

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS.
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. DECTAFIDE.**

**“PROYECTO PILOTO EXPERIMENTAL PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES
DEPORTIVAS Y RECREATIVAS EN EL MUNICIPIO DE SALAMA, BAJA VERAPAZ”**

ASESOR TÉCNICO: DOCTOR: MYNOR MEJIA ANDRADE.

ASESOR METODOLÓGICO: LICENCIADO: BYRON RONALDO GONZÁLEZ; M.A.

**HAROL FERNANDO GULARTE PORRAS
CARNET NO. 90-18844**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Archivo
REG.1550-2004
CODIPS 696-2005

**De Orden de Impresión de Informe
Final de EPS, ECTAFIDE**

7 de abril de 2005

Estudiante
Harol Fernando Gularte Porras
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante Gularte:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO OCTAVO (28º), del Acta , de la sesión del Consejo Directivo del 1 de abril de 2005, que copiado literalmente dice:

"VIGÉSIMO OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- titulado: "PROYECTO PILOTO EXPERIMENTAL PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS EN EL MUNICIPIO DE SALAMÁ, BAJA VERAPAZ", de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, realizado por:

HAROL FERNANDO GULARTE PORRAS

CARNET No. 90-18844

El Asesor Técnico del presente trabajo fue el Doctor Mynor Mejía Andrade, el Asesor Metodológico fue el Licenciado Byron Ronaldo González y la revisión final estuvo a cargo del Licenciado Graco Adolfo López Angulo. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del informe final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Karla Emy Vela Díaz de Ortega
SECRETARIA



/Gladys



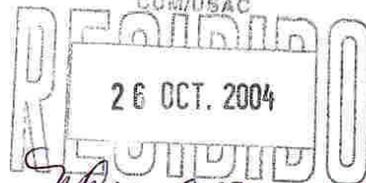
**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE**



REF. ECTAFIDE NO. 203-2004

Informe Final, Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-

Recepción e Información
CUM/USAC
Guatemala, octubre 27 de 2004



HORA 19:00 REGISTRO 1550-04

OFRECE LAS SIGUIENTES CARRERAS:

PLAN DE ESTUDIOS 1998 - 2010, ACTA 54-2001 PUNTO VIGESIMO SÉPTIMO DEL 1o. DE OCTUBRE DE 2001.

PREGRADO

TÉCNICO EN DEPORTES.

PROFESORADO DE ENSEÑANZA MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

TÉCNICO RECREACIONISTA.

GRADO:

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Señores Consejo Directivo:

Tengo a bien dirigirme a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, previo a optar el grado de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, del:

Estudiante: Harol Fernando Gularte Porras
Carné: 9018844
Tema: "Proyecto piloto experimental para la práctica de actividades deportivas y recreativas en el municipio de Salamá, Baja Verapaz".
Asesores: Asesor Técnico: Dr. Mynor Mejía Andrade
Asesor Metodológico: Lic. Byron Ronaldo González, M.A.
Revisor Final: Lic. Graco Adolfo López Angulo

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por Ectafide, emito *Dictamen favorable*, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González M. A.
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Archivo
/bma

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Edificio M-3, 1er nivel ala sur, Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 476-7219 - 476-0790 al 94 Ext. 1423 - 1465



Guatemala, octubre 26 de 2004

Licenciado, M.A.
Byron Ronaldo González
Coordinador General
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -Ectafide-
Ciudad Universitaria.

Licenciado González:

Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la **Revisión Final** del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, correspondiente al grado de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, del estudiante:

Nombre: Harol Fernando Gularte Porras
Carné: 9018844
Titulado: " Proyecto piloto experimental para la práctica de actividades deportivas y recreativas en el municipio de Salamá, Baja Verapaz ".
Grado: Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación.

Y para los efectos del trámite administrativo, doy la **aprobación** por llenar los requisitos del Reglamento de ECTAFIDE.

Atentamente,



Licenciado Graco Adolfo López Angulo
Revisor Final

Guatemala, 19 de Octubre 2004.

Licenciado
Graco Adolfo López Angulo
Subcoordinador de extensión
ECTAFIDE, USAC.



Licenciado López Angulo:

Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la **Asesoría Técnica** del informe final, del Ejercicio Profesional Supervisado –E.P.S- Previo a optar al grado académico de Licenciado en Deportes, del estudiante:

Nombre: **Harol Fernando Gularte Porras**
Carné: **90-18844**
Titulado: **Proyecto Piloto experimental para la practica de actividades deportivas y recreativas en el municipio de Salamá, Baja Verapaz.**
Grado: **Licenciatura**

Y para los efectos del tramite administrativo, doy la aprobación por llenar los requisitos del reglamento de Subcoordinación de Extensión de ECTAFIDE.

Atentamente,



Doctor Mynor Mejia Andrade
Asesor técnico

Guatemala, 19 de Octubre 2004.

Licenciado
Graco Adolfo López Angulo
Subcoordinador de extensión
ECTAFIDE, USAC.



Licenciado López Angulo:

Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la **Asesoría Metodológica** del informe final, del EJERCICIO profesional Supervisado – E.P.S- Previo a optar al grado académico de Licenciado en Deportes, del estudiante:

Nombre: **Harol Fernando Gularte Porras**
Carné: **90-18844**
Titulado: **Proyecto Piloto experimental para la practica de actividades deportivas y recreativas en el municipio de Salamá, Baja Verapaz.**
Grado: **Licenciatura**

Y para los efectos del tramite administrativo, doy la aprobación por llenar los requisitos del reglamento de Subcoordinación de Extensión de ECTAFIDE.

Atentamente,


Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.
Asesor Metodológico

Lic. Byron Ronaldo González
DOCENTE - ECTAFIDE
USAC

CONTENIDO	PAGINA
Introducción	1
Antecedentes	2
Justificación	3
Objetivo General	4
Objetivo Especifico	4
Marco teórico Conceptual	5
Conceptos	5. - 13
I. Recreación	
II. Clasificación de la Recreación	
III. La recreación y la Herencia Biológica del Hombre	
IV. El Juego	
V. Deporte para Todos	
VI. Particularidades de las vivencias emocionales en el deporte y la recreación	
VII. Ansiedad y Alto rendimiento Deportivo	
Descripción del centro o sede física del EPS	14
metodología y técnicas de Abordamiento	15
Tema a Investigar	15
Delimitación del Problema	16
Hipótesis	16
Variables	16
Análisis e interpretación de resultados	20
Conclusiones	28
Recomendaciones	29
Bibliografía	30
Anexos	31

INTRODUCCIÓN

Este informe, permite conocer la conformación de la población que participó dentro de la actividad recreativa del ejercicio profesional supervisado. EPS-ECTAFIDE

Durante el desarrollo del proyecto se cubrieron diferentes subprogramas tales como, subprograma de docencia, cuyos objetivos han sido el transmitir conocimientos básicos de lo que constituye la recreación dentro de la actividad deportiva. Así también el subprograma de servicio en el cual la Escuela de Ciencia y Tecnología del Deporte – ECTAFIDE- pretende brindar un servicio que permita a la población ser retribuida por una actividad que favorezca el aprovechamiento del tiempo libre. Mientras que en el Subprograma de investigación, se planteó como objetivo principal el estudio de los niveles de ansiedad en los participantes dentro de un programa recreativo-deportivo y los niveles generales de ansiedad que prevalecen en dicha población participante.

Por lo anteriormente expuesto, se considera que este conjunto de acciones llevadas a cabo permite un mejor conocimiento de los problemas que se pueden presentar, tanto el conocimiento de ansiedad en toda la población así como la expresión de la ansiedad durante la actividad recreativa-deportiva.

En última instancia podrán conocer las conclusiones y recomendaciones, así también el modelo de los Test utilizados para concretar los objetivos de los subprogramas de servicio, docencia e investigación

ANTECEDENTES

Son muy evidentes los profundos y vertiginosos cambios que se están produciendo en todos los ámbitos de la sociedad. El deporte y la actividad física, como actividades sociales reconocidas, no escapan a esta evolución y transformación. Resulta por ello indispensable que todos los profesionales de la actividad física y el deporte afronten esta etapa sin renegar de lo que ya existe, buscando nuevos objetivos y contenidos que permitan dar el mayor número de posibilidades al máximo de personas.

El objetivo que pretende este proyecto es dar a conocer las posibilidades que le ofrecen los juegos y deportes, psicológicamente y socialmente en su práctica diaria para el desarrollo integral de una población que busca la salud integral.

Para el desarrollo del proyecto se seleccionó a la municipalidad de Salamá, Baja Verapaz como sede del mismo por contar con los elementos siguientes:

1. Ser una institución Pública
2. Contar con la infraestructura necesaria
3. Contar con la representación de la población
4. Contar con una masa poblacional atendible.

Si bien es cierto, los parámetros planteados al inicio del EPS tuvieron que ser modificados de acuerdo a las recomendaciones de los participantes, el presente trabajo podrá servir de referencia a los futuros profesionales de la recreación y el deporte, quienes tendrán que ahondar en la búsqueda de una población mas sana física como mentalmente.

JUSTIFICACIÓN

La actividad recreativa se define como las actividades y experiencias que requieren de un gasto significativo de la energía física. Tales actividades generalmente requieren de movimientos que involucran todo el cuerpo

La participación en la recreación es una forma por medio de la cual la salud y el bienestar de los Salamatecos se verán mejorados con una mejor salud. La actividad recreativa contiene beneficios directos de condición física. Tales como lo es el incremento en la eficiencia del sistema cardiovascular y beneficios psicosociales como lo es la reducción del stress o el mejoramiento de la habilidad para tratar con él.

Con el fin de brindar estos beneficios a todos los salamatecos que sean posibles, el Gobierno y organizaciones relacionadas con esto han de iniciar programas de promoción y oportunidades de apoyo que faciliten la participación en la Recreación.

Con el propósito de alcanzar estos objetivos, es importante examinar varios procesos que encaminen hacia el involucramiento positivo y continuo en la actividad recreativa a través de todas las edades, niveles de intereses y habilidades de toda la población Salamateca.

Sobre la base, el trabajo inicial ha sido planteado para desarrollar un modelo conceptual de la participación en la actividad recreativa.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Analizar los fundamentos conceptuales de la recreación y su aplicación en la comunidad.
- Multiplicar la formación de líderes recreativos a todo nivel.
- Aplicación de experiencias recreativas en la comunidad.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Planificar, organizar y evaluar experiencias en recreación en el ámbito de la comunidad de Salamá.
- Actividades de formación de líderes en recreación y actividad física aplicando una guía de formación básica.
- Diseñar estrategias para promover la participación en actividades recreativas.

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

I. RECREACIÓN

La recreación es considerada comúnmente como un tipo de experiencia, una forma específica de actividad.

Se concibe la recreación como una necesidad fundamental del hombre y se encuentra en la sociedad más o menos, en todos los niveles culturales, las actividades de recreo son universales y éstas tienen más significado cuando una comunidad se encuentra en un estado de desarrollo más elevado. Es decir que su ansiedad máxima no sea la supervivencia.

A la recreación se le ha descrito diversamente como un descanso, una diversión o el tipo menos serio y más pasivo de esparcimiento. Pero la recreación en sí es un término difícil de definir debido a lo enorme de su ámbito y sus ramificaciones, por que la recreación significa cosa distinta para personas distintas.

Algunos de los conceptos vertidos sobre recreación son los siguientes:

“Recreación es el conjunto de actividades tendientes a proporcionar al hombre medios de expresión naturales, de profundo interés que buscan su espontánea satisfacción”.

“La Recreación es la realización práctica de actividades durante el tiempo libre, que proporciona descanso, diversión y participación social voluntaria permitiendo el desarrollo de la persona y capacidad creadora a través de actividades deportivas, socio-culturales y al aire libre.”

“Son actividades en las que se aplican los movimientos aprendidos en trabajos individuales y grupales para liberar energía, recuperar fuerza o para disfrutar de la actividad física, sin inducción educativa ni competitiva”.

“La recreación es el proceso educativo social, no formal, que trata de que el individuo pase de un estado de menor satisfacción a un estado de mayor satisfacción en forma libre, responsable y creadora, utilizando al máximo el tiempo libre que le queda de otras obligaciones”.

Este último concepto contiene los elementos esenciales a saber.

UN PROCESO EDUCATIVO SOCIAL, NO FORMAL:

Es educativo porque a través del juego, de las actividades recreativas, el niño, el joven, el adulto, adquiere nuevos conocimientos, nuevas normas de conducta que le sirven tanto para su recreación como para su vida en sociedad.

SOCIAL:

El individuo no aparece en este mundo solitario o aislado, sino que viene a él en grupo, pertenece a una familia, a una acción, a una cultura, y se le hace indispensable relacionarse con otros individuos por el resto de su vida.

NO FORMAL:

Porque dentro del tiempo libre, en cualquier momento y en cualquier parte podemos recrearnos sin que sea indispensable una estructura rígida y repetitiva de la actividad.

TRATA QUE EL INDIVIDUO PASE DE UN ESTADO DE MENOR SATISFACCIÓN A UN ESTADO DE MAYOR SATISFACCIÓN.

Si partimos de las premisas de que la vida humana, es una cadena interminable de necesidades y que se actúa para pasar de un estado menos satisfactorio a otro que lo es más, el individuo solamente actuará si no se encuentra plenamente satisfecho en su situación actual caso habitual en el mundo del trabajo, la familia y la salud.

EN FORMA LIBRE RESPONSABLE:

El hombre para actuar responsable o consciente, tiene que ser libre y estar dispuesto a aceptar las consecuencias de sus decisiones.

CREADORA:

El hombre, al recrearse, tiene un medio en el que puede dejar una rienda más suelta a su imaginación y cambiar en una forma más original los elementos de su experiencia diaria.

UTILIZAR AL MÁXIMO SU TIEMPO LIBRE.

Podemos decir que una persona vive y utiliza su tiempo libre al máximo cuando esta ejecutando cada acción que planifica; no se arrepiente de ella y busca repetirla. En el caso contrario, podemos decir que tal persona se arrastra por este mundo bajo un stress creciente que puede desembocar en el vacío existencial que según Víctor Frankl es cada día mas frecuente.

II CLASIFICACION DE LA RECREACIÓN.

De acuerdo a la institución organizadora:

Recreación pública: organizada por las instituciones del estado.

Recreación privada: organizada por instituciones que no forman parte del estado.

Recreación organizada: Por particulares con un propósito lucrativo, (por ejemplo, circos y casinos de juego) o de beneficencia (Boys Scout, Asociaciones Cristianas de Jóvenes) sometida a reglas impersonales, con empleados especializados.

Recreación desorganizada: por individuos, a su antojo, o en grupo (excursiones, piscinas, etc.)

De acuerdo a los participantes:

Recreación de menores: atiende a niños de uno y otro sexo de edad pre y escolar.

Recreación de jóvenes: atiende a jóvenes de uno y otro sexo entre los 14 y 24 años.

Recreación de adultos: atiende a personas de uno u otro sexo de 25 o más años.

Recreación familiar: atiende a toda la familia como unidad.

III LA RECREACIÓN Y LA HERENCIA BIOLÓGICA DEL HOMBRE.

El hombre es fruto de una larga evolución biológica que ha modelado su actual estructura genética. Llega a la vida como descendiente y heredero de ajenos antepasados. La urbanización, la limitación del espacio territorial experimentadas muy recientemente.

Al nacer no irrumpe sin más en el mundo sino que surge con determinado equipo de urgencias y reflejos y en una determinada circunstancias ambientales.

Sus innatas heredadas condiciones de conducta se suma al continuo influjo de los acontecimientos vividos, lo que determina que el hombre sea ha cada momento de su peregrinación un caso irrepetible.

IV. EL JUEGO.

Es una actividad no orientada y lúdica fijada por las ideas y determinada a través de contenidos concretos y roles sociales indicados.

El juego representa el fenómeno de una movilidad libre dentro de un espacio de juego y de la ambivalencia de un arriba y abajo, dentro de un equilibrio de movimientos inestables.

V. DEPORTE PARA TODOS

Es la práctica de actividades deportivas al alcance de todas las personas en cualquier lugar, con normas creadas por los participantes y adaptadas a los recursos disponibles en la comunidad, en forma democrática.

Su principal propósito es extender los beneficios del deporte en la salud y el bienestar a la mayoría, a cualquier edad y condición física de manera constante y organizada

¿CUÁLES SON SUS CARACTERÍSTICAS?

Son actividades que exigen un esfuerzo físico, que mantenga o mejore la salud, al mismo tiempo que les divierta. Por ejemplo caminar o practicar un deporte conocido que les interese y les guste.

Las normas de juego se adaptan a la cantidad y a las condiciones de los participantes para que sea más sencillo y practiquen más

Las actividades se adaptan a los espacios y recursos disponibles.

Lo que se busca es entretenimiento y no competir o ganar, la competencia se utiliza como un medio para aumentar el interés, pero no es fin último de la actividad.

Se realiza en parques, plazas, terrenos desocupados, espacios deportivos, patios de las casas, calles de poca circulación o en terrenos de escuelas cercanas, recintos cerrados, cárceles, hospitales psiquiátricos.

Se planifica y dirige en forma cooperativa. Es decir, entre todos.

Se planifica en familia, individualmente o en grupo, buscando compartir satisfactoriamente

VI. PARTICULARIDADES DE LAS VIVENCIAS EMOCIONALES EN EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

La actividad deportiva y recreativa se distingue por vivencias emocionales fuertes y vivas. La saturación de las acciones deportivas de fuertes sentimientos, el atractivo emocional que tiene son condiciones importantes de la influencia positiva del deporte y la recreación sobre la personalidad del hombre, pero las vivencias emocionales en el deporte y la recreación, al igual que todas las demás emociones, pueden ser estéticas y astéticas y ejercer tanto una influencia positiva como negativa sobre los procesos orgánicos y la conducta del hombre.

Dentro de la gran diversidad de emociones que se manifiestan en el proceso de la actividad deportiva podemos destacar las siguientes:

1. *Vivencias emocionales vinculadas a los considerables cambios que comienzan en la actividad vital del organismo en el proceso de la práctica deportiva y recreativa.* La gran actividad muscular, que forma la particular característica y necesaria de la práctica deportiva, si se produce normalmente siempre va acompañada de un peculiar estado de *Euforia* (gran animación de las acciones del lenguaje, etc), Sensaciones estéticas de vigor y alegría de vivir. En los casos de sobreentrenamiento esa misma actividad provoca emociones astéticas: decaimiento de la fuerza, insatisfacción etcétera.
2. Vivencias emocionales relacionadas con un alto nivel de perfeccionamiento en las ejecuciones de ejercicios físicos técnicamente complejos, difíciles y peligrosos. Estas emociones reflejan el estado de alta capacidad general de trabajo del organismo, las vivencias del éxito en la ejecución de la acción y la conciencia, provocada por esto, de la superioridad personal: es agradable sentirse fuerte, hábil, valiente, audaz, resistente,

seguro de su propia fuerza, capaz de realizar un ejercicio que no le es accesible a cualquiera. Estas sensaciones se correlacionan con la capacidad del deportista de manifestar grandes esfuerzos de la voluntad dirigidos a la superación de considerables dificultades, lo que explica con un rango esencial de su carácter, con la medida mediante la cual no solamente el propio deportista, sino también los que lo rodean valoran su mérito personal: Baste señalar qué punto crece ante sus propios ojos y los de los demás deportistas que ha resuelto con éxito una tarea deportiva que le ha exigido grandes esfuerzos volitivos. Y por el contrario, los casos de afecciones traumáticas o aun de intentos desacertados al ejecutar un ejercicio difícil, con los que en ocasiones culminan las clases deportivas, pueden provocar vivencias emocionales asténicas: inseguridad, temor, inhibición y otras. La sensación escénica del éxito, experimentada al ejecutar ejercicios peligrosos con frecuencia tiene en su base la superación del miedo provocado por la ejecución de acciones deportivas en condiciones complejas y difíciles. En el deportista con experiencia, que domina a la perfección la técnica deportiva, la conciencia del peligro y la sensación de miedo que lo acompañan no desorganiza la conducta, por el contrario, provoca un flujo de fuerzas dirigidas a la superación del peligro. En estos casos en el deportista surge la tendencia a experimentar una y otra vez la sensación de riesgo en la cual el elemento del miedo provoca satisfacción, pues va acompañado de la conciencia de la propia habilidad y fuerza, capaces de superar un obstáculo peligroso.

3. *Vivencias emocionales relacionadas con el curso de la lucha deportiva.* Estas vivencias tienen siempre un carácter muy intenso y en ellas se reflejan los grandes esfuerzos que se dirigen al logro del triunfo o al mejor resultado deportivo. Por su intensidad, superan en gran medida los estados emocionales que son accesibles al hombre en su actividad cotidiana, con frecuencia esas vivencias tienen su reflejo en la mímica de la tensión emocional. En el proceso de la lucha deportiva, al ejecutar acertadamente una jugada de responsabilidad (por ejemplo cuando el balón es introducido en el arco), la vivencia emocional del éxito puede alcanzar el grado de afecto impetuoso de alegría. Durante los fracasos, muchas veces se produce la sensación de confusión, de decaimiento de las fuerzas y de inseguridad en sí mismo.

En muchas ocasiones los estados emocionales durante las competencias deportivas se caracterizan por la presencia de una fuerte excitación, que ha recibido el nombre de “furia deportiva” y que tiene una enorme importancia para el deporte, durante este estado el deportista siente en sí una fuerza enorme, no experimenta el cansancio, todos sus procesos psíquicos están agudizados y manifiesta la capacidad de reacción de manera muy rápida y fuerte

4. *Emociones estéticas.* Están relacionadas con la percepción del ritmo de los movimientos de la belleza de su forma y otros aspectos que caracterizan la perfección de la ejecución del ejercicio físico. Estas sensaciones surgen durante la práctica de la gimnasia, el patinaje artístico sobre el hielo y otros. Tiene gran importancia estética las sensaciones provocadas por la percepción de la situación externa en la cual tiene lugar las clases deportivas o las competencias. Su solemnidad, el bello ornato del lugar donde se realiza la práctica, los uniformes iguales de los participantes, la presencia de numerosos espectadores, la atención de estos y su interés, son factores que en conjunto crean en los participantes de las competencias un estado emocional de auge, el deseo de lograr éxito y demostrar su preparación deportiva. Por otra parte, cuando el ambiente de las competencias deportivas es demasiado corriente puede suceder que en el deportista surjan estados emocionales asténicos.
5. *Sentimientos morales relacionados con una profunda conciencia de la significación social de su actividad deportiva.* El resultado de la lucha deportiva con mucha frecuencia está condicionado por los sentimientos morales y las aspiraciones del deportista, a esto contribuye el sentimiento de responsabilidad ante el colectivo. El deportista que posee este sentido nunca rehusará luchar por los intereses de su colectivo por muy difícil que sea su lucha. De este modo, la actividad deportiva se caracteriza por:
 - Vivencias emocionales fuertes y muy expresadas que se apoderan profundamente de la personalidad del deportista y que ejercen una enorme influencia sobre su actividad; al mismo tiempo, exigen del deportista la capacidad de dominar sus emociones y de ofrecer resistencia a aquellas que tienen carácter asténicos.
 - Una diversidad de vivencias emocionales, que incluyen emociones de las más disímiles calidades: desde sensaciones simples, físicas, vinculadas a la actividad

muscular, hasta profundos sentimientos morales, en cuya base se encuentra la comunidad de intereses, que une al colectivo deportivo en un todo único.

- El dinamismo de los estados emocionales durante las competencias deportivas, el paso rápido de uno de los sentimientos a otro, que en ocasiones son de carácter opuesto. A esto también contribuye el dinamismo de las propias competencias que se llevan a cabo con gran intensidad y con frecuencia van acompañadas de pasos rápidos e inesperados de la derrota o la victoria, etcétera.

VII. ANSIEDAD Y ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO.

El alto rendimiento en el deporte ha estado siempre directamente relacionado con los aspectos psicológicos. Los psicólogos que trabajan en la mejora del rendimiento deportivo desde hace varias décadas, han estado tratando de estudiar de qué forma influían las características psicológicas de los deportistas en sus resultados.

Gran parte de los fracasos se achacaron a problemas debidos al manejo de la ansiedad y otros fueron anunciados incluso como “fobia al éxito”.

La ansiedad es considerada como un factor o rasgo permanente de la personalidad. Este es el grado de ansiedad que presenta generalmente un individuo en la mayoría de las situaciones. Es la disposición latente a comportarse de manera más ansiosa bajo situaciones de stress.

La ansiedad también es considerada como un estado temporal, aquella evocada por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazas sin relación con el verdadero peligro presente.

Algunas de las manifestaciones somáticas de la ansiedad más inmediatas son: Palpitaciones, tensión muscular, sensaciones de fatiga, irritabilidad, boca seca, sensación de frío, ganas de orinar, agarrotamiento de las manos y los pies, peso en el estomago, distorsión visual, temblores, nauseas, vómitos, meteorismo, aumento de la tensión arterial, aceleración del ritmo cardiaco y respiratorio. Algunos de los indicios cognoscitivos son: confusión olvido de detalles, incapacidad para concentrarse y tomar decisiones.

Se presentan interacciones entre el factor riesgo (permanente) de la personalidad y la aparición del factor estado (situacional y temporal); un alto nivel de ansiedad-rasgo predispone generalmente a los individuos a tener niveles elevados de ansiedad-estado en situaciones percibidas como estresantes y amenazadoras para su prestigio y su autoestima.

Por tanto, en el deporte de competición, la persona con una ansiedad-rasgo elevada es generalmente mas propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado mas elevada que la

persona con nivel bajo de ansiedad-rasgo. Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del stress.

En las bases de valoración de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo se encontró que cada atleta rinde mejor cuando su ansiedad precompetitiva está dentro de un rango estrecho además este rango o zona de óptimos resultados puede ser bajo, moderado o alto, dependiendo de cada atleta en particular. Cuando la ansiedad precompetitiva se sitúa fuera de este rango, el rendimiento se deteriora.

ANSIEDAD:

Se refiere a un estado emocional actual e inmediato caracterizado por aprehensión y tensión, acompañado o asociado con activación o “arousal” del sistema nervioso autónomo.

ANSIEDAD-RASGO:

Se refiere a la predisposición a percibir ciertas situaciones como amenazantes y responde a estas situaciones con niveles variables de ansiedad-estado. La ansiedad-rasgo es un motivo o predisposición conductual adquirida, que predispone a un individuo a percibir un amplio rasgo de circunstancias objetivamente no peligrosas como amenazantes y responde a ellas, con una ansiedad-estado desproporcionada en intensidad o magnitud, al peligro objetivo. Personas con alta ansiedad-rasgo perciben mayor número de situaciones como amenazantes o responden a situaciones amenazantes con niveles más elevados de ansiedad-estado.

AROUSAL:

Describe un estado del origen del organismo que varía sobre un continuum desde el reposo a la excitación.

AMENAZA:

Hace referencia a la percepción de un peligro físico o psíquico. Es la percepción de desequilibrio entre demanda ambiental y capacidad de respuesta.

STRESS:

Se produce cuando hay un desequilibrio entre la demanda percibida y la capacidad de respuesta percibida. Además, las consecuencias deben de ser percibidas como importantes: se responde con niveles incrementados de ansiedad-estado y debe ser anticipado que el fracaso tendrá consecuencias adversas.

El stress es difícil de definir. Esto se debe a que los individuos tienen reacciones muy distintas ante situaciones particulares. Las reacciones varían debido a las diferencias en el temperamento, la capacidad, las experiencias en situaciones similares y la motivación; por tanto es más útil hablar en términos de stress percibido. Esto es, la manera como una persona interpreta una situación en particular que determina el grado de stress.

4.2 DESCRIPCION DEL CENTRO O SEDE FISICA DEL EPS

Municipalidad de Salamá, Baja Verapaz

5ta. Calle 7-61 zona 1

Oficina Gimnasio Municipal, 8 Av. 6-49 Z. 1

4.2.1 ORGANIGRAMA DE LA INSTITUCION.

(Ver Anexo Pág. 38)

4.2.2 OBJETIVOS DE LA INSTITUCION.

La Municipalidad de Salamá no cuenta con objetivos definidos, únicamente cumple con lo requerido en el artículo 35 del código municipal.

4.2.3 DESCRIPCION DE LA POBLACION ATENDIDA.

El EPS. Se llevo a cabo en el casco urbano del Municipio de Salamá, Baja Verapaz, población en las edades de 5 años en adelante.

V. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE ABORDAMIENTO

El Presente trabajo fue desarrollado en cinco (5) fases, las cuales se desarrollaron en el municipio de Salamá, Baja Verapaz.

El Grupo a trabajar fueron los promotores municipales que se inscribieron en esta Actividad quienes estuvieron bajo el cargo del Epesista, la Cantidad de participantes inscritos se dio de acuerdo a los intereses que se crearon en el programa.

1. Clases Magistrales.
2. Demostración Práctica.
3. Exhibición.
4. Competencias
 - a) Internas
 - b) Externas
5. Evaluación de la participación.

VI TEMA A INVESTIGAR

La ansiedad de la población del municipio Salamá, Baja Verapaz.

VII OBJETO DE ESTUDIO

El estado de ansiedad de la población del municipio de Salamá, Baja Verapaz

VIII. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La población de Salamá, Baja Verapaz, mantiene estados de ansiedad debido a la falta de orientación dirigida hacia el aprovechamiento de los espacios de recreación.

PREMISAS

- La ansiedad se modifica a través de un proceso de aplicación de juegos recreativos y deportivos.
- La recreación y el deporte para todos encaminados a alcanzar un objetivo determinado, modifican el estado de ansiedad.
- El grado de ansiedad de un sujeto se mide por el grado de participación en las actividades recreativas y de deporte para todos.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Conocer el estado actual de ansiedad de la población del municipio de Salamá, Baja Verapaz, y determinar de qué manera se modifica a través de un programa de recreación y deporte para todos.

OBJETIVO ESPECÍFICO

1. Modificar el estado de ansiedad, de la población participante en las actividades.
2. Mejorar la salud de los participantes

IX. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

X. HIPÓTESIS

El estado de ansiedad, disminuye positivamente después de un programa de recreación y deporte para todos.

XI. VARIABLES

a. clase de variable

INDEPENDIENTES:

Programa de recreación y deporte para todos.

DEPENDIENTES:

Estado de ansiedad y sus componentes psicológicos.

INTERDEPENDIENTES:

La población de Salamá, Baja Verapaz

b. indicadores

Estuvieron determinados por el número de personas que asistieron a las actividades desarrolladas, midiendo antes de inicio y al término de las mismas

XII DISEÑO PARA COMPROBACION DE HIPOTESIS

Se aplico el tests de Spielberg al inicio de cada una de las actividades y posterior a la misma con el fin, primero de conocer el estado de ansiedad general del participante, se segundo con el fin de medir el estado específico y con ello poder verificar la modificación en el estado del participante, durante la actividad.

Se realizo evaluación de acuerdo a las actividades planteadas y al número de participantes.

Las actividades se realizaron en el área en donde se realizaba la actividad programada

TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECTAR LOS DATOS

INSTRUMENTOS

Para medir el estado de ansiedad se utilizo el Test de Ansiedad de Spielberg en el cual se evalúa la ansiedad en dos niveles:

- General
- Especifica

Escala de punteos de ansiedad.

0-29 Bajo (B)

30-44 Media (M)

45 en Adel. (A)

TECNICAS ESTADISTICAS

Se utilizaron tablas de distribución de frecuencias, cuadros y diagramas estadísticos para observar el desarrollo o comportamiento de los datos.

XIII METODOLOGIA PARA LA APLICACIÓN DE PRUEVAS

XIV DISEÑO OPERATIVO DEL EPS.

14.1 Diagnostico físico y organización de la institución

14.2 TEMPORALIDAD

14.3 CALENDARIZACIÓN Y HORARIO DE TRABAJO

El E.P.S. se realizó de marzo a Septiembre del año 2002, en horario de 9:00 a 13:00 hrs. De lunes a viernes y sábado de 14:00 a 18:00 hrs.

14.4 Cronograma de trabajo: (ver Anexo)

14.5 Actividades de extensión: (ver Anexo)

14.6 RECURSOS HUMANOS.

Población de Salamá B.V.

Practicante de ECTAFIDE

Asesor Académico: Licenciado Byron Ronaldo González

Asesor Técnico: Doctor. Mynor Mejia

14.7 RECURSOS MATERIALES.

Un pizarrón de formica

Tres marcadores para pizarrón
Una computadora
Papel Bond / carta

14.8 INFRAESTRUCTURA

Cancha de Baloncesto
Parque central
Cancha de fútbol Municipal
Canchas de Voleibol

14.9 RECURSOS ECONÓMICOS

Estuvieron manejados de acuerdo a las exigencias y avances del programa.

XV. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

Estas estuvieron dirigidas a la atención de la población del municipio de Salamá, Baja Verapaz, la cual consistió en la enseñanza de las técnicas de Recreación y Deporte Para todos, las cuales se realizaron de acuerdo al siguiente calendario del E.P.S - ECTAFIDE.

EN EL CAMPO INVESTIGATIVO

La investigación fue dirigida a la evaluación de los participantes en las actividades recreativas y de deporte para todos en cuanto a la medición de los índices de ansiedad que mantiene la sociedad salamateca y las modificaciones que se tendrán luego de participar en el proyecto.

Actividades:

N°	Semana	Actividad
1	5 al 9 marzo	Encuesta personal
2	12 al 16 marzo	Recolección de datos
3	9 al 14 de abril	Aplicación de pruebas de ansiedad
4	14 al 20 mayo	Aplicación de pruebas de ansiedad
5	18 al 24 junio	Aplicación de pruebas de ansiedad
6	23 al 29 julio	Aplicación de pruebas de ansiedad
7	13 al 18 de agosto	Aplicación de pruebas de ansiedad
8	17 al 22 de septiembre	Aplicación de pruebas de ansiedad
9	24 al 30 de septiembre	Análisis e interpretación de datos

3.2.- EN EL CAMPO DE LA DOCENCIA.

La docencia estuvo dirigida a la formación de líderes recreativos y deportivos con un alto trabajo en la enseñanza de métodos pedagógicos y didácticos que permitieron alcanzar un alto perfeccionamiento a los involucrados en el proyecto.

Actividades:

N°	FECHA	TEMA
1	12 de abril	Estructura Metodologica de la clase El Calentamiento
2	26 de abril	Procedimientos Organizativos.
3	9 de Mayo	Clases Prácticas, Capacidades Físicas
4	23 mayo	Metodología de la enseñanza de los juegos deportivos y recreativos
5	6 de junio	Diferencia Psicológica individual de los participantes.
6	20 de junio	Juegos pequeños y Pre deportivos
7	11 de julio	Métodos utilizados en la recreación y el entrenador.
8	25 de julio	Clase Practica.
9	8 de agosto	Resumen de Temas
10	22 de agosto	Evaluación de lo recibido

3.3.- EN EL CAMPO DE SERVICIO.

El presente proyecto pretende demostrar que un trabajo bien encaminado en cuanto a la recreación y deporte para todos en el municipio de Salamá, Baja Verapaz.

Solo se obtendrá sus frutos en el campo del servicio mediante la puesta en marcha de programas que en verdad llenen las necesidades recreativas de la población.

Actividades:

N°	Semana	Actividad
1	4 al 9 marzo	Elaboración del plan de trabajo
2	11 al 30 marzo	Promoción y captación de Atletas
3	1 al 30 abril	Inicio de las actividades recreativas y deportivas
4	16 al 21 septiembre	Cierre de actividades

XVI ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

A continuación encontrara el análisis e interpretación de los resultados obtenidos por cada uno de los participantes en el programa.

PARTICIPANTES EN BALONCESTO

Participante 1: Su estado de ansiedad general: Alto (53)
Su estado de ansiedad específico: Alto (45)
Su estado de ansiedad disminuyo hasta el límite del normal (44)

Participante 2: Su estado de ansiedad general: Alto (47)
Su estado de ansiedad específico: Alto (49)
Su estado de ansiedad se evaluó de alto

Participante 3: Su estado de ansiedad general: Medio (36)
Su estado de ansiedad específico: Alto (54)
Su estado de ansiedad Aumento y se evaluó Alto

Participante 4: Su estado de ansiedad general: Alto (51)
Su estado de ansiedad específico: Alto (52)
Su estado de ansiedad se evaluó alto

Participante 5: Su estado de ansiedad general: Medio (43)
Su estado de ansiedad específico: Alto (53)
Su estado de ansiedad Aumento y se evaluó alto

Participante 6: Su estado de ansiedad general: Medio (43)
Su estado de ansiedad específico: Alto (50)
Su estado de ansiedad Aumento y se evaluó alto

Participante 7: Su estado de ansiedad general: Alto (52)
Su estado de ansiedad específico: Alto (60)
Su estado de ansiedad Aumento y se evaluó Alto

Participante 8: Su estado de ansiedad general: Alto (48)
Su estado de ansiedad específico: Alto (47)
Su estado de ansiedad se evaluó alto

Participante 9: Su estado de ansiedad general: Alto (53)
Su estado de ansiedad específico: Alto (49)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto

- Participante 10:** Su estado de ansiedad general: Alto (58)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (48)
 Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 11:** Su estado de ansiedad general: Alto (57)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (50)
 Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 12:** Su estado de ansiedad general: Alto (49)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (47)
 Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 13:** Su estado de ansiedad general: Alto (54)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (41)
 Su estado de ansiedad se evaluó Medio
- Participante 14:** Su estado de ansiedad general: Medio (36)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (52)
 Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 15:** Su estado de ansiedad general: Alto (48)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (51)
 Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 16:** Su estado de ansiedad general: Alto (51)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (51)
 Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 17:** Su estado de ansiedad general: Alto (51)
 Su estado de ansiedad específico: Medio (42)
 Su estado de ansiedad disminuyó y se evaluó medio
- Participante 18:** Su estado de ansiedad general: Medio (40)
 Su estado de ansiedad específico: Medio (37)
 Su estado de ansiedad se evaluó Medio.
- Participante 19:** Su estado de ansiedad general: Alto (55)
 Su estado de ansiedad específico: Medio (44)
 Su estado de ansiedad disminuyó hasta el límite del normal (44)
- Participante 20:** Su estado de ansiedad general: Alto (47)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (45)
 Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 21:** Su estado de ansiedad general: Alto (68)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (54)
 Su estado de ansiedad se evaluó Alto

- Participante 22:** Su estado de ansiedad general: Medio (43)
Su estado de ansiedad específico: Medio (43)
Su estado de ansiedad se evaluó Medio
- Participante 23:** Su estado de ansiedad general: Alto (47)
Su estado de ansiedad específico: Medio (42)
Su estado de ansiedad se evaluó Medio
- Participante 24:** Su estado de ansiedad general: Alto (57)
Su estado de ansiedad específico: Medio (43)
Su estado de ansiedad se evaluó Medio
- Participante 25:** Su estado de ansiedad general: Alto (56)
Su estado de ansiedad específico: Medio (41)
Su estado de ansiedad se evaluó Medio
- Participante 26:** Su estado de ansiedad general: Alto (53)
Su estado de ansiedad específico: Alto (45)
Su estado de ansiedad disminuye hasta el límite del normal (44)

PARTICIPANTES EN FÚTBOL

- Participante 1:** Su estado de ansiedad general: Alto (49)
Su estado de ansiedad específico: Alto (49)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 2:** Su estado de ansiedad general: Medio (39)
Su estado de ansiedad específico: medio (40)
Su estado de ansiedad se evaluó de Medio
- Participante 3:** Su estado de ansiedad general: Alto (47)
Su estado de ansiedad específico: Medio (44)
Su estado de ansiedad se evaluó Medio
- Participante 4:** Su estado de ansiedad general: Alto (48)
Su estado de ansiedad específico: Alto (49)
Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 5:** Su estado de ansiedad general: Medio (39)
Su estado de ansiedad específico: Medio (42)
Su estado de ansiedad se evaluó Medio
- Participante 6:** Su estado de ansiedad general: Medio (40)
Su estado de ansiedad específico: Alto (45)
Su estado de ansiedad Aumento y se evaluó Medio

- Participante 7:** Su estado de ansiedad general: Alto (49)
Su estado de ansiedad específico: Alto (50)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 8:** Su estado de ansiedad general: Alto (53)
Su estado de ansiedad específico: Alto (60)
Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 9:** Su estado de ansiedad general: Alto (74)
Su estado de ansiedad específico: Alto (50)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 10:** Su estado de ansiedad general: Alto (58)
Su estado de ansiedad específico: Alto (48)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 11:** Su estado de ansiedad general: Alto (56)
Su estado de ansiedad específico: Alto (56)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 12:** Su estado de ansiedad general: Alto (52)
Su estado de ansiedad específico: Alto (51)
Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 13:** Su estado de ansiedad general: Alto (53)
Su estado de ansiedad específico: Alto (38)
Su estado de ansiedad se evaluó Medio
- Participante 14:** Su estado de ansiedad general: Medio (59)
Su estado de ansiedad específico: Alto (53)
Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 15:** Su estado de ansiedad general: Alto (51)
Su estado de ansiedad específico: Alto (49)
Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 16:** Su estado de ansiedad general: Alto (54)
Su estado de ansiedad específico: Alto (51)
Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 17:** Su estado de ansiedad general: Alto (55)
Su estado de ansiedad específico: Medio (43)
Su estado de ansiedad disminuyó y se evaluó medio
- Participante 18:** Su estado de ansiedad general: Alto (49)
Su estado de ansiedad específico: Medio (40)
Su estado de ansiedad se evaluó Medio.

- Participante 19:** Su estado de ansiedad general: Alto (56)
 Su estado de ansiedad específico: Medio (43)
 Su estado de ansiedad disminuyó hasta el límite del normal (44)
- Participante 20:** Su estado de ansiedad general: Medio (44)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (47)
 Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 21:** Su estado de ansiedad general: Alto (61)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (54)
 Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 22:** Su estado de ansiedad general: Alto (65)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (55)
 Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 23:** Su estado de ansiedad general: Medio (43)
 Su estado de ansiedad específico: Medio (38)
 Su estado de ansiedad se evaluó Medio
- Participante 24:** Su estado de ansiedad general: Alto (57)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (53)
 Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 25:** Su estado de ansiedad general: Medio (44)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (50)
 Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 26:** Su estado de ansiedad general: Alto (51)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (50)
 Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 27:** Su estado de ansiedad general: Alto (58)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (49)
 Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 28:** Su estado de ansiedad general: Medio (41)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (49)
 Su estado de ansiedad se evaluó de alto
- Participante 29:** Su estado de ansiedad general: Alto (45)
 Su estado de ansiedad específico: Medio (34)
 Su estado de ansiedad se evaluó medio
- Participante 30:** Su estado de ansiedad general: Alto (50)
 Su estado de ansiedad específico: Alto (52)
 Su estado de ansiedad se evaluó alto

- Participante 31:** Su estado de ansiedad general: Medio (43)
Su estado de ansiedad específico: Alto (65)
Su estado de ansiedad Aumento y se evaluó alto
- Participante 32:** Su estado de ansiedad general: Medio (37)
Su estado de ansiedad específico: Alto (51)
Su estado de ansiedad Aumento y se evaluó alto
- Participante 33:** Su estado de ansiedad general: Alto (60)
Su estado de ansiedad específico: Alto (50)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 34:** Su estado de ansiedad general: Alto (48)
Su estado de ansiedad específico: Alto (44)
Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 35:** Su estado de ansiedad general: Alto (49)
Su estado de ansiedad específico: Alto (51)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 36:** Su estado de ansiedad general: Alto (28)
Su estado de ansiedad específico: Alto (47)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto
- Participante 37:** Su estado de ansiedad general: Alto (48)
Su estado de ansiedad específico: Alto (36)
Su estado de ansiedad se evaluó Medio
- Participante 38:** Su estado de ansiedad general: Alto (50)
Su estado de ansiedad específico: Alto (51)
Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 39:** Su estado de ansiedad general: Alto (54)
Su estado de ansiedad específico: Alto (41)
Su estado de ansiedad se evaluó Medio
- Participante 40:** Su estado de ansiedad general: Alto (57)
Su estado de ansiedad específico: Alto (51)
Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 41:** Su estado de ansiedad general: Alto (56)
Su estado de ansiedad específico: Alto (55)
Su estado de ansiedad se evaluó alto
- Participante 42:** Su estado de ansiedad general: Alto (49)
Su estado de ansiedad específico: Alto (45)
Su estado de ansiedad se evaluó alto

Participante 43: Su estado de ansiedad general: Alto (50)
Su estado de ansiedad específico: Alto (50)
Su estado de ansiedad se evaluó alto

PARTICIPANTES EN VOLEIBOL

Participante 1: Su estado de ansiedad general: Alto (45)
Su estado de ansiedad específico: Alto (45)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto

Participante 2: Su estado de ansiedad general: Alto (52)
Su estado de ansiedad específico: Alto (52)
Su estado de ansiedad se evaluó de Alto

Participante 3: Su estado de ansiedad general: Alto (52)
Su estado de ansiedad específico: Alto (47)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto

Participante 4: Su estado de ansiedad general: Medio (42)
Su estado de ansiedad específico: Alto (45)
Su estado de ansiedad se evaluó Medio

Participante 5: Su estado de ansiedad general: Alto (52)
Su estado de ansiedad específico: Medio (32)
Su estado de ansiedad se evaluó Medio

Participante 6: Su estado de ansiedad general: Alto (57)
Su estado de ansiedad específico: Alto (51)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto

Participante 7: Su estado de ansiedad general: Alto (54)
Su estado de ansiedad específico: Alto (50)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto

Participante 8: Su estado de ansiedad general: Medio (44)
Su estado de ansiedad específico: Alto (53)
Su estado de ansiedad se evaluó alto

Participante 9: Su estado de ansiedad general: Alto (52)
Su estado de ansiedad específico: Alto (48)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto

Participante 10: Su estado de ansiedad general: Alto (58)
Su estado de ansiedad específico: Alto (46)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto

Participante 11: Su estado de ansiedad general: Alto (60)
Su estado de ansiedad específico: Alto (42)
Su estado de ansiedad se evaluó Alto

Participante 12: Su estado de ansiedad general: Alto (45)
Su estado de ansiedad específico: Alto (49)
Su estado de ansiedad se evaluó alto

XVII. CONCLUSIONES

- I. Se dio a conocer a la población del municipio de Salamá, Baja Verapaz los beneficios de un programa de deporte y recreación.
- II. Se realizó una orientación a los futuros promotores municipales sobre las diversas técnicas de recreación y deporte.
- III. Se elaboro un diagnóstico por medio de la evaluación de las cualidades y procesos psíquicos de los participantes.
- IV. Se oriento a los participantes como promotores para que realizaran la selección y orientación durante el proceso del programa.
- V. El estudio y orientación de la ansiedad, es fundamental para mantener adecuados niveles de control psíquico, particularmente ante una actividad recreo deportivo.
- VI. Se establecieron los niveles de ansiedad de la población participante por medio de la aplicación del Test de ansiedad de Spielberg, el cual se evaluó la ansiedad en dos niveles, general y especial ante de la actividad y posterior a la misma.
- VII. La ansiedad al no ser controlada adecuadamente y sistemáticamente por el individuo (participante) puede provocar sentimientos de inseguridad, causar estado de descontrol y desmotivación en él, lo que podría poner en riesgo su integridad física.

XVIII RECOMENDACIONES

- A. Que la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte. ECTAFIDE.- realice programas de sensibilización sobre los niveles de ansiedad y su impacto en la personalidad como en el desarrollo deportivo
- B. Que la Municipalidad de Salamá, implemente actividades de organización, capacitación y ejecución recreativas para la población. a fin de que la actividad físico recreativa permita a mediano y largo plazo una población con mejor perspectiva de vida.
- C. El Ejercicio Profesional Supervisado de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte.- ECTAFIDE- generalice la práctica supervisada al interior del país a fin de promover el deporte y la recreación.
- D. Que el ejercicio profesional supervisado se realice a nivel municipal y con ello brindar apoyo técnico a la comunidad.

XIX BIBLIOGRAFIA

1. BIBLIOTECA DE LA RECREACIÓN Y EL TIEMPO LIBRE, (1993)
Eurolibros Ltda.
2. FOLLETO, DEPORTES PARA TODOS EN LOS PAÍSES EN DESARROLLO.
PROYECTO CIGEPS- UNESCO
3. GONZALEZ, Byron Ronaldo. 1998 Requerimientos legales para la realización de
Ejercicio Profesional Supervisado .-EPS-, Técnicas para elaborar y presentar el
proyecto de tesis. s.p.
4. GUÍA PRACTICA MEDICINA DEL DEPORTE, (1997) Colombia
Ediciones Monteverde.
5. MARTÍN, Dietrich. (2001) Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo.
Barcelona, España. Editorial Paitribos.
6. MENÉNDEZ, Eduardo. (1963) Aproximación al Estudio del Juego. Buenos Aires,
Argentina. Editorial Cincel.
7. OFELE, Maria Regina, (1998) Los Juegos Tradicionales en la Escuela.
Parte I. Buenos Aires Argentina. Editorial la Obra.
8. _____, (1998) Los juegos tradicionales en la escuela Parte II. Buenos
Aires Argentina . Editorial la Obra.
9. REVISTA, Blind Sports international, Publicación cuatrimestral N°.10,
Madrid España.
10. TEXTO, MANUAL DE PSICOLOGÍA, (1998) La Habana, Cuba. Editorial Pueblo
y Educación.
11. TREUHERZ, Rolf Mario, (1993) Prepárese físicamente, Brasil, Editora Maltese.

ANEXOS

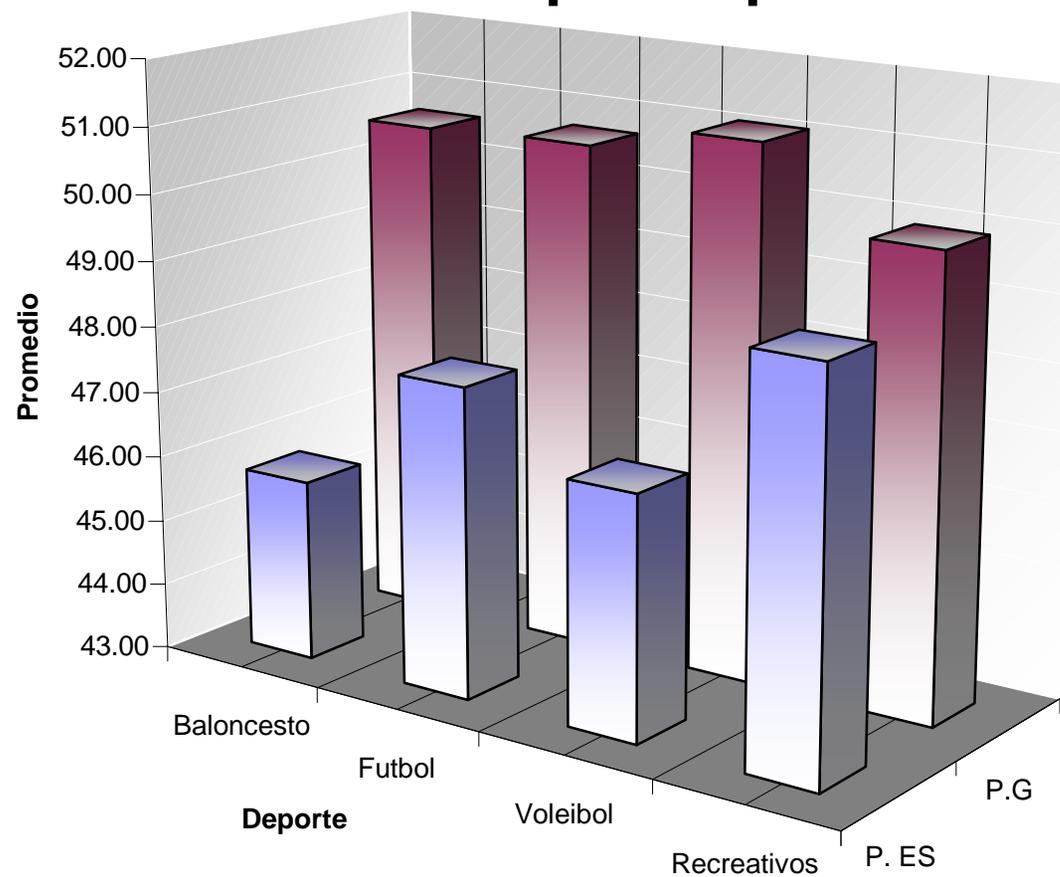
Nº.	NOMBRE	EDAD	DEPORTE	SEXO	ESTADO DE ANSIEDAD			
					GENERAL	ESPECIFICO	P. G.	P. ES.
1	1	14	Baloncesto	F	A	A	53	45
2	2	14	Baloncesto	M	A	A	47	49
3	3	15	Baloncesto	F	M	A	36	54
4	4	15	Baloncesto	F	A	A	51	52
5	5	15	Baloncesto	F	M	A	43	53
6	6	15	Baloncesto	F	M	A	43	50
7	7	15	Baloncesto	F	A	A	52	60
8	8	15	Baloncesto	M	A	A	48	47
9	9	16	Baloncesto	F	A	A	53	49
10	10	16	Baloncesto	F	A	A	58	48
11	11	16	Baloncesto	F	A	A	57	50
12	12	16	Baloncesto	F	A	A	49	47
13	13	16	Baloncesto	F	A	M	54	41
14	14	16	Baloncesto	F	M	A	36	52
15	15	16	Baloncesto	M	A	A	48	51
16	16	16	Baloncesto	M	A	A	51	51
17	17	16	Baloncesto	M	A	M	51	42
18	18	17	Baloncesto	F	M	M	40	37
19	19	17	Baloncesto	F	A	M	55	44
20	20	17	Baloncesto	F	A	A	47	45
21	21	17	Baloncesto	F	A	A	68	54
22	22	17	Baloncesto	F	M	M	43	43
23	23	17	Baloncesto	M	A	M	47	42
24	24	17	Baloncesto	M	A	M	57	43
25	25	17	Baloncesto	M	A	M	56	41
26	26	18	Baloncesto	F	A	A	53	45

Nº.	NOMBRE	EDAD	DEPORTE	SEXO	ESTADO DE ANSIEDAD			
					GENERAL	ESPECIFICO	P. G.	P. ES.
1	1	12	Futbol	M	A	A	49	49
2	2	13	Futbol	M	M	M	39	40
3	3	13	Futbol	M	A	M	47	44
4	4	14	Futbol	M	A	A	48	49
5	5	15	Futbol	M	M	M	39	42
6	6	15	Futbol	M	M	A	40	45
7	7	15	Futbol	M	A	A	49	50
8	8	15	Futbol	M	A	A	53	60
9	9	15	Futbol	M	A	A	74	50
10	10	15	Futbol	M	M	M	41	40
11	11	16	Futbol	F	A	A	56	56
12	12	16	Futbol	M	A	A	52	51
13	13	16	Futbol	M	A	M	53	38
14	14	16	Futbol	M	A	A	59	53
15	15	16	Futbol	M	A	A	51	49
16	16	16	Futbol	M	A	A	54	51
17	17	16	Futbol	M	A	M	55	43
18	18	16	Futbol	M	A	M	49	40
19	19	16	Futbol	M	A	M	56	43
20	20	16	Futbol	M	M	A	44	47
21	21	16	Futbol	M	A	A	61	54
22	22	16	Futbol	M	A	A	65	55
23	23	16	Futbol	M	M	M	43	38
24	24	16	Futbol	M	A	A	57	53
25	25	16	Futbol	M	M	A	44	50
26	26	16	Futbol	M	A	A	51	50
27	27	16	Futbol	M	A	A	58	49
28	28	17	Futbol	F	M	A	41	49
29	29	17	Futbol	F	A	M	45	34

Nº.	NOMBRE	EDAD	DEPORTE	SEXO	ESTADO DE ANSIEDAD			
					GENERAL	ESPECIFICO	P. G.	P. ES.
30	30	17	Futbol	M	A	A	50	52
31	31	17	Futbol	M	M	A	43	65
32	32	17	Futbol	M	M	A	37	51
33	33	17	Futbol	M	A	A	60	50
34	34	17	Futbol	M	A	M	48	44
35	35	17	Futbol	M	A	A	49	51
36	36	17	Futbol	M	B	A	28	47
37	37	17	Futbol	M	A	M	48	36
38	38	17	Futbol	M	A	A	50	51
39	39	17	Futbol	M	A	A	57	51
40	40	17	Futbol	M	A	A	61	45
41	41	17	Futbol	M	A	A	56	55
42	42	18	Futbol	M	A	A	49	45
43	43	18	Futbol	M	A	A	50	50

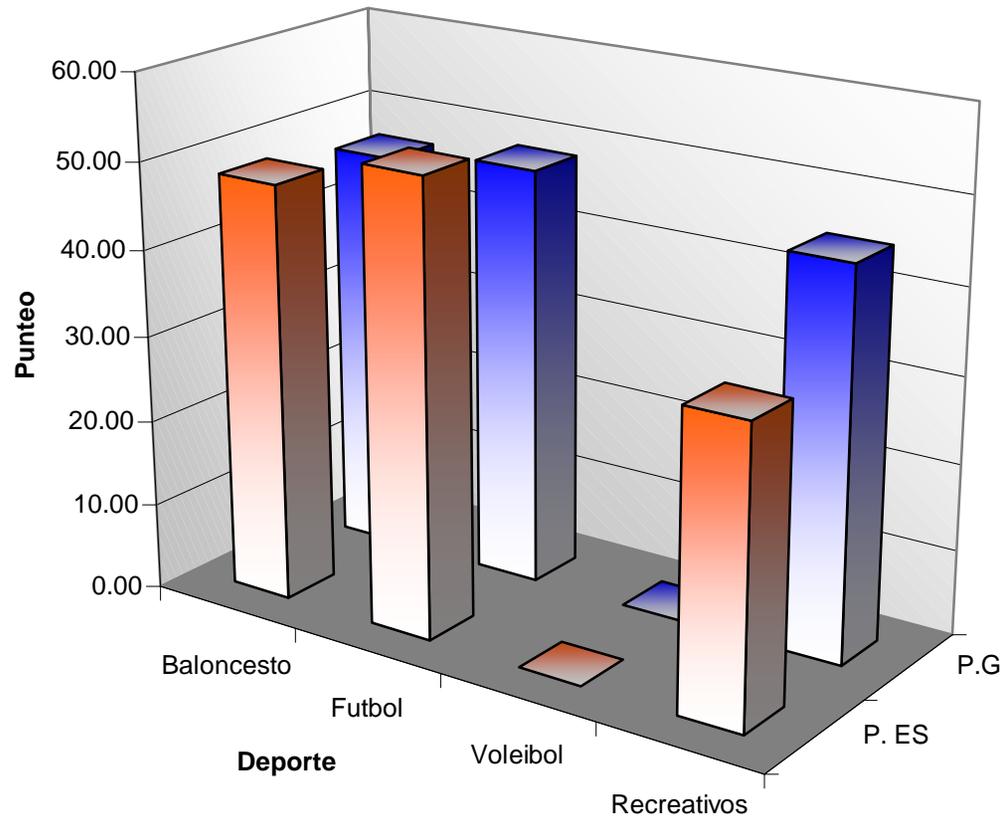
Nº.	NOMBRE	EDAD	DEPORTE	SEXO	ESTADO DE ANSIEDAD			
					GENERAL	ESPECIFICO	P. G.	P. ES.
1	1	14	Voleibol	M	A	A	45	45
2	2	14	Voleibol	M	A	A	52	52
3	3	15	Voleibol	M	A	A	52	47
4	4	15	Voleibol	M	M	A	42	45
5	5	15	Voleibol	M	A	M	52	32
6	6	16	Voleibol	M	A	A	57	51
7	7	16	Voleibol	M	A	A	54	50
8	8	17	Voleibol	M	M	A	44	53
9	9	17	Voleibol	M	A	A	52	48
10	10	17	Voleibol	M	A	A	58	46
11	11	17	Voleibol	M	A	M	60	42
12	12	18	Voleibol	M	A	A	45	49

Promedio Resultados por Deporte Masculino



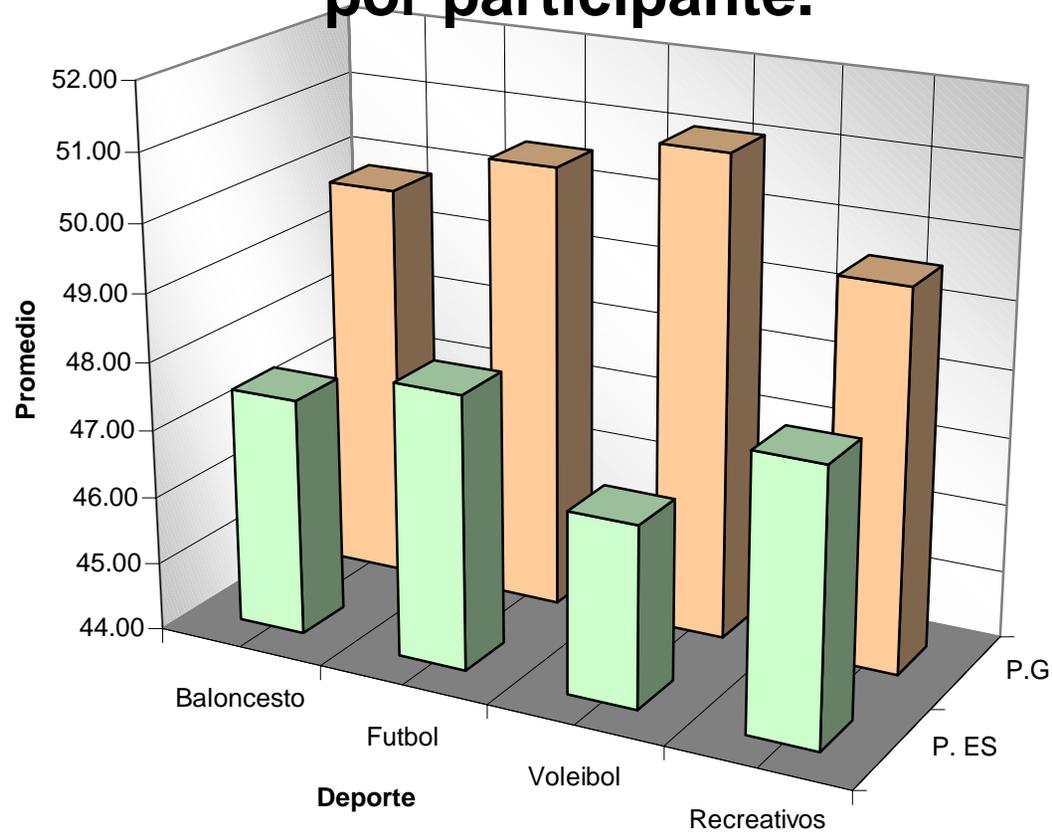
	Baloncesto	Futbol	Voleibol	Recreativos
P. ES	45.75	47.69	46.67	49.00
P. G	50.63	50.69	51.08	49.93

Promedio de resultados por deporte Femenino



	Baloncesto	Futbol	Voleibol	Recreativos
P. ES	48.28	52.50	0.00	34.00
P. G	46.78	48.50	0.00	45.00

Promedio de valuación por Deporte por participante.



	Baloncesto	Futbol	Voleibol	Recreativos
■ P. ES	47.50	48.04	46.67	48.00
■ P. G	49.85	50.54	51.08	49.60

ORGANIGRAMA GENERAL

