus compañeros; además la confianza en su equipo es buena en las competencias; en comprensión, dice que en competencias él trata de hacerlo pero que le es difícil por momentos ver los actos inadecuados de sus compañeros.

Piensa también que la cohesión grupal es bastante inadecuada entre modalidades pero que según su sentir no le afecta, al igual que el liderazgo dentro del equipo, él se limita a hacer su trabajo pase lo que pase.

En aspectos a mejorar manejó los elementos: cohesión y armonía.

Atleta 13: Godofredo Castro

Resultados de test psicológicos:

Aspectos positivos:

Amistoso, comprensivo, colaborador, empático.

Aspectos negativos:

Conformista con sus resultados, dócil deja que lo arrastre el líder del grupo.

Entrevista:

Manifiesta que la relación con sus compañeros es muy buena y que no tiene problemas con nadie, así como con su entrenador; siente que si hay compañerismo o que él si lo pone en práctica, trata de ser comprensivo, siempre y cuando “no se pasen de la raya”; piensa que la cohesión simplemente no se da en las modalidades de arco, sin duda no existe. Además con el liderazgo él se siente cómodo, ya que ve como justo el relevo, es decir el quien esté en su mejor momento sea el líder.

Por último, él mejoraría la cohesión de grupo, la armonía entre modalidades y la confianza.

CONCLUSIONES GENERALES DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS

En los resultados de los test PPG-IPG Y 16PF, ambos de personalidad, se utilizaron las variables más apegadas a las habilidades sociales, donde el grupo a quien se le aplicaron presentan dificultades sociales debido a los rasgos de personalidad que refleja cada miembro, lo cual genera liderazgo inapropiado por parte de los miembros del grupo, inadecuada cohesión grupal, tendencias a desconfiar en los miembros grupo, dificultades de compatibilidad en el grupo, ya que en muchos casos no logran aceptar diversas actitudes y características de otros compañeros, así como también se presentan rivalidad desmedida entre los miembros del equipo y por último se encontraron algunas dificultades de cooperación que impiden el trabajo en equipo.

A continuación, se observa la representación gráfica de los resultados generales de las pruebas psicológicas:

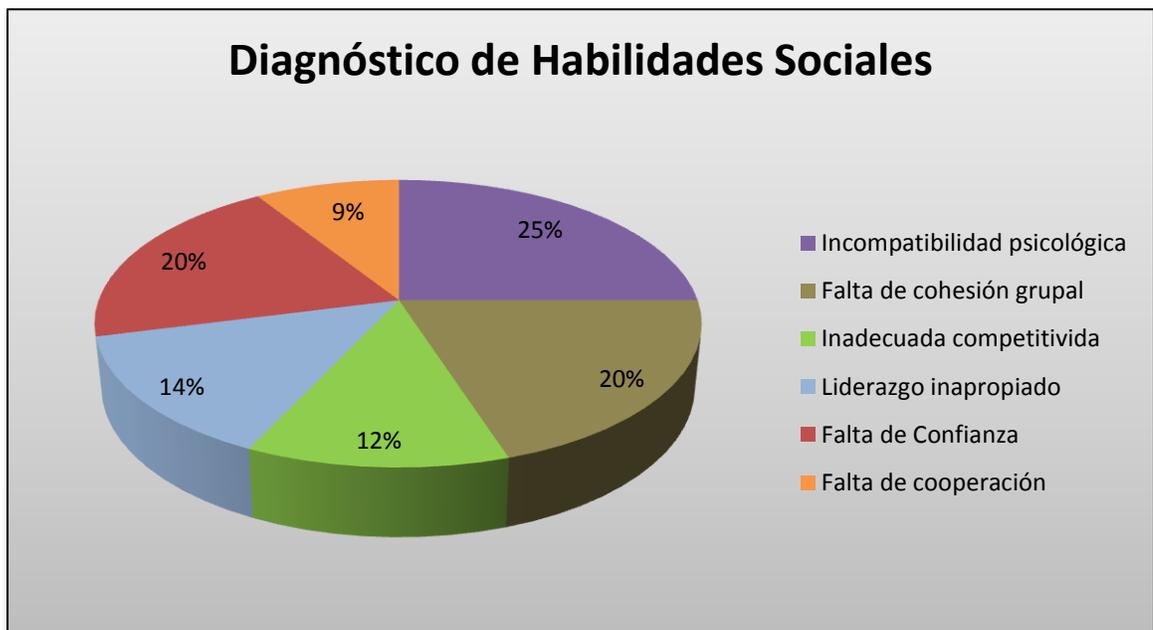


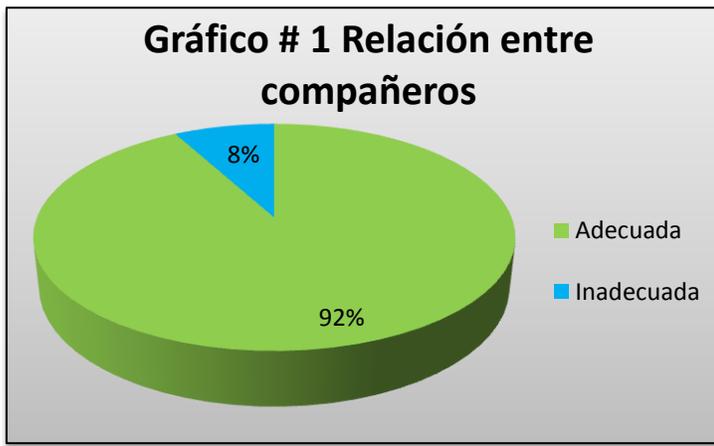
Figura # 1

INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA Y CUALITATIVA DE ENTREVISTAS.

1. ¿Describa cómo es la relación entre sus compañeros de equipo?

Tabla # 1

	Frecuencia	Porcentaje
Adecuada	12	92%
Inadecuada	1	8%
Total	13	100%



Según los resultados, el 92% de los atletas expresa tener relación adecuada con sus demás compañeros, y solamente un 8% de ellos (1 atleta) expresó que la relación con los demás es inadecuada.

2. ¿Defina cómo es la relación con el entrenador responsable del equipo?

Tabla # 2

	Frecuencia	Porcentaje
Adecuada	12	92%
Inadecuada	1	8%
Total	13	100%

El 92% de los atletas indica que la relación con su entrenador es bastante adecuada, es muy buena. Un mínimo de 8% (1 atleta) indicó que no posee una relación adecuada con su entrenador, lo cual genera muchos obstáculos.

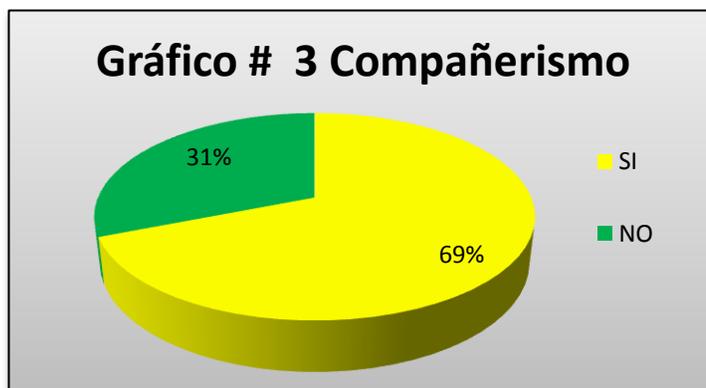


3. Para usted, ¿existe compañerismo en su equipo deportivo?

Tabla # 3

	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	69%
No	4	31%
Total	13	100%

La mayor parte de los atletas, 69% expresa que dentro del equipo si hay compañerismo, es muy bueno y les permite convivir mejor. Pero hay un 31% significativo, que expresa no encontrar compañerismo entre el equipo deportivo, el cual ven la necesidad de establecerlo.



4. ¿Existe confianza en su equipo deportivo?

Tabla # 4

	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	46%
No	7	54%
Total	13	100%

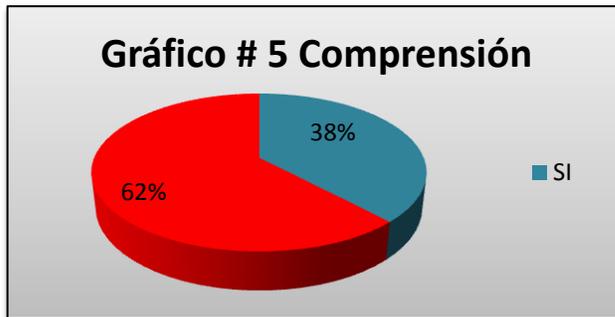


En cuestión de confianza entre el equipo deportivo se obtuvo un resultado negativo, debido a que solamente el 46% dijo sentir confianza en los demás como equipo; mientras que la mayoría, el 54% dijo que no confiaba en su equipo, en sus habilidades y desempeño.

5. ¿Existe comprensión en su equipo deportivo?

Tabla # 5

	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	38%
No	8	62%
Total	13	100%



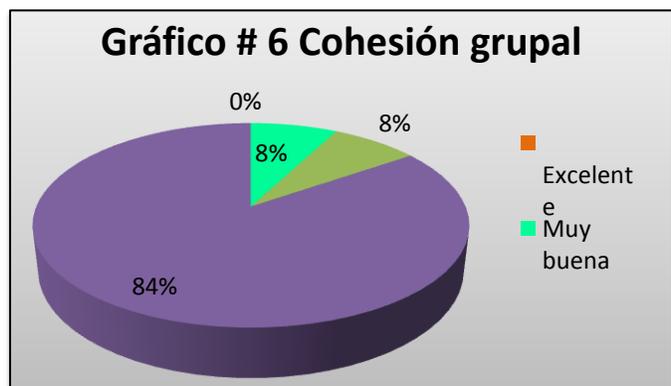
Los atletas reflejan un resultado negativo en cuanto a la comprensión que se tienen entre ellos; ya que solamente un 38% indica que si hay comprensión entre ellos; pero la gran mayoría, el 62% siente que no hay comprensión entre su equipo.

6. Según el tiempo que tiene que estar con su equipo deportivo ¿Cómo es la cohesión grupal?

Tabla # 6

	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Muy buena	1	8%
Buena	1	8%
Regular	11	84%
Total	13	100%

El resultado en esta pregunta es muy relevante, se puede notar que la mayoría de los atletas, el 84% opina que no existe una buena cohesión en el equipo, es decir, no logran sentirse parte de un mismo equipo. Mencionaron que la cohesión es buena y muy buena, pero solamente el 8% respectivamente (1 atleta). Y es importante mencionar que ninguno de ellos expresó sentirse cohesionado de forma excelente.

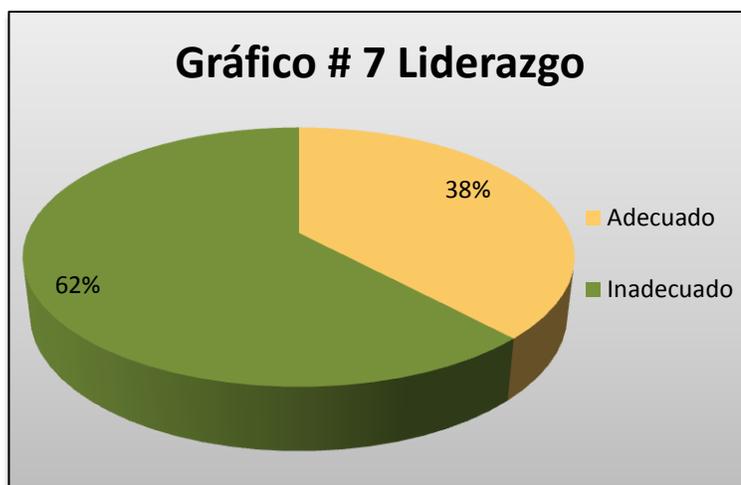


7. Según su experiencia ¿Cómo es el liderazgo en su equipo deportivo?

Tabla # 7

	Frecuencia	Porcentaje
Adecuado	5	38%
Inadecuado	8	62%
Total	13	100%

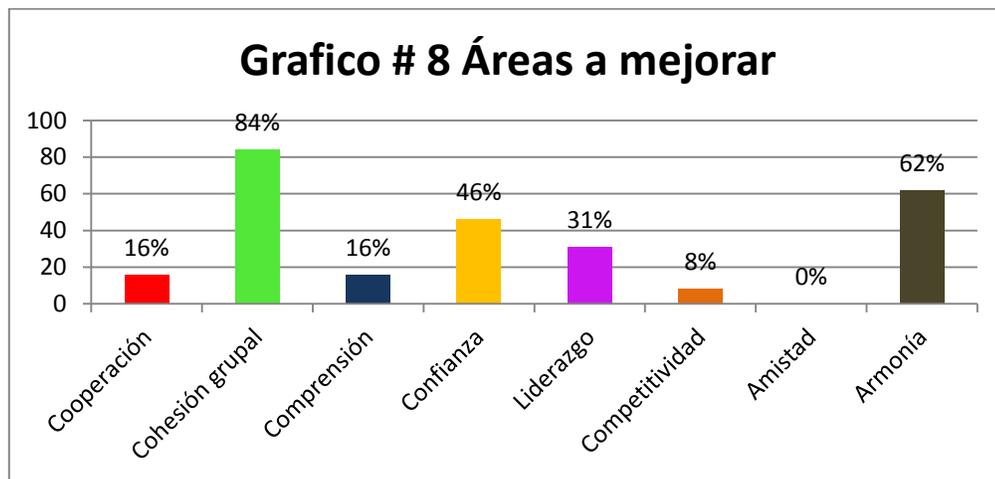
El liderazgo es visto por la mayoría de los atletas como inadecuado, esto lo expresó el 62% de los atletas, indicaron que no se daba de forma correcta, era situacional, circunstancial o simplemente no existía liderazgo. Mientras que el 38% mencionó que si se daba liderazgo adecuado o positivo dentro del equipo, logran ver esa figura líder que les apoya y guía.



8. En general ¿Cómo se siente en su equipo deportivo? ¿Qué mejorar?

Tabla # 8

	Frecuencia	Porcentaje
Cooperación	2	16%
Cohesión grupal	11	84%
Comprensión (Compatibilidad psicológica)	2	16%
Confianza	6	46%
Liderazgo	4	31%
Competitividad	1	8%
Amistad	0	0%
Armonía	8	62%



Según los resultados obtenidos, el 84% de los atletas expresan que la cohesión grupal es el factor que más debe trabajarse y fortalecerse dentro del equipo deportivo; así también la armonía debe mejorarse según el 62% de los miembros. El 46% ve la necesidad de fortalecer la confianza entre ellos, y el 31% expresa que el liderazgo también debe trabajarse. En mejor porcentaje, indican que debe trabajarse también la cooperación, comprensión y la competitividad.

RESULTADOS DE OBSERVACIÓN

Observación Arco Recurvo.
Observación sobre cohesión
En cuanto a la cohesión, los atletas de arco recurvo presentan dificultades que hacen que el grupo no tenga un trabajo en equipo más adecuado y que representa muchos de los desencadenantes que generan conflictos.
Observación sobre confianza
La confianza es buena en los atletas; no obstante se observa que, en momentos clave, los resultados podrían mejorarse si se trabaja en tiempo completo, no solo en momentos competitivos.
Observación sobre liderazgo
En cuanto al liderazgo, es fijo con uno de los atletas el cual es quien presenta más experiencia; este atleta, por lo general arrastra negativamente, volviéndose un ente negativo (liderazgo autoritario).
Observación sobre compatibilidad psicológica
En muchos de los casos los atletas, de la modalidad recurvo, parecen comprenderse, pero esta comprensión, las actitudes positivas y el compañerismo sólo se dan en momentos de trabajo en equipo, ya que en entrenamientos se dan acciones de poca compatibilidad; pero no es así cuando el arco ya no está en sus manos, la relación se vuelve adecuada y presentan menos actitudes de envidia y ataques sarcásticos.
Observación sobre competitividad
La competitividad en los atletas de arco recurvo suele presentar una rivalidad buena entre atletas del mismo nivel; pero cuando ya está en la escena el atleta con más experiencia, todo cambia drásticamente y la rivalidad se vuelve inadecuada en todos los sentidos, las actitudes se vuelven negativas.
Observación sobre cooperación
La cooperación en los atletas de arco recurvo es buena y no presenta mayores dificultades que puedan generar dificultades o conflictos; sin embargo, esta podría ser mucho más provechosa si se potenciara.

Observación Arco Compuesto.
Observación sobre cohesión
La cohesión que se observa en los atletas de modalidad compuesto es buena en competencias, pero en entrenamientos tienen dificultades que no dan paso a un mejor desempeño como equipo, el apoyo no es suficiente.
Observación sobre confianza
Por otro lado, la confianza en los momentos de competencia es adecuada pero podría mejorar; en entrenamientos por equipo es regular y esto impide que el desempeño crezca, aumentando las actitudes negativas. En el caso de las mujeres, la confianza es muy buena pero siempre y cuando la líder esté en una situación favorable.
Observación sobre liderazgo
El liderazgo en estos atletas es variable, se da un liderazgo situacional; por ejemplo, cuando uno de ellos está en puntaje alto es bueno, pero sus características y actitudes son las de un líder autoritario; al contrario de las mujeres dentro de la modalidad, el liderazgo es fijo en la atleta con más experiencia, pero siempre se presenta un liderazgo tajante y autoritario.
Observación sobre compatibilidad psicológica
En cuanto a la compatibilidad, las actitudes, el compañerismo y la armonía son bastante buenos, pero todo esto decrece cuando los entrenamientos son exigentes. También la comprensión se presenta de buena manera, pero sin duda se podría potenciar y que las habilidades de otros sean comprendidas, ya que en ciertos momentos esto no es positivo, presentándose tanto en el equipo masculino como femenino.
Observación sobre competitividad
En esta modalidad la rivalidad es muy fuerte y no es positiva, esto a raíz de los resultados de los otros. Se presenta sobre todo en el equipo masculino.
Observación sobre cooperación
Es muy buena, sin embargo, se dejan vacíos donde surgen dudas. Este aspecto no es tan sensible, ya que todos conocen muy bien sus equipos deportivos (arco y flechas).

CONCLUSIONES DEL DIAGNÓSTICO

- Se concluye que los atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco presentan dificultades en cuanto a la compatibilidad psicológica, ya que esta presenta debilidades cuando están en actividades de competencia.
- Además, se puede concluir que los atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco, presentan dificultades de confianza en su equipo deportivo en muchos de los casos esta no existe y esto dificulta un buen trabajo en equipo y los resultados grupales decaen.
- También se concluye que los atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco presentan dificultades de cohesión grupal, sobre todo entre modalidades esta relación es prácticamente nula.
- En cuanto a la competitividad es una de las dificultades que presentaron ciertas anomalías, ya que los miembros del grupo no pueden controlar por completo la rivalidad en competencias y en entrenamientos conjuntos siempre existe algún elemento que no es adecuado.
- Por otro lado, el liderazgo no es permanente sino más bien situacional, sólo se muestra en momentos que es requerido un líder; sin embargo, esta situación también trae consigo un liderazgo autoritario.
- Además, se concluye que la cooperación presentó debilidades poco sensibles como el hecho de no solventar adecuadamente la duda de otros compañeros cuando lo requieren.

RECOMENDACIONES DEL DIAGNÓSTICO

Se recomienda que los atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco participen en un programa de potenciamiento de habilidades sociales, ya que según los resultados estos atletas presentan dificultades principalmente en cohesión grupal, compatibilidad psicológica y confianza, por lo cual estos deberían ser los ejes principales; sin embargo hay otras habilidades sociales que deben ir en el programa de potenciamiento como lo son la competitividad, la cohesión y el liderazgo.

Además, es importante incluir en este programa al cuerpo de entrenadores, los cuales tienen una acción directa en las relaciones entre atletas en entrenamientos y competencias.

4.2 Resultados prueba de entrada y salida

Cuadro comparativo n° 1

Resultados obtenidos por los atletas en la prueba de entrada y salida de test psicológicos.

Atleta	Prueba de entrada	Prueba de salida	Cambios significativos
Jorge Jiménez	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Cooperador, presta su ayuda cuando lo necesitan, gusta trabajar en equipo. Acepta a los demás tal y como son.</p> <p>Aspectos negativos: Carece de confianza en los demás, manifiesta cohesión limitada con los demás, rivalidad desmedida.</p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Muy cooperativo, suele comprender a las personas, gusta mucho de trabajar en equipo, además suele comprender las particularidades de los demás, involucra sentimientos de confianza a otros.</p> <p>Aspectos negativos: Manifiesta cohesión limitada con los demás, rivalidad desmedida.</p>	<p>Más confianza en sí mismo y en su equipo de trabajo, es más cooperador. Esta persona comprende el tipo de rivalidad que debe poseer sin embargo aún está presente en él de forma inadecuada.</p> <p><u>Aspectos negativos se mantienen</u></p>

<p>Roberto Hernández</p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos:</p> <p>Es una persona sociable, le gusta estar con las demás personas, refleja actitudes de liderazgo dentro de los grupos. Comprende a los demás.</p> <p>Aspectos negativos:</p> <p>Presenta rivalidad no adecuada, se le dificulta confiar en los demás y esto obstaculiza sus habilidades de trabajo en equipo. Poca cooperación hacia los demás.</p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos:</p> <p>Es muy colaborador, le gusta estar con las demás personas, refleja confianza en otros, muestra actitudes de liderazgo dentro de los grupos, suele ser comprensivo y disciplinado.</p> <p>Aspectos negativos:</p> <p>Suele ser en extremo competitivo, no gusta de expresar sus sentimientos.</p>	<p>Más colaborador, logró obtener un poco más de confianza en el equipo de trabajo, comprende la importancia de trabajar en equipo y cohesionados por ello lo practica más.</p> <p>Niveles de competitividad son más altos.</p> <p><u>Supero algunos aspectos negativos</u></p>
--------------------------	--	---	---

Atleta	Prueba de entrada	Prueba de salida	Cambios significativos
Rigoberto Hernández	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Gusta del trabajo en equipo, colaborador, comprensivo. Es una persona muy equilibrada, por ello es comprensivo con los demás, los acepta tal y como son.</p> <p>Aspectos negativos: Presenta algunas dificultades en cuanto a la confianza en los demás, muestra suspicacia.</p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Se siente cómodo con el trabajo en equipo, además coopera con personas que le necesiten, es una persona con equilibrio mental, suele ser comprensivo con otros, tiene sentimientos de confianza con los demás.</p> <p>Aspectos negativos: Muestra suspicacia.</p>	<p>Muestra mayores actitudes de cooperación y comprensión hacia los demás, sigue manifestando suspicacia pero en menor grado.</p> <p><u>Supero aspectos negativos.</u></p>

<p>Valeria Aguirre</p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos:</p> <p>Gusta del trabajo con otros, colaboradora, es una persona equilibrada, muy cuidadosa, trata de aceptar a los demás, resulta ser noble</p> <p>Aspectos negativos:</p> <p>En algunas situaciones resulta ser desconfiada, también en cuestiones de liderazgo suele ser arrastrada sin mayor resistencia.</p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos:</p> <p>Suele ser cooperativa, sincera, muy cuidadosa, comprensiva, resulta ser noble y tiende a confiar en los demás.</p> <p>Aspectos negativos:</p> <p>Presenta suspicacia, en ocasiones no presenta control de emociones.</p>	<p>Persona colaboradora y sociable con los demás, muestra más confianza en los demás, mayor control de sus propias emociones pero falta trabajarlo.</p> <p><u>Supero aspectos negativos.</u></p>
------------------------	---	---	--

Atleta	Prueba de entrada	Prueba de salida	Cambios significativos
<i>Marisol Umazor</i>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Colaboradora, gusta del trabajo en equipo, amistoso y compresivo con los demás.</p> <p>Aspectos negativos: Suele ser una persona desconfiada, es suspicaz, suele ser muy cautelosa, dominante es decir le gusta ejercer el poder en otros.</p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Cooperativa, suele presentar confianza en otros, comprensiva.</p> <p>Aspectos negativos: Presenta conducta suspicaz, dominante, poco responsable.</p>	<p>Es más comprensiva y muestra niveles mayores de confianza en los demás.</p> <p>Disminución de sus niveles de responsabilidad.</p> <p><u>Supero aspectos negativos.</u></p>

<p><i>Elena</i> <i>Abullarade</i></p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Gusta del trabajo en equipo, demuestra una actitud responsable, amistosa, confía en los demás.</p> <p>Aspectos negativos: Se deja llevar por los líderes, y le cuesta comprender los errores de otros.</p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Amistosa, confía en los demás, gusta de trabajar en equipo, responsable.</p> <p>Aspectos negativos: Suele ser poco dominante, sumamente competitiva, le cuesta comprender a los demás y sus particularidades.</p>	<p>Confía un poco más en los demás y en sí misma. Muestra mayor nivel de trabajo en equipo. Bajos niveles de dominancia y de comprensión hacia otros.</p> <p><u>Supero aspectos negativos.</u></p>
---	--	---	--

Atleta	Prueba de entrada	Prueba de salida	Cambios significativos
<i>Teresa Castellón</i>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Amistosa, gusta del trabajo en equipo, responsable, prudente con los demás y confía en su equipo.</p> <p>Aspectos negativos: Suele ser escéptica, dócil deja que los líderes la arrastren, poco comprensiva, suele molestar por errores de otros.</p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Prudente con los demás, presenta confianza, buena competidora, comprensiva, equilibrada.</p> <p>Aspectos negativos: Poco responsable, prefiere evitar el trabajo en equipo, poco amistosa.</p>	<p>Mayores niveles de confianza en los demás y de equilibrio o control de sus emociones. Niveles bajos de trabajo en equipo debido a su gusto por el trabajo individual.</p> <p><u>Aspectos negativos se mantienen.</u></p>
<i>Braulio Flamenco</i>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Colaborador y responsable.</p> <p>Aspectos negativos: Poco amistoso, conformista deja ser arrastrado por el líder de su equipo, bastante solitario, poco comprensivo.</p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Suele tener confianza en los demás, es colaborador y comprensivo.</p> <p>Aspectos negativos: Descuidado, poco amistoso, prefiere ser solitario, conducta suspicaz.</p>	<p>Mayor confianza en los demás, más colaborador. Niveles bajos de amistad con otros, prefiere trabajar solo, no gusta del trabajo en equipo.</p> <p><u>Aspectos negativos se mantienen.</u></p>

Atleta	Prueba de entrada	Prueba de salida	Cambios significativos
<i>Cristóbal Merlos</i>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Centrado, amistoso, colaborador, gusta del trabajo con el demás, responsable, buen competidor.</p> <p>Aspectos negativos: Conformista, poco comprensivo con actitudes de otros, cauteloso y desconfiado.</p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Actitud responsable, suele ser comprensivo con otros, colaborador presenta confianza en ciertas situaciones .</p> <p>Aspectos negativos: Cuidadoso, poco amigable, suspicaz, competitivo, prefiere trabajar solo.</p>	<p>Mayor responsabilidad, muestra más confianza, pero aún siguen altos sus niveles de suspicacia. No gusta del trabajo en equipo.</p> <p><u>Aspectos negativos se mantienen.</u></p>
<i>Godofredo Castro</i>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Amistoso, comprensivo, colaborador, empático.</p> <p>Aspectos negativos: Conformista con sus resultados, dócil deja que lo arrastre el líder del grupo.</p>	<p>Resultados de test psicológicos:</p> <p>Aspectos positivos: Amigable, suele confiar en los demás, presta conducta cooperativa, es prudente.</p> <p>Aspectos negativos: Competitivo, conducta suspicaz.</p>	<p>Es más cauteloso al momento de expresarse, mayor cooperación y confianza en otros. Mayor nivel de competitividad.</p> <p><u>Supero aspectos negativos.</u></p>

4.3 Resultados del área de cohesión grupal.

La primera sesión consistió en la presentación del programa en sus tres fases de trabajo, donde los atletas vieron a bien realizar dicho programa. En esta sesión las reflexiones fueron acertadas así como la participación de los atletas, la cual se extendió más de lo planificado.

Los comentarios radicaban en que siempre es importante tener en cuenta los detalles sobre los compañeros de equipo, es decir, que siempre suelen conocer cosas superficiales, pero que al conocer ciertos elementos del pensamiento como personas debería existir más unión por esos mismos detalles que ahora quedan más claros.

Y que sin ninguna duda el conocimiento les da más apertura para saber comprender a los compañeros de equipo e incluso a su mismo entrenador, quien fue una parte activa del trabajo.

En la segunda sesión de trabajo se realizó un reto, el cual consistía en formar figuras en equipo. Este día se logró completar el reto de una manera bastante prometedora para el equipo, sus reflexiones fueron guiadas a que la importancia del trabajo en equipo suele ser un elemento de mucho bien, ya que en la competencia siempre se debe exigir este trabajo al cien por ciento, por lo cual es importante que como equipo se mantengan unidos y que este tipo de trabajo debería ser algo más cotidiano para el bien del equipo.

También, los atletas manifestaron que el calentamiento conjunto no se daba con mucha constancia y menos con el entrenador, por lo cual ven positiva esta práctica. Además, algunos atletas mencionaron que ya saldrán a competir fuera del país y que sería bueno hacer un calentamiento conjunto fuera, esto reforzaría la confianza y el sentimiento de unidad.

En la tercera sesión se trabajó una técnica llamada la guerra naval donde los atletas reflexionaron acerca de todo lo que significa trabajar en equipo, desde las señales que se utilizaron para movilizarse hasta los aspectos a mejorar para que se hubiese realizado mejor, dentro de las acciones de reflexión los atletas se dirigieron a la importancia de cada uno de los miembros del grupo, ya que representan gran importancia para cada actividad.

Así mismo lo transfieren a la línea de tiro donde en el trabajo en competencia por equipo. Cada miembro tiene una función desde el que está en el telescopio hasta el que se encuentra disparando, suele ser un acuerdo complejo y de mucha importancia que no se puede obviar para el cumplimiento y el éxito como equipo.

En cuanto al circuito de cohesión que fue la actividad de la cuarta sesión, los atletas valoraron que es importante que siempre los acuerdos sean una parte fundamental en el proceso interno del equipo. En este caso, la técnica se prestaba al trabajo conjunto del equipo, a cómo la ayuda de los demás se vuelve de vital importancia para el desempeño exitoso; además, reflexionaron que la cohesión debería ser algo que como equipo deportivo deberían siempre reforzar, ya que en algunos momentos mencionaron que esta sufrió una ruptura que aún están tratando de eliminar, sin embargo se observa que puede cambiar si todos ponen de su parte.

En esta quinta sesión la reflexión fue muy breve pero acertada, ya que los atletas tuvieron la oportunidad de realizar un rompecabezas, donde muy concretamente mencionaron que les queda claro que trabajar en equipo se vuelve de importancia. Además, manifestaron que esto también se vuelve una fase de unión, siendo ellos mismos los que realizaron el rompecabezas, e incluir el arco en la actividad es, sin duda, divertido; por lo cual, piensan que la cohesión en cualquier situación de equipo es importante ponerla en el juego de las competencias por equipo.

Además, tomaron en cuenta el calentamiento conjunto, el cual han estado realizando al inicio de cada entreno. Dijeron que esto es algo nuevo y de buen gusto que han incluido en sus entrenos.

En la sexta sesión los atletas reflexionaron acerca de la importancia de divertirse en equipo. En este caso, crearon la figura de su entrenador en una escala de tamaño real, manifestaron siempre que pasan mucho tiempo juntos, por lo cual divertirse es uno de sus pasatiempos principales. Quedaron satisfechos y manifestaron el deseo de seguir realizando actividades que impliquen diversión en equipo, incluso manifestaron que con solo tomarse una gaseosa

y compartir golosinas se suelen dar momentos de diversión, los cuales valoran por todo ese tiempo que comparten y también sirven para liberar un poco de estrés.

En la séptima sesión se realizó una práctica de creatividad en equipo, donde todos los miembros del programa de potenciamiento de habilidades sociales lograron ponerse de acuerdo para organizar un evento, el cual se llevó a cabo en el marco de su entreno. La reflexión fue guiada a la importancia de tomar acuerdos y además crear nuevas dinámicas en el entreno como equipo, las cuales logren divertirles e impliquen exigencia técnica por equipo, ya que además de crear el evento deportivo tuvieron la oportunidad de ser parte del trabajo técnico que ellos mismos crearon.

Por lo cual, la sesión tuvo excelentes resultados, mostrando una vez más que la cohesión del grupo debe ser constantemente reforzada.

En esta octava sesión se realizó una actividad donde la petición era crear una técnica como ellos desearan, en este caso la técnica que se realizó fue un acto de organización pura. Hay que mencionar que los atletas tomaron con asombro lo que se les pedía; sin embargo, lo realizaron creando una técnica bastante compleja, y además reflexionaron que es importante siempre salir un poco del ritmo del entreno común y crear técnicas para trabajar juntos, esto sin duda es de mucho beneficio al equipo y refuerza los actos de unión.

Además, manifestaron que las expectativas del programa de potenciación están cumpliendo lo deseado y que, en alguna medida, sienten aspectos propios de cohesión grupal; además, valoran que su entrenador sea parte activa del programa, que participe y que sea uno más de ellos dentro de las actividades.

También valoraron toda la diversión que el programa les ha causado y que este elemento también ayuda a su misma unión de grupo; ya que, por lo general, los entrenos se basan en momentos de exigencia que acarrearán estrés y fatiga.

Por último, valoraron como muy positiva la primera parte del programa de potenciación de habilidades sociales del cual participan.

Área Cohesión grupal.

¿Cuánto le ayudó el programa de capacitación para mejorar la cohesión grupal?

Tabla # 1

Escala	Frecuencia
Mucho	9
Bastante	1
Poco	0
Nada	0
Total	10

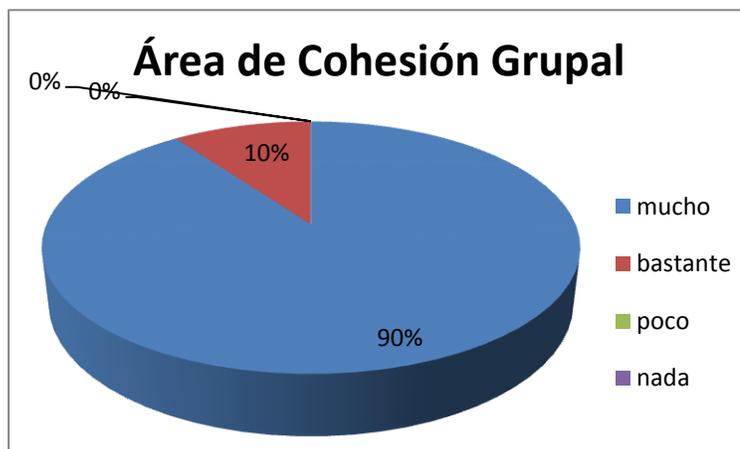


Gráfico # 1

En la gráfica se puede observar que un 90% aprueba el área de cohesión grupal, manifestando que le ayudó mucho; mientras un 10% manifestó que le ayudó bastante para un total de un 100% de la población. Obteniendo resultados positivos para esta área del programa de potenciamiento de habilidades sociales.

4.4 Resultados del área de confianza.

En la primera jornada de trabajo se realizó la técnica del lazarillo donde los atletas tuvieron una experiencia que, según sus palabras, no había existido por lo cual el asombro trascendió en la reflexión donde se manifestó que en esta técnica no había más opción que confiar en su compañero, tal como sucede en las competencias por equipo, que se debe confiar como sea en el otro, para así poder cumplir y que entre los miembros haya un respaldo anímico.

Por lo cual, su asombro por haber realizado un recorrido así, los deja con esa inquietud que les permitirá tratar de confiar más en su compañero.

En la segunda sesión de trabajo se realizó la técnica de la botella borracha, donde los atletas siempre tomaron con bastante diversión lo que realizaban, ya que la técnica se prestaba para ello. Esta técnica la realizaron con bastante ánimo y lograron también el éxito de la misma.

Dentro de la actividad de reflexión, todos concordaron en que esta técnica sirvió para que los atletas se dieran cuenta de la importancia que tiene no dejar solos a los compañeros en ciertas situaciones. En general, ellos siempre realizan una transferencia a su deporte y decían que es lo mismo, ya que no sólo porque alguien cometió un error le dejarían solo, sino más bien, le apoyarían para que lograra controlarse o reponerse así como la botella borracha que nadie debe dejar caer al compañero.

En la tercera sesión de trabajo siempre se enfocó en la confianza que debe existir; por lo cual, se utilizó un círculo de papel donde había poco espacio para pasar. La idea era que tomaran ayuda uno del otro y que se potenciara la confianza de hacerlo.

En la reflexión surgieron los elementos que se esperaban ya que los atletas lograron comprender que confiar en el otro también significa ayudarlo, o que el otro pida ayuda; sin embargo, surgió un elemento de mucha importancia y este fue que para el desarrollo de esta jornada se utilizó el contacto, y esto lo valoró uno de los atletas y fue reforzado, tomándolo como una fase activa en el proceso de confianza. Esto se podría tomar como un resultado positivo sacado a relucir por los mismos atletas.

En la cuarta sesión se retomaron los retos con ojos vendados, donde el objetivo era que ahora el lazarillo fuese en grupo. Esta técnica fue tomada con bastante positivismo por los atletas, ya que la primera técnica los dejó con sensaciones positivas.

Luego en el proceso de reflexión los comentarios fueron los mismos, los cuales consistían en la importancia de implicar la confianza en el grupo, en el agrado hacia esta técnica y que el objetivo es completamente comprensible y aplicable al deporte y sus bases de competencia por equipos.

La quinta sesión fue bastante compleja para los atletas, ya que debían formar muchos códigos para poder realizar el recorrido donde estos eran silbidos, aplausos, contacto físico sonidos y otros, para poder realizarla se tuvieron que poner de acuerdo. En este caso, la técnica seguía con ojos vendados y en equipo, la diferencia fue que los códigos serían primordiales para avanzar.

La reflexión afortunadamente fue la misma, por lo cual queda bastante claro el hecho de poder confiar en los demás. En definitiva, es algo sumamente importante y los atletas lo volvieron a transferir a su deporte acertadamente y con situaciones que comúnmente les pasan en la línea de tiro. Además, la responsabilidad con el equipo es importante sea donde sea que compitan y de la forma que lo haga.

En la sexta sesión se realizó un collage de imágenes que representaban al equipo, el cual fue realizado con éxito.

En la reflexión ellos manifiestan que hacer un proceso como este hace conocerse más como equipo, generando confianza y al saber que todos comparten un interés común hace que todo sea más cómodo.

Además, tomaron a bien realizar más seguido estas actividades de creatividad en equipo, viéndolo desde el lado divertido de confianza.

En la séptima sesión, se trabajó en modalidad oficial por equipos, donde los atletas dispararon como si fuese una competencia más, sólo que esta vez ubicaron un puntaje a vencer el cual era de magnitud mundial.

Al intervenir en la reflexión los sentimientos eran evidentes al no alcanzar los puntajes esperados en dos intentos, pero lo importante más allá de los puntajes, es que lograron decirse las cosas o situaciones que en esta oportunidad no permitieron hacer que el puntaje fuese el esperado.

Se mencionaron estrategias que no se alcanzaron, dificultades técnicas que se observaron y estas observaciones fueron bien recibidas por todos, poniéndose en escena la acción del programa.

En la octava sesión se trabajó algo sumamente complejo, lo cual consistía básicamente en disparar con ojos vendados, dado que se había trabajado la confianza se esperaba que la técnicas fuese un éxito.

La situación permitió que la confianza en el equipo se diera inminentemente, ellos reflexionaron que esto es como la competencia, saben que sus compañeros darán su cien por ciento para salir adelante. Manifestaron que fue un trabajo difícil pero al final dejó un aprendizaje bien significativo para su actuar deportivo como equipo.

Además, dejan claro que deben tener confianza pase lo pase para poder desempeñarse bien en todas sus competencias. Expresaban que quizá no ganen, pero que como equipo debían siempre disfrutar y actuar siempre unidos e interesados por el otro.

Área Confianza.

¿Cuánto le ayudó el programa de capacitación para mejorar la confianza?

Tabla # 2

Escala	Frecuencia
Mucho	10
Bastante	0
Poco	0
Nada	0
Total	10

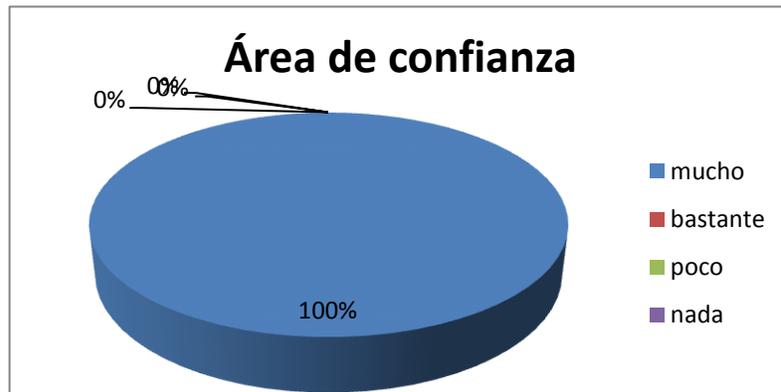


Gráfico # 2

En resultado manifiesta que en un 100% los atletas piensan que el área de confianza les ayudó, por lo cual el resultado es completamente positivo para esta fase del programa de potenciamiento de habilidades sociales.

4.5 Resultados del área de compatibilidad psicológica.

En la primera jornada se trabajó del área de compatibilidad que corresponda a la número 17 del programa, se realizó un convivio junto con un juego de fútbol tenis, donde lo importante era fortalecer los lazos de amistad.

En esta jornada, igual el convivio, se dio en excelentes condiciones las cuales dan una imagen de mucha aceptación como equipo. Los atletas jugaron, se divirtieron y compartieron.

Además, manifestaron que siempre es excelente realizar este tipo de actividades, ya que un momento de diversión sirve para unir al equipo.

En la segunda jornada de trabajo se realizó una técnica donde los atletas tuvieron que elegir con alguien que quisieran trabajar. Además, realizar un reto para esta misma jornada.

Dentro de las reflexión cuatro atletas plantearon su incomodidad por elegir a sus compañeros de trabajo, dado que ellos no quieren entrar en controversias con los mismos; por lo cual, esta técnica no brindó el resultado esperado; sin embargo, es importante mencionar que su verdadera incomodidad es que el trabajo de cualquier tipo lo realizan con sus compañeros de equipo de competencia, ya que entre más unidos estén mejor. Por otro lado, otros miembros del equipo dijeron que es bueno realizar técnicas donde todos se involucren, sin importar el equipo, ya que por lo general esto no pasa.

En la tercera sesión de trabajo se realizó una actividad que consistía en brindarle a los compañeros aspectos positivos de sí mismos. Lo importante era que fueran sinceros en todo aspecto. El resultado fue bastante bueno, todos pudieron brindar sus opiniones a sus compañeros.

En la reflexión se dieron buenos comentarios, manifestaron que esto no pasa a menudo y que casi nunca pueden brindar estos mensajes a sus compañeros de entreno; por lo cual, lo valoraron de una buena manera y esto de alguna manera hace ver a sus compañeros de manera distinta a la común, ya que observan que comparten mucho más de lo que realmente piensan y que al final esto brinda más confianza entre ellos.

La cuarta sesión de trabajo fue de carácter oficial, es decir, que se tomó una de las modalidades de competición que realizan en eventos nacionales e internacionales, consistió en enfrentarse contra un equipo imaginario y puntajes imaginarios.

En este caso, los atletas mencionaron que este tipo de entrenos podrían ser más exigentes si los puntajes fueran adversos, sin embargo valoraron bien el ejercicio y le dieron valor a la práctica, además decían que siempre el trabajo en equipo es importante.

En este caso se trató de guiar la importancia de la compatibilidad pero los atletas lo llevaron siempre al aspecto competitivo.

La quinta sesión consistió en la realización de una actividad por parte de dos compañeros el grupo únicamente, quienes tenían que esforzarse para que este fuese divertida y además fuera exigente para su mejoramiento deportivo pero también se le había pedido a los demás compañeros de grupo que aportaran más ideas esta indicación se dio en secreto.

Por lo cual se logró que los demás dieran sus opiniones para poder al final crear la técnica en conjunto, que era el verdadero significado del ejercicio.

En este caso, la valoración fue buena desde el punto de vista de trabajo en equipo, pero los atletas al final no compartieron por completo las opiniones de todos, es decir, que pudieron realizar en conjunto la actividad pero no estuvieron por completo de acuerdo, por lo cual esto no fue lo esperado. También ven positivo que se debe cooperar siempre que se pueda.

En la sexta sesión de trabajo los atletas realizaron un Sociodrama de una situación buena y de una mala, en esta jornada se extendió un poco el tiempo.

En este caso, la opinión fue unánime, manifestando que en general, la conducta negativa siempre dará pocos resultados y muy negativos, que realmente creen que ser cordiales en sus acciones dentro de los entrenos puede causar un mejor clima y por ende mejores relaciones.

Además, ven como algo positivo potenciar las relaciones de amistad, ya que comparten mucho tiempo y muchas cosas en común.

En la séptima sesión de trabajo se dio una práctica por equipos, donde los atletas tenían que enfrentarse con otros equipos a nivel internacional imaginariamente; sin embargo, había un detalle muy importante, dos de los compañeros de equipo no realizarían disparos precisos sino más bien unas rondas pésimas.

En reflexión, se dieron comentarios de mucha sorpresa ya que no esperaban esto como parte de un entrenamiento, pero al saber el verdadero significado comprendieron que era una situación de crisis, la cual tenían que manejar a como diera lugar. Dijeron que esto les podría pasar en una competencia y que la tolerancia, la confianza y el trabajo en equipo sería lo único que podría salvarles ante cualquier situación.

Además, manifiestan que es importante potenciar la comprensión entre los miembros del equipo, si esto ocurre el enojo sería lo menos indicado, por lo cual la compatibilidad es algo que se debe potenciar siempre.

En la octava sesión de trabajo el equipo formó parejas y se dispusieron a tirar, pero en este caso, uno debía hacer comentarios positivos y otros comentarios que no fueran positivos, pero esta consigna se dio en secreto, es decir, que a un grupo se le dijo que a pesar de la indicación de comentarios positivos que se dio a todos ellos debían hacer negativos.

En la reflexión todos estuvieron de acuerdo que escuchar lo negativo es algo muy inadecuado, que no les gustó dado que jamás dará confianza, además que la unión se perdería por completo.

Por otro lado, lo positivo siempre une y gusta escucharlo. Además, les gustó escuchar corrección de dificultades técnicas, algo que según ellos debería pasar más a menudo; por lo cual, ellos piensan que esto si potenciaría la compatibilidad psicológica.

Área de compatibilidad psicológica.

¿Cuánto le ayudó el programa de capacitación para mejorar la compatibilidad psicológica?

Tabla # 3

Escala	Frecuencia
Mucho	4
Bastante	1
Poco	4
Nada	1
Total	10

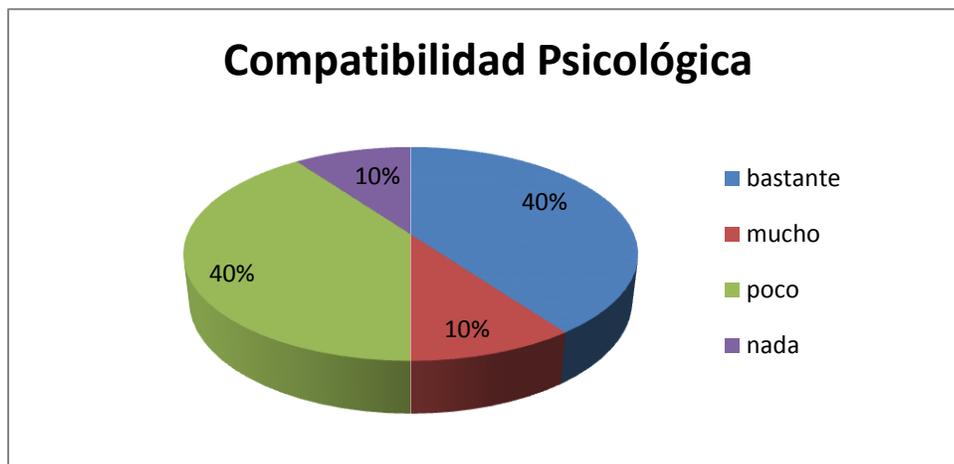


Gráfico # 3

Para el área de compatibilidad psicológica los atletas manifestaron que en un 40% les ayudó mucho, mientras que otro 10% dice que bastante. Por otro lado, un 40% dice que ayudó poco, y otro 10% que no le ayudó nada. Por lo cual, el resultado es variable con predominio positivo para esta área de trabajo.

V. DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.

5.1 Discusión de los resultados del programa de potenciamiento de habilidades sociales.

En los resultados generales es importante mencionar que el trabajo con atletas es una rama poco explorada en el país, y que no se ve por donde puede ir creciendo, debido al poco interés de los psicólogos nuevos.

Por lo cual, el trabajo es poco convencional dado que se deja de lado el tratamiento clínico convencional y se adopta un proceso nuevo de mucha cercanía con el individuo, en este caso el atleta.

Generalmente, el área psicológica en el área deportiva está ligada a mitos como la hipnosis, las charlas motivacionales, entre otros contenidos que si bien son aplicables suelen ser muy desactualizados.

Entonces, el papel del psicólogo deportivo es estar inmerso en el mundo del deporte, creando técnicas o actividades que vayan ligadas a las bases técnicas específicas del deporte en este caso el tiro con arco, es necesario conocer a fondo sus principios técnicos y de competencia para poder utilizar sus instrumentos, los cuales son el arco y la flecha.

El psicólogo pierde ese anticuado papel de estar tras un escritorio y se vuelve un técnico más del deporte; por su puesto en el área mental, hoy en día el área psicológica está siendo introducida en el mundo como el cuarto entrenamiento y quizá más importante que el entrenamiento físico, técnico y táctico, por supuesto si se refiere a la alta competencia.

En el caso muy particular de este trabajo los resultados se fueron específicamente al área psicosocial precisamente a la cohesión grupal, la confianza y la compatibilidad psicológica, las cuales son variables sociales de todo equipo o grupo de trabajo.

En la comparación de los resultados de los test psicológicos de entrada y salida, 16PF y PPG IPG, se encontró que el 100% presentó una variable significativa de cambio que fue la confianza, en congruencia con el resultado cualitativo del programa. Un 60% de la población superó aspectos que permitieron fortalecer sus habilidades sociales; mientras que

un 40% mantuvo aspectos negativos de su personalidad que impiden el desarrollo adecuado de sus habilidades para relacionarse con los demás. Esto refleja cuán dinámica es la personalidad, tal y como se plantea (Ponce, 1981) “la personalidad está en perpetua transformación y es estable, es decir si el medio es el que influye sobre ésta transformándola, y el propio medio se transforma constantemente, entonces la modificación de la personalidad le da a esto un carácter dinámico. Pero no sólo hay cambio en ella, porque de ser así tampoco el hombre sería capaz de transformar el medio. La personalidad tiene determinada estabilidad; se modifica de forma estable y no arbitraria; en conclusión, la personalidad al mismo tiempo es estable y dinámica”

Es importante mencionar que en comparación con la prueba de entrada hay muchas características que son siempre positivas, como el trabajo en equipo que la mayoría de atletas presenta, la cooperación entre compañeros, o más importante aún la cohesión que se ve reflejada en la característica de trabajo en equipo.

En general, se puede decir que las pruebas tanto de entrada como de salida son parecidas y el cambio más significativo que se logró fue incrementar la confianza en los atletas.

La capacitación sobre cohesión grupal deja un resultado muy positivo, dado que todas las reflexiones de los atletas fueron muy atinadas, denotando la comprensión del área y sobre todo de su importancia, la cual para los intereses de ellos se vuelve vital. Además, la mayoría de atletas manifiestan que les ayudó mucho, que fue de mucho provecho dando esa unión que el equipo necesitaba. Al igual que la observación general del facilitador denota que en un porcentaje muy alto el programa de potenciamiento en esta área fue un éxito conjuntando al equipo en entrenamientos, en tiempos libres y ahora en competencias; desde el calentamiento conjunto, que fue algo que en este programa se trató de implementar como un hábito, hasta la competencia por equipos y como un dato emergente muy importante la unión llegó hasta la competencia individual. Todos se interesan ahora por el resultado del otro, o mejor dicho por cómo está sintiéndose su compañero.

Por lo cual, el objetivo del área se cumplió, ya que la cohesión grupal de los atletas mejoró y potenció características específicas que podrían incrementarse con el debido y constante trabajo psicológico.

La capacitación para mejorar confianza fue fortalecida según el mismo equipo en un 100%. Todo el bagaje de técnicas potenciadoras lograron ser transferidas a todo ese tiempo que comparten juntos, sus reflexiones al final de esta etapa dejan un claro mensaje de confianza la cual, según ellos, no existía en el equipo desde que surgió este nuevo grupo.

Además, la observación general del encargado del programa apoya el resultado de los atletas y los entrenadores, ya que en efecto esas pequeñas muestras de confianza se vieron fortalecidas en el trabajo por equipos, que es una de las áreas de competencia del tiro con Arco, se ve un trabajo más sincero, más ordenado, más intenso y sobre todo más disfrutado por un todo que en este caso es el equipo.

También en el caso de esta área, los test psicológicos aplicados apoyan que la confianza ha sido un elemento que mostró cambios significativos.

El objetivo del área está cumplido, ya que la confianza de los atletas mejoró y les ayudó en sus resultados deportivos y de convivencia como equipo.

Por último, el área de compatibilidad psicológica se logró terminar con éxito pero sin el resultado deseado, ya que en la valoración general del equipo se pudo observar que no fue comprendida, en el sentido que algunas de las actividades fueron más relacionadas al área de confianza o de cohesión de grupo.

Además, en la observación del encargado en algunas de las jornadas de trabajo simplemente no fueron las ideales; por ello, se logró observar que los atletas no comprendieron el área como se deseaba, es importante ubicar que un 40% únicamente logró comprender el trabajo que se estaba haciendo.

Por lo cual, el objetivo del área se podría decir que no se cumplió en su totalidad y es recomendable tomar otro tipo de acciones que logren potenciar la compatibilidad psicológica, para obtener resultados que en verdad logran enfocar un cambio significativo.

En general, los resultados cualitativos fueron bastante aceptables en dos áreas de trabajo, brindando cambios importantes en el desempeño diario en los entrenamientos y en las competencias que se lograron observar en ese periodo; sin embargo, el área de compatibilidad psicológica es importante reforzarla para futuros programas, además ubicar

contenidos más sencillos, o en todo caso concientizar más a la población, esto quiere decir educar más sobre el tema de compatibilidad psicológica, teniendo en cuenta que esta cubre elementos que permiten un clima más adecuado en el campo de entrenamiento.

VI. CONCLUSIONES

- Se puede concluir que el área de cohesión grupal se potenció debidamente con resultados esperados, lo cual se observó en sus actitudes dentro del programa así como también lo expresado por los atletas.
- Se concluye que el área de confianza fue la más exitosa, ya que por lo observado y lo manifestado por el equipo deportivo resultó ser lo más sensible y aplicable a su cotidianidad.
- Se concluye que los test psicológicos aplicados en este trabajo de grado respaldan que el área de confianza ha sido uno de los aspectos de personalidad más modificados.
- Se concluye que el área de cohesión debe trabajarse con más intensidad en el sentido que a la población le quede más claro el objetivo.
- Se concluye que las áreas incluidas en el programa potenciaron también las habilidades sociales complementarias las cuales son: competitividad, cooperación y liderazgo, sin bien no directamente pero cada una de las actividad lo incluían tácitamente.

VII. RECOMENDACIONES

A futuras investigaciones:

- Se recomienda que este tipo de programas debe ser realizado con una extensión de tiempo superior al presente para que los resultados sean más óptimos.
- Se recomienda que el área de compatibilidad psicológica sea más extensa con el objetivo que el impacto sea más significativo en este tipo de programas.

Al Departamento de Psicología:

- Se recomienda que no dejen de lado esta rama de la psicología, motivando el estudio del deporte y su componente mental.

A las federaciones:

- Se recomienda que deben trabajar con mucha atención el componente psicológico en sus atletas.

A los entrenadores:

- Se recomienda que se deben fortalecer las habilidades sociales complementarias como la rivalidad, cooperación, el liderazgo.
- Continuar potenciando la confianza, la cohesión grupal en los atletas de tiro con arco en sus dos modalidades.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Libros:

- La Preparación Psicológica del Deportista; María Elisa Sánchez Acosta; Edit. Kinesis; Colombia, 2002.
- El entrenamiento psicológico en los deportes; José Lorenzo González; Edit. Biblioteca Nueva; Madrid, España, 1996.
- Trastornos Mentales en el deporte: diagnóstico, causas y prevención de la patología psíquica del deportista y el entrenador; Alberto Muñoz Soler; Edit. Tutor S.A.; Madrid, España, 1997.
- Psicología Social; G. P. Predvechni, I. S. Kon, K.K. Platónov, y otros; Edit. Cartago, Argentina, 1985.
- Dialéctica de las actitudes en la Personalidad; José Ramón Ponce Solozábal, Edt. Científico-técnica, Cuba, 1981.

Páginas web:

- www.psicologiadeldeporte.org.mx
- psicologiadeportiva.blogspot.com
- www.rincondelpsicologodeportivo.com.es

AneXos

Anexo 1

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



“Programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales de atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco”

Asesorado por:

Lic. Fidel Salomón Peralta Velázquez

Presentado por:

Juan Amilcar Quinteros Meléndez

Índice

Título	pág.
Portada.....	1
Índice.....	2
Bases de intervención.....	3
Objetivo general.....	3
Objetivos específicos.....	3
Características del programa.....	3
Principios didácticos del programa.....	4
Metodología.....	4
Justificación.....	5
Inauguración.....	5
Programa de potenciamiento de habilidades sociales en atletas de la Federación salvadoreña de Tiro con Arco.....	7
Área de cohesión grupal.....	8
Área de confianza.....	23
Área de compatibilidad psicológica.....	41

BASES DE INTERVENCIÓN

Objetivo General

Potenciar las habilidades sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco por medio de un programa que permita desarrollar la cohesión grupal, la confianza y la compatibilidad psicológica.

Objetivos Específicos

- Potenciar la cohesión de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.
- Potenciar la confianza de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.
- Potenciar la compatibilidad psicológica de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria. (combinación óptima de las cualidades personales de sus integrantes dentro de la colectividad)

Características del programa

- Vivencial
- Participativo
- Relevante
- Potenciador
- De cambio
- Retroalimentativo
- Adaptable
- Colectivo
- Flexible

Principios didácticos del programa

- Principio de la práctica, pretende que todo lo aprendido sea aplicado.
- Principio de aprendizaje significativo, significa que lo que aprendan adquiera un carácter importante para diferentes áreas.
- Principio de la vivencia, todo lo que se realice será vivencial para que sea mejor asimilado.
- Principio de la reflexión, pretender diagnosticar el nivel de entendimiento de cada prueba y reforzar lo aprendido, así se podrá transferir el conocimiento.
- Principio de la vivencia donde se pretende que los beneficiarios logren experimentar de primera mano el programa, para así poder transferir el conocimiento a lo cotidiano.

Metodología

El programa utilizará una metodología de ACCIÓN-REFLEXIÓN-ACCIÓN, es decir que en cada jornada los atletas aprenderán haciendo, realizarán las actividades, las vivenciarán, luego reflexionarán sobre lo aprendido mediante la práctica; y finalmente, esta práctica será enriquecida, es decir podrán llevarla más allá de lo aprendido y utilizarla en otras oportunidades o circunstancias.

Se habla entonces de dos formas de aprendizaje:

- Participativa: ya que todos los sujetos de programa tendrán la oportunidad de vivenciar activamente todas las actividades que permitirán nuevos conocimientos y conductas.
- Reflexiva: permitirá a los sujetos brindar sus opiniones a partir de lo vivenciado en cada jornada, aplicando lo aprendido desde ese momento y transfiriéndolo a los futuros entrenamiento y competencias.

Evaluación

La evaluación se dará por medio de reflexiones a partir de cada jornada de trabajo, así como también la observación para lo cual existe un guía de observación, la cual evaluará el desempeño en cada sesión de trabajo en el programa.

Organización

El programa se desarrollará en un periodo de 10 semanas (2 meses y medio). Serán 3 sesiones semanales, es decir 12 mensuales.

Se iniciará trabajando el área de cohesión grupal; posteriormente se desarrollarán las jornadas del área de confianza; y por último, se trabajará el área de compatibilidad psicológica (combinación óptima de las cualidades personales de sus integrantes dentro de la colectividad)

El lugar donde será desarrollado el programa es el Polideportivo de Ciudad Merliot, en las instalaciones de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).

Justificación

Este programa surge como una necesidad a partir de un diagnóstico, el cual brindó información sobre dificultades en el área social de los atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco, específicamente áreas como cohesión grupal, confianza y compatibilidad psicológica.

Por lo cual, es importante intervenir de forma rápida y certera para evitar que este tipo de conductas grupales negativas sigan adquiriendo más potencia y propicien situaciones graves en las relaciones del equipo deportivo, sobre todo en los entrenamientos y competencias.

Inauguración

- Palabras de bienvenida.
- Generación de expectativas.
- Explicación del programa.

- Explicación de objetivos del programa.
- Establecimiento de Reglas y Normas del programa.
- Inicio del programa.

**PROGRAMA DE POTENCIAMIENTO DE
HABILIDADES SOCIALES EN ATLETAS
DE LA FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE
TIRO CON ARCO.**

ÁREA:
COHESIÓN
GRUPAL

**Primera sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COHESIÓN GRUPAL

Objetivo: fortalecer la cohesión en atletas de tiro con arco por medio del trabajo en equipo durante una jornada de entreno.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

“¿Quién es usted?”

Esta actividad se realizará como una base para cohesión, la cual consistirá en que los atletas realicen un acercamiento más significativo entre sí; para ello, se les pedirá que hagan como que no se conocen y se presente entre sí brindando los datos siguientes:

- Nombre
- Edad
- Ocupación
- Edad deportiva
- La experiencia más significativa en el deporte
- Lo que desea para el equipo deportivo
- Hacer una pregunta a alguien del grupo quien le represente una curiosidad

Actividad 2:

Siguiente de haber realizado la actividad, se realizará una reflexión la cual consistirá en preguntas como ¿cuál es la importancia de conocer al equipo a fondo?, ¿qué sienten ahora que conocen más afondo a sus compañeros?, ¿qué sensaciones hay ahora?

Recursos:

- Espacio amplio.
- Hojas de papel bond.

Lápices. **Segunda sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COHESIÓN GRUPAL

Objetivo: potenciar la cohesión de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico.

Actividad 1

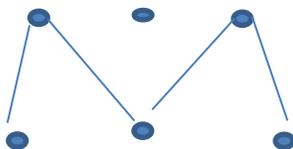
Nombre: “Calentamiento conjunto”

Primeramente se hará una jornada de calentamiento conjunto; los atletas realizarán una serie de estiramientos y calistenia en forma unida, (previamente el entrenador estará involucrado para dirigir el calentamiento) esto como parte del plan de cohesión grupal.

Actividad 2

Nombre: “Formando figuras de cohesión”

Se realizarán actividades psicotécnicas, esto quiere decir que el psicólogo a cargo planteará actividades de cohesión siempre utilizando su instrumento deportivo (arco), la técnica psicotécnica será una ronda de seis series donde a la distancia de 50mts le apuntarán a un blanco diferente, en este caso el psicólogo diseñará un blanco de colores; la indicación será que en equipos de cinco puedan encontrar una forma creativa de formar imágenes con seis flechas, por ejemplo:



= esta forma es una M

Este es un ejemplo de imagen la cual tendrán que hacer en tiros, se les reiterará que tienen que ir pensando en equipo cómo realizar estas figuras. Con esto también se gana otro de los

objetivos, que radica para esta técnica en el fortalecimiento de la precisión, aunque no es un fin del programa de fortalecimiento es uno de los pedidos del entrenador para trabajar el área psicológica del equipo siempre en conjunto.

Recursos.

- Cartulina de color negro.
- Hojas de colores tornasol. (verde, naranja, rojo, rosado, siempre fluorescentes).
- Pegamento/Resistol.
- Tijeras.
- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño, proporcionado por la FESTA).
- Clavos especiales para dianas de tiro con arco (proporcionado por la FESTA).

Reflexión.

El psicólogo encargado dirigirá una reflexión sobre cómo llegaron a formar esas figuras con sus arcos y flechas; qué necesitaron para realizar esta actividad con éxito; de qué manera se pusieron de acuerdo; y cuál fue la importancia de realizar esta actividad.

**Tercera sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COHESIÓN GRUPAL

Objetivo: potenciar la cohesión en el grupo de atletas por medio de la resolución de situaciones que produzcan trabajo en equipo.

Procedimiento metodológico:

Actividad:

Nombre: Guerra Naval

Instrucciones:

- 1) Se dividirá al grupo en 2 equipos, y el lugar donde se realice la actividad en DOS ZONAS, una para cada equipo, esa será su base, que a la vez será la meta a lograr del equipo contrario.
- 2) Debe nombrarse a un CAPITÁN en cada equipo, este será el que coordine al grupo; los restantes actuarán como MINAS y otros como NAVES. Las naves tendrán los ojos vendados y no podrán hablar, la forma de guiarlos hacia la meta la definirá cada uno de los equipos con su capitán. Los equipos colocarán las minas en cada una de sus zonas para que éstas protejan su base (meta del enemigo), pero debe dejarse un espacio prudencial entre minas para que pueda pasar una persona cómodamente, éstas serán inmóviles y si es necesario pueden hablar.
- 3) Cada equipo debe hacer llegar el máximo de sus naves a la base contraria, evitando que sean hundidas por las minas del equipo contrario. El ganador será quien logre colocar más naves en la base contraria.
- 4) Antes de iniciar a cada equipo se le dará un tiempo prudencial para que se organicen y elaboren su estrategia. Se pondrán de acuerdo en las señales auditivas (no orales) que utilizará el capitán para guiar a las naves, llevándolas a realizar los movimientos

adecuados que los lleven al triunfo. Las minas deberán colocarlas en lugares estratégicos que decidirán como equipo.

- 5) Si la nave se pone en contacto con la mina quedará sujeta a ésta. Si hay choques entre naves, no pasará nada, pueden continuar. Si todas las naves se hunden (de ambos equipos) el juego deberá repetirse, hasta que haya un ganador.

Reflexión:

Se les preguntará cómo se sintieron, tanto al capitán, a las minas y a las naves; qué plan utilizaron, qué señales, en qué acertaron y en qué consideran que se equivocaron. Preguntarles cómo lograron organizarse, cómo decidieron qué papel desempeñaría cada uno.

Recursos:

- Un lugar amplio.
- Pañuelos o pequeños lienzos de tela para vendar los ojos.
- Tirro o algún lazo para dividir las zonas.

**Cuarta sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COHESIÓN GRUPAL

Objetivo: fortalecer la cohesión en atletas de tiro con arco por medio del trabajo en equipo durante una jornada de entreno.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Nombre: “Calentamiento conjunto”

Se realizará una jornada de calentamiento conjunto; los atletas realizarán una serie de estiramientos y calistenia en forma unida, (previamente el entrenador estará involucrado para dirigir el calentamiento) esto como parte del plan de cohesión grupal.

Actividad 2:

Nombre: “Circuito de cohesión”

La actividad consiste en que el psicólogo encargado creará un circuito donde los atletas tendrán que trabajar en equipo:

- 1) Se dividirán en equipos numerándose entre uno y dos.

- 2) Luego verán un reto dentro del campo de tiro, uno de ellos es un lazo donde tendrán que realizar equilibrio, pero para ello deberán ser ayudados por sus compañeros ya que cada arquero irá con su equipo en manos (el arco en una mano y sus flechas en la otra), este lazo tendrá una distancia de 5 metros a una altura de 50 centímetros aproximadamente.

- 3) Luego de cruzar con la ayuda de sus compañeros de equipo, deberán ubicarse en la línea de tiro de 50 mts y realizar tres disparos los cuales no deberán salir de la diana

amarilla. Este circuito se realizará en tres ocasiones, los descansos se realizarán mientras el otro equipo este realizando la actividad.

- 4) Luego se realizará un conteo, pero no precisamente de puntos en el blanco donde se ha disparado, sino más bien de cada una de las estrategias que se utilizaron para superar el reto.

Reflexión:

La reflexión consiste en determinar cómo fue superado el reto; por qué es necesaria la ayuda de los demás compañeros; por qué deben estar unidos como equipo deportivo, esto con miras siempre a que los atletas lleguen a una opinión acertada de cómo, al estar unidos, pueden dar resultados positivos en su entorno y en una competencia.

Recursos:

- Espacio amplio.
- Lazos.
- Dos hierros tipo cuña para sujetar los lazos (proporcionados por la FESTA).
- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño proporcionado por la FESTA).
- Una diana oficial de 50 metros (proporcionada por la FESTA).
- Clavos especiales para dianas de tiro con arco (proporcionado por la FESTA).

**Quinta sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COHESIÓN GRUPAL

Objetivo: fortalecer la cohesión en atletas de tiro con arco por medio del trabajo en equipo durante una jornada de entreno.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Nombre: “Calentamiento conjunto”

Se pedirá a los atletas que realicen el calentamiento conjunto para así poder unificar las relaciones antes del entrenamiento, siempre se pedirá la ayuda del entrenador quien deberá estar presente y formar parte del calentamiento.

Actividad 2:

- 1) Primeramente se harán grupos, se dividirán a los atletas en grupos de 4 donde la dinámica será el juego del zoológico, el cual consiste en entregar figuras de animales y una vez tengan estas figuras se pedirá que realicen los sonidos de cada animal hasta encontrar a los demás animales por medio de los sonidos.

- 2) La siguiente actividad (una vez los grupos ya estén formados) consistirá en realizar un rompecabezas el cual deberán armar en el menor tiempo posible, el rompecabezas se compondrá de 60 piezas. Una vez el equipo haya realizado el armado, el cual deberá ser en el menor tiempo posible, deberán tomar su arco y flechas para formar una figura que represente a su equipo en esta figura, se pondrán de acuerdo para que cada uno ponga las flechas en el lugar correcto. Esta actividad se realizará a la distancia de 30 metros.

Actividad 3:

Se realizará una reflexión sobre qué experimentaron, qué hizo falta hacer para facilitar el reto, cómo llegaron al acuerdo de su figura, por qué pensaron en esa figura y cómo los identifica.

Recursos:

- Espacio amplio
- Rompecabezas
- Pliegos de papel bond
- Tirro
- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño proporcionado por la FESTA).

**Sexta sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COHESIÓN GRUPAL

Objetivo: fortalecer la cohesión en atletas de tiro con arco por medio del trabajo en equipo durante una jornada de entreno.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Nombre: “Calentamiento conjunto”

Primeramente se realizará el calentamiento conjunto para siempre fortalecer el proceso de cohesión del equipo deportivo, siempre tomando en cuenta al entrenador como eje fundamental del equipo.

Actividad 2:

La segunda actividad consiste en realizar un entrenamiento con arco y flechas, de tal manera que logren divertirse juntos, para lo cual se le darán pliegos de papel bond a cada equipo, además se les brindarán vejigas, hojas de color, plumones.

Las indicaciones serán que formen una figura humana y la adornen lo más que puedan, luego la pondrán en las pacas donde ubican las dianas y que realicen tiros al blanco. Deberán ponerse de acuerdo para cada disparo, es decir que deberán tirarle a diversos puntos que elijan y que marquen con una vejiga o un papel de color, a una distancia de 30 metros.

Por ejemplo, a la figura humana podrán ponerle un rostro, vestirlo u otras ideas que surjan. La actividad consistirá en cinco rondas donde podrán utilizar las flechas que deseen.

Actividad 3:

Luego de la actividad se llamará a realizar una reflexión, la idea es guiar a los atletas a entender la importancia de divertirse en cada entrenamiento con sus compañeros.

Recursos:

- Espacio amplio.
- Pliegos de papel bond.
- Hojas de color.
- Plumones.
- Vejigas.
- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño proporcionado por la FESTA).

**Séptima sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COHESIÓN GRUPAL

Objetivo: fortalecer la cohesión en atletas de tiro con arco por medio del trabajo en equipo durante una jornada de entreno.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Se les pedirá a los atletas que se formen en tres equipos de 4 integrantes, Se les solicitará que realicen una actividad de organización, la cual consistirá en realizar una competencia de proporciones mundiales, la idea es que en equipo logren hacerlo.

También deberán ser más detallistas, ya que al final venderán la idea lo mejor que puedan. Habrá un podio de primer, segundo y tercer lugar, para lo cual tendrán pliegos de papel bond, plumones, hojas de color, colores.

Además deberán realizar un dibujo del campo y de cada una de sus etapas de organización.

Actividad 2:

Al final, se reflexionará que es importante tomar siempre en cuenta las opiniones del equipo para organizarse mejor, y que así mismo es en los entrenamientos y competencias, para poder ganar con mayor facilidad es importante siempre hacer planes de equipo.

Recursos:

- Espacio amplio.
- Páginas de bond.
- Vejigas.
- Páginas de color.
- Tirro
- Plumones.

**Octava sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas
de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COHESIÓN GRUPAL

Objetivo: fortalecer la cohesión en atletas de tiro con arco por medio del trabajo en equipo durante una jornada de entreno.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Nombre: “Calentamiento conjunto”

Primeramente se les indicará a los atletas que realicen un calentamiento conjunto, ya que realizarán actividad con arco, para lo cual el entrenador debe estar presente realizando el calentamiento.

Actividad 2:

La siguiente actividad consistirá en indicarles a los atletas que formen grupos de 4 por afinidad y luego ponerse de acuerdo para inventar una actividad que represente un reto para ellos; es decir, que harán un tipo de devolución del conocimiento, esto con el fin de realizar un trabajo en equipo que denote como principal objetivo la cohesión del grupo.

Actividad 3:

Por último, se realizará la reflexión la cual también será dirigida por ellos para así poder completar el área de cohesión. Esta reflexión llevará preguntas como:

¿Qué experimentaron?

¿Qué piensan del trabajo en equipo?

¿Qué se dificultó?

¿Cómo están como equipo?

Recursos:

- Espacio amplio.
- Páginas de bond
- Vejigas
- Páginas de color
- Tirro
- Colores.
- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño proporcionado por la FESTA).

ÁREA:

CONFIANZA

Primera sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).

ÁREA: CONFIANZA

Objetivo: Potenciar la confianza de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Nombre: El lazarillo.

Se trata de guiar a un compañero que está con los ojos vendados con el objetivo de lograr una confianza suficiente para poder fortalecerla.

Para lo cual los participantes de un grupo, en este caso los atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco, deberán formar pareja para ejecutar la técnica, luego un miembro de la pareja debe vendarse los ojos y el otro miembro guiará por diferentes sitios al otro compañero.

CONSIGNAS DE PARTIDA:

- Silencio durante todo el ejercicio.
- El paseo no es una carrera de obstáculos para el ciego, sin ocasión de experiencias.
- Sean imaginativos (por ejemplo: ponerle en presencia de sonidos diferentes, dejarle sólo un rato, hacerle recorrer objetos durante el trayecto).
- Cada uno debe estar atento a los sentimientos que vive interiormente y los que vive su pareja, en la medida en que los perciba.

Actividad 2:

En la reflexión se valorarán los sentimientos vividos y su importancia, por lo cual el encargado debe ser muy atento a los comentarios vertidos por cada participante.

Recursos:

- Espacio amplio.
- Vendas para los ojos.

**Segunda sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: CONFIANZA

Objetivo: Potenciar la confianza de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Para realizar los grupos se realizara una dinámica con el arco y las flechas donde se les pedirá que en la diana revienten una vejiga la cual tendrá un papel indicando un número, donde estos serán 1,2,3,4 y se realizará la clásica unión de grupos, es decir, todos los uno, todos los dos y así sucesivamente.

Actividad 2:

La botella borracha.

Se realizan equipos de aproximadamente cinco o seis personas, todos ellos muy juntos, casi unidos a la altura de los hombros. Seguidamente uno de los participantes se coloca dentro del equipo, en el centro, con los pies juntos. Poco a poco se va dejando caer, sin mover los pies del suelo, de tal manera que los integrantes del equipo con delicadeza le empujen de unos hacia otros, sin permitir que se caiga, a modo de “muñeco tentempié”. Así se hará sucesivamente con los demás participantes del grupo.

Actividad 3:

La reflexión no irá encaminada a qué sentimiento produce el ejercicio, qué debió pasar para que el equipo los dejara caer, cómo se pusieron de acuerdo, qué faltó para realizar con más éxito el ejercicio.

Recursos:

- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño proporcionado por la FESTA).
- Equipo deportivo (arcos flechas).
- Vejigas.
- Tirro.

**Tercera sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: CONFIANZA

Objetivo: Potenciar la confianza de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

La actividad consiste en que los participantes formen un círculo, el cual estará formado por papel periódico en el suelo; luego se les pedirá que cada uno se pare sobre una hoja de papel periódico, de tal manera que los pies queden dentro del papel. Una vez hecho esto, uno de los participantes saldrá y se le pedirá que pase sobre el espacio sobrante de las hojas de periódico que sus compañeros están pisando.

- Deberán apoyarse en sus compañeros.
- Deberán confiar en sus compañeros.
- No es una carrera.
- Disfruten la dinámica.

Actividad 2:

La actividad consistirá en que el grupo defina qué es lo piensa de cada uno de sus compañeros, para lo cual se les entregará una hoja de papel, deberán ubicarla en la espalda de su compañero, y una vez puestas las hojas todo el grupo deberá poner comentarios acerca del compañero. Así sucesivamente hasta que todos tengan la oportunidad de expresar algo.

Actividad 3:

La reflexión irá guiada a los sentimientos que genera conocer la visión que los compañeros tienen, así como también cuáles fueron los sentimientos al ubicar una visión de los demás,

y siempre la guía irá a interiorizar que es importante confiar en los demás, y que para ellos las críticas y los elogios son parte fundamental en el proceso.

Recursos:

- Espacio amplio
- Hojas de papel bond
- Lapiceros
- Tirro

**Cuarta sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: CONFIANZA

Objetivo: Potenciar la confianza de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

La dinámica de animación será primeramente formar dos equipos formados por el psicólogo encargado, donde se les pedirá que se ubiquen en una línea “fila india”. Una vez hecho esto cada participante será enviado unos a la derecha y otros a la izquierda, como consecuencia los de la derecha serán un equipo y los de la izquierda otro.

Ya formados los grupos se les pedirá que formen una fila y se ubiquen uno sobre otro, es decir, que la forma sea parados y se irán apoyando en la espalda del otro, que hagan un recorrido para lo cual deberán mantener un trabajo en equipo constante y confiar en su compañero.

Actividad 2:

Nombre: El Gusano.

La actividad consiste en hacer que los participantes generen confianza a otros, de tal manera que se sienta junto al grupo y genere pertenencia positiva.

Las instrucciones serán primeramente formar una columna de participantes donde se les pedirá que se ubiquen en la grama acostados de forma lo más unidos posible, que se intercalen entre personas con más fuerza y aquellos con contextura física no tan fuerte; además, se les pedirá que extiendan las manos, de tal forma que aquellos participantes que el encargado elija previamente, sean transportados de un extremo a otro. Se les pedirá trabajo en equipo, confianza en el grupo y a la persona que pasará por encima que confíe en que los compañeros que la cargarán no la dejarán caer.

Actividad 3:

Luego se incluirá una reflexión la cual será primeramente cómo se sintieron los atletas que cargaron que sentimientos les generó la actividad y luego se les pedirá que expresen que sentimiento les generó ser cargados y transportados de un lugar a otro.

Recursos:

- Espacio amplio específicamente en grama.

**Quinta sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: CONFIANZA

Objetivo: Potenciar la confianza de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Se les pedirá que formen tres equipos por afinidad, para lo cual se realizará un juego el cual se llama fútbol vejiga, donde las indicaciones serán las siguientes:

- Una vez hechos los equipos por medio de papelitos que tendrán escrito un número.
- Una vez unidos deben enumerarse dentro de su equipo y escribir los nombres con número simulando una alineación como se hace en el futbol convencional.
- Una vez enumerados se les pedirá que inflen los balones (vejigas).
- Ahora las indicaciones del juego son: el balón solo pueden empujarlo a la meta con los hombros y cabeza, la meta será un miembro del equipo quien estará con un alfiler y cada vez que este reviente el balón es gol.
- Gana el que tenga cinco goles.

Luego de realizar la dinámica de animación el psicólogo encargado les pedirá que se esos mismos equipos se mantengan unidos para la siguiente dinámica.

Actividad 2:

Nombre: Trenes locos

Se les pedirá a los atletas que formen grupos de cuatro-cinco participantes donde sólo **la última persona** de cada tren tiene los ojos abiertos, las demás personas mantienen la venda en los ojos.

Para hacer que el tren se ponga en marcha, la última persona que es la que lleva los ojos abiertos, dirige el movimiento dando una palmada a la persona que tiene delante, ésta pasa

la consigna igual que la ha recibido a la persona que tiene delante y así hasta llegar a la primera persona del tren.

Se planeará un recorrido que genere obstáculos y retos que deben superar (sillas, conos, pequeños saltadores) esto con el fin de finalizar un recorrido por lo cual se les indicara a los atletas que no es competencia y que se tomen el tiempo necesario para realizarlo.

Las consignas son:

- ψ Palmada en el centro de la espalda: andar recto hacia delante

- ψ Palmada sobre el hombro derecho: hacer un giro de un cuarto hacia la derecha

- ψ Palmada sobre el hombro izquierdo: hacer un giro de un cuarto hacia la izquierda

- ψ Palmada suave sobre la cabeza: andar recto hacia atrás

- ψ Apretón sobre la parte alta de ambos brazos: detener la marcha

- ψ Palmada en la pierna derecha para saltar un obstáculo.

- ψ Palmada en la pierna izquierda para saltar un obstáculo.

Además, se realizará un ensayo ya que las indicaciones son varias y podrían representar una complejidad.

Actividad 2:

Reflexión esta irá guiada a saber cuáles son los sentimientos de quienes llevan los ojos abiertos, cómo los que vendados hicieron para confiar en su equipo y qué sintieron, los

sentimientos del que está con los ojos abiertos/vendados, cómo fue la responsabilidad de guiar a un equipo durante todo el recorrido.

Recursos:

- Espacio amplio
- Conos
- Saltadores
- Sillas

**Sexta sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: CONFIANZA

Objetivo: Potenciar la confianza de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Se realizara una dinámica la cual se llama arco y liebre, la cual consiste en que por afinidad se formen dos equipos los cuales se pondrán en dos filas donde se pondrán de acuerdo, para sacar ya sea la flecha o la liebre.

Los puntajes se darán el que tenga tres puntos gana y estos se ganan así:

- Si un equipo tira arco y el otro liebre es un punto.
- Si ambos tiran lo mismo ya sea liebre o arco no es punto.

Actividad 2:

Nombre: COLLAGE.

Esta actividad consiste en Crear un clima positivo de confianza y comunicación en el Grupo además de Reforzar la imagen positiva de sí mismo y de los demás miembros del equipo por lo cual se indicara lo siguiente:

- Se divide la clase en grupos de cuatro.
- Se indicará que realicen un collage que represente las cualidades positivas que tiene cada uno de los miembros del grupo".
- Se darán unos minutos para dialogar sobre qué cualidades positivas definen mejor a cada uno de los miembros del equipo.
- Construir un collage que exprese este conjunto de cualidades.
- Nadie del grupo tiene que quedar excluido.

- Dejará claro que nadie solo son cualidades positivas
- Cada grupo expone su collage en público.

Actividad 3:

En la reflexión de la actividad se plantearan preguntas que buscan unificar el verdadero significado de la confianza en el equipo deportivo, por lo cual se realizaran algunas preguntas que guíen el profesio reflexivo las cuales son:

¿Cómo se ha desarrollado el trabajo del grupo?

¿Qué es lo más ha costado para encontrar cualidades positivas de nuestros compañeros?

¿Qué han descubierto?

¿Creen que se necesita confianza para realizar este collage?

¿Cómo se siente ahora?

Recursos:

- Espacio amplio.
- Pliegos de papel bond.
- Pilot.
- Periódicos o revistas.
- Pegamento.

**Séptima sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: CONFIANZA

Objetivo: Potenciar la confianza de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Nombre: “Calentamiento conjunto”

Primeramente se hará una jornada de calentamiento conjunto; los atletas realizarán una serie de estiramientos y calistenia en forma unida, (previamente el entrenador estará involucrado para dirigir el calentamiento) esto como parte del plan de cohesión grupal

Actividad 2:

La actividad consistirá en realizar una simulación de competencia por equipos mixtos y en equipo masculino, para lo cual se les pedirá a los atletas que formen primeramente un trio masculino para competir con un equipo imaginario es decir el psicólogo encargado junto con el entrenador deberán otorgar un puntaje al equipo imaginario y el equipo intentara derrotarle la actividad se dará a 50 metros en el caso de arco compuesto a 70 metros en el caso de arco recurvo

Actividad 3:

La reflexión intenta obtener los sentimientos vividos en el ejercicio, como se sintieron en relación a sus compañeros, que elementos incluirían para mejorar la confianza en su equipo, que elementos faltaron para estar más cómodos con su equipo, y por ultimo ¿Cuál es la importancia de confiar en una competición por equipo?

Recursos:

- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño, proporcionado por la FESTA).
- Dianas oficiales de 70 y 50 metros (proporcionados por la FESTA)
- Clavos especiales para dianas de tiro con arco. (Proporcionado por la FESTA).

**Octava sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: CONFIANZA

Objetivo: Potenciar la confianza de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Nombre: “Calentamiento conjunto”

Primeramente se hará una jornada de calentamiento conjunto; los atletas realizarán una serie de estiramientos y calistenia en forma unida, (previamente el entrenador estará involucrado para dirigir el calentamiento) esto como parte del plan de cohesión grupal

Actividad 2:

La actividad consiste en realizar una práctica poniendo de manifiesto el nivel más alto de confianza en los atletas de la federación salvadoreña de tiro con arco.

Indicaciones:

- Se les pedirá que formen parejas.
- Se les pedirá que venden los ojos de sus compañeros.
- Se les pedirá que tomen su equipo deportivo.
- Se le pedirá que se ubiquen a una distancia de cinco o diez metros.

Esto con el fin que realicen disparos con su arco, llamando a que cuenten con la confianza de su compañero de equipo ya que este les guiara para el disparo sea en la diana que estará frente a ellos, el compañero que esté dando las indicaciones deberá ser muy cuidadoso cuidando la integridad del equipo de su compañero.

Nota: previamente se les pedirá que observen bien su campo que vean cada uno de los detalles, luego se les pedirá que realicen una técnica de visualización la cual será guiada por

el psicólogo encargado, además esta actividad será plenamente supervisada por los entrenadores quienes podrán incluirse en el proceso de indicaciones para realizar los disparos.

Actividad 3:

La reflexión en este caso se basa plenamente en que debieron hacer para que el disparo callera en la diana, como fue el sentimiento con ojos cerrados y con ojos abiertos, porque es importante confiar en su equipo que beneficios conlleva esa situación o que inconvenientes lleva.

Recursos:

- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño proporcionado por la FESTA).
- Equipo deportivo (arcos flechas).

ÁREA:
COMPATIBILIDAD
PSICOLÓGICA

Primera sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).

ÁREA: COMPATIBILIDAD PSICOLÓGICA

Objetivo: Potenciar la compatibilidad psicológica de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Primeramente se realizará un calentamiento conjunto siempre junto a su entrenador responsable, la idea es siempre la unión del equipo.

Actividad 2:

Luego se les pedirá que realicen un ejercicio de trabajo en equipo, el cual será un partido de fútbol tenis, donde la indicación será que se diviertan en el trabajo en equipo.

Actividad 3:

Luego se realizará un convivio donde se les brindará un almuerzo, la idea es compartir como equipo de trabajo que establezcan lazos firmes de amistad.

Recursos:

- Cancha de fútbol tenis. Ubicada en FESTA.
- Pelota de fútbol
- Un cronómetro
- Almuerzo

**Segunda sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COMPATIBILIDAD PSICOLÓGICA

Objetivo: Potenciar la compatibilidad psicológica de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Primeramente, se pedirá que los atletas realicen un calentamiento conjunto, incluyendo a su entrenador, el cual consiste de estiramiento, lubricación y activación,

Actividad 2:

En vista que los atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco ya se conocen, se le pide a cada participante que designe en una tarjeta a las personas con las cuales desearía formar un equipo. Luego se les pedirá a los participantes que volteen la tarjeta para que enumeren las características por las cuales escogió a esas personas. Después se recogerán las tarjetas y se conformaran dos grupos por afinidad de acuerdo a las elecciones realizadas por ellos.

Ahora ya formados los grupos, se les explicará el reto el cual consiste en formar una palabra a la distancia que ellos elegirán esto en rondas de seis flechas, para lo cual:

- 1) Deberán elegir una palabra.
- 2) El equipo debe delegar responsabilidades para formar dicha palabra.
- 3) Deberán ubicar según sus características deportivas e intelectuales a cada miembro del equipo.
- 4) El fin es que formen la palabra con la menor cantidad de rondas.

Actividad 3:

- ¿Qué sintió cuando fue seleccionado?
- ¿Qué características tomaron en cuenta para seleccionar a su equipo?
- ¿Las características fueron válidas o aplicables?
- En el juego ¿Cómo se pusieron de acuerdo? ¿Qué faltó para que todo saliese mejor?

Estas serán las preguntas de las cuales se partirá para reflexión de la sesión de trabajo, siempre con el fin de concientizar el valor de la compatibilidad en su equipo.

Recursos:

- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño proporcionado por la FESTA).
- Seis pliegos de papel de color.
- Equipo deportivo (arcos flechas)
- Vejigas.
- Tirro.

Tercera sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).

ÁREA: COMPATIBILIDAD PSICOLÓGICA

Objetivo: Potenciar la compatibilidad psicológica de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

La actividad consiste en que los atletas logren manifestarle aspectos positivos a los demás compañeros, para lo cual se ubicarán en un área amplia donde se les entregará una hoja de papel bond y lapiceros. Una vez distribuidos los materiales se iniciará con las siguientes instrucciones:

- 1) Primero deben ubicar esa página en su espalda.
- 2) Luego deberán manifestar cualidades positivas a sus compañeros, es muy importante que escriban su cualidad, si hubiere una cualidad repetida deben pensar en otra cualidad de sus compañeros de equipo.
- 3) Luego deberán leer lo que sus compañeros han escrito y deben estar muy pendientes de sus emociones y pensamientos a la hora de leer eso.

Actividad 2:

Se realizará una reflexión la cual deberá ir guiada con las siguientes preguntas: ¿Qué sienten al haber leído esas cualidades? ¿Qué sensaciones hay? ¿Qué piensan ahora de sí mismos y de sus compañeros?

Además deberán reflexionar cómo esas cualidades ayudan en el desempeño del equipo, ¿Cómo se ven como atletas? ¿Cómo ven a sus compañeros ahora? ¿Cómo piensan que el apoyo de todos y sus cualidades ayudan al equipo?

Recursos:

- Sillas
- Hojas bond
- Lapiceros
- Espacio suficiente

**Cuarta sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COMPATIBILIDAD PSICOLÓGICA

Objetivo: Potenciar la compatibilidad psicológica de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Primeramente se pedirá que los atletas realicen un calentamiento conjunto, incluyendo a su entrenador, el cual conste de estiramiento, lubricación y activación.

Actividad 2:

Realizarán una práctica en modalidad por equipos donde competirán imaginariamente con un equipo del mundo, es decir, se ubicarán los puntajes del equipo internacional y los atletas del equipo salvadoreño deberán vencer ese puntaje, esto lo realizarán en dos periodos, es decir, dos competencias.

Además, en el caso de las arqueras (mujeres) deberán realizar una práctica por equipo mixta, esta consiste en que un miembro del equipo femenino y del masculino compite conjuntamente.

Actividad 3:

Luego la reflexión apunta a preguntas como: ¿Por qué la importancia de compatibilidad como equipo maximiza el desempeño competitivo? ¿Por qué los objetivos y las metas suelen cumplirse de mejor manera si hay compatibilidad entre los miembros del equipo?

Recursos:

- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño, proporcionado por la FESTA).
- Dianas oficiales de 70 y 50 metros (proporcionados por la FESTA).
- Formatos de anotación de competencias por equipo.
- Clavos especiales para dianas de tiro con arco. (Proporcionado por la FESTA).

**Quinta sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COMPATIBILIDAD PSICOLÓGICA

Objetivo: Potenciar la compatibilidad psicológica de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Se les indicará a los atletas que deben realizar una actividad donde dos de sus compañeros deben crear una actividad que refleje dos variables psicotécnicas, las cuales son concentración y precisión (esto a 30 metros), además deben utilizar una diana oficial, aparte de eso se les brindarán vejigas, hojas de color, plumones, tiro y otros, es decir, poder inventar una práctica con arco y flecha.

A estos compañeros se le dejará solos en un periodo de 15 minutos (estrictamente cronometrados) y se les pedirá que preparen los materiales para que el desarrollo de la actividad sea el idóneo. Estos compañeros serán elegidos por el encargado, de forma que haya uno con más experiencia deportiva y otro con menos experiencia.

Cuando estos ya estén en la creación de la actividad, el psicólogo encargado estará con el grupo que no está realizando el ejercicio y se le darán las siguientes indicaciones:

- 1) Si este compañero no ha terminado la actividad deberán ayudarlo a terminarla.
- 2) Deben mostrar siempre que el trabajo conjunto da mejores y mayores resultados.

Actividad 2:

La reflexión irá guiada siempre a la importancia de la cooperación, demostrar que siempre que un equipo es compatible los resultados son siempre más provechosos y la cooperación se vuelve un elemento indispensable para alcanzar objetivos grupales.

Recursos:

- Dos pliegos de papel bond.
- Cuatro Pilot
- Vejigas
- Hojas de color
- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño, proporcionado por la FESTA).
- Dianas oficiales de 70 y 50 metros (proporcionados por la FESTA)
- Clavos especiales para dianas de tiro con arco (proporcionado por la FESTA).

**Sexta sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COMPATIBILIDAD PSICOLÓGICA

Objetivo: Potenciar la compatibilidad psicológica de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

La actividad consistirá en realizar un psicodrama donde los atletas representarán a dos grupos. Primero, el grupo donde se observe poca armonía y rivalidad, para lo cual podrán utilizar sus arcos y flechas para recrear un entrenamiento poco adecuado.

Y otro grupo, realizará una representación donde el equipo cumple con relaciones cordiales y donde la rivalidad se maneja con buen término, al igual que el anterior psicodrama se podrán utilizar los arcos y flechas para representar.

Esta actividad cumple con los elementos complementarios de la compatibilidad psicológica los cuales se están potenciando.

Actividad 2:

Se realizará una reflexión que comprende sobre todo del análisis de lo visto en escena, ¿Qué observaron? ¿Qué sintieron? ¿Qué mejorarían? ¿Cómo se trabaja mejor? ¿Qué compromiso adquieren a partir de esto?

Recursos:

- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño proporcionado por la FESTA).
- Equipo deportivo (arcos flechas)
- Dianas oficiales de 70 y 50 metros (proporcionados por la FESTA)

**Séptima sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COMPATIBILIDAD PSICOLÓGICA

Objetivo: Potenciar la compatibilidad psicológica de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Primeramente la actividad comenzará con un calentamiento conjunto el cual deberá dirigir el entrenador responsable.

Actividad 2:

La actividad consistirá en realizar una jornada de disparos por equipo, es decir, se les indicará que imaginariamente realicen una competencia con otros países, pero habrá un detalle muy importante, como es necesario mencionar en cada uno de los equipo hay un líder, entonces en un momento específico se les dirá a los otros dos compañeros que realicen disparos poco precisos, en otras palabras se les dirá que no tiren bien intencionalmente. Esto con el objetivo de potenciar la comprensión en el equipo, si bien esta situación no pasa muy a menudo, pero mencionarles que es muy importante que esta característica de la compatibilidad sea necesario tomarla en cuenta.

Actividad 3:

En la reflexión se les preguntará: ¿Qué fue lo que pasó? ¿Qué piensan? ¿Qué actitud deberían cambiar? ¿Cómo es mejor actuar? ¿Qué deberían corregir? ¿Cómo manejarían la situación si esta se diera?

Justamente en esta parte de la jornada de trabajo se le dirá al líder el porqué de los disparos poco precisos de sus compañeros y por ende la reflexión irá guiada al fortalecimiento de la comprensión mutua que debe existir en un equipo deportivo.

Recursos:

- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño proporcionado por la FESTA).
- Equipo deportivo (arcos flechas)
- Dianas oficiales de 70 y 50 metros (proporcionados por la FESTA)
- Cronómetro.

**Octava sesión del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la
Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).**

ÁREA: COMPATIBILIDAD PSICOLÓGICA

Objetivo: Potenciar la compatibilidad psicológica de los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

Primeramente, se formarán parejas estas se elegirán pidiendo a los atletas formar un círculo donde el encargado les pedirá que se enumeren del uno al diez, y se les pedirá que se unan en pares e impares, es decir, 1-2, 3-4, 5-6, 7-8, 9-10.

Actividad 2:

Una vez formadas las parejas se les pedirá a los pares que se reúnan para ordenar el campo de tiro que ubiquen sus dianas, que ajusten los telescopios y otras actividades que necesiten para disparar.

Mientras el encargado les pedirá a los impares que cuando sea su turno deberán hacer comentarios negativos y críticas destructivas a sus compañeros, con el fin que se sientan incómodos, pero esto deberán realizarlo a partir de las correcciones de las cuales se hablarán ya en grupo, deben hacerlo de la manera más natural posible para que no se den cuenta que esto es parte del plan.

Una vez hecha la petición al grupo impar, se reunirá a todo el grupo y se les pedirá que realicen comentarios a sus compañeros de dos maneras:

- Comentarios Positivos.
- Comentarios de corrección y críticas constructivas.

Actividad 3:

La reflexión se guiará a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sienten al escuchar comentarios positivos de sus compañeros?
- ¿Qué sienten escuchar correcciones constructivas de parte de sus compañeros?
- ¿Qué sienten escuchar comentarios negativos de su técnica o temperamento en la línea de tiro?
- ¿Qué sienten recibir correcciones nada constructivas de parte de sus compañeros?

Recursos:

- Una “paca” (es una superficie donde se ubican los blancos y al impactar la flecha no sufre daño proporcionado por la FESTA).
- Equipo deportivo (arcos flechas).
- Dianas oficiales de 70 y 50 metros (proporcionados por la FESTA)

Sesión de cierre del Programa de Potenciación de habilidades sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco (FESTA).

Objetivo: Potenciar los lazos de amistad en los atletas durante los entrenamientos deportivos en su jornada diaria.

Procedimiento metodológico:

Actividad 1:

La actividad de este día será un convivio, el cual consistirá primeramente en la evaluación general del plan de intervención: qué lograron observar a lo largo del programa, qué nuevos pensamientos han surgido desde su punto de vista, y como punto final se les brindará un almuerzo, en donde la idea es que gocen de la compañía de todos, que se diviertan y pasen tiempo juntos logrando compatibilidad, pero esto tendrá una actividad especial y es que todos serán parte de la creación del almuerzo, unos harán arroz, otros picado de tomate, otros ensalada y otros el plato fuerte.

Recursos:

- Espacio suficiente (polígono de tiro FESTA)
- Sillas.
- Mesas.
- Ingredientes para el almuerzo

Anexo 2



Guía de entrevista para diagnóstico habilidades en atletas de la Federación salvadoreña de Tiro con Arco

Instrucciones: responda de la manera más sincera posible recuerde que su respuesta será confidencial y totalmente anónima.

1. ¿Describa cómo es la relación entre sus compañeros de equipo?

2. ¿Defina cómo es la relación con el entrenador responsable del equipo?

3. Para usted, ¿existe compañerismo en su equipo deportivo?

Si ___ No ___ Ejemplifique:

4. ¿Existe confianza en su equipo deportivo?

Si ___ No ___ Ejemplifique:

5. ¿Existe comprensión en su equipo deportivo?

Si ___ No ___ Explique:

6. ¿Cómo se pone de manifiesto la comprensión con su equipo deportivo?

Explique:

7. Según el tiempo que tiene de estar con su equipo deportivo ¿cómo es la cohesión grupal?

Excelente _____ Muy Buena _____ Buena _____ Regular _____

Explique:

8. Según su experiencia ¿cómo se promueve el liderazgo en su equipo deportivo?

Explique:

9. En general ¿cómo se siente en su equipo deportivo? ¿qué mejora?

Cooperación	
Comprensión	
Cohesión	
Confianza	
Liderazgo	
Compañerismo	
Armonía	
Amistad	



Anexo 3

Guía de observación para habilidades sociales en entrenamiento de atletas de la Federación salvadoreña de Tiro con Arco.

Instrucciones: se observará la presencia o ausencia de la habilidad social.

		Mucho (4)	Bastante (3)	Poco (2)	Casi Nada (1)
1	Se observa Compañerismo				

E= Excelente (4) MB= Muy Bueno (3) B= Bueno (2) R=Regular (1)

		E	MB	B	R
2	Relaciones interpersonales que se observan en equipo son				
3	Se observa cooperación desinteresada entre compañeros (entre atletas y entre atletas y entrenador)				
4	Existe cooperación entre atletas y entrenador				
5	Se observa cooperación entre atletas de arco compuesto y recurvo				
6	Se observa Confianza entre atletas y entrenador				
7	Se observa comprensión entre atletas				
8	Se observan relaciones de amistad entre atletas				
9	Se observan actitudes positivas entre atletas				
10	Se observa armonía en el grupo				
11	Se observa confianza entre atletas y entrenador				
12	Se observa comprensión entre atletas y entrenador				
13	Se observan relaciones de amistad entre atletas y el entrenador				
14	Se observan actitudes positivas entre atletas y entrenador				
15	Se observa armonía entre atletas y entrenador				
16	La cohesión que se observa es				
17	La cohesión que se observa entre atletas y entrenador es				
18	Cohesión que se observa entre compañeros de arco recurvo y compuesto				
19	Se observa rivalidad entre compañeros				
20	Qué tipo de liderazgo se observa	Democrático (2)		Autoritario (1)	

Observaciones

adicionales: _____



Anexo 4

Instrumento de evaluación del área de cohesión grupal del programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco.

Objetivo: indagar el grado de incidencia del área de cohesión grupal en los atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco.

Instrucciones: responda con la mayor sinceridad posible lo que se le pregunta a continuación, recuerde que su respuesta es confidencial.

Sujeto / escala	¿Cuánto le ayudó el programa de capacitación para mejorar la cohesión grupal?				
	Mucho (4)	Bastante (3)	Poco (2)	Nada (1)	Observación por sujeto
Roberto Hernández					
Jorge Jiménez					
Rigoberto Hernández					
Valeria Aguirre					
Marisol Umanzor					
Teresa Castellón					

Elena Abullarade					
Oscar Ticas					
Rafael Castaneda					
Baltazar Merino					
Godofredo Castro					
Cristóbal Merlos					
Braulio Flamenco					
Observaciones generales del investigador:					



Anexo 5

Instrumento de evaluación del área de confianza del programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco.

Objetivo: indagar el grado de incidencia del área de confianza en los atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco

Instrucciones: responda con la mayor sinceridad posible lo que se le pregunta a continuación, recuerde que su respuesta es confidencial.

Sujeto / escala	¿Cuánto le ayudó el programa de capacitación para mejorar la confianza?				
	Mucho (4)	Bastante (3)	Poco (2)	Nada (1)	Observación por sujeto
Roberto Hernández					
Jorge Jiménez					
Rigoberto Hernández					
Valeria Aguirre					
Marisol Umazor					
Teresa Castellón					
Elena Abullarade					

Oscar Ticas					
Rafael Castaneda					
Baltazar Merino					
Godofredo Castro					
Cristóbal Merlos					
Braulio Flamenco					
Observaciones generales del investigador:					



Anexo 6

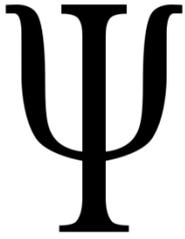
Instrumento de evaluación del área de compatibilidad psicológica del programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales en atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco.

Objetivo: indagar el grado de incidencia del área de compatibilidad psicológica en los atletas de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco.

Instrucciones: responda con la mayor sinceridad posible lo que se le pregunta a continuación, recuerde que su respuesta es confidencial.

Sujeto / escala	¿Cuánto le ayudó el programa de capacitación para mejorar la compatibilidad psicológica?				
	Mucho (4)	Bastante (3)	Poco (2)	Nada (1)	Observación por sujeto
Roberto Hernández					
Jorge Jiménez					
Rigoberto Hernández					
Valeria Aguirre					
Marisol Umanzor					
Teresa Castellón					
Elena Abullarade					

Oscar Ticas					
Rafael Castaneda					
Baltazar Merino					
Godofredo Castro					
Cristóbal Merlos					
Braulio Flamenco					
Observaciones generales del investigador:					



Anexo 7

Instrumento de evaluación por sesión



Objetivo: evaluar el contenido de la jornada de trabajo y poder mejorar las siguientes.

Instrucciones: responda las siguientes preguntas de evaluación de la jornada con la mayor sinceridad posible. Su respuesta es de vital importancia.

1) Qué aprendió en esta jornada de trabajo:

2) Piensa que los contenidos fueron comprensibles:

3) Qué podría transferir a su entreno cotidiano:

4) Que se podría mejorar de las sesiones de trabajo:

5) Algún comentario o sugerencia que desea expresar:

Anexo 8



Guía de observación para área de cohesión grupal en Programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco recurvo y compuesto.

Instrucciones: se observará la presencia o ausencia de factores específicos de las habilidades sociales.

E= Excelente (4) MB= Muy Bueno (3) B=Bueno (2) R=Regular (1)

	Factor específico	E	MB	B	R
1	Participación activa en el equipo				
2	Solidez grupal				
3	Solidez entre atletas y entrenador				
4	Compresión grupal				
5	Relaciones de amistad entre atletas				
6	Relaciones de amistad entre atletas y entrenador				
7	Iniciativa de unión				
8	Iniciativa del entrenador				
9	Armonía grupal				
10	Respeto en el equipo				
11	Solidaridad grupal				
12	Compromiso con el equipo				
13	Exigencia en el equipo				
14	Expectativas de equipo				
15	Pertenencia al equipo				
16	Tradiciones grupales propias				
17	Valoración general				

Observaciones adicionales:

Anexo 9



Guía de observación para confianza en Programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco recurvo y compuesto.

Instrucciones: se observará la presencia o ausencia de factores específicos de las habilidades sociales.

E= Excelente (4) MB= Muy Bueno (3) B=Bueno (2) R=Regular (1)

	Factor específico	E	MB	B	R
1	Participación activa				
2	Actitudes de constancia y dedicación en el equipo y entrenador				
3	Valentía de los miembros en actividades complejas				
4	Voluntad genuina de los miembros del equipo para realizar actividades				
5	Perseverancia en el equipo y del entrenador				
6	Interés del entrenador hacia sus atletas				
7	Esfuerzo de atletas y entrenador a un fin común				
8	Muestras de seguridad en los atletas en actividades realizadas				
9	Capacidad de seguir pese a la derrota o no obtención de objetivos				
10	Aprovechamiento de oportunidades				
11	Conocimiento de las limitaciones				
12	Comprensión de situaciones a afrontar				
13	Convicción grupal				
14	Empatía y tolerancia a miembros del equipo				
15	Honestidad y sinceridad entre los miembros del equipo				
16	Respeto en el equipo				
17	Valoración general				

Observaciones adicionales: _____

Anexo 10



Guía de observación para compatibilidad psicológica en Programa de Potenciamiento de Habilidades Sociales de la Federación Salvadoreña de Tiro con Arco recurvo y compuesto.

Instrucciones: se observará la presencia o ausencia de factores específicos de las habilidades sociales.

E= Excelente (4) MB= Muy Bueno (3) B=Bueno (2) R=Regular (1)

	Factor específico	E	MB	B	R
1	Participación activa				
2	Comprensión en las opiniones				
3	Aceptación de las cualidades físicas de los compañeros de equipo				
4	Comprensión de las cualidades temperamentales entre miembros del equipo				
5	Aceptación de las particularidades psicológicas de los demás (Aceptación de los compañeros)				
6	Relaciones afectivas amistosas dentro de los entrenamientos				
7	Cercanía por experiencia deportiva				
8	Compatibilidad entre equipo femenino y masculino				
9	Colaboración mutua y desinteresada				
10	Compañerismo				
11	Respeto en el equipo				
12	Valoración general				

Observaciones adicionales:

Anexo 12

Presupuesto

<i>Materiales</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Costo</i>
<i>Test psicológicos</i>	<i>2</i>	<i>\$7</i>
<i>Test copias</i>	<i>40</i>	<i>\$8</i>
<i>Copias</i>	<i>200</i>	<i>\$10</i>
<i>Impresiones</i>	<i>200</i>	<i>\$10</i>
<i>Páginas de colores</i>	<i>500</i>	<i>\$8</i>
<i>Pliegos bond</i>	<i>30</i>	<i>\$8</i>
<i>Cartulina</i>	<i>30</i>	<i>\$8</i>
<i>Páginas de papel bond</i>	<i>300</i>	<i>\$4</i>
<i>Pilot</i>	<i>15</i>	<i>\$18</i>
<i>Lápices</i>	<i>20</i>	<i>\$5</i>
<i>Cajas de colores</i>	<i>5</i>	<i>\$8</i>
<i>Periódico</i>	<i>12</i>	<i>----</i>
<i>Recipientes de Pegamento</i>	<i>3</i>	<i>\$8</i>
<i>Tirro</i>	<i>5</i>	<i>\$6</i>
<i>Tijeras</i>	<i>10</i>	<i>\$8</i>
<i>Combustible</i>	<i>Por sesión</i>	<i>\$60</i>
<i>Refrigerios</i>	<i>Por sesión</i>	<i>\$60</i>
<i>TOTAL</i>		<i>\$238</i>

Anexo 13

Pruebas psicológicas

Test 16 pf y test ppg-ipg.

16PF

FORMA A

CUADERNILLO

NO ESCRIBA NADA EN ESTE CUADERNILLO,
ANOTE TODAS SUS CONTESTACIONES EN LA HOJA DE RESPUESTAS



Autor: R.B. Cattell.

Copyright © 1956, 1962, 1967 by The Institute for Personality and Ability Testing, que se reserva todos los derechos.

Copyright © 1975 by TEA Ediciones, S.A. - Traducido y adaptado con permiso - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial - Este ejemplar está impreso en tinta azul. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Printed in Spain. Impreso en España por Aguirre Campano; Daganzo, 15 dpdo.; 28002 MADRID - Depósito legal: M - 25.769 - 1975.

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará una serie de cuestiones que permitirán conocer sus actitudes e intereses. En general, no existen contestaciones correctas o incorrectas, porque las personas tienen distintos intereses y ven las cosas desde distintos puntos de vista. Conteste con sinceridad; de esta forma se podrá conocer mejor su forma de ser.

Anote sus contestaciones en la Hoja de respuestas que le han entregado. En primer lugar, escriba sus datos (apellidos, nombre, edad, etc.) en la parte superior. Cada cuestión tiene tres posibles respuestas (A, B, C); en la Hoja encontrará estas letras con unos espacios debajo para dar sus respuestas. Las frases están ordenadas numéricamente; siga esta numeración al contestar. Lea atentamente cada cuestión y las tres posibles respuestas; así le será más fácil decidirse.

Ahora conteste a los ejemplos de práctica; para señalar su respuesta (A, B o C) rellene en la hoja el espacio debajo de la letra correspondiente. Si tiene dudas pregunte al examinador.

EJEMPLOS

1. Me gusta presenciar una competición deportiva:
A. Sí B. A veces C. No
2. Prefiero las personas:
A. Reservadas B. Término medio C. Que hacen amigos fácilmente
3. El dinero no hace la felicidad:
A. Verdadero B. Término medio C. Falso
4. «Toro» es a «ternero» como «caballo» es a:
A. Potro B. Ternera C. Yegua

En el último ejemplo sí hay una contestación correcta (Potro), pero existen muy pocas cuestiones de este tipo.

Al contestar tenga en cuenta lo siguiente:

- No piense demasiado las cuestiones ni emplee mucho tiempo en decidirse. Las frases son muy cortas para darle todos los detalles que Vd. quisiera; por ejemplo, se ha puesto «presenciar una competición deportiva», y tal vez a Vd. le guste más el fútbol que el baloncesto; debe contestar pensando en lo que es habitual para Vd. Generalmente se contestan cinco o seis por minuto, y se tarda poco más de media hora para completar todo el Cuadernillo.
- Evite señalar la respuesta «término medio» o equivalente, excepto cuando le sea imposible decidirse por las otras («sí», «no» o respuestas extremas); lo corriente es que esto le ocurra sólo cada tres o más cuestiones.
- Procure no dejar ninguna cuestión sin contestar. Es posible que alguna no tenga nada que ver con Vd. (porque no se aplica perfectamente a su caso); intente elegir la respuesta que vaya mejor con su modo de ser. Tal vez algunas cuestiones le parezcan muy personales; no se preocupe y recuerde que las Hojas de respuestas se guardan como documentos confidenciales y no pueden ser valoradas sin una plantilla especial; por otra parte, al obtener los resultados no se consideran las respuestas una a una, sino globalmente.
- ! Conteste sinceramente. No señale sus respuestas pensando en lo que «es bueno» o «lo que interesa» para impresionar al examinador.

Espere. No pase a la página siguiente hasta que se lo indiquen.

1. He comprendido bien las instrucciones para contestar al Cuestionario:
A. Sí B. No estoy seguro C. No
2. Estoy dispuesto a contestar todas las cuestiones con sinceridad:
A. Sí B. No estoy seguro C. No
3. ¿Cuáles de las siguientes palabras es diferente de las otras dos?:
A. Algo B. Nada C. Mucho
4. Poseo suficiente energía para enfrentarme a todos mis problemas:
A. Siempre B. Frecuentemente C. Raras veces
5. Evito criticar a la gente y sus ideas:
A. Sí B. Algunas veces C. No
6. Hago agudas y sarcásticas observaciones a la gente si creo que las merece:
A. Generalmente B. Algunas veces C. Nunca
7. Me gusta más la música semiclásica que las canciones populares:
A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
8. Si veo peleándose a los niños de mis vecinos:
A. Les dejo solucionar sus problemas B. No estoy seguro C. Razono con ellos la solución
9. En situaciones sociales:
A. Fácilmente soy de los que toman iniciativas B. Intervengo algunas veces C. Prefiero quedarme tranquilamente a distancia
10. Sería más interesante ser:
A. Ingeniero de la construcción B. No estoy seguro entre los dos C. Escritor de teatro
11. Generalmente puedo tolerar a la gente presuntuosa, aunque fanfarronee o piense demasiado bien de ella misma:
A. Sí B. Término medio C. No
12. Cuando una persona no es honrada, casi siempre se le puede notar en la cara:
A. Verdadero B. Término medio C. Falso
13. Aceptaría mejor el riesgo de un trabajo donde pudiera tener ganancias mayores, aunque eventuales, que otro con sueldo pequeño, pero seguro:
A. Sí B. No estoy seguro C. No
14. De vez en cuando siento un vago temor o un repentino miedo, sin poder comprender las razones:
A. Sí B. Término medio C. No
15. Cuando me critican duramente por algo que *no* he hecho:
A. No me siento culpable B. Término medio C. Todavía me siento un poco culpable
16. Casi todo se puede comprar con dinero:
A. Sí B. No estoy seguro C. No
17. La mayoría de las personas serían más felices si convivieran más con la gente de su nivel e hicieran las cosas como los demás:
A. Sí B. Término medio C. No
18. En ocasiones, mirándome en un espejo, me entran dudas sobre lo que es mi derecha o izquierda:
A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
19. Cuando algo realmente me pone furioso, suelo calmarme muy pronto:
A. Sí B. Término medio C. No

Pase a la página siguiente

20. Preferiría tener una casa:
 A. En un barrio con vida social B. Término medio C. Aislada en el bosque
21. Con el mismo horario y sueldo, sería más interesante ser:
 A. El cocinero de un buen restaurante B. No estoy seguro entre ambos C. El que sirve las mesas en el restaurante
22. «Cansado» es a «trabajar» como «orgullosa» es a:
 A. Sonreír B. Tener éxito C. Ser feliz
23. Me pongo algo nervioso ante animales salvajes, incluso cuando están encerrados en fuertes jaulas:
 A. Sí B. No estoy seguro C. No
24. Una ley anticuada debería cambiarse:
 A. Sólo después de muchas discusiones B. Término medio C. Inmediatamente
25. La mayor parte de las personas me consideran un interlocutor agradable:
 A. Sí B. No estoy seguro C. No
26. Me gusta salir a divertirme o ir a un espectáculo:
 A. Más de una vez por semana (más de lo corriente) B. Alrededor de una vez por semana (lo corriente) C. Menos de una vez por semana (menos de lo corriente)
27. Cuando veo gente desaliñada y sucia:
 A. Lo acepto simplemente B. Término medio C. Me disgusta y me fastidia
28. Estando en un grupo social me siento un poco turbado si de pronto paso a ser el foco de atención:
 A. Sí B. Término medio C. No
29. Cuando voy por la calle prefiero detenerme antes a ver a un artista pintando que a escuchar a la gente discutir:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
30. Cuando me ponen al frente de algo, insisto en que se sigan mis instrucciones; en caso contrario, renuncio:
 A. Sí B. Algunas veces C. No
31. Sería mejor que las vacaciones fueran más largas y obligatorias para todas las personas:
 A. De acuerdo B. No estoy seguro C. En desacuerdo
32. Hablo acerca de mis sentimientos:
 A. Sólo si es necesario B. Término medio C. Fácilmente, siempre que tengo ocasión
33. Me siento muy abatido cuando la gente me critica en un grupo:
 A. Verdadero B. Término medio C. Falso
34. Si mi jefe (profesor) me llama a su despacho:
 A. Aprovecho la ocasión para pedirle algo que deseo B. Término medio C. Temo haber hecho algo malo
35. Mis decisiones se apoyan más en:
 A. El corazón B. Los sentimientos y la razón por igual C. La cabeza
36. En mi adolescencia pertenecía a equipos deportivos:
 A. Algunas veces B. A menudo C. La mayoría de las veces
37. Cuando hablo con alguien, me gusta:
 A. Decir las cosas tal como se me ocurren B. Término medio C. Organizar antes mis ideas
38. A veces me pongo en estado de tensión y agitación cuando pienso en los sucesos del día:
 A. Sí B. Término medio C. No

Pase a la página siguiente

39. He sido elegido para hacer algo:
 A. Sólo en pocas ocasiones B. Varias veces C. Muchas veces
40. ¿Cuál de las siguientes cosas es diferente de las otras dos?:
 A. Vela B. Luna C. Luz eléctrica
41. «Sorpresa» es a «extraño» como «miedo» es a:
 A. Valeroso B. Ansioso C. Terrible
42. A veces no puedo dormir porque tengo una idea que me da vueltas en la cabeza:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
43. Me siento desasosegado cuando trabajo en un proyecto que requiere una acción rápida que afecta a los demás:
 A. Verdadero B. Término medio C. Falso
44. Indudablemente tengo menos amigos que la mayoría de las personas:
 A. Sí B. Término medio C. No
45. Aborrecería tener que estar en un lugar donde hubiera poca gente con quien hablar:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
46. Creo que es más importantes mucha libertad que buena educación y respeto a la ley:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
47. Siempre me alegra formar parte de un grupo grande, como una reunión, un baile o una asamblea:
 A. Sí B. Término medio C. No
48. En mi época de estudiante me gustaba (me gusta):
 A. La música B. No estoy seguro C. La actividad de tipo manual
49. Si alguien se enfada conmigo:
 A. Intento calmarle B. No estoy seguro C. Me irrito con él
50. Para los padres es más importante:
 A. Ayudar a sus hijos a desarrollarse afectivamente B. Término medio C. Enseñarles a controlar sus emociones
51. Siento de vez en cuando las necesidad de ocuparme en una actividad física enérgica:
 A. Sí B. Término medio C. No
52. Hay veces en que no me siento con humor para ver a alguien:
 A. Muy raramente B. Término medio C. Muy a menudo
53. A veces los demás me advierten que yo muestro mi excitación demasiado claramente en la voz y en los modales:
 A. Sí B. Término medio C. No
54. Lo que el mundo necesita es:
 A. Ciudadanos más sensatos y constantes B. No estoy seguro C. Más «idealistas» con proyectos para un mundo mejor
55. Preferiría tener un negocio propio, no compartido con otra persona:
 A. Sí B. No estoy seguro C. No
56. Tengo mi habitación organizada de un modo inteligente y estético, con las cosas colocadas casi siempre en lugares conocidos:
 A. Sí B. Término medio C. No
57. En ocasiones dudo si la gente con quien estoy hablando se interesa realmente por lo que digo:
 A. Sí B. Término medio C. No

Pase a la página siguiente

58. Si tuviera que escoger, preferiría ser:
 A. Guarda forestal B. No estoy seguro C. Profesor de Enseñanza Media
59. ¿Cuál de las siguientes fracciones es diferente de las otras dos?:
 A. $\frac{3}{7}$ B. $\frac{3}{9}$ C. $\frac{3}{11}$
60. «Tamaño» es a «longitud» como «delito» es a:
 A. Prisión B. Castigo C. Robo
61. En mi vida personal consigo casi siempre todos mis propósitos:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
62. Tengo algunas características en las que me siento claramente superior a la mayor parte de la gente:
 A. Sí B. No estoy seguro C. No
63. Sólo asisto a actos sociales cuando estoy obligado, y me mantengo aparte en las demás ocasiones:
 A. Sí B. No estoy seguro C. No
64. Es mejor ser cauto y esperar poco que optimista y esperar siempre el éxito:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
65. Algunas veces la gente dice que soy descuidado, aunque me considera una persona agradable:
 A. Sí B. Término medio C. No
66. Suelo permanecer callado delante de personas mayores (con mucha más experiencia, edad o jerarquía):
 A. Sí B. Término medio C. No
67. Tengo un buen sentido de la orientación (sitúo fácilmente los puntos cardinales), cuando me encuentro en un lugar desconocido:
 A. Sí B. Término medio C. No
68. Cuando leo en una revista un artículo tendencioso o injusto, me inclino más a olvidarlo que a replicar o «devolver el golpe»:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
69. En tareas de grupo, preferiría:
 A. Intentar mejorar los preparativos B. Término medio C. Llevar las actas o registros y procurar que se cumplan las normas
70. Me gustaría más andar con personas corteses que con individuos rebeldes y toscos:
 A. Sí B. Término medio C. No
71. Si mis conocidos me tratan mal o muestran que yo les disgusto:
 A. No me importa nada B. Término medio C. Me siento abatido
72. Siempre estoy alerta ante los intentos de propaganda en las cosas que leo:
 A. Sí B. No estoy seguro C. No
73. Me gustaría más gozar de la vida tranquilamente y a mi modo que ser admirado por mis resultados:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
74. Para estar informado, prefiero:
 A. Discutir los acontecimientos con la gente B. Término medio C. Apoyarme en las informaciones periodísticas de actualidad
75. Me encuentro formado (maduro) para la mayor parte de las cosas:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
76. Me encuentro más abatido que ayudado por el tipo de crítica que la gente suele hacer:
 A. A menudo B. Ocasionalmente C. Nunca

Pase a la página siguiente

77. En las fiestas de cumpleaños:
 A. Me gusta hacer regalos personales B. No estoy seguro C. Pienso que comprar regalos es un poco latoso
78. «AB» es a «dc» como «SR» es:
 A. qp B. pq C. tu
79. «Mejor» es a «pésimo» como «menor» es a:
 A. Mayor B. Optimo C. Máximo
80. Mis amigos me han fallado:
 A. Muy rara vez B. Ocasionalmente C. Muchas veces
81. Cuando me siento abatido hago grandes esfuerzos por ocultar mis sentimientos a los demás:
 A. Verdadero B. Término medio C. Falso
82. Gasto gran parte de mi tiempo libre hablando con los amigos sobre situaciones sociales agradables vividas en el pasado:
 A. Sí B. Término medio C. No
83. Pensando en las dificultades de mi trabajo:
 A. Intento organizarme antes de que aparezcan B. Término medio C. Doy por supuesto que puedo dominarlas cuando vengan
84. Me cuesta bastante hablar o dirigir la palabra a un grupo numeroso:
 A. Sí B. Término medio C. No
85. He experimentado en varias situaciones sociales el llamado «nerviosismo del orador»:
 A. Muy frecuentemente B. Ocasionalmente C. Casi nunca
86. Prefiero leer:
 A. Una narración realista de contiendas militares o políticas B. No estoy seguro C. Una novela imaginativa y delicada
87. Cuando la gente autoritaria trata de dominarme, hago justamente lo contrario de lo que quiere:
 A. Sí B. Término medio C. No
88. Suelo olvidar muchas cosas triviales y sin importancia, tales como los nombres de las calles y tiendas de la ciudad:
 A. Sí B. Término medio C. No
89. Me gustaría la profesión de veterinario, ocupado con las enfermedades y curación de los animales:
 A. Sí B. Término medio C. No
90. Me resulta embarazoso que me dediquen elogios o cumplidos:
 A. Sí B. Término medio C. No
91. Siendo adolescente, cuando mi opinión era distinta de la de mis padres, normalmente:
 A. Mantenía mi opinión B. Término medio C. Aceptaba su autoridad
92. Me gusta tomar parte activa en las tareas sociales, trabajos de comité, etc.:
 A. Sí B. Término medio C. No
93. Al llevar a cabo una tarea, no estoy satisfecho hasta que se ha considerado con toda atención el menor detalle:
 A. Verdadero B. Término medio C. Falso
94. Tengo ocasiones en que me es difícil alejar un sentimiento de compasión hacia mí mismo:
 A. A menudo B. Algunas veces C. Nunca
95. Siempre soy capaz de controlar perfectamente la expresión de mis sentimientos:
 A. Sí B. Término medio C. No

Pase a la página siguiente

96. Ante un nuevo invento utilitario, me gustaría:
 A. Trabajar sobre él en el laboratorio B. No estoy seguro C. Venderlo a la gente
97. La siguiente serie de letras XOOOXXOOOXXX continúa con el grupo:
 A. OXXX B. OXX C. XOOO
98. Algunas personas parecen ignorarme o evitarme, aunque no sé por qué:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
99. La gente me trata menos razonablemente de lo que merecen mis buenas intenciones:
 A. A menudo B. Ocasionalmente C. Nunca
100. Aunque no sea en un grupo mixto de mujeres y hombres, me disgusta que se use un lenguaje obsceno:
 A. Sí B. Término medio C. No
101. Me gusta hacer cosas atrevidas y temerarias sólo por el placer de divertirme:
 A. Sí B. Término medio C. No
102. Me resulta molesta la vista de una habitación muy sucia:
 A. Sí B. Término medio C. No
103. Cuando estoy en un grupo pequeño, me agrada quedarme en un segundo término y dejar que otros lleven el peso de la conversación:
 A. Sí B. Término medio C. No
104. Me resulta fácil mezclarme con la gente en una reunión social:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
105. Sería más interesante ser:
 A. Orientador vocacional para ayudar a los jóvenes en la búsqueda de su profesión B. No estoy seguro C. Directivo de una empresa industrial
106. Por regla general, mis jefes y mi familia me encuentran defectos sólo cuando realmente existen:
 A. Verdadero B. Término medio C. Falso
107. Me disgusta el modo con que algunas personas se fijan en otras en la calle o en las tiendas:
 A. Sí B. Término medio C. No
108. Como los alimentos con gusto y placer, aunque no siempre tan cuidadosa y educadamente como otras personas:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
109. Temo algún castigo incluso cuando no he hecho nada malo:
 A. A menudo B. Ocasionalmente C. Nunca
110. Me gustaría más tener un trabajo con:
 A. Un determinado sueldo fijo B. Término medio C. Un sueldo más alto pero siempre que demuestre a los demás que lo merezco
111. Me molesta que la gente piense que mi comportamiento es demasiado raro o fuera de lo corriente:
 A. Mucho B. Algo C. Nada en absoluto
112. A veces dejo que sentimientos de envidia o celos influyan en mis acciones:
 A. Sí B. Término medio C. No
113. En ocasiones, contrariedades muy pequeñas me irritan mucho:
 A. Sí B. Término medio C. No
114. Siempre duermo bien, nunca hablo en sueños ni me levanto sonámbulo:
 A. Sí B. Término medio C. No

Pase a la página siguiente

115. Me resultaría más interesante trabajar en una empresa:
 A. Atendiendo a los clientes B. Término medio C. Llevando las cuentas o los archivos
116. «Azada» es a «cavar» como «cuchillo» es a:
 A. Cortar B. Afilar C. Picar
117. Cuando la gente no es razonable, yo normalmente:
 A. Me quedo tan tranquilo B. Término medio C. La menosprecio
118. Si los demás hablan en voz alta cuando estoy escuchando música:
 A. Puedo concentrarme en ella sin que me molesten B. Término medio C. Eso me impide disfrutar de ella y me incomoda
119. Creo que se me describe mejor como:
 A. Comedido y reposado B. Término medio C. Enérgico
120. Preferiría vestirme con sencillez y corrección que con un estilo personal y llamativo:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
121. Me niego a admitir sugerencias bien intencionadas de los demás, aunque sé que no debería hacerlo:
 A. Algunas veces B. Casi nunca C. Nunca
122. Cuando es necesario que alguien emplee un poco de diplomacia y persuasión para conseguir que la gente actúe, generalmente sólo me lo encargan a mí:
 A. Sí B. Término medio C. No
123. Me considero a mí mismo como una persona muy abierta y sociable:
 A. Sí B. Término medio C. No
124. Me gusta la música:
 A. Ligera, movida y animada B. Término medio C. Emotiva y sentimental
125. Si estoy completamente seguro de que una persona es injusta o se comporta egoístamente, se lo digo, incluso si esto me causa problemas:
 A. Sí B. Término medio C. No
126. En un viaje largo, preferiría:
 A. Leer algo profundo pero interesante B. No estoy seguro C. Pasar el tiempo charlando sobre cualquier cosa con un compañero de viaje
127. En una situación que puede llegar a ser peligrosa, creo que es mejor alborotar o hablar alto, aún cuando se pierdan la calma y la cortesía:
 A. Sí B. Término medio C. No
128. Es muy exagerada la idea de que la enfermedad proviene tanto de causas mentales como físicas:
 A. Sí B. Término medio C. No
129. En cualquier gran ceremonia oficial debería mantenerse la pompa y el esplendor:
 A. Sí B. Término medio C. No
130. Cuando hay que hacer algo, me gustaría más trabajar:
 A. En equipo B. No estoy seguro C. Yo solo
131. Creo firmemente que «tal vez el jefe no tenga siempre la razón, pero siempre tiene la razón por ser el jefe»:
 A. Sí B. No estoy seguro C. No
132. Suelo enfadarme con las personas demasiado pronto:
 A. Sí B. Término medio C. No
133. Siempre puedo cambiar viejos hábitos sin dificultad y sin volver a ellos:
 A. Sí B. Término medio C. No

Pase a la página siguiente

134. Si el sueldo fuera el mismo, preferiría ser:
 A. Abogado B. No estoy seguro entre ambos C. Navegante o piloto
135. «Llama» es a «calor» como «rosa» es a:
 A. Espina B. Pétalo C. Aroma
136. Cuando se acerca el momento de algo que he planeado y he esperado, en ocasiones pierdo la ilusión por ello:
 A. Verdadero B. Término medio C. Falso
137. Puedo trabajar cuidadosamente en la mayor parte de las cosas sin que me molesten las personas que hacen mucho ruido a mi alrededor:
 A. Sí B. Término medio C. No
138. En ocasiones hablo a desconocidos sobre cosas que considero importantes, aunque no me pregunten sobre ellas:
 A. Sí B. Término medio C. No
139. Me atrae más pasar una tarde ocupado en una tarea tranquila a la que tenga afición que estar en una reunión animada:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
140. Cuando debo decidir algo, tengo siempre presentes las reglas básicas de lo justo y lo injusto:
 A. Sí B. Término medio C. No
141. En el trato social:
 A. Muestro mis emociones tal como las siento B. Término medio C. Guardo mis emociones para mis adentros
142. Admiro más la belleza de un poema que la de un arma de fuego bien construida:
 A. Sí B. No estoy seguro C. No
143. A veces digo en broma disparates, sólo para sorprender a la gente y ver qué responden:
 A. Sí B. Término medio C. No
144. Me agradaría ser un periodista que escribiera sobre teatro, conciertos, ópera, etc.:
 A. Sí B. No estoy seguro C. No
145. Nunca siento la necesidad de garabatear, dibujar o moverme cuando estoy sentado en una reunión:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
146. Si alguien me dice algo que yo sé que no es cierto, suelo pensar:
 A. «Es un mentiroso» B. Término medio C. «Evidentemente no está bien informado»
147. La gente me considera con justicia una persona activa pero con éxito sólo mediano:
 A. Sí B. No estoy seguro C. No
148. Si se suscitara una controversia violenta entre otros miembros de un grupo de discusión:
 A. Me gustaría ver quién es el «ganador» B. Término medio C. Desearía que se suavizara de nuevo la situación
149. Me gusta planear mis cosas solo, sin interrupciones y sugerencias de otros:
 A. Sí B. Término medio C. No
150. Me gusta seguir mis propios caminos, en vez de actuar según normas establecidas:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso
151. Me pongo nervioso (tenso) cuando pienso en todas las cosas que tengo que hacer:
 A. Sí B. Algunas veces C. No
152. No me perturba que la gente me haga alguna sugerencia cuando estoy jugando:
 A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso

Pase a la página siguiente

153. Me parece más interesante ser:
A. Artista B. No estoy seguro C. Secretario de un club social
154. ¿Cuál de las siguientes palabras es diferente de las otras dos?:
A. Ancho B. Zigzag C. Recto
155. He tenido sueños tan intensos que no me han dejado dormir bien:
A. A menudo B. Ocasionalmente C. Prácticamente nunca
156. Aunque tenga pocas posibilidades de éxito, creo que todavía me merece la pena correr el riesgo:
A. Sí B. Término medio C. No
157. Cuando yo sé muy bien lo que el grupo tiene que hacer, me gusta ser el único en dar las órdenes:
A. Sí B. Término medio C. No
158. Me consideran una persona muy entusiasta:
A. Sí B. Término medio C. No
159. Soy una persona bastante estricta, e insisto siempre en hacer las cosas tan correctamente como sea posible:
A. Verdadero B. Término medio C. Falso
160. Me disgusta un poco que la gente me esté mirando cuando trabajo:
A. Sí B. Término medio C. No
161. Como no siempre es posible conseguir las cosas utilizando gradualmente métodos razonables, a veces es necesario emplear la fuerza:
A. Verdadero B. Término medio C. Falso
162. Si se pasa por alto una buena observación mía:
A. La dejo pasar B. Término medio C. Doy a la gente la oportunidad de volver a escucharla
163. Me gustaría hacer el trabajo de un oficial encargado de los casos de delincuentes bajo fianza:
A. Sí B. Término medio C. No.
164. Hay que ser prudente antes de mezclarse con cualquier desconocido, puesto que hay peligros de infección y de otro tipo:
A. Sí B. No estoy seguro C. No
165. En un viaje al extranjero, preferiría ir en un grupo organizado, con un experto, que planear yo mismo los lugares que deseo visitar:
A. Sí B. No estoy seguro C. No
166. Si la gente se aprovecha de mi amistad, no me quedo resentido y lo olvido pronto:
A. Verdadero B. Término medio C. Falso
167. Creo que la sociedad debería aceptar nuevas costumbres, de acuerdo con la razón, y olvidar los viejos usos y tradiciones:
A. Sí B. Término medio C. No
168. Aprendo mejor:
A. Leyendo un libro bien escrito B. Término medio C. Participando en un grupo de discusión
169. Me gusta esperar a estar seguro de que lo que voy a decir es correcto, antes de exponer mis ideas:
A. Siempre B. Generalmente C. Sólo si es posible
170. Algunas veces me «sacan de quicio» de un modo insoportable pequeñas cosas, aunque reconozca que son triviales:
A. Sí B. Término medio C. No
171. No suelo decir, sin pensarlas, cosas que luego lamento mucho:
A. Verdadero B. No estoy seguro C. Falso

Pase a la página siguiente

172. Si se me pidiera colaborar en una campaña caritativa:
A. Aceptaría B. No estoy seguro C. Diría cortésmente que estoy muy ocupado
173. «Pronto» es a «nunca» como «cerca» es a:
A. En ningún sitio B. Lejos C. En otro sitio
174. Si cometo una falta social desagradable, puedo olvidarla pronto:
A. Sí B. No estoy seguro C. No
175. Se me considera un «hombre de ideas» que casi siempre puede apuntar alguna solución a un problema:
A. Sí B. Término medio C. No
176. Creo que se me da mejor mostrar:
A. Aplomo en las pugnias y discusiones de una reunión B. No estoy seguro C. Tolerancia con los deseos de los demás
177. Me gusta un trabajo que presente cambios, variedad y viajes, aunque implique algún peligro:
A. Sí B. Término medio C. No
178. Me gusta un trabajo que requiera dotes de atención y exactitud:
A. Sí B. Término medio C. No
179. Soy de ese tipo de personas con tanta energía que siempre están ocupadas:
A. Sí B. No estoy seguro C. No
180. En mi época de estudiante prefería (prefiero):
A. Lengua o Literatura B. No estoy seguro C. Matemáticas o Aritmética
181. Algunas veces me ha turbado el que la gente diga a mi espalda cosas desagradables de mí sin fundamento:
A. Sí B. No estoy seguro C. No
182. Hablar con personas corrientes, convencionales y rutinarias:
A. Es a menudo muy interesante e instructivo B. Término medio C. Me fastidia porque no hay profundidad o se trata de chismes y cosas sin importancia
183. Algunas cosas me irritan tanto que creo que entonces lo mejor es no hablar:
A. Sí B. Término medio C. No
184. En la formación del niño, es más importante:
A. Darle bastante afecto B. Término medio C. Procurar que aprenda hábitos y actitudes deseables
185. Los demás me consideran una persona firme e imperturbable, impasible ante los vaivenes de las circunstancias:
A. Sí B. Término medio C. No
186. Creo que en el mundo actual es más importante resolver:
A. El problema de la intención moral B. No estoy seguro C. Los problemas políticos
187. Creo que no me he saltado ninguna cuestión y he contestado a todas de modo apropiado:
A. Sí B. No estoy seguro C. No

PPG – IPG

PERFIL E INVENTARIO DE PERSONALIDAD

CUADERNILLO DE PRUEBA

NO ESCRIBA NADA EN ESTE CUADERNILLO, ANOTE TODAS
SUS CONTESTACIONES EN LA HOJA DE RESPUESTAS



PUBLICACIONES DE PSICOLOGÍA APLICADA

Serie menor num. 187

TEA Ediciones, S.A.

MADRID 1996

INTRUCCIONES

En este impreso encontrará unas cuantas descripciones del modo de ser de una persona. Las descripciones están grupos de cuatro frases (A, B, C, D). Y cada grupo tiene delante un número correlativo.

La tarea de Ud. es leer las cuatro frases de cada grupo, elegir entre ellas la que MÁS se ajuste a su modo de ser y marcar en la columna de la derecha el signo +, en la misma línea de esa frase. A continuación revise las otras tres descripciones y elija la que MENOS se aproxima a su modo de ser y marque en la columna de la derecha el signo -, en la misma línea de esa frase.

Observe el siguiente ejemplo, con cuatro frases (A, B, C, D).

Ejemplo:

Marque sólo un + y un -

A. Tiene un apetito excelente.....	+	-
B. Se pone enfermo con frecuencia.....	+	-
C. Lleva una alimentación equilibrada.....	+	-
D. No hace suficiente ejercicio.....	+	-

La persona que ha contestado a este grupo leyó estas frases y pensó que la MÁS se ajustaba a su modo de ser la A (*Tiene un apetito excelente*), y por eso marcó el signo + en la línea de la frase A. Luego, buscó entre las otras frases la que MENOS se aproximaba a su modo de ser y decidió que era la B (*Se pone enfermo con frecuencia*), porque tenía una "salud de hierro", y señaló el signo - en la línea de la frase B.

En cada grupo sólo se puede hacer dos marcas: una para indicar la frase que MÁS se aproxima a su modo de ser y otra para señalar lo que MENOS refleja su modo de ser.

Puede que en algunos casos le resulte difícil decidirse por una frase u otra. Haga su elección lo mejor posible. Piense que este no es un examen de conocimientos; no hay contestaciones acertadas o erróneas. Hay personas con diferentes modos de ser, y todas las respuestas son buenas con tal de que indiquen aquellas descripciones que se aproximen MÁS y MENOS a su modo de ser.

Es muy IMPORTANTE que comprenda bien lo que tiene que hacer. Si tiene alguna duda, pregunte ahora al examinador.

Si se equivoca al marcar un signo, debe eliminar esa respuesta y marcar lo que considere mejor. Ponga atención y procure, al contestar con las frases MÁS o MENOS, marcar su respuesta (+ o -) en la línea correspondiente a la frase elegida y en la columna que se le indicará al principio de cada página.

No hay tiempo limitado para contestar, sin embargo, no se detenga demasiado en cada grupo de frases.

Empiece con el primer grupo de frases y procure no dejar ningún grupo de frases sin contestar.



Marque una respuesta + y otra - en la columna 1 =

- 1 A. Tiene don de gentes en reuniones sociales
B. Le falta confianza en sí mismo
C. Es minucioso en todo lo que hace
D. Tiene cierta tendencia a dejarse llevar por sus sentimientos
- 2 A. No le interesa relacionarse con los demás
B. Es una persona sin tensiones ni ansiedad
C. No es muy digno de confianza
D. En las discusiones de grupo lleva la iniciativa
- 3 A. Se comporta de una forma un tanto impulsiva y nerviosa
B. Tiene mucha influencia sobre los demás
C. No le gustan las relaciones sociales
D. Trabaja de un modo muy constante y tenaz
- 4 A. Le resulta fácil hacer nuevas amistades
B. No puede estar mucho tiempo haciendo lo mismo
C. Se deja llevar fácilmente por los demás
D. Se sabe controlar aunque le salgan las cosas mal
- 5 A. Es capaz de tomar decisiones importantes sin la ayuda de nadie
B. Le resulta difícil desenvolverse con soltura ante desconocidos
C. Tiende a sentirse incómodo y en tensión
D. Termina su trabajo a pesar de las dificultades
- 6 A. No le interesa demasiado relacionarse con los demás
B. No asume responsabilidades con seriedad
C. En todo momento se siente seguro de sí mismo y sereno
D. Asume la dirección en actividades de grupo
- 7 A. Es una persona en quien se puede confiar
B. Pierde la calma con facilidad cuando las cosas le salen mal
C. No se siente muy seguro de sus propias decisiones
D. Prefiere estar con gente
- 8 A. Le resulta fácil influir en los demás
B. Lleva a cabo su trabajo a pesar de los obstáculos
C. Tiene pocos pero buenos amigos
D. Es una persona más bien nerviosa
- 9 A. No hace amigos muy fácilmente
B. Toma parte activa en los asuntos de su grupo
C. No abandona las tareas monótonas hasta que las termina
D. Es una persona poco equilibrada emocionalmente

PASE A LA PÁGINA SIGUIENTE Y CONTINÚE

Marque una respuesta + y otra - en la columna 2 =

- 10 A. Se siente seguro en sus relaciones con los demás
B. Sus sentimientos son heridos con facilidad
C. Sus hábitos de trabajo están bien desarrollados
D. Prefiere estar con un grupo reducido de amigos
- 11 A. Se enfada con bastante facilidad
B. Es capaz de controlar la situación en todo momento
C. No le gusta hablar con personas a quienes no conoce
D. Es muy minucioso en todo lo que hace
- 12 A. No le gusta discutir con los demás
B. Es incapaz de ajustarse a un horario fijo
C. Es un persona tranquila y sosegada
D. Tiende a ser muy sociable
- 13 A. Es un individuo despreocupado
B. Carece del sentido de la responsabilidad
C. No le interesan las personas del sexo opuesto
D. Sabe cómo tratar a la gente
- 14 A. Le resulta fácil ser amable con los demás
B. Prefiere dejar a otros la dirección de las actividades del grupo
C. Su carácter le hace preocuparse por todo
D. Sigue haciendo un trabajo a pesar de las dificultades
- 15 A. Es capaz de conseguir que los demás cambien de opinión
B. No le interesa unirse a las actividades de un grupo
C. Es un individuo bastante nervioso
D. Es muy constante en cualquier tarea que ha emprendido
- 16 A. Es tranquilo y fácil de tratar
B. Le cuesta seguir haciendo lo que lleva entre manos
C. Le gusta estar rodeado de mucha gente
D. No se siente muy seguro de sus aptitudes
- 17 A. Se puede confiar plenamente en él
B. No le gusta la compañía de la mayoría de la gente
C. Le resulta difícil estar tranquilo
D. Toma parte activa en las discusiones del grupo
- 18 A. Cuando tiene un problema no se da fácilmente por vencido
B. Tiende a veces a manifestarse nervioso
C. Le falta confianza en sí mismo
D. Prefiere pasar el tiempo en compañía de otros

PASE A LA PÁGINA SIGUIENTE Y CONTINÚE

Marque una respuesta + y otra - en la columna 3 ⇒

- 19 A. Tiene ideas muy originales
B. Es una persona un tanto lenta y tranquila
C. Tiende a criticar a los demás
D. Toma decisiones después de haberlas meditado mucho
- 20 A. Cree que todo el mundo es esencialmente sincero
B. Se toma con cierta calma tanto el trabajo como el juego
C. Tiende a averiguar el porqué de las cosas
D. Tiende a actuar impulsivamente
- 21 A. Es una persona muy activa
B. No se enfada con nadie
C. No le gusta trabajar en tareas complicadas y difíciles
D. Prefiere fiestas movidas a reuniones tranquilas
- 22 A. Le gustan las discusiones de carácter filosófico
B. Se cansa con bastante facilidad
C. Piensa mucho antes de obrar
D. No tiene mucha confianza en los demás
- 23 A. Le gusta ante todo trabajar con ideas
B. Hace las cosas a un ritmo más bien lento
C. Es muy prudente al tomar una decisión
D. Le resulta difícil llevarse bien con bastante gente
- 24 A. Es una persona a la que le gusta 'probar fortuna'
B. Se enfada con los otros con bastante facilidad
C. Consigue hacer muchas cosas en poco tiempo
D. Pasa bastante tiempo elaborando nuevas ideas
- 25 A. Es un individuo con mucha paciencia
B. Busca lo interesante y lo apasionante
C. Es capaz de estar trabajando mucho tiempo seguido
D. Le gusta más llevar a cabo un proyecto que planearlo
- 26 A. Se encuentra muy cansado y fatigado al terminar el día
B. Se inclina a hacer juicios de repente y con rapidez
C. No es rencoroso con los demás
D. Tiene un gran afán de saber
- 27 A. No actúa al primer impulso
B. Le molestan los fallos de los demás
C. No tiene interés para juzgar con un sentido crítico
D. Prefiere trabajar con rapidez
- 28 A. Tiende a sentirse molesto con la gente
B. Le gusta estar siempre en continua actividad
C. Preferiría no aventurarse a correr riesgos
D. Prefiere un trabajo que exija poco o nada pensar con originalidad

PASE A LA PÁGINA SIGUIENTE Y CONTINÚE

Marque una respuesta + y otra - en la columna 4 =>

- 29 A. Es una persona muy precavida
B. Prefiere trabajar de una manera más bien lenta
C. Tiene mucho tacto y diplomacia
D. Prefiere no emplear la inteligencia en pensamientos profundos ...
- 30 A. Pierde fácilmente la paciencia con la gente
B. Tiene algo menos de aguante que la mayoría de la gente
C. Tiende a ser original y creador
D. No le gustan demasiado las emociones y sensaciones nuevas ...
- 31 A. Tiende a actuar por corazonadas
B. Tiene mucha vitalidad y energía
C. No confía en los demás hasta tener garantías
D. Le gustan los temas que exigen mucha reflexión
- 32 A. No le gusta trabajar a un ritmo rápido
B. Tiene mucha confianza en la gente
C. Tiende a ceder a los deseos del momento
D. Disfruta resolviendo problemas complicados
- 33 A. Es un trabajador muy activo
B. Sabe aceptar bien las críticas
C. No le interesan los problemas que exigen razonar mucho
D. Tiende a actuar primero y a pensar después
- 34 A. Siempre habla bien de los otros
B. Es muy precavido antes de obrar
C. No le interesa discutir de cosas que obliguen a pensar
D. No se da prisa en ir de un lado a otro
- 35 A. No tiene una mente inquisitiva
B. No actúa al primer impulso
C. Generalmente está rebosante de energía
D. Se irrita por las debilidades de los demás
- 36 A. Es capaz de realizar más cosas que los demás
B. Le gusta aventurarse sólo por lo que tiene de diversión
C. Le molesta que le critiquen
D. Le gusta más trabajar con ideas que con objetos
- 37 A. Confía mucho en los demás
B. Prefiere los trabajos rutinarios y sencillos
C. Hace las cosas 'de golpe'
D. Rebosa vitalidad y energía
- 38 A. Toma decisiones con demasiada rapidez
B. Cualquier persona le cae bien
C. Mantiene un ritmo activo, tanto en el trabajo como en el juego ...
D. No tiene un gran interés por aprender cosas nuevas

FIN DE LA PRUEBA. COMPRUEBE SI HA
CONTESTADO UN (+) Y UN (-) EN TODOS LOS GRUPOS

Anexo 14

Galería Fotográfica









