

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”



**“FACTORES BIOPSIOSOCIALES QUE INTERVIENEN
EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS”**

ÁNGEL SALVADOR AGUILAR
SILVIA VERÓNICA LEMUS ESTRADA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2012

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“FACTORES BIOPSIICOSOCIALES QUE INTERVIENEN
EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
POR**

**ÁNGEL SALVADOR AGUILAR
SILVIA VERÓNICA LEMUS ESTRADA**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
ORIENTADORES VOCACIONALES Y LABORALES**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
TÉCNICOS UNIVERSITARIOS**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2012

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs.

Archivo

Reg. 68-2012

DIR. 1932-2012

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

11 de octubre de 2012

Estudiantes

Angel Salvador Aguilar

Silvia Verónica Lemus Estrada

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el **ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL NOVECIENTOS VEINTIUNO GUIÓN DOS MIL DOCE (1921-2012)**, que literalmente dice:

“UN MIL NOVECIENTOS VEINTIUNO: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“FACTORES BIOPSIICOSOCIALES QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS”**, de la carrera de: **Orientación vocacional y Laboral**, realizado por:

Angel Salvador Aguilar

Silvia Verónica Lemus Estrada

CARNÉ No. 2003-18954

CARNÉ No. 2009-16993

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciada Julia del Carmen Morales Paáu y revisado por Licenciada Iris Janeth Nolasco Molina. Con base en lo anterior, se **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 de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC
RECIBIDO
03 OCT 2012
CIEPs
REG:
REG:
FIRMA: [Signature] HORA: 14:00 Registro: [Signature]

1724-2012
068-2012
068-2012

INFORME FINAL

Guatemala, 08 de octubre 2012

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Iris Janeth Nolasco Molina ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“FACTORES BIOPSIICOSOCIALES QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS.”

ESTUDIANTE:
Angel Salvador Aguilar
Silvia Verónica Lemus Estrada

CARNÉ No.
2003-18954
2009-16993

CARRERA: Orientación Vocacional y Laboral

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 01 de octubre 2012 y se recibieron documentos originales completos el 03 de octubre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Signature]
Licenciado Marco Antonio García Enríquez
COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-43, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 1725-2012
REG: 068-2012
REG: 068-2012

Guatemala, 08 de octubre 2012

Licenciado Marco Antonio García Enríquez,
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado García:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

"FACTORES BIOPSIICOSOCIALES QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS."

ESTUDIANTE:
Angel Salvador Aguilar
Silvia Verónica Lemus Estrada

CARNÉ No.
2003-18954
2009-16993

CARRERA: Orientación Vocacional y Laboral

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 25 de septiembre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Iris Janeth Nolasco Molina
DOCENTE REVISOR



Areliis./archivo



DEPARTAMENTO DE DEPORTES

Guatemala 30 de agosto de 2012

Licenciado
Marco Antonio García
Coordinador Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPS- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias psicológicas.
Universidad de san Carlos de Guatemala
CUM

Licenciado García:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que los estudiantes Ángel Salvador Aguilar, carné 2003-18954 y Silvia Verónica Lemus Estrada, carné, 2009-16993 realizaron su trabajo de campo de la carrera técnica Orientación Vocacional y Laboral, habiendo desarrollado el proyecto titulado **"FACTORES BIOPSIICOSOCIALES QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS"** con las integrantes del equipo femenino de Fut-sala, en el Club Deportivo los Arcos zona 14, en el período comprendido del mes de junio al mes de agosto del año 2012, los días martes de 16:00 hrs. a 19:00 hrs. Y sábados de 8:00 hrs a 12:00 hrs.

Los estudiantes en mención, cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Arq. Dámaso Rosales
Jefe del Departamento de Deportes



Avenida Las Américas 1-03 zona 14, "Club Deportivo Los Arcos"
Telefax: 2368-0884, 2368-0885, 2333-6285. Correo Electrónico: deportesusac@yahoo.com



Guatemala 29 de septiembre de 2012

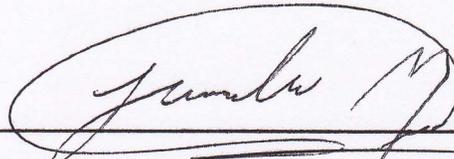
Licenciado
Marco Antonio García
Coordinador Centro de Investigaciones en
Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
CUM

Estimado Licenciado García:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría del Informe Final de investigación que lleva por título: "**Factores Biopsicosociales que Intervienen en el Rendimiento de los Deportistas**" realizado por los estudiantes de carrera técnica de orientación Vocacional y Laboral, **ÁNGEL SALVADOR AGUILAR, CARNÉ 2003-18954. Y SILVIA VERÓNICA LEMUS ESTRADA.** Por lo que extiendo esta carta como muestra de aprobación y DICTAMEN FAVORABLE del mismo ya que cumple con los requerimientos establecidos por el CIEPs y por mi persona.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciada Julia del Carmen Morales Paáu
Orientadora Vocacional y Laboral
Colegiado No. 3,092
Asesor de Contenido

MG/mg
cc. Archivo

Julia Morales
Orientadora Vocacional

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR ÁNGEL SALVADOR AGUILAR

MIRNA MARITZA AGUILAR MUÑOZ

CIRUJANO DENTISTA.

Colegiado No. 2691

ALEJANDRA FRANCISCA MONTERROSO BOLAÑOS

LICENCIADA EN PSICÓLOGÍA

Colegiado No. 432

POR SILVIA VERÓNICA LEMUS ESTRADA

ROLANDO RODAS LEMUS

PSIQUIATRA

Colegiado 12134

GERSON ARMANDO MORALES ORTÍZ

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

Colegiado No. 3533

ACTO QUE DEDICO

A DIOS

con toda mi adoración al creador del universo , por poner ante mis ojos y corazón la vida, la luz, el amor y misericordia.

A MI PADRE Y MADRE

que me amaron antes de conocerme, por enseñarme a despegar, a volar y que no existen fronteras para alcanzar los sueños.

A MIS HERMANOS KAREN, ESTUARDO Y ANDRÉS LEMUS ESTRADA.

Por ser compañeros de aventuras guardadas en el alma. Por qué en cada paso ellos han caminado conmigo, llenándome de historias por contar y sonrisas por recordar.

A MI FAMILIA, AMIGOS Y ESPECIALMENTE A ÁNGEL AGUILAR

Que han descubierto conmigo este sendero maravilloso de la vida.

Silvia Verónica Lemus Estrada.

ACTO QUE DEDICO

A DIOS

Por ser mi faro y fuente de sabiduría, que me ilumina y da fuerza para encontrarle sentido a la vida.

A MI MADRE.

MIRNA MARITZA AGUILAR MUÑOZ.

especialmente por todo su apoyo, por facilitarme los recursos necesarios para Alcanzar mis sueños y por ser un ejemplo a seguir.

A MIS ABUELITOS.

Ana Muñoz y Carlos López

A MIS TÍOS.

Amildo, Victoria, Eduardo, Aguilar Muñoz.

A TODA MI FAMILIA

A MIS AMIGOS Y AMIGAS.

Por inyectarme de alegría y positivismo.

Ustedes han sido mi inspiración, no solo les dedico mi esfuerzo, sino también mi amor y mi respeto.

Ángel Salvador Aguilar.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS:

Por su bendición y promesa de que siempre está con nosotros.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Alma mater, formadora de profesionales íntegros.

A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS.

Por brindarme la luz del saber.

AL DEPARTAMENTO DE DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por permitirnos hacer el trabajo de campo en sus instalaciones y por demostrar que el deporte construye mejores seres humanos.

**A ARQUITECTO DAMASO ROSALES
JEFE DEPARTAMENTO DE DEPORTES USAC
AL ENTRENADOR CÉSAR ALONZO,
A LAS JUGADORAS DEL EQUIPO DE FUTSALA.**

**LIC. MARCO ANTONIO GARCIA
LICDA. IRIS JANETH NOLASCO MOLINA**

Por su orientación y dedicación durante todo el proceso, gracias.

ÍNDICE

Pag.

RESUMEN

PRÓLOGO

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema y marco teórico	
1.1.1 Planteamiento del problema	5
1.1.2 Marco Teórico	8
1.1.2.1 El deporte en Guatemala	8
1.1.2.2 La socialización en el deporte	12
1.1.2.3 Orientación vocacional y deporte	16
1.1.2.4 Factores que influyen en el rendimiento deportivo.....	20
1.1.2.4.1 Factores biológicos	20
1.1.2.4.2 Factores psicológicos.....	24
1.1.2.4.3 Factores sociales	36
1.1.2.4.4 Factores disciplinarios.....	43
1.1.2.5 Influencia del deportista en la sociedad	44
1.2 Delimitación.....	46

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas.....	47
2.2 Instrumentos.....	49

CAPITULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población	
3.1.1 Características del lugar	50
3.1.2 Características de la población	50
3.2 Análisis cuantitativo.....	51
3.3 Análisis cualitativo.....	61

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones.....70

4.2 Recomendaciones72

BIBLIOGRAFÍA74

ANEXOS76

RESUMEN

Esta investigación ha tenido como propósito dar a conocer los factores biopsicosociales que intervienen en el rendimiento deportivo de las jugadoras de la selección de futsala femenino del departamento de deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, ubicado en Avenida las Américas 1-03 zona 14 Club Deportivo Los Arcos.

El estudio se realizó con un enfoque descriptivo, a través de la técnica de la observación directa durante los entrenamientos, competencias deportivas y durante la aplicación del cuestionario estructurado. Del análisis de los resultados obtenidos se pretendió mejorar la calidad deportiva tanto en los entrenamientos como en las competencias que lleven a cabo los deportistas no solo de futsala sino también de otras disciplinas, identificando los factores biopsicosociales que mejoran y mantienen el rendimiento; así promover que tengan una preparación adecuada como recurso para lograr no sólo cambiar su estilo de vida adaptándose normalmente a las nuevas y diferentes situaciones que enfrenten, sino que logren alcanzar las metas propuestas en el mundo deportivo.

Con este informe de investigación se logró describir los elementos más relevantes que afectan a los deportistas, tomando como referencia datos observados, antecedentes investigados y la información obtenida a través de los cuestionarios aplicados a la muestra. Se determinaron los factores más importantes en lo biológico como la salud anatómica y fisiológica, en lo psicológico se determinó la capacidad de asimilación de aprendizaje, motivación, autoestima y vocación, en lo social se descubrió que es la familia la principal causa de que existan deportistas llenos de pasión, objetivos y sueños. Se logró cumplir con la mayoría de objetivos trazados, sin embargo es necesario por la gran extensión del tema darle continuidad al tema del deporte en Guatemala, hasta lograr formar un vínculo de interés y afectividad entre las instituciones gubernamentales y no gubernamentales como Gobierno, escuelas y universidades para que trabajen juntos en pro del deporte en Guatemala.

PRÓLOGO.

El propósito de la investigación se orientó a describir detalladamente qué factores de naturaleza biológica, psicológica o social intervienen en el rendimiento de los deportistas guatemaltecos. Para tal finalidad se eligió una muestra representativa que tomó en cuenta a las jugadoras del equipo de futsala del departamento de deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala ubicado en Avenida las Américas 1-03 zona 14 Club Deportivo Los Arcos.

Guatemala ha sido un país subdesarrollado que atraviesa por serias etapas de crisis económicas, pobreza extrema, violencia, inseguridad y recientemente por desastres naturales, esto minimiza la posibilidad de que los jóvenes se adhieran a un programa de aprendizaje de muchas de las disciplinas deportivas que existen, subrayando como prioridad el tener que trabajar o estudiar alguna carrera para subsistir.

La falta de patrocinio comercial y publicitario ha sido en Guatemala un problema para los deportistas y para los jóvenes que desean serlo, puesto que no hay apoyo social, salarial, material o moral, han existido muy pocos deportistas en la historia del país y los que han logrado llegar lejos, han tenido que hacer enormes sacrificios personales. Mientras que otros países desarrollados cuentan con el beneficio del deporte y el apoyo necesario para destacar incluso a nivel olímpico. El deporte tiene la cualidad de unir a las personas emocionalmente, produce beneficios económicos con la comercialización de productos y la venta de la imagen de los deportistas, quienes son ejemplos o modelos a seguir para la juventud.

Para que el deporte evolucione es indispensable describir qué factores intervienen en su rendimiento, analizar y aportar datos relevantes que cambien no solo la concepción sino también el futuro del deportista guatemalteco. Tomando en cuenta que la sociedad necesita ser motivada y unificada a través de fenómenos positivos como los triunfos deportivos. La ciencia psicológica puede hacer un aporte importante en el aporte descriptivo de la forma en que intervienen los elementos biológicos, psicológicos y sociales en el rendimiento constante del deportista que se compromete con su disciplina.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Al repasar la historia del deporte en Guatemala se denota cierta indiferencia por parte del gobierno, instituciones y algunos sectores de la población, lo que se traduce a una falta de patrocinio, que permita la creación de lugares para entrenar, vestuarios adecuados, alimentos nutritivos, becas de estudio, viáticos, pago de entrenadores, entre otros. Existen otros elementos como la motivación personal, el apoyo de la familia, la vocación y la perseverancia, que ejercen en el deportista verdaderas herramientas para construir su porvenir de forma fructífera y trascendental.

El deporte recientemente ha llamado la atención de los guatemaltecos, en los Juegos Panamericanos del año 2011 y las Olimpiadas 2012, donde se ha obtenido la primera medalla olímpica para Guatemala, algo que resulta admirable para todos sin diferenciar nivel socioeconómico, edad, género, ideologías, entre otros elementos. Lo que puede llevar a inferir que un fenómeno como este por su naturaleza es capaz de generar un vínculo de identidad social.

La orientación vocacional y profesional es una herramienta esencial para describir los factores biopsicosociales que inciden en el rendimiento y crean un punto de partida que permiten al deportista tener ventajas en su trayectoria deportiva, permitiéndole aprovechar sus potencialidades y destrezas en un contexto altamente competitivo.

La problemática de la investigación estuvo orientada al hecho de que los deportistas se ven afectados en su entrenamiento y rendimiento a causa de diversos factores biopsicosociales, donde lo biológico se refiere a todos los aspectos físicos y fisiológicos de la persona, lo psicológico a lo mental como las emociones, estados de ánimo, motivación, aprendizaje, entre otros y lo social es lo que respecta a la interrelación con las personas que le rodean. El propósito fue describir estos aspectos, darle a la investigación un enfoque cualitativo para conocer las ventajas y desventajas que inciden de forma directa o indirecta en el entrenamiento de una disciplina deportiva.

Para cumplir con los objetivos se seleccionó una muestra en el Departamento de Deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, ubicado en Club Los Arcos zona 13, comprendida por el equipo de futsala femenino, quienes entrenan, compiten y desean desarrollarse como grandes profesionales.

Se logró describir los factores biopsicosociales que intervienen en el rendimiento de las deportistas del equipo de futsala y se permitió crear un punto de partida para apoyar al deportista de cualquier disciplina deportiva en el trayecto de vida tanto a nivel biológico, psicológico como social, a través del análisis descriptivo de los factores que intervienen positivamente en y durante el entrenamiento, para que de esta forma se tomen en cuenta y provean de resultados eficientes en todas las competencias deportivas nacionales e internacionales.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En Guatemala el deporte no es un área que se beneficie de un buen apoyo económico por parte de instituciones gubernativas como el Ministerio de Cultura y deporte, ni por otras organizaciones que se dedican al comercio y tienen millonarias ganancias. La población es aficionada y asiste a los eventos, pero se desliga de cualquier apoyo moral, material e incluso profesional que los deportistas puedan necesitar. Esta investigación se encontró con esta realidad guatemalteca, donde los deportistas y equipos compiten y luchan por ganar, pero que la mayoría de veces los esfuerzos se ven frustrados ante la alta competencia que tienen otros países como México, Inglaterra, U.S.A. España, Brasil, entre otros. Lo que nos lleva a preguntas básicas como las siguientes, ¿qué elementos básicos necesita un deportista para tener un buen entrenamiento? ¿cómo mejoran los resultados durante una competencia?.

Durante el año 2,011 se llevaron a cabo los Juegos Panamericanos en el país de México, en los cuales fue notable el desempeño de algunos deportistas guatemaltecos, quienes se hicieron acreedores de medallas y de la admiración de millones de televidentes. La mayoría de jóvenes deportistas correspondían a familias de escasos recursos, con serias limitaciones económicas, otros de clase alta tuvieron un desempeño similar, lo que llevó a inferir que el recurso económico no es todo en la vida de un deportista. Existe diversidad de factores biológicos, psicológicos y sociales que han determinado el rendimiento de los deportistas en Guatemala, no han tenido resultados productivos durante décadas hasta los últimos años que surgió una generación de deportistas emprendedores y llenos de motivación, con limitaciones que les privan de un mejor resultado, durante el entrenamiento y las competencias.

El itinerario de un deportista no es algo fácil, es arduo, cansado y constante. Un deportista que se prepara para ser mejor y participar en eventos importantes debe tener un alto nivel de salud mental, llena de motivación, su actitud debe estar

integrada por valores positivos tales como la perseverancia, disciplina, concentración, entre otros. Y sobre todo debe tener una buena condición física.

Pero estos elementos no se alcanzan de la noche a la mañana, pues se van consolidando en el transcurso del tiempo, con experiencias de vida, esfuerzo, voluntad, compromiso, interés y bajo el proceso dinámico de maduración biopsicosocial que provee de resultados positivos durante el entrenamiento del deporte. La problemática radica en el hecho de que el niño latinoamericano es educado de una forma tradicional y con valores históricos, donde se le da mucho realce a la parte intelectual, afectiva y laboral, por decir algo, conseguir un título académico, casarse y trabajar para toda la vida hasta tener bienes económicos.

Pocas familias se orientan a romper el esquema ancestral del joven que crece, estudia, trabaja, se casa y tiene hijos, para permitir el ingreso de otros elementos deportivos que pueden llegar a convertirse de una recreación a una profesionalización; es decir, inscribir a un niño en el equipo de baloncesto infantil, luego juvenil y posteriormente en liga mayor, alternadamente que se prepara para ser un buen médico o un abogado y en otros caso dedicarse tiempo completo a esa disciplina deportiva.

Es importante mencionar que muchos padres anhelan eso para sus hijos, pero el recurso económico no se los permite. La ausencia de apoyo institucional es otro factor que impide el desarrollo productivo del deportista, esto incluye el patrocinio de becas, entrenadores, viáticos, vestuario, alimento, entre otros. el deporte en Guatemala se ve limitado y desvalorizado desde hace varias décadas, en comparación con otros países desarrollados que si tienen apoyo e interés en los deportes; se puede decir que en este país hay buenos deportistas, pero poco o casi nada de apoyo por parte del gobierno y otras instituciones.

Al evaluar biografías como la de los deportistas que asistieron a los juegos panamericanos en el 2011 y olímpicos en el 2012 se comprobó que al final no es únicamente un problema económico, sino también un problema de actitud, aptitud y de relaciones interpersonales. Fue importante destacar la influencia familiar y el contexto

de una persona en la formación de un futuro deportista. En la Universidad de San Carlos de Guatemala se ha observado que la participación de los alumnos en actividades deportivas es casi nula. Los estudiantes priorizan actividades laborales, intelectuales, pero restan importancia a la recreación o eventos deportivos que complementan la salud y promueven el bienestar psicológico, biológico y social. Los pocos alumnos que se enlistan en equipos o disciplinas deportivas carecen de estímulos, se ven presionados por crisis económicas que limitan la presencia de entrenadores, compra de uniformes y es poco probable que se pueda llegar a convertir el alumno en un profesional del deporte.

Lo biológico es todo aquello que promueve la vida en la persona, como la herencia, el desarrollo físico, las características fisiológicas, inmunológicas y las capacidades motrices que pueda desarrollar. Lo psicológico es todo lo que se refiere al proceso cognitivo, como el aprendizaje, la memoria, concentración y atención, que se desarrollan según la edad y la estimulación que la persona pueda tener. Lo social es todo lo relacionado al ambiente, la interrelación con personas cercanas de la familia y de otros grupos como amigos, compañeros de trabajo, instituciones a las que acude, según (Dyane Papalia Psicología del Desarrollo 2005).

El deporte es un tema olvidado por la sociedad en estos tiempos de crisis económica y social, donde se tiende a crear listas de prioridades y los estudios e investigaciones sobre el rendimiento deportivo quedan atrás. A pesar de que al momento de un campeonato como la copa mundial se tengan altas expectativas sobre el equipo nacional de fútbol para que gane y pueda alguna vez clasificar y destacar a su país, pero para que esto suceda hace falta describir qué factores biopsicosociales intervienen en el rendimiento de los deportistas guatemaltecos. La selección de una muestra en el Departamento de Deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala fue un acierto, eligiendo al equipo de futsala femenino para hacer las observaciones e indagar a cerca de la problemática de forma verbal y escrita.

1.1.2 MARCO TEÓRICO.

1.1.2.1 EL DEPORTE EN GUATEMALA

Guatemala es un país aficionado al deporte, el gusto se extiende por varias disciplinas deportivas tales como basquetbol, natación, atletismo, karate, entre otros. Pero de forma preferente por el fútbol ya sea nacional o internacional. En muchas ocasiones nuestro país ha intentado clasificar en el campeonato mundial que organiza la Federación Internacional de Fútbol Asociación FIFA cada cuatro años, pero el intento se ve frustrado por varios factores que inciden no solo en el entrenamiento sino también en el desempeño de los deportistas en la cancha, es decir en el rendimiento; se enfrentan a equipos altamente entrenados, capacitados y disciplinados que conocen técnicas efectivas para obtener resultados positivos cada vez que se lo proponen, a parte de tener motivación, enfoque, trabajo en equipo, buena condición física y excelentes relaciones sociales.

Hay una gran diversidad de diferencias en los deportistas guatemaltecos a comparación de otros países como Inglaterra, Italia, Brasil, Alemania y España. Entre ellas se encuentran factores biológicos como rasgos hereditarios, compleción, nutrición, energía, respiración. Rasgos psicológicos como, autovaloración, salud mental, motivación, aprendizaje, resolución de conflictos, asistencia terapéutica y factores socioeconómicos como apoyo familiar, buenas relaciones interpersonales, patrocinio institucional que incluye elaboración de publicidad, asignación de una sede especial para entrenar, representación de grupos de beneficencia, entre otros.

Los guatemaltecos tienen iniciativa para practicar el deporte pero sufren de algunas carencias de los factores que se mencionan. Es relevante señalar que una de las necesidades básicas del equipo de futsal femenino de la Universidad de San Carlos de Guatemala ha sido el patrocinio de empresas que colaboren con dinero para rentar o construir sedes de entrenamiento, además que cubran salarios de entrenadores especializados, alimentos, vestuario, equipo técnico, administrativo, publicidad entre otros. Y si estas necesidades básicas están ausentes, menor

probabilidad existe de contar con programas de motivación, becas de estudio o deportivas, nutriólogos, asistencia médica, entre otros.

En Guatemala son muchos los jóvenes que tienen la vocación y el deseo de convertir alguna de las disciplinas deportivas en una profesión, pero realmente son pocas las personas que cuentan con los recursos y el respaldo para cumplir ese sueño. Para comprender más a cerca de los antecedentes del deporte en Guatemala es importante repasar algunos antecedentes y bibliografías. Doroteo Guamuch Flores, más conocido como Mateo Flores (11 de febrero de 1922 en Mixco, Guatemala) era un atleta destacado por su dedicación y amor al deporte, que compitió entre los años 1941 y 1957. Considerado como el deportista más destacado del país hasta la actualidad.

Destacó en las carreras de 10,000 metros lisos. En 1946 participa en los Juegos de Barranquilla y en 1950 gana la prueba de media maratón en los Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, que se celebraron en Guatemala. También participó en los Juegos Olímpicos de Helsinki 1952. Su máximo triunfo internacional fue la victoria en el maratón de Boston el 19 de abril de 1952, con un tiempo de 2:31:53. Este famoso éxito hizo estremecer de emoción a millones de guatemaltecos. Fue en ese año y gracias a ese logro, que el gobierno de la República de Guatemala le hizo homenaje, al bautizar con su nombre al Estadio Nacional, que desde entonces se llamó Estadio Nacional Mateo Flores. Dicho deportista se graduó como profesor de educación física, profesión que siguió desempeñando después de retirarse, dejando su legado en los jóvenes que como él, estaban interesados en el deporte.

En marzo de 1991, recibió como homenaje y reconocimiento personal, el Galardón "La Ceiba de Oro", por sus proezas como deportista destacado guatemalteco. Este deportista ha inspirado a cientos de jóvenes que desean alcanzar el estrellato en el ámbito del deporte, sobre todo por su perseverancia, motivación, autoestima y precisión en la ejecución del deporte. La admiración hacia su pasión deportiva fue tan notable pero fueron varios los factores socioeconómicos que afectaron al deportista sobre todo en la etapa de la adultez mayor, en realidad el gobierno provee de pensiones a militares y funcionarios retirados, pero no a deportistas destacados que

dieron la vida por su país y fallece en una condición demasiado crítica, sin experimentar el reconocimiento económico que se merecía por haber puesto en alto el nombre de su país no una sino varias veces.

Juan Carlos Plata es otro deportista emblemático de la historia del deporte en Guatemala, nacido en la ciudad capital, el 1 de enero de 1971, fue un jugador profesional de fútbol sobre todo en el equipo Municipal Rojo. También Jugador histórico de la Selección Nacional de fútbol de Guatemala. Plata es considerado como el mejor jugador de la historia de su país. En su carrera deportiva tiene el récord de 411 goles, lo que supera récords incluso a nivel centroamericano. Los jóvenes lo aprecian como un ídolo del fútbol guatemalteco y atribuyen su éxito al equilibrio que tiene entre su carrera y su estilo de vida. Se ha dedicado tiempo completo a entrenar y por su esfuerzo ha sido llamado a enlistarse en equipos con un buen prestigio y patrocinio de parte de algunas empresas financieras. Sus características biológicas como la complexión, la salud y su velocidad son factores favorables, cuenta con una buena autoestima y es aceptado en diversos grupos deportivos como un miembro importante y destacado. Plata es un deportista altamente motivado, sobre todo por su familia y el patrocinio publicitario que le dan sus representantes. Pero el apoyo material y moral lo recibe por parte de su familia y de la empresa que lo contrató exclusivamente.

Teodoro Palacios Flores es otro personaje destacado de Guatemala (nacido en Livingston Izabal en 1939) deportista especializado en el salto alto, ganó medalla de Oro en los primeros Juegos Iberoamericanos realizados en Chile, durante el año 1960. Fue invitado a participar en otras competencias en diferentes partes del mundo. A pesar de la gran falta de apoyo moral, social y económico, siempre luchó por poner en alto a Guatemala. Después de 13 años no obtuvo ni 5 quetzales como premio. La sociedad guatemalteca nombra una infraestructura deportiva como Palacio de los Deportes Teodoro Palacios Flores. Pero el gobierno nuevamente no ofrece un soporte económico, ni un reconocimiento digno de un luchador que pone en lo más alto el nombre de su país.

El género femenino también se hace presente en la historia del deporte de Guatemala. La participación de Ana Sofía Gómez Porras en los XVI Juegos Panamericanos fue considerada como algo extraordinario, sobre todo por su corta edad. Estos se llevaron a cabo en el 2011 en Guadalajara México, la gimnasta guatemalteca, obtuvo el título de la mejor gimnasta latinoamericana, otorgada por la revista "Gimnasia Latina", luego de obtener 3 mil 824 votos vía internet. Además, por su dedicación y profesionalismo alcanzo una marca de 54.766 en la Arena de North Greenwich Inglaterra, en la cual clasifico a los juegos olímpicos de Londres de 2012 y quedó entre las 20 mejores de esa disciplina a nivel mundial. Se dice que esta gimnasta se hace acompañar de un buen equipo técnico que le asiste en sus entrenamientos, su familia le apoya y la acompaña a las competencias todo el tiempo.

Es una mujer joven con una familia unida fundada en valores, que a pesar de la sencillez y la falta de recursos fueron capaces de llevarla a la cima. En estas olimpiadas Guatemala se hace acreedora de la primera medalla olímpica de plata, gracias al deportista Erick Bernabé Barrondo García de 21 años quien obtiene el segundo lugar en una marcha de 20 kms. Mientras otros atletas a pesar de no tener medallas actuaron de una forma extraordinaria como Kevin Aroldo Cordón Buezo destacado en el deporte de Badminton y Astrid Roxana Camposeco en levantamiento de pesas. Este equipo deportivo por primera vez en la historia del deporte guatemalteco demuestra que el problema no es la falta de deportistas, sino la falta de conocimiento del gobierno y la población, sobre los factores biopsicosociales que mejoran el rendimiento deportivo.

Los deportistas están conscientes de su realidad, conocen mejor que nadie sus necesidades, pero están sujetos a duras exigencias por parte de un público que desea que destaquen, pero que durante las jornadas arduas de entrenamiento están completamente desligados.

La Selección de fútbol asociación de Guatemala es el equipo representativo del país centroamericano en los torneos internacionales. Es dirigida por la Federación

Nacional de Fútbol de Guatemala, está afiliada a la FIFA desde 1946 y a la Concacaf en 1961. El primer equipo de fútbol en Guatemala se creó en 1902.

Pasado el tiempo, se crearon clubes y la selección nacional de fútbol empezó a jugar en 1921. En el año 1967 la selección de Guatemala demostró haber crecido al clasificarse a su primer participación en los juegos Olímpicos de México 68 y haber vencido a Checoslovaquia 1:0, se clasificaron a los cuartos de final y perdiendo ante el campeón Hungría por marcador de 1:0, obteniendo el sexto lugar mundial.

La selección Nacional de Fútbol de Guatemala no ha logrado clasificar en la copa mundial desde el año de 1958 hasta el 2010. En la copa mundial de fútbol sub 20 desde el año de 1989 hasta el año 2008 queda sin clasificación. En el año 2012 el equipo de fútbol sala tiene una buena participación, con jugadores motivados y preparados, pero se topa contra la selección de Costa Rica quien se lleva el primer lugar y le cede el segundo al país guatemalteco. La selección Nacional ha sido altamente criticada por su actuación, pero pocos se han puesto a analizar los factores biopsicosociales que afectan a los deportistas y que inciden directamente en su entrenamiento.

1.1.2.2 LA SOCIALIZACIÓN EN EL DEPORTE.

Desde los años 20, se ha venido estudiando sistemáticamente el proceso de socialización de los deportistas a través de tres disciplinas con tres enfoques diferentes: la antropología, la sociología y la psicología. Nos enfocaremos en los campos de la sociología y la psicología ya que nos ayudan a aclarar el objetivo de esta investigación.

Desde la sociología, se estudia como los individuos adquieren habilidades sociales en los diferentes contextos, pero su principal interés se centra en las características de los grupos específicos o instituciones donde se produce la socialización. Lev Semiónovich Vygotsky (1896-1934 Moscú Rusia) afirma en su teoría del aprendizaje social que el ser humano es capaz de aprender del medio sociocultural en el que se desarrolla. Pero lo hace principalmente a través de un proceso al que

llama internalización; esta se entiende como la transformación de fenómenos sociales en fenómenos psicológicos, a través del uso de herramientas y signos. Esta serie de transformaciones psíquicas se sintetizan de la siguiente forma:

- una operación que inicialmente representa una actividad externa, se construye y comienza a suceder interiormente,
- un proceso interpersonal queda transformado en otro de carácter intrapersonal,
- la transformación de un proceso interpersonal en un proceso intrapersonal, es el resultado de una prolongada serie de sucesos evolutivos.

Vygotsky consideraba que la internalización hace referencia a un proceso de autoconstrucción y reconstrucción psíquica, a una serie de transformaciones progresivas internas, originadas en operaciones o actividades de orden externo, mediadas por signos y herramientas socialmente construidas.

De forma primaria los seres humanos comienzan una especie de imitación del deporte en el hogar, con los hermanos o vecinos, imitan el juego de fútbol o basquetbol en el patio de la casa de una forma lúdica. Posteriormente en etapa escolar, los niños comienzan a formar equipos para jugar a otro nivel. Los grupos se hacen por afinidad y aunque no se respeten la mayoría de normas, los intentos por jugar y socializarse con el deporte son intensos y se toman muy en serio.

El desarrollo de este fenómeno de internalización se presenta en una primera etapa cuando el sujeto, a partir de su nacimiento, interactúa con sus congéneres en un medio familiar y escolar sociocultural específico. Experiencias que paulatinamente se van transformando en procesos mentales. La influencia de la familia incide directamente en el aprendizaje de los niños y juega un papel preponderante en la formación de la personalidad e identidad. Promueve conductas favorables y desfavorables e intervienen en decisiones importantes como la elección de una actividad recreativa o la práctica de una disciplina deportiva.

En el transcurso del desarrollo de los humanos, se van adquiriendo habilidades, aprendizajes, experiencias, así como elementos negativos tales como traumas,

conflictos, inadaptaciones entre otros. Por más que una familia sea saludable, el apareamiento de elementos negativos es inevitable. Lo importante es la forma en que el ser humano junto a su familia y de forma individualizada, va superando problemas y encontrando un sentido particular a los efectos de cada causa.

Una persona que ha madurado eficazmente puede llegar a convertir el deporte en una disciplina, esto le permitirá comprender que la realización de un deporte es algo más que un simple juego y que debe adaptarse a un proceso sistemático de normas que rigen la actividad y que favorecen el resultado o el rendimiento en su ejecución. La muestra estudiada demuestra cierto grado de madurez sobre todo en la interpretación de las preguntas y el abordaje de temas como el aspecto material, familiar, social o afectivo.

Los psicólogos se basan en el desarrollo de las características individuales y su relación con las conductas sociales aprendidas a lo largo del proceso de adquisición de comportamientos, cogniciones y habilidades sociales. La socialización no sería posible sin un extraordinario grado de conformidad entre las conductas y actitudes de los individuos, así como, lo que se espera de ellos ante diferentes situaciones sociales.

El ser humano debe de forma progresiva ir configurando su personalidad con valores positivos que le permitan adaptarse a normas y órdenes necesarias en el juego. Es necesario que el niño aprenda a ganar y también a perder sin que esto cause daños internos que afecten su conducta o su forma de ser. Si el joven está afectado en el contexto psicológico es probable que no pueda adaptarse a los normativos de un juego, puede demostrar agresividad, confusión o rechazo.

Esto afecta los resultados tanto individuales como del equipo en general. Cuando se abordó al equipo de futsala algunas deportistas comentaban que cuando una de ellas tenía problemas personales era necesario compartirlo y buscar posibles soluciones o recomendaciones para disminuir la preocupación en la persona, de lo contrario podía resultar un desempeño desfavorable para el equipo por la distracción de la persona que tenía el problema; esto significa que un equipo es como una mesa, si una de las patas de ella está floja o quebrada, la mesa es insegura y se tambalea,

se necesita que todas las patas estén firmes para cumplir satisfactoriamente con el objetivo.

Desde la psicología del deporte podemos encontrar diferentes aproximaciones al estudio de la socialización, pero han sido las teorías constructivistas de Piaget (1896-1986 Suiza epistemólogo, biólogo y psicólogo), así como los planteamientos estructurales de Kolberg (1927-1987) psicólogo estadounidense famoso por su teoría del desarrollo moral) y las teorías del aprendizaje social de Albert Bandura (1925 psicólogo canadiense famoso por la Teoría del Aprendizaje Social), los enfoques que con más frecuencia están presentes en las diferentes formas de abordar el proceso de socialización, en el campo del deporte.

Desde la perspectiva del aprendizaje social, se tienen en cuenta tres componentes importantes para que se produzca la asimilación de determinadas conductas deportivas: *el modelado o aprendizaje observacional, el refuerzo y la comparación social*, dando una gran importancia a los agentes de socialización como modelos y como moduladores de conductas a partir de refuerzos y castigos.

Los resultados positivos o negativos son en cierta medida factores motivacionales que llevan al ser humano a proponerse nuevas metas, nuevos valores, actitudes o conductas. Así mismo los castigos son de forma indiscutible la forma efectiva para moldear los comportamientos erróneos en la dinámica del juego, B.F. Skinner (1904-1990 Estados Unidos) afirma que un castigo es algo que provoca la disminución de una conducta porque el suceso que la sigue es un estímulo aversivo y este último es un estímulo que tiene la propiedad de ser desagradable para quien lo recibe.

Quiere decir que el juego a parte de ser una distracción y una necesidad física para los humanos, es un proceso de aprendizaje que se basa en normas y que ante el incumplimiento de ellas, se sugiere una penalización que puede hacer en el jugador un estilo disciplinado de vida. Las normas de los deportes están efectivamente diseñadas para que quien falte a la buena conducta, valores y derechos, sea penalizado temporal o de forma permanente para evitar que esto suceda con otros jugadores y

que la armonía continúe durante el juego hasta que este finalice. El Entrenador Damasco Rosales de equipo de futsala advierte *“que sin caer en lo inhumano el castigo es un mecanismo de aprendizaje, El hecho de que una jugadora se quede en la banca durante un partido importante puede representar la posibilidad de que valore mejor el respetar las normas del equipo; desde llegar puntual, usar la ropa adecuada, respetarse entre las compañeras, trabajar en equipo, entre otros. Las llamadas de atención y las sanciones promueven valores en la vida no solo deportiva, sino también personal de cada uno.”*

Muchas personas se comportan durante el juego como lo hacen en su vida personal. Otras proyectan lo que sienten en la parte procedimental del juego, si están enojados lo demuestran con sus adversarios. Esa es la razón de que existan normas de aprendizaje y castigos, para que tanto el jugador como el espectador aprendan la lección de vida y comprendan que a cada falta se aplica una pena y que por cada esfuerzo de cordura, empeño y astucia, se obtiene un logro o un punto a favor .

1.1.2.3 ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y DEPORTE.

La vocación (del latín: ~~voc~~; llamar) es una forma de expresar nuestra personalidad frente al mundo del trabajo, del estudio, y todos los ámbitos recreativos o lúdicos, que se manifiesta como disposición "natural" al realizar ciertas actividades y a preferir determinados ambientes y contextos de actividad que satisfagan nuestros intereses y que marchen al compas de nuestra aptitud y actitud. Esto nos hace sentirnos plenos, identificados con lo que hacemos y logramos a través del tiempo. Según el cristianismo, es un llamado o destino que se tiene en esta vida, muchas personas se refugian en seminarios cristianos porque sienten que Dios los llama a servirle y que en cualquier otra parte estaría perdiendo su tiempo y desperdiciando su vida. Así mismo sucede con quien siente el llamado hacia la medicina, ingeniería o hacia el deporte.

John Watson (1878-1958 psicólogo estadounidense fundador del conductismo) afirma que el ser humano viene al mundo como una tabula rasa, en otras palabras como una pizarra en blanco, en la cual no se ha escrito nada y que con el tiempo

según el contexto, la experiencia y el aprendizaje la personalidad y el psiquismo se configuran estos elementos fundamentales. Es decir, si un ser humano nace en una familia de carpinteros es muy probable que se convierta en carpintero y si nace en la India, es probable que sea musulmán. Pero estos elementos no bastan si son determinantes absolutos de la configuración de valores biopsicosociales en una persona. El hecho de que dos humanos de baja estatura tengan un hijo, no implica que este no pueda ser alto y diferente. O que el hijo de padres carpinteros no pueda ser un abogado. Lo que lleva a inferir que existen factores más dominantes en el interior de las personas en cuanto alcanzan cierta madurez intelectual, social y física.

Estos factores son: el deseo, la aptitud, la actitud, el compromiso, las relaciones sociales y los recursos económicos.

La vocación es una instancia que se forma en el interior del ser humano mediante el despertar del interés, del desarrollo de capacidades o habilidades y el sostenimiento de vínculos afectivos y laborales, como una relación de medios a fin, es decir con el qué hacer, cómo hacer y el qué cosa obtener.

El deseo es la aspiración vehemente de conocer, poseer o disfrutar una cosa. Para Sigmund Freud (1856-1939 psicólogo austriaco dedicado al psicoanálisis) el deseo inconsciente tiende a realizarse restableciendo, según las leyes del proceso primario, los signos ligados a las primeras experiencias de satisfacción.

El ser humano tiende hacia aquello que le causa placer y evita a toda costa el dolor y el sufrimiento. Un humano desea sin planear desear, lo que desea. Como un impulso primario e instintivo. Una joven puede simplemente desear integrarse al equipo de futsal femenino, porque siente que le causa placer, porque siente y cree que tiene vocación, porque simplemente está entre sus posibilidades socioeconómicas. Un joven puede volverse un deportista de forma gradual consciente e inconscientemente, consciente porque puede tomar la decisión, solo o con su familia y de forma inconsciente porque puede resultar ejecutando el deporte por otros intereses, como destacar, compartir con sus amigos o por hacer algo nuevo. En una entrevista

realizada al deportista guatemalteco de marcha Erick Barrondo, se le preguntaba cómo había iniciado en ese deporte, a lo que él mencionaba que inició por un factor de distancia entre los pueblos vecinos, prefería caminar los kilómetros antes de usar otro medio de transporte. Las circunstancias fueron involucrando poco a poco al deportista en el deporte y la competición, pero no fue su deseo desde niño, el deseo apareció después cuando se dio cuenta que había desarrollado ciertas habilidades físicas, actitudinales y motivacionales para la marcha, deporte que le dio reconocimiento.

Las jóvenes futbolistas de la muestra afirman que la familia fue el primer vínculo motivacional y quien permitió conocer la disciplina deportiva del fútbol, en su mayoría desde la infancia, posteriormente fueron los amigos quienes impulsaron el interés. Esto significa que los eventos o circunstancias que hacen que una persona despierte una pasión pertenecen a una gran variedad de factores biopsicosociales; en el caso de Barrondo fue por las grandes distancias y en el caso de las jugadoras de fútbol fue por la afiliación al fútbol por parte de la familia.

En el contexto del deporte los niños comienzan con juegos lúdicos desde la infancia hasta la adolescencia, tomando en cuenta que a esta edad el deporte no es algo más que un factor recreativo, un medio de distracción que relaja y distrae después de largas jornadas de estudio. Estos tiempos de juego e interacción con jóvenes de la misma edad causa placer y deseo que se pretende repetir una y otra vez. El desear jugar puede ser por el juego en sí o por lo que se consigue a través del juego; es decir las ganancias primarias como la satisfacción personal o ganancias secundarias como el reconocimiento de los demás, la atención y el heroísmo.

La aptitud (del latín aptus = capaz para), en psicología, es cualquier característica psicológica que permite pronosticar diferencias interindividuales en situaciones futuras de aprendizaje. Carácter o conjunto de condiciones que hacen a una persona especialmente idónea para una función determinada. Es la capacidad de una persona o una cosa para hacer correctamente una labor o actividad (Enciclopedia Larousse México 1976). Después de pasar por una etapa de práctica lúdica o de

actividades físicas como fútbol o basquetbol, el joven puede comenzar a notar que su destreza y habilidad le permiten obtener resultados positivos en el juego y que tiene la facilidad para realizar el deporte que le causa placer. El nivel de satisfacción comienza a fortalecerse y el descubrimiento de sus habilidades promueve la consolidación de la vocación en la persona.

En este momento suele nacer la siguiente pregunta: ¿deseo dedicarme a esta actividad? Si la respuesta es no, la persona puede seguir su afición como algo casual o algo lúdico mientras se dedica a otra cosa de su interés. Pero si su respuesta es si, la persona comenzará a buscar medios estratégicos para hacer de su actividad deportiva, una profesión.

Cuando el joven decide profesionalizarse empezará a evaluar el camino hacia la meta y en el trayecto descubrirá que existen ciertos factores biopsicosociales que se deben tomar en cuenta porque influirán directamente en el rendimiento, entrenamiento y resultados de la actividad deportiva seleccionada. Por lo general el descubrimiento de la vocación y el sentimiento de afiliación puede aparecer en etapas tempranas de la adolescencia, cuando el joven discierne entre lo que le gusta y lo que no le gusta, es decir entre lo que le atrae y lo que le provoca rechazo.

1.1.2.3.1 ELECCIÓN INADECUADA DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

Algunas personas creen que determinado deporte es el adecuado para ellas y pueden realizarlo de una forma lúdica sin mayor dificultad. Pero para llegar a una profesionalización se necesitan más elementos que la simple creencia de ser buenos en algo, hacen falta elementos como la vocación, el compromiso, la capacidad física e intelectual, motivación, recursos materiales, humanos e institucionales y el tiempo para ejecutar la disciplina. Algunas personas se equivocan porque realizan el deporte por imitación de amigos o padres, por conveniencia, desorientación o falta de introspección. El equipo de futsala determinó que lo más importante es el amor y la pasión que se tiene en cuanto a la actividad deportiva, además de la voluntad, el compromiso que se crea de forma natural y que sirve para crear un vínculo afectivo,

lo cual termina siendo la antesala de la profesionalización del deporte; en el caso de la muestra estudiada para el futsal.

1.1.2.4 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Son varios los factores que influyen y determinan un buen rendimiento y entrenamiento de los deportistas, estos factores inciden de forma integral en la persona y pronostican el éxito o el posible bloqueo en el intento por ser un buen profesional en el deporte.

El desarrollo de un deporte puede parecer algo sencillo, sobre todo cuando se es espectador, pero en realidad dedicarse a ejecutar una de las tantas disciplinas requiere esfuerzo, disciplina e inversión de tiempo y dinero; muchos deportistas reconocidos han empezado sus carreras desde muy jóvenes, han triunfado porque son constantes y perseverantes. Pero no se debe dejar a un lado lo más importante; los factores psicobiosociales que intervienen no solo en el rendimiento del deportista, sino en la elección del deporte, el alcance de los objetivos, la adaptación a equipos, la integración de pensamientos, sentimientos y conductas positivas. a continuación describiremos solamente algunos de ellos por la importancia que ejercen en nuestra investigación, estos son: factores biológicos, factores psicológicos, factores sociales y factores técnico deportivos.

1.1.2.4.1 FACTORES BIOLÓGICOS:

Son aquellos que tienen que ver directamente con el organismo de los atletas, con el sexo, rasgos físicos, fisiológicos, es decir el buen funcionamiento interno del cuerpo; anatómicos o hereditarios (que pasan de generación en generación). Estos factores son prioritarios para mejorar el rendimiento deportivo, todos son importantes sin un orden de prioridad especial, a continuación se detallan rasgos biológicos relevantes.

a) Herencia Genética:

Ciertos seres humanos traen en sus genes una predisposición a desarrollar de mejor manera ciertos deportes debidos a su complexión física y a la facilidad de adaptación a los diferentes ambientes. Charles Robert Darwin (1802-1889 biólogo inglés conocido por su teoría de la evolución) afirma que los seres vivos por instinto evolutivo y de sobrevivencia buscan no solo adaptarse de forma natural al ambiente que les rodea, sino también buscan seleccionar a la mejor pareja que puedan encontrar para que sus descendientes tengan las mejores cualidades físicas de ambos progenitores. A esto le llamó preservación de la especie, en su obra el origen de las especies y la selección natural.

Gregor Johann Mendel (1822-1884 austro-húngaro genetista y taxónomo) afirma en su primera ley de la herencia sobre la uniformidad que cuando dos individuos de raza pura, se cruzan los seres vivos resultantes son todos iguales. En la segunda ley sobre la segregación, ciertos individuos son capaces de transmitir un carácter aunque en ellos no se manifieste. Esto implica que si un padre tiene habilidades ocultas, puede transferirlas genéticamente a su hijo. Y luego sorprenderse por la habilidad adquirida. Los rasgos deportivos pueden transmitirse de generación en generación, o de forma aleatoria, una generación si y otra no.

Las características físicas como la estatura, el color de piel, la habilidad del movimiento entre otros, pueden ser algo favorable o desfavorable según sea la elección de la disciplina deportiva, se toma en cuenta la diversidad no solo física sino también cultural para la ejecución de los deportes. El basquetbol se ha hecho famoso por el reclutamiento de hombres y mujeres altos, el karate requiere de hombres y mujeres ágiles, el futbol toma en cuenta la velocidad, la concordancia y el trabajo en equipo. Todos los deportes requieren tener ciertas cualidades físicas, en el caso de las personas con capacidades diferentes o discapacidades como la ceguera, falta de audición o problemas de motricidad, se realiza un reclutamiento especial y competencias que estén acondicionadas para que tengan éxito con la ejecución del deporte.

b) Salud Física (Médica – Biológica).

La salud médico biológica implica tener salud a nivel físico. Esto incluye salud del cuerpo, de los órganos vitales como el corazón, pulmones, riñones, estómago, hígado entre otros, de las extremidades brazos, piernas, dedos, los cinco sentidos, visión, audición, olfato, gusto y tacto. Un deportista se puede adaptar a múltiples tipos de disciplinas y para ello es importante evitar a toda costa enfermedades de tipo endógeno, como aparecimiento de tumores, diabetes, disfunciones de órganos entre otras. Exógenas, como infecciones o enfermedades parasitarias.

El estado del sistema inmune es fundamental porque es el sistema del cuerpo que protege o que sirve de escudo ante ambientes extremos o cambios de temperatura corporal. El chequeo médico es por excelencia el mejor método de prevención, evitar la automedicación y la no exposición a químicos como el plomo o arsénico. Cualquier alteración en la piel, la motricidad, deformaciones, tumores pueden ser signos o síntomas que requieren de atención médica para evitar la suspensión de la práctica deportiva.

c) Nutrición.

Algunos deportistas son disciplinados al realizar su rutina deportiva pero son desordenados al momento de alimentarse, se inclinan por alimentos poco nutritivos en abundancia como las hamburguesas, aguas carbonatadas dulces, frituras, grasas saturadas, alimentos salados, entre otros, los cuales no solo hacen que aumenten de peso, sino que atenten contra su salud física y mental.

La alimentación determina en gran medida el desarrollo óptimo del deportista; tener una dieta balanceada que contengan los nutrientes necesarios como proteínas, fibras, minerales, calcio y fósforo o consumir algún complemento alimenticio como multivitaminas nos permiten un adecuado funcionamiento de nuestro organismo.

Dentro del factor nutrición, se incluye la hidratación como un proceso vital para el desarrollo humano. El agua trae bienestar a las personas, y es el elemento principal que asegura un funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo al mantener el equilibrio

del metabolismo, además ayuda en procesos tan importantes como la respiración, la digestión y la regulación de la temperatura del cuerpo. Es esencial para transportar nutrientes como el oxígeno y las sales minerales, en la sangre. Ayuda a mantener el equilibrio y la presión sanguínea, regula la acidez estomacal, ayuda a mantener todas las reacciones enzimáticas del cuerpo. Por todo lo anterior los especialistas recomiendan consumir dos litros y medio de agua al día para estar en óptimas condiciones.

Tener el peso adecuado, procurar tener el menor sobrepeso posible, y estar dentro de los valores del peso ideal para el deporte que se realiza durante toda la temporada nos permite obtener mejores resultados.

Se recomienda que los deportistas consulten las vitaminas y suplementos alimenticios que consumen con el nutricionista, ya que alguno de estos puede traer estimulantes y sustancias dopantes que dañen a su salud y altere su estado físico.

d) Rasgos anatómicos.

La anatomía es la ciencia que estudia las estructuras físicas del cuerpo, un atleta básicamente debe tener una buena estructura, fuerte y sana, es decir, que tenga un buen estiramiento muscular y sobre todo huesos resistentes, puesto que para ejercitarse se requiere de cierta tensión, presión, fuerza, energía y vitalidad. Cuando existen algunas discapacidades la persona puede adaptarse de alguna forma a la rutina deportiva, pero se hace más reducida la selección de disciplinas que puede practicar.

Para ser un atleta o un deportista se requiere tiempo de entrenamiento, este debe ser gradual, evolutivo, tomando en cuenta ciertos calentamientos antes de comenzar la rutina o la competencia. Si pasa por alto este detalle, pueden ocurrir fracturas, lesiones, torsiones forzadas en las partes anatómicas.

e) Rasgos fisiológicos.

Estos incluyen el metabolismo que tiene que ver con el equilibrio interno de presión sanguínea, frecuencia cardíaca y respiratoria, capacidad de digestión,

asimilación y absorción de nutrientes, temperatura corporal y regulación del sistema nervioso. Los atletas deben considerar y recordar que deben adherirse a programas preventivos de salud, para hacerse evaluaciones diagnósticas y disminuir la probabilidad de padecer enfermedades. Si existe alguna deficiencia importante en cualquiera de los aspectos fisiológicos debe tomarse la decisión de disminuir o desistir de practicar la disciplina deportiva que requiere esfuerzo y aumenta el metabolismo. Lo fisiológico incluye el buen funcionamiento de los órganos vitales o de los sistemas del cuerpo como el inmune, endócrino (hormonal), cardiovascular, nervioso, entre otros.

f) Entrenamiento excesivo.

Son muchos los deportistas que buscan la excelencia, pero para llegar a ella hace falta tener el conocimiento de un buen entrenador. Las personas que no lo tienen corren el riesgo de administrar de forma errónea el tiempo de acción, la intensidad de los ejercicios, los períodos de descanso, entre otros. La fatiga y los desmayos son los primeros síntomas de alguien que se auto exige demasiado. El deporte debe ser gradual, constante y supervisado.

1.1.2.4.2 FACTORES PSICOLÓGICOS

Cada atleta tiene motivos y factores psicológicos, que le harán rendir de distinta manera en las competiciones. No es lo mismo participar en un partido amistoso que en un campeonato. Habiendo atletas que se crecen con las dificultades y otros que se derrumban o se atenazan ante compromisos más importantes que una rutina deportiva. Lo psicológico hace referencia a la personalidad, al control emocional y el temperamento; para ser tomado en cuenta en un juego se debe tener un carácter competitivo pero no violento o altamente agresivo. La personalidad debe estar configurada con valores éticos y morales que conviertan la actividad en una competencia sana no en una guerra.

El nivel intelectual es por demás una herramienta que permite manipular los resultados de un juego y mejorar el rendimiento, sobre todo porque se requiere la habilidad de saber administrar la energía de forma gradual para no mantenerse

competitivo hasta el final del juego, además de evaluar las habilidades del equipo adversario para tomar en cuenta sus deficiencias o su fórmula de reactividad ante los obstáculos que se le presentan.

Definiremos seis factores psicológicos generales que se podrían considerar la base de un buen funcionamiento psicológico en los deportistas: Motivación, Control emocional, Receptividad (feed-back externo), Analítico (feed-back interno), Concentración, Autoconfianza.

a) Motivación.

La palabra motivación deriva del latín *motivus*, que significa «causa del movimiento». La motivación puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo. La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta. (*Psicología Educativa* 9ª. edición. Pearson Educación 2006. pp. 669).

En psicología y filosofía, la motivación implica estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está relacionado con voluntad e interés. Un deportista desmotivado puede ser una persona que no tiene voluntad de hacer lo que hace y que poco o nada de interés tiene sobre la actividad y sus requisitos.

Las distintas escuelas de psicología tienen diversas teorías sobre cómo se origina la motivación y su efecto en la conducta. Todas aportan, desde diferentes perspectivas, conceptos clarificadores que explican las respuestas humanas, (para obtener éxito, culminar una expectativa, satisfacer un deseo). Para comprender mejor la motivación humana, la teoría que mejor la describe es la aportada por Maslow, el cual jerarquizó los motivos que todo ser humano tiene o podría tener dependiendo de su situación personal.

Motivación y Jerarquía de las Necesidades.

Las necesidades humanas básicas que propuso el psicólogo Abraham Maslow (1908-1970 Estados Unidos, Teoría de la Motivación Humana) y colocó en orden ascendente de importancia, son las siguientes:

- **Necesidades fisiológicas.** Éstas son las necesidades básicas para el sustento de la vida humana, tales como alimentos, agua, calor, abrigo y sueño. Según Maslow, en tanto estas necesidades no sean satisfechas en el grado indispensable para conservación de la vida, las demás no motivarán a los individuos.
- **Necesidades de seguridad.** Éstas son las necesidades para librarse de riesgos físicos y del temor a perder el trabajo, la propiedad, los alimentos o el abrigo, en nuestro caso el miedo a las lesiones para no ejercer el deporte.
- **Necesidades de asociación o aceptación.** En tanto que los seres humanos, experimentan la necesidad de pertenencia, de ser aceptados por los demás. Es importante que los jugadores se sientan como parte del equipo y que comprendan que el buen desempeño individual favorece o afecta al desenvolvimiento del mismo.
- **Necesidades de estimación.** De acuerdo con Maslow, una vez que las personas satisfacen sus necesidades de pertenencia, tienden a desear la estimación tanto propia como de los demás. Este tipo de necesidad produce satisfacciones como poder, prestigio, categoría y seguridad en uno mismo. He aquí la importancia de los roles que juegan los entrenadores, familiares y toda persona a la que los jugadores estiman.
- **Necesidad de autorrealización.** Maslow consideró a ésta como la necesidad más alta de su jerarquía. Se trata del deseo de llegar a ser lo que se es capaz de ser; de optimizar el propio potencial y de realizar algo valioso. Esta es la razón

básica y la interrelación que tiene la vocación de hacer lo que a uno le gusta. La actividad deportiva da como resultado el sentirse valioso o pleno y provee de sentido de vida a la persona. El sentido de vida apunta Víctor Frankl (1905-1997 neurólogo y psiquiatra austriaco) en su obra El Hombre en Busca de Sentido, que las personas no deben buscar el sentido de su vida, sino hallarlo en el trayecto del tiempo y lo debe descubrir en el ejercicio de diversas actividades que implican ya sea ser feliz e incluso a merced del sufrimiento. Un deportista puede autorrealizarse en cuanto se vaya superando a sí mismo, batiendo sus propios récords y alcanzando cada meta que se proponga.

Teoría de la Motivación de Logro.

Atkinson (1964) y McClelland (1961), padres de la teoría de logro, consideran que en los entornos de logro como en el deporte, las personas actúan movidas por factores estables de personalidad y por factores situacionales.

Los factores o motivos personales son: el motivo de conseguir el éxito y el motivo de evitar el fracaso. Los factores situacionales que influyen en nuestras conductas de logro son: la probabilidad de conseguir el éxito-fracaso y el valor incentivo asociado al éxito-fracaso. Estos dos motivos son producto de las experiencias tempranas de socialización, que enseñan a los sujetos a evitar el fracaso o a buscar el éxito. Son universales e independientes, porque una persona puede tener una alta necesidad de evitar el fracaso pero no de conseguir el éxito.

Estos factores personales permanecen invariables a lo largo de la vida; es decir, las personas orientadas a la evitación del fracaso siguen manifestando respuestas de evitación y no de orientación de logro.

Por otra parte, están los factores situacionales: consisten en la evaluación de la dificultad de la tarea a realizar y de las recompensas asociadas tanto al éxito como al fracaso. Así, los factores personales se combinan con los situacionales, originando en los individuos mayor o menor necesidad de logro, dando lugar a una fórmula que explica la Motivación de Logro:

$$ML = (Me - Mf) (Ps \cdot Is)$$

Donde:

ML: es la motivación de Logro.

Me: es el motivo de conseguir el éxito.

Mf: es el motivo de evitar el fracaso.

Ps: es la probabilidad de éxito.

Is: es el incentivo asociado al éxito.

Los individuos movidos por la esperanza de triunfo (búsqueda del éxito), tienden a elegir tareas de mediana dificultad; mientras que los individuos interesados en evitar el fracaso, eligen tareas fáciles o muy difíciles. También hay que señalar dos puntos importantes:

1. La motivación de logro varía en individuos de diferentes culturas.
2. La motivación de logro en mujeres y hombres es distinta.

Estas dos diferencias están movidas fundamentalmente por factores sociales y culturales. Sociales porque la influencia de grupos primarios como la familia o secundarios como amigos siempre ha de existir. Muchas personas han encontrado el gusto por el deporte por la referencia que alguien les ha hecho, porque les han invitado o porque lo han descubierto en la búsqueda de otros factores como la diversión, distracción o socialización. Y cultural porque hay grupos culturales que por tradición han sido atletas, deportistas, jugadores o aficionados. Es importante señalar la habilidad cultural de los orientales para las artes marciales, personas de color para las competencias de velocidad o personas europeas para deportes como el fútbol. La cultura es un factor determinante para la ejecución de una disciplina deportiva, algunas culturas incorporan el deporte al programa de vida de los niños, como una actividad básica para subsistir. La escuela apoya este factor cultural.

b) Desmotivación y abandono de la práctica deportiva.

La ausencia de salud mental puede incluir estos aspectos. Son varias las razones por las cuales se pierde la motivación. En Guatemala muchos atletas suelen bajar la guardia al ver la falta de recursos económicos, falta de lugares de entrenamiento, falta de patrocinio en general. Otras veces es la familia la que aconseja al deportista a buscar otro tipo de actividad.

El sentimiento de derrota es un tema que ha de investigarse a profundidad, hay deportistas que no se rinden y se ven comprometidos de forma real con el sueño de llegar a la cima; como ganar medallas de oro por ejemplo. La educación y la orientación laboral que pueda tener la persona es importante, para comprender que existen los éxitos pero también las derrotas. Incluso los guerreros saben que no todas las guerras se pueden ganar y las comparaciones lejos de motivar pueden ser factores negativos que inciten al deportista al abandono del deporte.

Está comprobado que los deportistas guatemaltecos están necesitados de apoyo económico, social, moral y motivacional. La existencia de pocos estadios deportivos, las condiciones en las que se encuentran estos lugares, la falta de programas de pensiones para deportistas retirados, la falta de academias deportivas de bajo costo y becas, son por demás factores desmotivantes y motivos de renuncia.

Pero al menos en el año 2012 la situación puede empezar a cambiar. El apareamiento de un Comité de apoyo Olímpico puede ser un primer paso para el desarrollo deportivo, la participación de los atletas extraordinaria es un impulso motivacional y sobre todo la admiración de los ciudadanos ante su desempeño puede servir de piedra angular para seguir apoyando e incentivando a los deportistas guatemaltecos y de otros países en subdesarrollo.

c) Control Emocional.

El control emocional es la capacidad del deportista para determinar qué sensaciones son adecuadas para afrontar cualquier situación y sus elementos. Este nivel de asertividad indicará a aquellos que muestran una conducta equilibrada y

encuentran el lado positivo/constructivo de las situaciones que viven. La buena conducción de este factor inducirá a la autoconfianza.

Estar controlados emocionalmente significa tener la capacidad de sacar las consecuencias positivas de las situaciones que afrontamos. En el mundo del deporte, muchas frustraciones han de ser superadas rápidamente para acometer otros retos inmediatos.

Hoy en día es frecuente hablar de inteligencia emocional (Goleman, 1996), término que implica conocer las propias emociones y regularlas tanto personalmente como socialmente (autorregulación emocional). La inteligencia emocional está relacionada con la motivación, ya que una persona es inteligente emocionalmente en la medida que puede mejorar su propia motivación.

d) Atención.

La atención es el mecanismo que pone en marcha una serie de procesos u operaciones gracias a los cuales somos más receptivos a los sucesos del ambiente y llevamos a cabo una gran cantidad de tareas de forma eficaz. La atención es considerada como uno de los temas más relevantes en el deporte, sobre todo porque debido a problemas hereditarios, nutricionales o traumáticos un ser humano puede llegar a sufrir de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) la cual es una patología que trae consigo la dificultad de realizar una actividad de aprendizaje, en la cual se requiera una atención constante, personas con este trastorno pueden realizar un deporte, pero se verán afectados directamente en el rendimiento y los resultados a corto, mediano y largo plazo.

Personas que tienen un buen nivel de atención, coeficiente intelectual y concentración son capaces tener resultados positivos en la ejecución no solo de un deporte sino de cualquier actividad que se les asigne. La atención es una herramienta de trabajo en el ámbito deportivo, es decir es un proceso que contiene diferentes partes como son: enfoque, selección, sostener, resistir y trasladar.

El enfoque (escogemos algo hacia lo cual podemos dirigir nuestra atención).

Selección (escogemos algo que necesite nuestra atención en aquel momento).

Sostenimiento (ponemos atención todo el tiempo necesario).

Resistencia (esquivamos aquellas cosas que cambian nuestra atención de donde debería estar).

Traslado (desviamos nuestra atención hacia otra cosa cuando es necesario).

La distracción y falta de atención no son sinónimas. La distracción se refiere a una falta de atención y lo fácilmente que algunos deportistas se distraen de cualquier tarea. Cuando nos referimos a alguien como una persona que se distrae fácilmente, queremos decir que una parte del proceso de la atención de aquella persona ha sido desbaratada.

Esta dificultad para concentrarse en las tareas (especialmente aquellas que son rutinarias o aburridas). Otros pueden tener dificultad para saber dónde comenzar una tarea, mientras que otros pueden perderse en tanto tratan de seguir instrucciones. Un observador cuidadoso puede observar a un deportista y ver dónde se interrumpe el proceso de la atención.

Síntomas de la falta de atención:

- a. No pone atención a los detalles o comete errores descuidados en el entrenamiento, trabajo, u otras actividades,
- b. tiene dificultad en sostener la atención en las tareas o actividades de juego,
- c. no aparenta escuchar cuando se le habla directamente,
- d. no sigue las instrucciones y no completa el entrenamiento o deberes en el lugar de empleo (no se debe al diagnóstico de negativismo desafiante ni la inhabilidad para comprender las instrucciones),
- e. tiene dificultad al organizar sus tareas y actividades,
- f. esquiva, le disgusta, o es reacio a participar en entrenamientos que requieren un esfuerzo mental sostenido (tales como trabajos escolares).

La focalización de la atención no es más que el mantenimiento de nuestra atención sobre los estímulos que son relevantes en una tarea, durante un tiempo determinado, y esto no es más que la definición de concentración. De otra forma, también podría definirse como:

“Prestar atención a las señales pertinentes y mantener el foco de atención durante toda la competición”.

e) Receptividad (feed-back externo)

Es la capacidad de asimilar y asumir conceptos, indicaciones. El objetivo es poder modificar estructuras tanto físico-técnicas, tácticas, como psicológicas.

La capacidad de escuchar y seguir las instrucciones de los formadores, es fundamental entre los factores psicológicos más importantes. Un deportista con un buen nivel de receptividad es una persona apta para ejecutar lo planeado, sabe responder en cuanto al estímulo que se le presenta aún sea improvisado y comprende de forma fácil lo que su adversario está por hacer. Si el entrenador por ejemplo planea una estrategia, el deportista puede asimilarla, interpretarla y producirla en horas de entrenamiento o en una competencia. Todo el aprendizaje del pasado puede integrarlo y perfeccionar cada vez más su rutina. El feed back externo es algo que se produce en respuesta de algo recibido como una fórmula de instrucción-resultado; estímulo-respuesta, donde lo que se da regresa.

f) Autoconfianza

Estrechamente relacionado con el control emocional. La buena dirección del control emocional, induce a una autoconfianza moderadamente elevada.

La autoconfianza hace referencia a la interpretación de las posibilidades de acción y resultado que tenemos de nosotros mismos. La teoría nos indica que para cualquier actividad, lo aconsejable es disponer de una autoconfianza moderadamente alta. Ni muy alta ni muy baja. Las personas con la autoconfianza muy alta tienen

dificultades para seguir aprendiendo. Las personas con la autoconfianza muy baja, se sienten inferiores. Por tanto, en el ámbito del deporte, el conseguir en nosotros mismos y en nuestros deportistas un nivel de autoconfianza moderadamente elevado nos permitirá seguir aprendiendo y esforzándonos por conseguir nuevas metas.

La autoconfianza se consigue a través del auto conocimiento, si sabemos cómo reaccionamos ante determinada circunstancia, es fácil tener serenidad y control. El problema puede venir cuando no tenemos conocimiento de lo que acontece o cuando creemos que no estamos preparados para actuar de la forma que se espera, por tal motivo lo recomendable es la preparación, planificación y previsión de las actividades que se vayan a realizar.

g) La conducta

La conducta se define como una o más acciones específicas. Para el manejo de conducta, muchos se concentran en las acciones pero es un campo mucho más amplio, el cual toma en cuenta que antes de que ocurra una o más acciones específicas existe algo que establece la base para el acto (llamado antecedente) y algo que sigue, lo cual anima o desanima la repetición del acto (llamado consecuencia).

El manejo de la conducta involucra cambiar los antecedentes y consecuencias para que la conducta del deportista cambie. La meta principal de toda estrategia para el manejo de conducta es de aumentar la conducta apropiada y disminuir la conducta inadecuada, Skinner (1904-1990 psicólogo) en su teoría del condicionamiento operante para la modificación de la conducta, afirma que ante determinado estímulo se obtiene una respuesta, es decir que ante un antecedente ocurre una consecuencia y que al incluir reforzadores positivos como incentivos, medallas, trofeos, becas entre otros.

La probabilidad de que ocurra la respuesta esperada incrementa. En el mundo del deporte es conveniente reforzar las conductas positivas, como felicitar al deportista cada vez que ejecuta bien su rutina, cuando sobrepasa su propio récord, cuando se esfuerza y es disciplinado. Esto hace del deportista un profesional destacado con buena autoestima y autoconfianza, en poco tiempo estará listo para competencias de

alto nivel. Buena parte de este trabajo la tiene la familia y el entrenador. La motivación tiene otro papel influyente en el rendimiento de los deportistas, sobre todo porque la motivación personal puede ser un reactor ante los objetivos trazados, es un estímulo interno que tiene respuestas positivas.

Mientras que los reforzadores positivos que obtiene el deportista a través de otras personas cercanas son estímulos externos, como el reconocimiento, los premios y logros. Sin olvidar mencionar que muchas veces las cosas que se obtienen por una conducta no son del todo positivas. Ante un acto se puede obtener algo no deseable en recompensa o puede obtenerse un elemento negativo como el desprecio, la crítica destructiva e incluso nada; la ausencia de respuesta puede significar algo distinto, como el desacuerdo o la incompatibilidad de ideas. La familia, el entrenador, la institución o el deportista mismo pueden castigar la decisión de una conducta.

Si un deportista no cumple con su rutina, el entrenador puede aplicar cierto castigo, como evitar que participe el deportista en un torneo. Esto disminuirá la posibilidad de que se repita la respuesta no deseada hasta extinguirla por completo. Los reforzadores en el deporte deben utilizarse basándose en el desempeño o rendimiento de los deportistas, el entrenador debe de ser objetivo explicando lo que se debe hacer para obtener el reforzamiento, así mismo debe indicar lo que se está haciendo mal, los castigos jamás deben basarse en la humillación sobre todo ante otras personas.

Cuando un atleta inicia en un deporte, ser elegible para ser sometido a un entrenamiento depende de su gusto por la actividad que está desarrollando, la disciplina para seguir el entrenamiento al pie de la letra, el trabajo en equipo, el respeto, el compromiso, el compañerismo entre otros; por ejemplo si un deportista es indisciplinado aunque tenga grandes facultades su elegibilidad será baja o si no le gusta lo que está haciendo su desempeño será por abajo de lo esperado, por tanto su elegibilidad estará en duda.

Los individuos más entrenables para jugar serán aquellos que muestren una alta motivación y un alto control de la atención y un gran manejo de su conducta.

h) El consumo de drogas legales e ilegales.

Las drogas como la marihuana, cocaína, crack y heroína son las comúnmente utilizadas por los drogodependientes. Existen personas que buscan sus efectos para mejorar el rendimiento en sus actividades, pero la factura de consumir dichos estimulantes es alta, afectan la condición física, el nivel intelectual que incluye reducción de la atención o la concentración, disminución del sueño y el hambre. Cuando se consumen drogas legales como los sedantes, el tabaco o el alcohol, se cae en el riesgo de convertirse en adictos, además de experimentar efectos secundarios que afectan de forma negativa el rendimiento en las personas que practican deporte.

En la mayoría de países los deportistas tienen prohibido el consumo de drogas y estimulantes físicos. Porque se asume que el cuerpo humano tiene naturalmente los propios como la adrenalina que es una hormona de respuesta ante los estímulos, para obtener algún tipo de resultado favorable.

i) Ausencia de higiene mental.

La depuración de la mente y la resolución de conflictos es preponderante si se desea ser no solo un buen deportista, sino un buen ser humano, con todos los roles que existan, hijo, padre, empleado, tutor, alumno, líder, entre otros.

La salud mental se alcanza mediante la asistencia a un programa de terapias para evaluar posibles traumas que estén en el inconsciente de la persona, existen diversidad de terapias que pueden ayudar a canalizar el estrés, la ansiedad y otras patologías que afectan el rendimiento deportivo.

La agresividad en el deporte puede ser el resultado de la incapacidad de resolver un problema mental, sentimental, social o material, resaltando aquí la importancia del trabajo del psicólogo como orientador, canalizador y terapeuta en cuanto a la problemática que presente el deportista en calidad de paciente.

1.1.2.4.3 FACTORES DE TIPO SOCIAL QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO.

Son muy importantes las relaciones que cada deportista tiene en sus círculos sociales, como son la familia, los amigos, los compañeros de estudios y/o trabajo. Si mantiene unas relaciones armoniosas en estos círculos, tanto mejor para su rendimiento. Vemos en los reportajes televisivos de diferentes deportes, donde personas entradas en kilos y en años y con poca preparación, son capaces de terminar y lograr hacer un buen papel en sus competiciones, portando al final de su destacada participación deportiva a su hijo/a que aún no camina, que tanto quiere y que con orgullo entra por el arco de meta o logrando un buen resultado lo presenta al público, llorando, en una mezcla de dolor físico y de orgullo de haber sido capaz de superar el reto. Es por ello que describiremos cuales son los aportes y el papel que juegan estos agentes sociales en el rendimiento del deportista.

a) La Familia.

El rol de la familia, particularmente, de los padres introduce a los jugadores/as en la práctica deportiva y los animan a desarrollarse como jóvenes atletas (Hellsted, 1990; Woolger y Power, 1993). El padre y la madre tienen una gran influencia en la participación deportiva de sus hijos/as a lo largo de todo el proceso de entrenamiento, y de manera especial en la etapa de iniciación, donde su influencia es fundamental. Tal como señala Brustad (1996), la influencia de los padres es muy importante hasta los 8 años, pues el niño está más tiempo con la familia, aún no ha establecido una red de relaciones sociales y confía en que las decisiones paternas son lo mejor para su propia vida.

Cuando se habla de la herencia se hace una relación directa con la influencia familiar y la realización profesional. Muchos padres desean y esperan que sus hijos hagan lo mismo que ellos e incluso que los superen. Aunque no es una ley que deba cumplirse, las aptitudes son transmitidas de generación en generación y como un narcisismo primario los padres cumplen su fantasía. El futbolista quiere extender su gusto por el fútbol en sus hijos y ellos tienen dos alternativas: complacerlos u oponerse de forma definitiva ante esta demanda. Los conflictos pueden aparecer

sobre todo en la adolescencia en la cual los jóvenes entran en una crisis de identidad y existencialista. Se revelan ante los padres haciendo exactamente lo opuesto a lo que ellos esperan. Por tal razón muchos padres optan por darle libertad al joven para que elija su profesión, pero la supervisión y la presión paterna no dejan de existir.

La familia favorece la profesionalización de alguna disciplina, ellos patrocinan económicamente y brindan apoyo moral. Fortalecen la autoestima, valoran los resultados y hacen que el entrenamiento sea una constante en la vida del joven deportista.

En el caso de la ausencia de una familia o de familias desintegradas, el joven puede usar el deporte como medio terapéutico, como un medio para canalizar sus sentimientos, frustraciones, energías y deterioros, la actividad física por excelencia logra que la persona se reincorpore a la sociedad, que se sienta feliz gracias a la liberación de hormonas llamadas endorfinas y sobre todo que se distraiga y depure el estrés y la ansiedad depositada en el cuerpo y en cierta medida en toda su mente. El deporte desde cualquier punto de vista siempre será algo positivo. Y como se ha mencionado puede generar la formación de nuevos vínculos interpersonales que al final logran suplir vacíos familiares y existenciales.

Funciones de la familia en el deportista:

- **Favorecer la participación deportiva de los hijos**

Informándoles sobre las diferentes posibilidades de practicar deporte; animar a la participación sin presionar y actuar como modelos.

- **Ayudar a los hijos a que decidan como practican el deporte.**

Guiando en la elección de una especialización deportiva o en la participación en diferentes deportes; de la práctica deportiva a nivel competitivo o recreativo. Los padres tienen la posibilidad de ir observando las aptitudes de sus hijos, desde la infancia hasta la adolescencia y pueden basarse en esos antecedentes para integrar al joven a determinada disciplina deportiva.

- **Ayudar en la elección del tipo de deporte.**

Teniendo en cuenta las características del jugador (condición física, autoestima, autoconfianza); las características del deporte (recreativo, competitivo, individual, de equipo, de resistencia, de precisión) calidad educativa de los monitores, entrenadores y consideraciones prácticas (proximidad del club, cuota económica, actividades extradeportivas del club).

- **Mostrar interés por las actividades deportivas de los hijos/as.**

Favorecer la comunicación de forma abierta y apoyo en todo momento, sobre todo porque muchos jóvenes se frustran o desmotivan interpretando el resultado negativo de un evento como el fin de toda su carrera. Las personas cercanas al deportista deben ser ante cualquier circunstancia positivas para transmitir eso en el momento en que se necesite una palabra de aliento o estima.

- **Asegurarse que los hijos/as practiquen deporte de manera saludable.**

En este aspecto los padres deben asegurarse que los objetivos del club o escuela deportiva siguen las líneas de aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas en entrenamientos supervisados y divertidos; de transmisión de valores, a partir del respeto de las reglas, los adversarios, el material, entre otros. Así mismo deben estar pendientes en cuanto a la inserción del joven en grupos negativos que tengan gusto por el alcohol, drogas, vandalismo, entre otros. Estos factores negativos influyen en el estancamiento del rendimiento del deportista, degradan la imagen y provocan deficiencias fisiológicas que le impiden llevar a cabo un buen entrenamiento.

b) El Nivel Socio Económico.

Las personas que tienen recursos limitados y las personas que tienen abundancia de recursos, son personas igualmente capacitadas para realizar algún tipo de deporte. Es importante mencionar que existen diferencias marcadas que pueden incidir en el rendimiento deportivo. La nutrición puede ser un factor ejemplar; sobre todo porque los deportistas de países altamente desarrollados incluyen dietas

balanceadas y ricas en nutrientes. Algunos son observados por nutriólogos y revisados periódicamente.

Una persona que no tiene acceso a un nutricionista, es posible que sepa clasificar los alimentos que ingiere y por lo tanto puede tener deficiencias energéticas en su constitución física. La estatura, la fuerza, agilidad y destreza, son elementos determinados por una buena nutrición. En Guatemala la dieta básica incluye frijol, huevos, lácteos, café, pan, tortilla y algunos vegetales. Mientras que deportistas de otros países como Estados Unidos y China alimentan a los deportistas con soya, fibra, vegetales, frutas, hierbas, proteínas, entre otros. Durante los juegos olímpicos de Londres se ve la diferencia entre las complejiones de los atletas de diferentes países, respetando las características hereditarias se denota que los latinoamericanos son de estatura baja y poco musculosos comparados con alemanes, italianos, australianos, canadienses. La complejión no determina que la persona sea o no un excelente atleta, pero la condición física puede revelar el nivel socioeconómico de los países y puede pronosticar los resultados entre los enfrentamientos deportivos por ejemplo entre Haití que es un país tercermundista y Francia que es un país desarrollado. Las diferencias entre los deportistas son abismales.

El desempeño deportivo no solo está determinado por el nivel socioeconómico. Grandes atletas de Guatemala y del mundo han sido de procedencia muy sencilla. El rendimiento está más orientado al intelecto, la motivación, el círculo social, la salud mental y física, así como la experiencia que el deportista vaya obteniendo en su ciclo de vida, tomando en cuenta derrotas, fracasos y victorias.

c) Relación con Entrenadores.

Los entrenadores son aquellas personas especializadas en la disciplina deportiva, que tienen experiencia y conocen las normas con que este se ejecuta. Además son capacitadores en cuanto al nivel de condicionamiento físico que se requiere para entrenar y participar en competencias. Deben ser personas con valores éticos y morales que propicien la evolución y el aprendizaje en los deportistas.

La relación entre un entrenador y un deportista es fundamental. El entrenador no solo es un tutor, educador, motivador o instructor, sino que es la persona clave para que el deportista aprenda las técnicas y estrategias que le permitan al deportista ser mejor y competitivo día con día.

Además de la propia preparación física y técnica, el entrenador puede ejercer una labor psicológica, aportando un apoyo importante al deportista, sobre todo en competiciones de gran desgaste anímico. La preparación psicológica es parte del entrenamiento deportivo. Un entrenador con formación académica posee elementos básicos para instruir a sus deportistas en el control de pensamientos, emociones y conductas. Asimismo, sabe que habilidades psicológicas como la concentración, la motivación o la confianza son elementos moldeables. Sin embargo hoy en día existe la especialidad de psicólogos del deporte, capacitados y especializados para que el entrenador se apoye y delegue esta función que bien es necesaria para optimizar el rendimiento del jugador.

Otras funciones, no tan arraigadas a la persona del entrenador, son las de observar y estudiar a los rivales, contratar y descartar deportistas o desarrollar entrenamientos específicos, no orientados a la competición (por ejemplo, recuperación de lesionados). Estas funciones, en muchas ocasiones, las efectúan otros empleados.

Los entrenadores suelen recibir formación física, técnica, táctica, de manejo de grupos, de preparación anímica y legislación laboral y deportiva. Por lo general, en todos los deportes existen varias categorías de entrenadores, en función a sus conocimientos y a las responsabilidades que pueden asumir. Esta formación suele ser diseñada por las federaciones deportivas.

d) Relación con el Equipo.

Un equipo comprende a cualquier grupo de 3 o más personas unidas con un objetivo común (ganar un partido de base bol o futsal). Un grupo en sí mismo no necesariamente constituye un equipo. Son muchos los distintos componentes que

forman un equipo como el líder y los agentes. Por ejemplo, los equipos de jugadores deportivos pueden formarse para practicar su deporte.

La aceptación de los compañeros está asociada con muchas características como la edad, sexo, clase social, atractivo físico, y logro académico. Ser un deportista es un valor social importante para los jugadores/as.

La mayoría de grupos se forman por afinidad e intereses, en el ámbito del deporte los grupos pueden ser formados de forma estratégica según sea la competencia o los objetivos de la disciplina, aunque no prevalezca la afinidad, deben prevalecer el trato profesional, el interés por la meta, valores como el respeto, la tolerancia, trabajo en equipo, entre otros elementos.

Todos los humanos son seres gregarios, adaptables; desde muy temprana edad los niños forman grupos de juego, se aceptan unos a otros de forma solidaria porque a esa edad es raro que tengan mecanismos de defensa, activados, complejos o temores. Estos van apareciendo con la edad madura, el auto juicio y las interpretaciones que las personas le dan a los acontecimientos, las personas que no encuadran o no se adaptan van formando factores internos inestables, tales como la inseguridad, apatía, aislamiento y otros elementos antisociales como la autodestrucción o el daño a los demás, adicciones y vandalismo por ejemplo.

El primer grupo es la familia, luego los amigos, compañeros de estudios, de trabajo, colegas, vecindario, deportes entre otros. Los grupos siempre han de existir en la vida humana, es por esa razón que los deportistas deben darle importancia a la estructura y la existencia de su equipo.

Este puede convertirse en una segunda familia, en un sólido soporte en tiempos de crisis y hasta en un trampolín para llegar al estrellato deportivo. El comportamiento que tenga de forma individual un deportista dentro de un equipo determina su rendimiento. En algunas ocasiones el equipo puede tornarse discriminativo o intolerante, pero solo sucede en respuesta de la inconsistencia, la indisciplina, el egoísmo y otros elementos negativos.

Escartí y García Ferriol (1994) y Garcia Ferriol (1993), coinciden en afirmar que el grupo de iguales se convierte en un agente de socialización y recibe una especial importancia en la adolescencia, cuando este grupo refuerza o se opone a los valores, normas y modos de conducta que los jóvenes aprenden a través de los padres y la escuela. Se considera que a través de las relaciones con los compañeros, se adquiere la habilidad de ver las cosas desde el punto de vista de los demás como una empatía, y se desarrollan habilidades sociales que reducen el aislamiento e incrementan la solidaridad, la participación social, la adaptación, la tolerancia y el respeto de las normas éticas y morales. Además, los compañeros ofrecen unas experiencias de relaciones igualitarias, y ayudan a que los jugadores/as se hagan más independientes o populares ante los ojos de la multitud.

Un deportista debe tener especial cuidado con el tipo de amistades que tenga de forma cercana. Los amigos influyen directa o indirectamente en nuestra conducta, tienen habilidades para seducir o coaccionar a realizar actividades con o sin nuestra voluntad. Está comprobado que muchos jóvenes se inician en actos delictivos, consumo de sustancias como consecuencia de pertenecer a ciertos grupos sociales. Si bien al final es decisión propia, el simple hecho de estar en el lugar con ellos puede ser un simple detonador de una nueva experiencia que logre desenfocar al deportista y le traiga así consecuencias indeseables, sobre todo si ya está incorporado a un programa disciplinario.

e) Representatividad de Árbitros y Jueces

En cualquier competición la tarea los árbitros y jueces es hacer respetar el reglamento. El árbitro durante el transcurso de la competición tiene todos los poderes en sus manos, incluso cuando se equivoca, su decisión es definitiva y su autoridad indiscutible. Esto significa tener una gran responsabilidad y por tanto, debe esforzarse al máximo por tener un buen conocimiento del reglamento y aplicarlo con imparcialidad. También, sería deseable que los árbitros tuvieran unas buenas habilidades de comunicación con los jugadores y técnicos y un adecuado autocontrol de ellos mismos.

Finalmente, el árbitro debe actuar tanto dentro como fuera del terreno de juego como un modelo de deportividad, y puede llevar a cabo una tarea de pedagogía deportiva, explicando el reglamento, en lugar de limitarse a administrar sanciones.

1.1.2.4.4 FACTORES DISCIPLINARIOS.

Para ser un deportista destacado se debe tomar en cuenta que existen metas que solo se pueden alcanzar si hay dedicación y perseverancia. De la mano del entrenador se debe diseñar un programa que incluya horas de entrenamiento pero a la vez horas de ocio o descanso para no llegar a la fatiga o la renuncia de la práctica deportiva. La disciplina es un ingrediente esencial en la vida de un deportista, si la persona no está dispuesta a comprometerse y ser responsable con los requerimientos es cuestionable que tenga un buen rendimiento en cuanto a la disciplina que practique. la disciplina se cultiva y se conserva, no es algo que aparezca de la noche a la mañana, pero para que se desarrolle hace falta voluntad, enfoque y positivismo.

- **Sesiones de Entrenamiento**

Los deportistas profesionales realizan normalmente dos y hasta tres sesiones diarias de entrenamiento. El contenido de la sesión estará en función de los objetivos que deciden entre el entrenador y el atleta. Del nivel actual de dicho atleta y del periodo en que se trate, estos pueden ser: Inicial, Fundamental I, Fundamental II, pre competición, Competición y Descanso. También de la edad, sexo y madurez deportiva. Y por último de los medios y tiempo disponible para el entrenamiento.

La planificación y la programación de dicho entrenamiento es de vital importancia, puesto que si no se dan los estímulos suficientes y adecuados a cada organismo, este no mejorará tanto o lo que es peor, se lesionará. Ya sea por defecto o por exceso de estímulos. El Entrenamiento debe ser “progresivo”.

El Descanso, respetando los ciclos de trabajo/descanso. Recordar que no por mucho entrenar, el rendimiento mejorará. En el equilibrio está el mejor desarrollo y el mejor rendimiento deportivo.

1.1.2.5 INFLUENCIA DEL DEPORTISTA EN LA SOCIEDAD.

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales. El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí. Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía.

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del

país al que representan los deportistas. Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de violencia durante o tras las competiciones. Por otro lado, el deporte es considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad. (Jiménez Fornelas, René Alejandro. La delincuencia juvenil: fenómeno de la sociedad actual Universidad Autónoma del Estado de México).

El deportista es visto socialmente como un modelo a seguir, sobre todo por la juventud que idolatra a personajes como Ronaldo, Maradona, Jordan, Messi, Iker Casillas, Cristiano Ronaldo, Michael Phelps, Tiger Woods, Mateo Flores, entre otros. Quienes a parte de entrenar arduamente, ser personas disciplinadas, con actitud positiva, comprometidas, perseverantes, confiables, han sentido placer, gusto y amor por el deporte. Lo que han logrado es el resultado de mucho esfuerzo de tiempo invertido en su preparación, empezaron desde jóvenes a practicar, han pasado por frustraciones, han tenido problemas personales, pero nunca se han dado por vencidos ante alguna adversidad. Se han rodeado de personas que les apoyan y sobre todo han detectado sus aptitudes y las han explotado a su máximo potencial.

1.2 DELIMITACIÓN

El trabajo de campo fue realizado en las instalaciones del Club Deportivo Los Arcos, Avenida Las Américas 1-03, zona 14 de la ciudad capital. Los horarios de trabajo estuvieron estipulados para los días jueves y viernes de 15:30 a 18:00 Hrs. Durante un lapso de tres meses. Se trabajó con una muestra de 12 deportistas del equipo de futsal de género femenino, comprendidas en edades entre 15 y 25 años, distintos niveles socioeconómicos y distintas ideologías, en su mayoría estudiantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Se realizaron técnicas de observación directa, orientadas en cuanto al tema de los factores que intervienen en el entrenamiento deportivo, se realizaron charlas, material didáctico y ejercicios de preguntas y respuestas a nivel individual y grupal. Tomando en cuenta a un entrenador y un director del establecimiento.

Las reuniones se llevaron a cabo dentro del Club Los Arcos, en el salón de reuniones, donde se trataron los factores del problema de investigación, tales como: los factores que intervienen en el entrenamiento, las necesidades de un deportista, cómo mejorar el deporte en Guatemala. La información se obtuvo tanto a nivel verbal como escrita por medio de un cuestionario estructurado.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 TÉCNICAS

2.1.1 Técnica de Muestreo:

Casual o incidental: Se realizó un proceso en el que los investigadores seleccionaron directa e intencionadamente los individuos de la población. Tomando como muestra al equipo de futsala femenino del departamento de deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, a las que se tuvo fácil acceso y de quienes se asumió aportarían información relevante y específica para la obtención de los datos.

2.1.2 Técnicas de recolección de datos:

Se utilizaron para recabar información a acerca de las cualidades o características específicas tanto de la muestra como del problema de investigación. La aplicación de cada técnica tuvo lugar en horas laborales, programadas para coincidir con las actividades del equipo de futsala, sobre todo en períodos de entrenamiento y socialización. Las técnicas permitieron obtener una semblanza de los aspectos cualitativos que influyen en el proceso investigativo, además de proporcionar aspectos cuantitativos.

2.1.3 Observación directa:

Se utilizó esta técnica para observar la conducta en horas de concentración e iniciación del entrenamiento deportivo, es decir durante períodos de reunión del equipo, también durante períodos de socialización como el descanso y la charla de cierre del entrenamiento. Durante la aplicación del instrumento de recolección de datos se llevó registro de la comunicación verbal y no verbal entre las deportistas. Los elementos que se observaron fueron la capacidad física, la coordinación entre pensamiento y ejecución

es decir la congruencia entre lo que piensan y hacen, características individuales y distintivas de las jóvenes, manifestaciones de afecto o agresividad, Conducta social, receptividad y trabajo en equipo. Las observaciones permitieron registrar información a nivel individual como grupal, en horas de entrenamiento y durante la aplicación del cuestionario.

2.1.4 Técnicas de Análisis Estadístico:

Se utilizaron estas técnicas para procesar, interpretar y analizar los datos obtenidos durante el proceso investigativo, tomando en cuenta que el enfoque de la investigación es cualitativo, se ha procurado tomar en cuenta los datos cuantitativos para enriquecer de una mejor manera la investigación.

2.1.5 Análisis cuantitativo:

Las técnicas de recolección de datos permitieron abstraer de la muestra datos cuantitativos relevantes, estos han sido analizados e interpretados de una forma detallada, tomando en cuenta los cuestionamientos que sugerían cantidades y permitían obtener una semblanza de la realidad del problema de investigación en cuanto a cantidad. La información recolectada fue tabulada, luego fue procesada a través del análisis con el propósito de interpretar e inferir a cerca de los datos numéricos.

2.1.6 Análisis cualitativo:

Caracterización detallada de la población frente al problema planteado y descripción de cualidades observadas a lo largo del proceso investigativo.

Tomando en cuenta la fundamentación teórica, los datos recabados a través de las técnicas e instrumentos, para llegar al procesamiento de la información de una forma deductiva, partiendo de lo particular hacia lo general, con el propósito de presentar las inferencias e interpretaciones de los hallazgos que no se pueden cuantificar.

2.2 INSTRUMENTOS.

2.2.1 Cuestionario:

Se estructuró un cuestionario sobre los factores biopsicosociales que intervienen en el rendimiento de los deportistas, cuyo objetivo fue conocer cuál es la concepción que tienen las deportistas sobre los factores que inciden de forma directa e indirecta y de forma positiva o negativa, en su entrenamiento como practicantes del futsal, con un total de 15 ítems, donde 4 preguntas correspondían al área biológica, 6 estaban enfocadas al área psicológica y 5 eran del área social.

El cuestionario fue aplicado de forma individual a 12 deportistas de género femenino con una charla introductoria a cerca del tema donde se abordaba o se clarificaba qué puede ser un factor biológico, psicológico o social, así como de la forma en que deben contestarse las preguntas, es decir las instrucciones generales y específicas. Se dio libertad en cuanto al tiempo para responder. La duración de aplicación del cuestionario fue de un mes porque el propósito estuvo orientado a observar, aplicar el instrumento y charlar a cerca del tema con cada una, es decir que la aplicación fue individualizada. Por aparte se hicieron charlas para ampliar el tema y solucionar las dudas generales.

Este cuestionario permitió tener datos cuantitativos, sin embargo como la investigación es de tipo descriptivo y/o cualitativo, lo más importante fue la interpretación de los resultados.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

3.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR Y DE LA POBLACIÓN.

3.1.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR

El Club Deportivo Los Arcos está ubicado en Avenida Las Américas 1-03, zona 14 de la ciudad capital. Es un club deportivo abierto tanto para los estudiantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, de cualquier unidad académica, como para el público en general, dentro de las instalaciones se cuenta con diversas áreas deportivas entre las cuales están, cancha de futbol, de basquetbol, voleibol, basebol y piscina olímpica, además cuenta con parqueo, áreas verdes para recreación, juegos lúdicos entre otros. Dentro del Club se encuentra la oficina del Departamento de Deportes.

La infraestructura es de materiales de calidad, como block y ladrillo, tiene acceso a todos los tipos de servicios básicos como luz, agua, teléfono. Cuenta con seguridad y taquilla de control. En el Club laboran estudiantes de la USAC y egresados, cuenta con instructores, entrenadores, supervisores y equipos de diversas disciplinas deportivas.

3.1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN

La población estuvo caracterizada por ser únicamente del género femenino, integrantes de un equipo deportivo que juega futsala, jurisdicción del Departamento de Deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, las jóvenes se encontraban comprendidas entre los 15 y 25 años, en su mayoría estudiantes de dicha casa de estudios, además de residir en zonas aledañas a la capital, personas afectuosas, amables, positivas, perseverantes, comunicativas, que día a día se reúnen para entrenar su disciplina deportiva. Estaban organizadas en orden jerárquico; capitana, delanteras, defensas, orientadas por un entrenador que les explica tanto técnicas deportivas como de relajación. Al Club se adhieren otros equipos de diversas

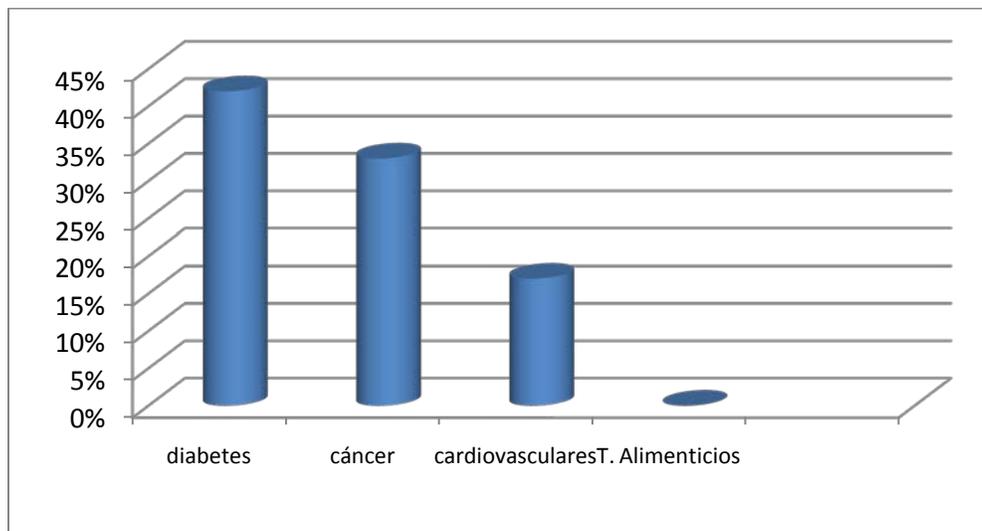
categorías y disciplinas, donde se presentaban desde niños hasta adultos con fines recreativos o puramente profesionales.

3.2 ANALISIS CUANTITATIVO

La aplicación del cuestionario a una muestra de 12 deportistas de género femenino integrantes del equipo de futsala del departamento de deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, permitió recolectar datos específicos, el objetivo del cuestionario fue conocer cuál es la concepción de los deportistas sobre los factores biopsicosociales que intervienen en su entrenamiento y por consiguiente en su rendimiento.

GRÁFICA No. 1

De las siguientes ¿qué tipo de enfermedades han padecido familiares cercanos?

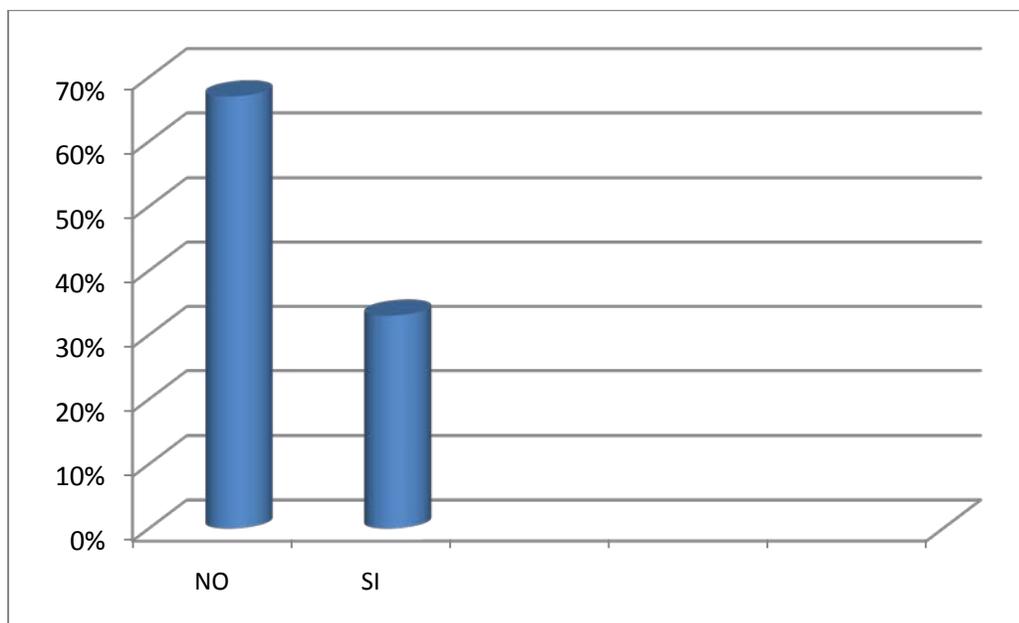


Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a deportistas del equipo femenino de futsala de la USAC.2012

En relación a la primera interrogante sobre las enfermedades hereditarias que han padecido sus familiares obtenemos que el 42% de personas mencionaron la diabetes como primera enfermedad, en segundo lugar estuvo el cáncer con un total de cuatro personas que reflejaron el 33% y en tercer lugar aparecieron las personas que marcaron enfermedades cardiovasculares con un impacto del 17% de las respuestas totales.

GRÁFICA No. 2

¿Tienes o has tenido algún tipo de discapacidad física que afecte tu rendimiento deportivo?

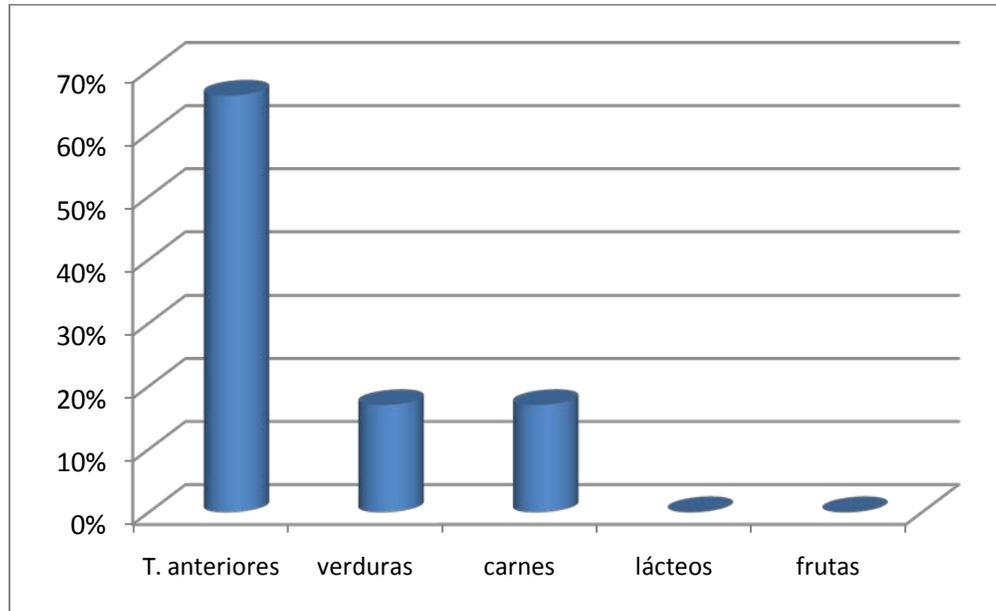


Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a deportistas del equipo femenino de futsala de la USAC.2012

En la segunda interrogante sobre la forma en que las discapacidades físicas afectan el rendimiento deportivo, el 33% de las deportistas comentan que si; mientras el 67% niega padecer alguna discapacidad física. Un deportista destacado no debe tener imposibilidades, discapacidades o deficiencias, porque las actividades deportivas demandan agilidad, energía, motricidad, elasticidad y fuerza. Existen actividades especiales para personas que han padecido alguna enfermedad o lesión física, pueden realizarse siempre y cuando, sea bajo supervisión profesional.

GRÁFICA No. 3

¿Cuáles de los siguientes alimentos están presentes de forma frecuente en tu alimentación?

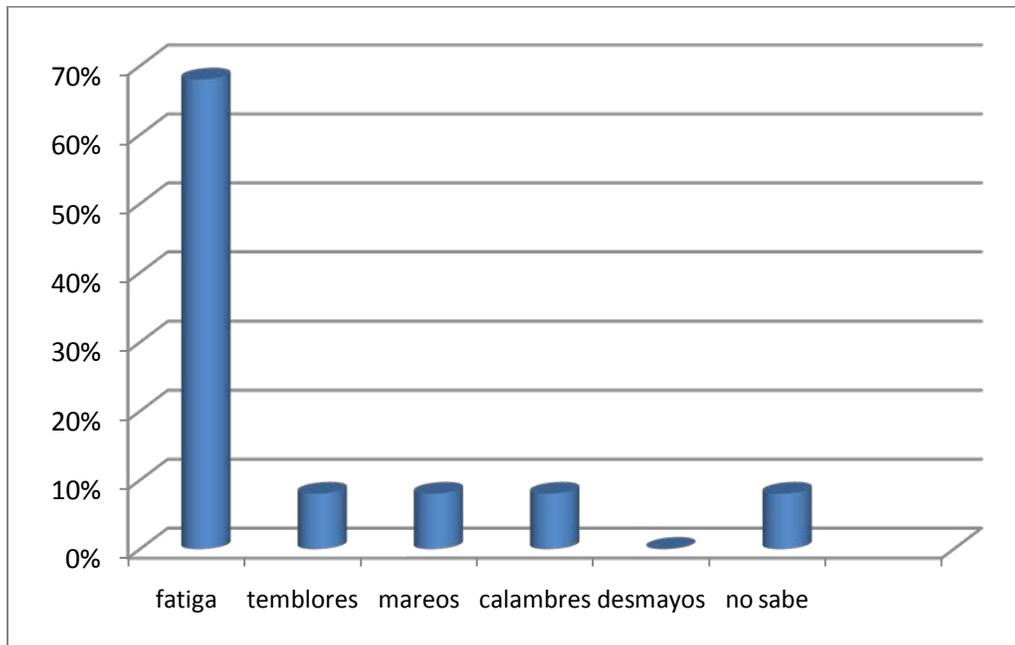


Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a deportistas del equipo femenino de futsala de la USAC.2012

La pregunta número tres indagaba a cerca del tipo de alimentación que tiene el deportista guatemalteco, el 68% de personas marcaron la literal “e” que hace referencia a todas las respuestas anteriores. Mientras que el 16% marcaron verduras y otro 16% se inclinó por carnes. Una dieta balanceada incluye una variedad de productos alimenticios, pero se debe tener cuidado en relación a la calidad de los alimentos y sobre todo a la cantidad en calorías o kilogramos. Los deportistas necesitan una dieta especial que no se prive de nutrientes, pero tampoco sobrepase la cantidad necesaria. Esto implica control o evaluación nutricional de preferencia profesional.

GRÁFICA No. 4

¿Qué tipo de malestares has experimentado después de haber entrenado o después de una competencia?

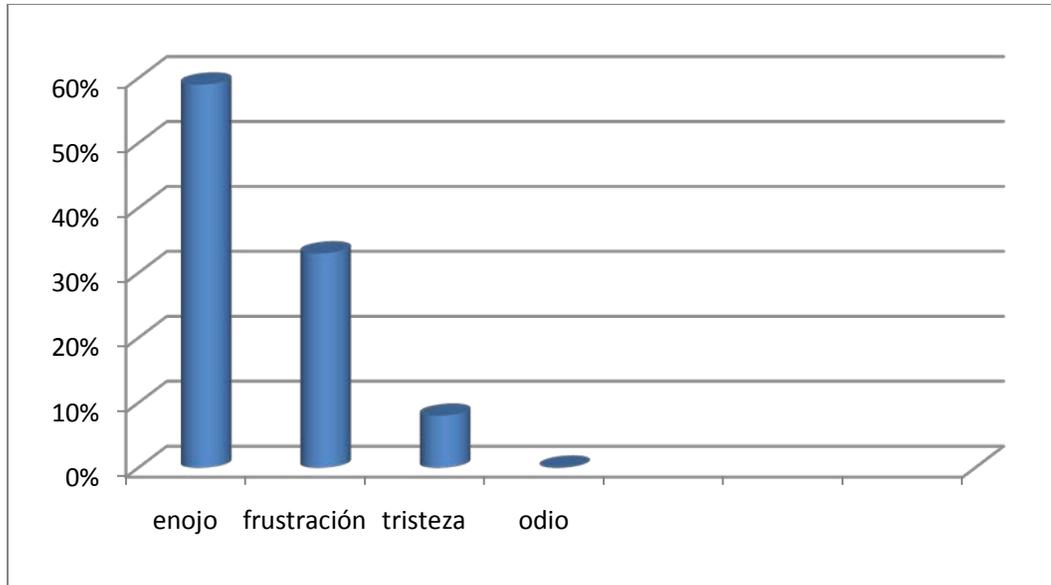


Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a deportistas del equipo femenino de futsala de la USAC.2012

En relación a esta interrogante, sobre las consecuencias negativas del entrenamiento excesivo o las arduas competencias la muestra indicó lo siguiente; el 68% marcó la literal "a" que hace referencia a la fatiga, el 32% se inclinó por las siguientes respuestas temblores, mareos, calambres y otra no supo que contestar. Esto implica que la mayoría de la muestra suele sentirse fatigada a tal medida que se queda sin energías para continuar, el cansancio es una consecuencia normal, pero la fatiga excesiva luego de alguna actividad, sobre todo de forma repetida, está vinculada con deficiencias nutricionales, entrenamientos excesivos o mala administración de la energía. Muchas personas con estas características han tenido que ser intervenidas por un programa médico y psicológico.

GRÁFICA No. 5

¿Cuáles de los siguientes sentimientos has experimentado al no lograr una meta o haber perdido una competencia?

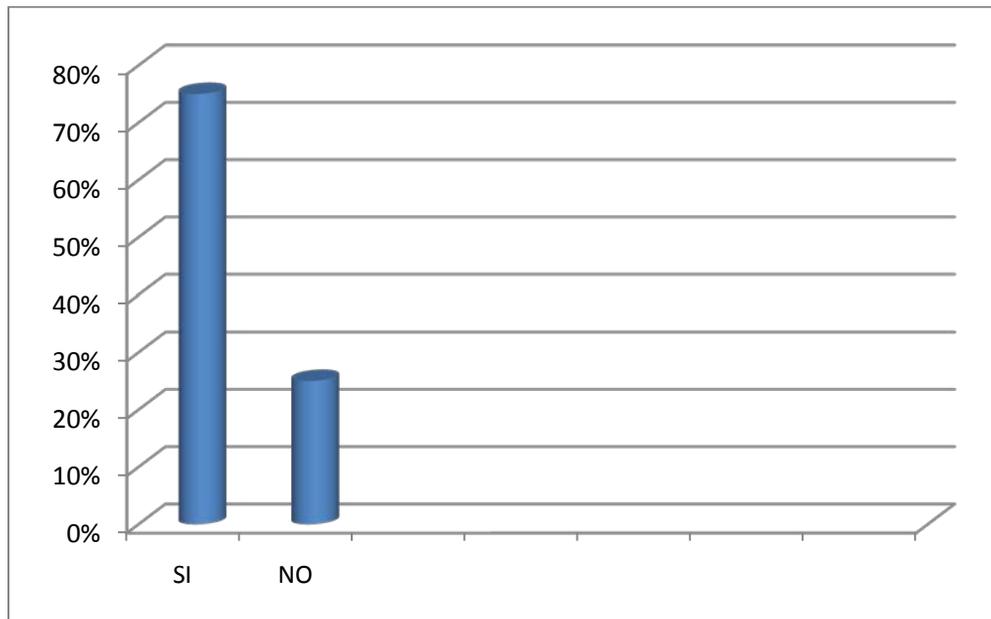


Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a deportistas del equipo femenino de futsala de la USAC.2012

La pregunta hacía referencia a las emociones o sentimientos que se experimentan ante una competencia perdida, el 58% de personas marcaron el enojo. Esto representa el pico más alto. El 33% se inclinó por la frustración, el 9% marcó la tristeza. La interpretación que cada deportista le da a una derrota varía según el nivel cultural, los propósitos y el contexto de la persona, es común que cuando compite el deportista se sienta enojado o decepcionado consigo mismo o con los demás. Existen consecuencias negativas para las personas que se mantienen todo el tiempo enojados o frustrados, a nivel mental puede dañar la autoestima, produce ansiedad y neurosis, entre los daños físicos está el advenimiento de enfermedades crónicas, como el cáncer o la diabetes.

GRÁFICA No. 6

¿Consideras que los problemas personales afectan el rendimiento deportivo?

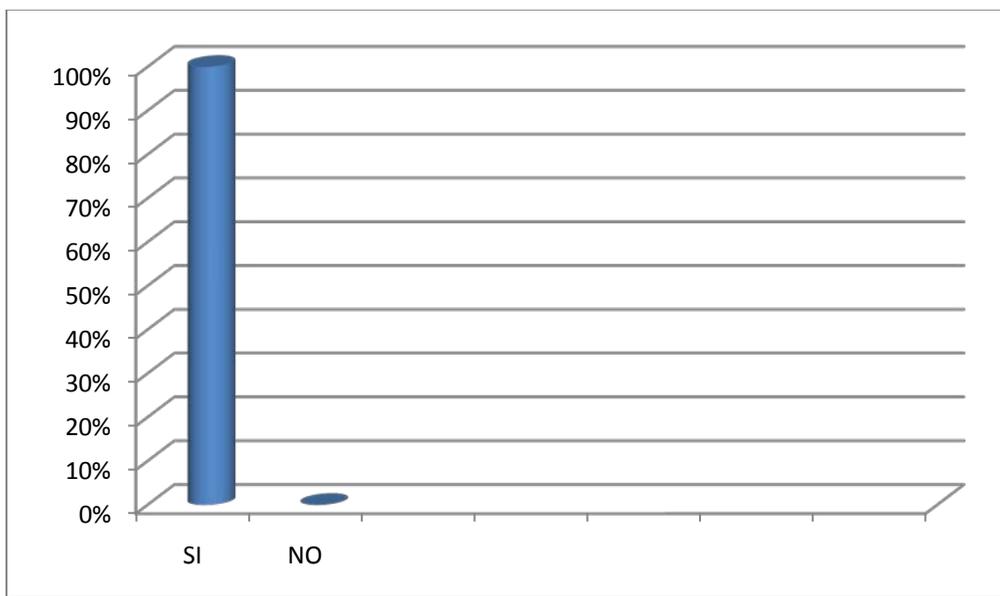


Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a deportistas del equipo femenino de futsala de la USAC.2012

En relación a esta pregunta el 75% de personas están de acuerdo en que los problemas personales afectan el rendimiento deportivo, 25% admiten que no; se sabe a ciencia cierta que cuando existen preocupaciones demasiado intensas, la persona tiene problemas para concentrarse y seguir instrucciones al pie de la letra. Un deportista es un humano que siempre tiene conflictos personales, pero si los problemas se agravan debe buscar ayuda terapéutica o resolver de la mejor forma posible dicha problemática para fomentar su salud mental y tener un mejor rendimiento deportivo.

GRÁFICA No. 7

¿Consideras tener la aptitud y la actitud necesaria para ejecutar esta disciplina deportiva?

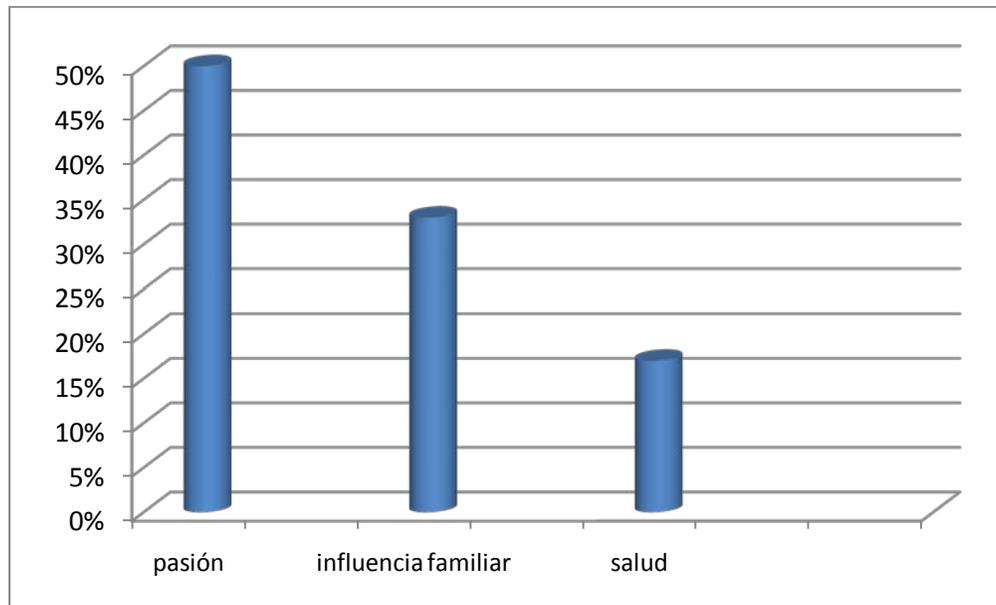


Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a deportistas del equipo femenino de futsala de la USAC.2012

En cuanto a tener la aptitud y actitud necesarias para ejecutar una disciplina deportiva, la muestra admitió en un 100% que sí. Creen tener las habilidades y disposiciones indispensables para jugar el futsala, además de hacerlo con positivismo, responsabilidad y potencial. Que el deportista crea que puede hacer algo es el primer paso para lograrlo.

GRÁFICA No. 8

¿Cuáles son los motivos principales que te llevaron a practicar este deporte?

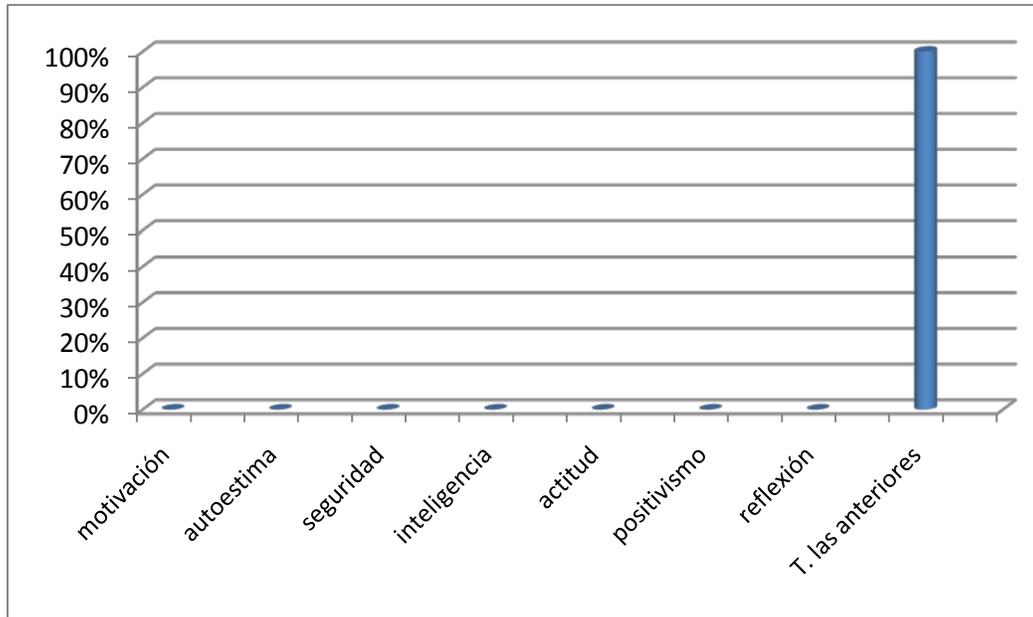


Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a deportistas del equipo femenino de futsal de la USAC.2012

Entre los motivos principales que llevaron a la muestra a practicar el futsal, obtenemos que para el 50% de personas el motivo principal ha sido la pasión, para el 33% el motivo es la familia, ya sea por imitación, por que alguien le sugirió la actividad o por que era una forma de salir adelante y destacar. Y para 17% es la preservación de la salud mental y física. La mayoría está de acuerdo en que si no se tiene pasión por lo que se hace, difícilmente se tiene éxito o se alcanza la plenitud. Ser un ejemplo para la familia y preservar la salud también son motivos básicos de hacer deporte y rendir productivamente. Las personas que realizan algún tipo de deporte, gozan de una mejor condición física y la aparición de enfermedades disminuye de una forma considerable.

GRÁFICA No. 9

¿Cuáles de las características mentales siguientes debe tener un buen deportista?

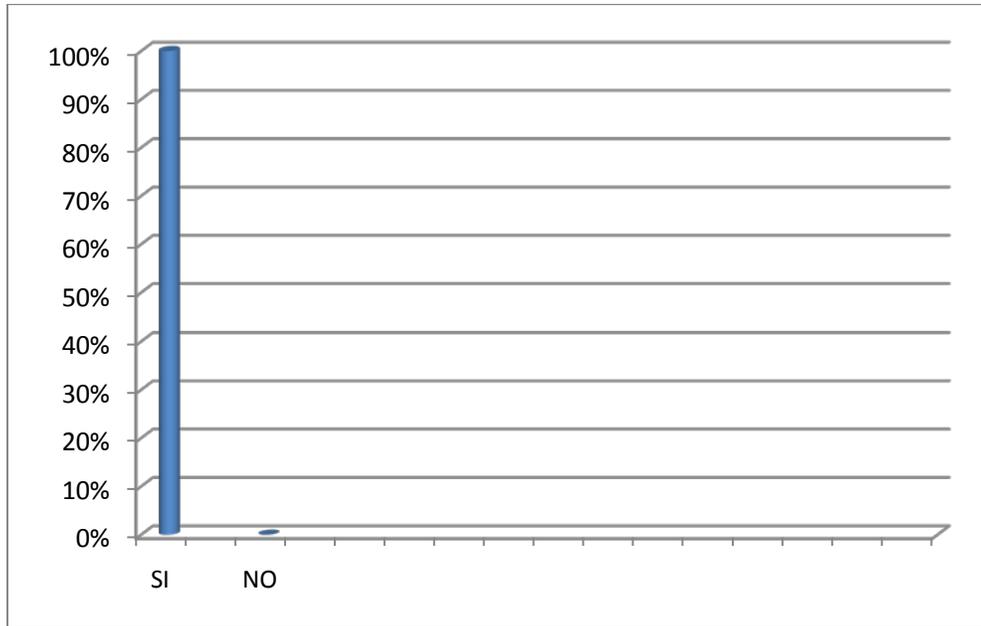


Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a deportistas del equipo femenino de futsala de la USAC.2012

El 100% de las deportistas encuestadas manifestaron que un buen deportista debe poseer, motivación, autoestima, seguridad, inteligencia, actitud, positivismo y reflexión, para poder tener un mejor rendimiento, sobre todo porque la salud mental incide directamente en lo que respecta a salud física. El 100% de la muestra marcó la literal que hace referencia a todas las respuestas anteriores.

GRÁFICA No. 10

¿Consideras que los amigos y las parejas afectivas ayudan a mejorar el rendimiento deportivo y los resultados del entrenamiento?



Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a deportistas del equipo femenino de futsala de la USAC.2012

Se considera que los amigos y las parejas afectivas ayudan a mejorar el rendimiento y los resultados del entrenamiento el 100% de las jugadoras infirieron de forma unánime que sí, son importantes los amigos y las parejas, porque proveen de apoyo, comprensión y producen un efecto de felicidad en ellas.

3.3 ANÁLISIS CUALITATIVO

La población estudiada está constituida por deportistas de género femenino, integrantes del equipo de futsala del departamento de deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, comprendidas entre los 15 y los 25 años, provienen de la ciudad capital, son estudiantes de este centro de estudios, en su mayoría con un nivel socioeconómico medio.

Para obtener un semblante descriptivo de las deportistas del equipo de futsala y de su rendimiento es necesario analizar tres instancias que permiten comprender cuáles son los factores que más influyen en su mejoramiento personal y profesional gradualmente. Primero a nivel biológico, se considera que para llegar a ser no solo un deportista, sino un buen y destacado deportista, se debe contar básicamente con la capacidad física, sobre todo a nivel fisiológico y motriz, es decir que se tenga un buen funcionamiento de sistemas como inmunológico, endócrino, circulatorio, entre otros y órganos vitales como el corazón, pulmones, hígado, riñones. Y luego que tenga flexibilidad muscular, ósea o esquelética, las incapacidades físicas son el principal motivo de ineficiencia en el alcance de metas a nivel deportivo, de la mano del nivel de actitud que compete al contexto psicológico.

Las enfermedades genéticas son un factor altamente incidente en los deportistas, si bien el deporte previene la aparición de enfermedades, algunas veces los problemas genéticos son inevitables. La diabetes y el cáncer son los casos más comunes en Guatemala, representan una amenaza para la humanidad, sobre todo para las personas que experimentan emociones o preocupaciones demasiado intensas. Los deportistas necesitan conocer sus antecedentes médicos para minimizar riesgos o amenazas mediante métodos de prevención, evaluación médica y nutricional, lo cual mejorará y hará efectivo en rendimiento deportivo y mantendrá su salud en óptimas condiciones.

Muchas veces las enfermedades son derivadas del tipo de alimentación, Esta es relevante en la vida de un deportista y de cualquier ser humano, el cuerpo necesita una

cantidad de nutrientes que propician el buen y correcto funcionamiento de los órganos vitales y sistemas en general. El equilibrio nutricional debe ser una constante sobre todo porque no interviene solamente en el rendimiento físico sino también mental. Los alimentos proveen de energía, concentración, resistencia e inteligencia. La dieta de los futbolistas es integral, pero a diferencia de otros países en Latinoamérica se consume demasiado carbohidrato y grasa saturada, estos en exceso producen enfermedades, fatiga y promueven el sobrepeso. Por tal razón el deportista debe buscar siempre un equilibrio y evitar los excesos.

En la actualidad se conoce de muchos químicos orgánicos e inorgánicos presentes en la dieta alimenticia que regulan la masa muscular y la capacidad receptiva de los deportistas, estos aceleran y regulan el metabolismo, la resistencia, la energía, pero deben ser supervisados por un especialista para evitar sobredosis o efectos secundarios indeseables. Por de más se sabe que la mejor forma lograr un rendimiento deportivo eficiente es la que se logra a través de la práctica o el entrenamiento, rutinario, supervisado y constante. Y que la salud biológica se logra a través de evaluaciones periódicas o tratamientos específicos en base a la prevención y diagnósticos tempranos de patologías físicas.

Los factores hereditarios son incidentes en cuanto a las capacidades biológicas, muchos jóvenes destacados son descendientes de personajes emblemáticos de la historia mundial del deporte, pero no solamente basta tener genes predisponentes, hace faltan muchos factores más para llegar al reconocimiento y al logro de los objetivos de un deportista o de un equipo, como factores psicológicos y sociales.

El calentamiento adecuado es un factor importante en la preparación biológica de las deportistas, este permite preparar su sistema nervioso, muscular, cardiovascular y respiratorio, activa la producción de hormonas como la adrenalina y libera moléculas de energía que mantienen el rendimiento durante un largo período. El equipo de futsala femenino además de realizar un conjunto de respiraciones profundas, se acercan al borde de la cancha para trotar durante 20 minutos, luego comienza el entrenamiento

más arduo, que incluye correr, saltar, tirar el balón, hasta culminar en un partido de futsala. Al finalizar hay 10 minutos de relajación que incluye estiramientos y más respiraciones. Esto es parte del itinerario y promueve en las jugadoras el equilibrio metabólico, la resistencia y mejora el rendimiento deportivo.

El nivel psicológico es una piedra angular en dicho rendimiento, está relacionado con la productividad no solo del entrenamiento sino de los resultados a la hora de una competencia. El estado mental determina la posibilidad de cumplir con los objetivos a nivel individual y grupal, también con el nivel de compromiso que tengan en pro del mejoramiento y el perfeccionamiento de la rutina.

Las deportistas del equipo de futsala presentan conductas extrovertidas tanto a nivel individual, como grupal, son personas sociables, empáticas, llenas de energía, se mantienen alegres, motivadas y concentradas. Llegan puntuales a su hora de entrenamiento a las 15:00 horas, se cambian a ropa deportiva y se reúnen para charlar, sus saludos son afectuosos, denotan seguridad y confianza. Posterior a eso se acerca el entrenador y forman una rueda para iniciar una charla a cerca de las cosas que han logrado y que faltan por lograr, les inyecta una dosis de motivación y las inspira para que sigan adelante con el compromiso que adquirieron.

En general este protocolo es realizado las veces que se reúnen. El comportamiento es participativo, el entrenador aunque es respetuoso se torna un poco tenso, ejerciendo cierta presión para que rindan de una forma más eficiente. Al momento de jugar se esfuerzan por apegarse a las normas, si alguien comete una falta le llaman la atención o le amonestan, pero no le hacen sentir mal como si hubiera echado a perder una obra de arte. Escuchan lo que se les dice, prestan atención, se concentran y se apoyan mutuamente, durante el entrenamiento y durante cada partido.

La aparición de crisis nerviosas o existencialistas es común en los deportistas, pero el deporte mismo resulta ser un aliciente efectivo que reencausa al sujeto y le motiva a seguir. Los humanos usualmente tienen altibajos de autoestima, problemas

familiares, decepciones, frustraciones, preocupaciones o ansiedades, pero si se logran canalizar de forma positiva de tal forma que no intervengan demasiado en el rendimiento o el entrenamiento, se obtiene una herramienta sólida en la construcción de un futuro positivo y lleno de posibilidades.

Las respuestas emocionales más comunes que tienen las deportistas ante la imposibilidad de alcanzar una meta, ganar un partido o simplemente no poder lograr las expectativas del entrenamiento son el enojo y la frustración. Saber regular las emociones resulta difícil pero es lo más conveniente para evitar las agresiones no solo hacia las demás personas sino también hacia uno mismo, el enojo y la frustración son antesala a enfermedades crónicas como el cáncer, diabetes, trastornos de ansiedad, entre otros. Emociones demasiado intensas, suelen ser motivo de deserción o abandono de la actividad y afectan directamente el entrenamiento deportivo.

Los problemas personales que incluyen problemas con la familia nuclear, parejas afectivas, amigos o autoridades son conflictos que privan a los pensamientos de libertad y criterio, se reflejan en la conducta automáticamente, es decir el pensamiento se refleja en la forma de comportarse, si el deportista se siente abatido, frustrado, preocupado, enojado, es probable que al momento de entrenar o jugar un partido, se sienta consciente e inconsciente desmotivado, desalentado e incluso agresivo. Le hará falta la energía positiva necesaria para cumplir con las exigencias físicas y mentales del deporte.

Existen deportistas que logran bloquear sus preocupaciones al momento de trabajar su rutina, están conscientes de que problemas siempre habrán y no permiten que esos detalles los desconcentren o desmotiven.

La vocación es indispensable en el ser humano y sobre todo para la práctica del deporte, porque existen personas que tienen la aptitud pero no se sienten identificados con el deporte y esto desarrolla una falta de congruencia, consistencia y coherencia entre lo que se piensa, se siente y se hace. Tomando en cuenta la premisa que dice “creer es poder” se puede decir que si la persona está convencida de que tiene la aptitud

y la actitud necesaria para practicar una disciplina deportiva, desarrolla las habilidades para ejercerla, se predispone positivamente ante las necesidades físicas y mentales del deporte seleccionado; se compromete y se esfuerza por hacer lo mejor que pueda, tanto en el entrenamiento como en cualquier competencia.

Tomando en cuenta que la vocación es un factor que se ve moldeado por la influencia familiar. Es decir, que algún pariente cercano, como el padre, puede incentivar al joven a que practique determinada disciplina deportiva.

Entre los motivos principales que las deportistas identificaron en relación a la práctica de futsal, está en primer lugar la pasión y el amor al fútbol, el sentimiento de afiliación o el vínculo afectivo sirve de base para que una persona se comprometa y realice una actividad. En segundo lugar está la influencia familiar, advirtieron que fueron sus padres quienes les motivaron a practicar ese deporte, es común que los padres deseen que sus hijos realicen lo que a ellos les ha gustado cuando eran jóvenes, como una especie de patrimonio afectivo que se trasfiere de generación en generación. Y en tercer lugar mencionaron que lo hacían por preservar la salud mental y física. Tomando en cuenta que el juego de fútbol es un ejercicio completo que desarrolla masa muscular, provee de equilibrio cardiovascular y desarrolla la habilidad mental mediante la implementación de estrategias intelectuales para ganarle al oponente.

Al momento de la aplicación del cuestionario, las jugadoras pudieron denotar nerviosismo o ansiedad, sobre todo porque se abordaba a cada persona de forma individual y en privado, en ocasiones preguntaban algo acerca del cuestionario y los temas que se abordaron, algunas mostraron timidez en cuanto al abordaje personalizado, mientras que a nivel grupal eran un poco más seguras. Fuera de la aplicación del cuestionario se logró charlar con algunas jugadoras y con el entrenador, al momento de romper cualquier protocolo se denotó que son personas positivas, confiables y preocupadas en cuanto al futuro del equipo y las metas que se han trazado para este año. Se denotó que eran personas equilibradas en cuanto a lo

emocional y salud mental en general, carecían de rasgos patológicos mentales o discapacidades.

La participación del entrenador como un eje central en el equipo es positiva, según la interrogante sobre la forma en que interviene en el estado mental del equipo, las jugadoras afirman que es un impulsador que mantiene a flote al equipo entero, su conducta influye en la personalidad de cada persona y en los resultados que se alcanzan en períodos de entrenamiento. Influye en el psiquismo de una forma constructiva. Sobre todo porque las jugadoras lo ven como un regulador de tensión, el entrenador es una persona que motiva, impulsa, orienta, critica y enseña las mejores conductas, técnicas, estrategias y decisiones. Esto conlleva a creer que el estado mental no solo determina a la persona misma, sino también a las personas que habitan alrededor.

Ser un deportista en Guatemala implica un reto que si bien trae beneficios, puede significar un sacrificio y un fuerte compromiso. Los factores biopsicosociales que intervienen no solo en el entrenamiento si no en la vida del deportista pueden ser favorables o desfavorables, como en toda profesión, se necesita preparación, dedicación e introspección, sobre todo porque para ser un buen deportista de alto rendimiento, es necesaria la salud o higiene mental, que viene siendo un autoconocimiento profundo para determinar primero, qué camino seguir en relación al deporte seleccionado y segundo para determinar si ese camino representa lo que realmente se quiere y se ama. No puede concebirse la idea de un deportista con rasgos antisociales, narcisista, egoísta, agresivo, psicopatológico. Esto llevaría directamente al negativismo y a la destrucción de sí mismo o de los demás según las circunstancias.

La instancia psicológica determina la estabilidad no solo motivacional, afectiva, de enfoque, concentración, compromiso, responsabilidad, identidad y claridad en cuanto a lo que se quiere lograr y la forma como se pretende lograr. El aprendizaje es importante en esta área, así como la capacidad de memoria y de atención que se tenga, estos últimos representan herramientas claves para madurar mentalmente y progresar como profesional siendo cada vez más expertos y dotados de experiencia.

Por último está el nivel social, que permite acrecentar la imagen del deportista; porque es de relevancia la forma en que se es visto o percibido por los demás. Los grupos sociales son influyentes en la vida de un deportista, sobre todo porque necesita estar rodeado de personas sanas y positivas, que le transmitan afecto y motivación, la familia juega el papel de suma importancia ya que es el grupo con el que por obvias razones se mantiene un contacto constante y directo. Es importante resaltar que los padres suelen ser ejemplos de vida y que si el hijo decide seguir el camino que tomaron un día sus padres será por decisión propia, pues pocas veces la persona va convertirse en deportista por alguna imposición.

Para la mayoría de deportistas la familia, es el centro de su motivación e inspiración, son las personas que les han inculcado valores éticos y morales y de quienes han aprendido lo que saben. Las jugadoras han determinado que la familia es importante para su desarrollo social, mental, afectivo y profesional. Son el grupo primaria con quienes socializan la mayor parte de su tiempo y representan un factor incidente positivo o negativo según sea el caso, en el rendimiento o entrenamiento deportivo.

En Guatemala el problema mayor que enfrentan los deportistas en el contexto social es el de la falta de recursos económicos y humanos, de este problema se derivan muchos más, como la falta de equipo de entrenamiento, falta de un lugar para entrenar, falta de entrenadores eficientes, alimentos de calidad que mejoren el rendimiento físico y mental, vestuario, entre otros. El hecho de que existan pocas empresas que apoyen al deportista es una respuesta a preguntas como ¿por qué no se puede clasificar en un torneo importante como la Copa mundial o las Olimpiadas? ¿por qué hasta el año 2012 se pudo conseguir una medalla olímpica? ¿por qué hay tan pocos estadios en Guatemala? Pueden darse miles de preguntas, pero las respuestas siempre han de ser las mismas; porque no hay interés por parte de grandes instituciones y del estado en general para promover el deporte, al decir instituciones se incluye al Gobierno de Guatemala que se ha dedicado cada cinco años

a malversar fondos y lo poco que llega a los ministerios es mal aprovechado y mal distribuido.

La crisis económica hace que los deportistas de corazón tengan que priorizar sus actividades dándole más crédito a otras que tengan remuneración económica para subsistir, pagar sus servicios básicos, educación, salud, transporte, equipo, alquiler de un lugar para entrenar, pagar sus gastos al viajar a alguna competencia, pagar al entrenador, entre otros. Algo que resulta ser una misión imposible.

El apoyo del Gobierno de Guatemala es un factor social indispensable para la productividad en el deporte, sin patrocinio es muy difícil que Guatemala pueda salir adelante y el entrenamiento del deportista puede verse bloqueado.

El equipo de futsal mencionó que los equipos guatemaltecos para que destaquen en torneos hacen falta entrenadores visionarios, capacitados y actualizados, que promuevan cambios radicales, que permitan el ingreso de gente joven a los equipos, permitiéndoles además un poco de libertad ante la forma de realizar las rutinas, puesto que los métodos ortodoxos no han sido del todo inclinados a sacar ventaja ante otros equipos internacionales al momento de competir.

El deportista debe crear un compromiso con la disciplina y consigo mismo, la responsabilidad permitirá cumplir con lo que se requiere y rebasar las expectativas, si se carece de compromiso y de valores éticos y morales, probablemente se trate de ausencia de pasión hacia lo que se hace, desmotivación, falta de vocación o desorientación. La dedicación es otro factor determinante, se debe tener tiempo suficiente para entrenar y preferentemente no dedicarse a otra cosa. El tiempo y el compromiso permiten el perfeccionamiento y el alcance de los objetivos del deportista guatemalteco.

Si existieran instituciones que velaran por la formación de deportistas desde edades tempranas, donde se les pueda proveer de los recursos básicos, capacitación en cuanto al deporte y los valores y responsabilidades que eso conlleva, entrenamiento

y educación, podría escalar a un nivel importante como el de otros países como Inglaterra, España, Estados Unidos o China que alcanzó más de 50 medallas en las Olimpiadas de Londres en el 2012, mientras que Guatemala solo 1 que correspondía a un segundo lugar y no obstante era la primera medalla en la historia de un país de más de 14 millones de habitantes.

Si se desea cambiar la realidad del deporte en Guatemala se deben considerar cambios en las tres instancias mencionadas (biológica, psicológica y social) pero sobre todo se debe velar por comenzar a cambiar el pensamiento estigmatizado de “Guatemala no puede” y motivar a grandes empresas bancarias y comerciales a donar fondos para crear comisiones de apoyo para los deportistas guatemaltecos.

El equipo de futsala es sin lugar a dudas una muestra representativa del padecimiento que enfrentan los deportistas de este país, las necesidades apuntan a falta de equipo, viáticos, asistencia médica y nutricional. Son personas jóvenes con ganas de seguir adelante, con talento y pasión, pero a veces se desmotivan al tener dificultades durante el entrenamiento y las competencias. Reconocen que ser deportista implica esfuerzos, inversión de tiempo y dinero, Pero también afirman que al momento de tener una victoria se experimenta un sentimiento de satisfacción, plenitud y reconocen que dichos esfuerzos han valido la pena.

La participación de los deportistas guatemaltecos en las Olimpiadas de Londres pudo haber sido un fenómeno motivacional que despierte el interés del estado en invertir recursos en el deporte, mientras vengan los cambios positivos en la percepción del estado en general hacia los esfuerzos de un deportista, Guatemala se sigue preparando biológica, psicológica y socialmente para la formación de mejores deportistas, sobre todo porque se ha despertado el interés de los niños en la selección de las disciplinas deportivas con vías de una futura profesionalización y de los adolescentes a través de programas organizados por colegios y escuelas del país.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

4.1 CONCLUSIONES.

1. Hasta hace unos años el deporte era considerado como una actividad recreativa, pero con esta investigación se infiere que el aspecto lúdico es solo una antesala hacia la profesionalización deportiva mediante el entrenamiento, dedicación, disciplina, aprendizaje, perseverancia, higiene mental y salud física.
2. El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo crecientes, destinadas a estimular los procesos biológicos, fisiológicos, psicológicos y sociales en la persona. Favoreciendo el desarrollo de diferentes capacidades y cualidades, con el fin de promover, regular y consolidar el máximo rendimiento deportivo.
3. Las tres áreas básicas que intervienen en el rendimiento de los deportistas son la biológica que incluye los siguientes factores, salud física, nutrición, metabolismo; el área psicológica que se refiere a factores cognitivos, emocionales, motivacionales, conductuales y el área social que se refiere a las relaciones interpersonales y adaptación a grupos; el rendimiento está determinado por la presencia, ausencia y regulación de los factores mencionados.
4. Para el equipo de futsala femenino de la Universidad de San Carlos de Guatemala, el rendimiento deportivo está determinado por la intensidad del entrenamiento, la efectividad del entrenador, las aptitudes y actitudes de cada integrante y factores psicológicos como la motivación, la pasión y el amor al deporte.

5. El rendimiento es un factor determinado por el nivel, la constancia y la intensidad del entrenamiento deportivo, tomando en cuenta que cada persona tiene respuestas distintas ante los estímulos que se le presentan, los programas de ejercicios deben ser adecuados a la persona, así mismo deben ser supervisados y regulados en base a un programa modulado y evolutivo.

6. El equipo de futsala femenino tiene como principales necesidades el patrocinio de alguna institución para invertir en equipo de entrenamiento, viáticos, uniformes, medicamentos, entre otros. El rendimiento del equipo puede mejorar en un 50 % suplir estas necesidades básicas.

7. La mayoría de jóvenes integrantes del equipo de futsala que representan la muestra en la investigación, advirtieron que su experiencia con el deporte es gracias al incentivo que provenía de su familia, sobre todo porque antropológicamente siempre se ha considerado al deporte como sinónimo de salud e integración social, cuando un joven se interesa por practicar, la familia se siente contenta y satisfecha por la conducta del familiar en su rol deportivo.

4.2 RECOMENDACIONES.

1. Incentivar a las instituciones educativas que trabajan con niños y adolescentes para que evalúen las aptitudes y los aspectos vocacionales en ellos. Integrando a su personal psicólogos con especialidad en orientación vocacional y laboral; que otorguen el asesoramiento oportuno y brinden las herramientas necesarias para propiciar el desarrollo en la rama que desean.
2. Al momento de la selección acertada de un deporte, tomar en cuenta la complejidad que el deporte representa, tomando en cuenta que sin la supervisión y el entrenamiento adecuado y profesional la persona puede verse afectada en cualquiera de las siguientes áreas: biológica, psicológico o social.
3. Para optimizar el rendimiento deportivo es necesario hacerse evaluaciones médicas que incluyen chequeos de rutina, nutrición, sangre y orina; asistencias psicológicas para promover la salud mental y física. Así mismo es importante capacitarse a través de charlas con entrenadores especializados, lecturas o audiovisuales que informen a cerca de cómo protegerse y prevenir patologías.
4. Elaborar un programa o un cronograma diseñado de forma integral que incluya, tiempos de relajación, descansos, ejercitación, competición, hidratación, socialización, evaluación y recreación. El enfoque integral evitará la monotonía y motivará a los deportistas de forma eficiente, evitará la fatiga excesiva. Esto aplica en forma individual y grupal.
5. Incorporar a los programas de las instituciones educativas y deportivas a través del Ministerio de Cultura y Deportes y Ministerio de Educación, talleres sobre valores humanos, motivacionales, vocacionales, autoestima, para fomentar la integridad en los deportistas. Así mismo solicitar a deportistas destacados que compartan su experiencia de vida a través de testimonios o audiovisuales.

6. Que el Gobierno de Guatemala motive a las instituciones comerciales grandes y a las familias para que apoyen al deportista guatemalteco, que brinden aportes económicos y motiven a las personas que desean hacer del deporte, su profesión. Así mismo solicitar a las Universidades del país más apoyo a sus equipos que carecen de lo indispensable para mejorar su rendimiento y destacar dignamente como lo hacen en otros países que son solidarios y dan la mano a quien lo necesita.

7. Que el equipo de futsala femenino de la Universidad de San Carlos de Guatemala busque el patrocinio de alguna empresa privada que otorgue los recursos materiales, humanos e institucionales para que puedan cumplir los objetivos de rendir mejor, alcanzar la popularidad, ganar competencias o torneos y sentirse satisfechos por todos sus esfuerzos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso, C. **Efectos del asesoramiento a entrenadores en la motivación de jugadores jóvenes de baloncesto**. Trabajo de investigación de doctorado. UAB: no publicado. 1995. 89 pp
2. Alonso, C., Boixadós, M. y Cruz, J. **Asesoramiento a entrenadores de baloncesto: efectos en la motivación deportiva de los jugadores**. *Revista de Psicología del Deporte. Madrid: 2001*. 146 pp.
3. Boixadós, M., Valiente, L., Mimbrero, J., Torregrosa, M. y Cruz, J. **Papel de los agentes de socialización**. Madrid:1999. 322 pp.
4. Cruz, J., Boixadós, M., Valiente, L., Ruiz, A., Arbona, P., Molons, Z., Call, J., Berbel, G. y Capdevila, Ll. **Identificación de valores relevantes en jugadores jóvenes de fútbol y en sus entrenadores**. Editorial Kapeluz. Madrid: 1991, 159 pp.
5. Cruz, J. **Influencia del entrenador en la motivación de deportistas jóvenes: su evaluación y cambio**. Bellaterra, México: 1998. 174 pp.
6. Cruz , J. **Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres**. Barcelona: 1997. 200 pp.
7. Escamilla, Ronald. **Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño**. Editorial Panamericana. Madrid: 1996.132 pp.
8. Escarti, A. y Garcia Ferriol, A. **Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva**. Editorial luz. Madrid: 1996. 51 pp.

9. Fornelas Jiménez, René Alejandro. «**La delincuencia juvenil: fenómeno de la sociedad actual**» (PDF). *Papeles de Población* (Universidad Autónoma del Estado de México).

10. García Ferriol Factores **psicológicos y sociales relacionados con la motivación deportiva de los adolescentes**. Editorial Valencia, Buenos Aires, 2002.

11. Pearson ***Psicología Educativa*** 9ª. 2006. pp. 669)

12. Lewko, J. H. y Greendorfer, S. L. **Psicología del deporte**: aplicaciones y perspectivas. Editorial Roca. Barcelona: 1996. 117pp.

13. Weinberg, R. S. y Gould, D. **Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico**. Editorial Ariel. Barcelona: 1999. 85 pp.

ANEXOS.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA CIEPs “MAYRA GUTIÉRREZ”
CUESTIONARIO PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN SOBRE
“FACTORES BIOPSIOSOCIALES QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO DE LOS
DEPORTISTAS”

OBJETIVO: Conocer cuál es la concepción de los deportistas sobre los factores biopsicosociales que intervienen en su rendimiento deportivo.

INSTRUCCIONES: A continuación se te solicitan algunos datos generales, marca con una X o cheque en el espacio en blanco. Seguidamente se te presenta un set de 15 preguntas que incluyen respuestas de selección múltiple, en las cuales se subrayan las respuestas, preguntas abiertas o de sí, no, ¿por qué? y preguntas abiertas para que escribas tu opinión, hazlo de forma objetiva y sincera, eligiendo la respuesta que más se ajuste a tu realidad. Utiliza lapicero, si tienes alguna pregunta levanta la mano y serás atendida/o de forma inmediata.

ÁREA BIOLÓGICA.

1. De las siguientes ¿qué tipo de enfermedades han padecido familiares cercanos?

- a) cáncer b) diabetes c) trastornos alimenticios d) cardiovasculares

2. ¿Tienes o has tenido algún tipo de discapacidad física que afecte tu rendimiento deportivo?

- a) Sí b) No Cuál: _____

3. ¿Cuáles de los siguientes alimentos están presentes de forma frecuente en tu alimentación?

- a) frutas b) verduras c) carnes d) lácteos e) todas las anteriores

4. ¿Qué tipos de malestares has experimentado después de haber entrenado o después de una competencia?

- a) fatiga b) temblores c) mareos d) desmayos e) calambres

ÁREA PSICOLÓGICA.

5. ¿Cuáles de los siguientes sentimientos has experimentado al no lograr una meta o haber perdido una competencia?

- a) frustración b) enojo c) tristeza d) odio

6. ¿Consideras que los problemas personales afectan el rendimiento deportivo?

SI _____ NO _____ POR QUÉ: _____

7. ¿Consideras tener la aptitud y la actitud necesaria para ejecutar esta disciplina deportiva?

SI _____ NO _____ POR QUÉ: _____

8. ¿Cuáles son los motivos principales que te llevaron a practicar este deporte?

9. ¿Cuáles de las características mentales siguientes debe tener un buen deportista?

- a) motivación b) autoestima c) Seguridad d) inteligencia
e) actitud f) positivismo g) Reflexión e) todas las anteriores

10. ¿De qué forma interviene el entrenador en el estado mental de un equipo?

ÁREA SOCIAL

11. ¿De qué forma influye la familia en tu rendimiento deportivo?

12. ¿Consideras que los amigos y las parejas afectivas ayudan a mejorar el rendimiento deportivo y los resultados del entrenamiento?

13. ¿Qué les hace falta a los deportistas guatemaltecos para que destaquen y rindan como lo hacen en otros países. Sobre todo en torneos importantes como las Olimpiadas o el mundial de la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación)?

14. ¿Cómo crees que es percibido un buen deportista por la sociedad?

15. ¿Cuáles son las necesidades básicas que tiene el equipo de futsal femenino de la Universidad de San Carlos de Guatemala?

OBSERVACIONES:

“Los campeones no se hacen en gimnasios, están hechos de algo inmaterial, que tienen muy dentro de ellos, es un deseo, un sueño, una visión”

Muhammad Ali

GLOSARIO.

- **Autoestima:** es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.
- **Actitud** es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas. En este sentido, puede considerarse como cierta forma de motivación social -de carácter, por tanto, secundario, frente a la motivación biológica, de tipo primario- que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos y metas. Eiser define la actitud de la siguiente forma: predisposición aprendida a responder de un modo consistente a un objeto social.
- **Aptitud:** es la habilidad o capacidad que tiene cada individuo para afrontar las diferentes situaciones que le plantea la existencia. Las aptitudes pueden ser cuantificadas con la aplicación de instrumentos de psicodiagnóstico que manejan dos tipos de variables. Por una parte, la rapidez con la cual la persona resuelve los problemas a los que se ve enfrentada y por otra, el nivel de eficacia y exactitud que tienen dichas respuestas. Habitualmente se les clasifica en aptitudes generales y en diferenciales. En este último caso se trata de condiciones personales más ventajosas o más limitadas para determinadas áreas o tipos de problemas.
- **Decisión:** relación con el efecto que produce interiormente en la persona el haber optado por una determinada alternativa.
- **Deficiencia:** es una falla o un desperfecto. El término, que proviene del vocablo latino deficiencia, también puede referirse a la carencia de una cosa o de un elemento.

- **Deporte:** es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes).
- **Efecto:** La palabra efecto (del latín effectus) tiene una gran cantidad de significados, ligados muchos de ellos a la experimentación científica, porque su significado principal indica que efecto es aquello que se consigue por virtud de una causa o el fin para que se hace alguna actividad. Los efectos aparecen por una causa que los producen, siendo la relación causa-efecto la razón de un estado, la explicación de un fenómeno y hasta la fundamentación teórica de cualquier teoría.
- **Elección:** Hace referencia a la opción que se adopta frente a una determinada variedad de alternativas que se le ofrecen a la persona. Es de naturaleza esencialmente exterior a la persona, simplemente se inclina por una o por otra alternativa.
- **Experiencia:** Es una forma de conocimiento o habilidad derivados de la observación, de la vivencia de un evento o proveniente de las cosas que suceden en la vida.
- **Frustración:** Emoción producida por la incapacidad de realizar algo, se relaciona con la disminución de la motivación.
- **Gustos:** Son afinidades o inclinaciones que expresan claramente componentes de tipo afectivo y por tanto son característicos y singulares de cada persona. En términos generales, no tienen una explicación racional. Explícitamente, se manifiestan en sentimientos de agrado o de rechazo. Por esto mismo, suelen ser bastante estables en el tiempo.

- **Hobby:** Es un pasatiempo o actividad lúdico-recreativa que expresa intereses, habilidades y gustos personales. A diferencia de todos los anteriores, éste término no designa explícitamente una relación con una actividad laboral remunerada. Por lo general, más bien, denota un pasatiempo que se desarrolla en amplios márgenes de gratuidad. Sin embargo, externamente, no significa que se realice en forma sistemática e informal. Muchas veces, los hobbies ocupan tiempo y recursos significativos de las personas que los desarrollan.
- **Influencia:** Es la habilidad de ejercer poder (en cualquiera de sus formas) sobre alguien, de parte de una persona, un grupo o de un acontecimiento en particular.
- **Intereses:** Son las motivaciones para realizar actividades que son atractivas y que refuerzan la propia personalidad y prescindir o evitar actividades que no son placenteras. Los intereses siempre están en relación a hechos o situaciones que son conocidos por la persona o sobre los cuales se tiene cierta referencia iluminadora. En este sentido, los intereses vienen a ser respuestas conscientes que surgen desde el interior de la persona frente a alternativas que se le ofrecen o que se le presentan.
- **Motivación.** Señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción.
- **Motivación intrínseca:** Se evidencia cuando el individuo realiza una actividad por el simple placer de realizarla sin que nadie de manera obvia le de algún incentivo externo. Un hobby es un ejemplo típico, así como la sensación de placer, la auto superación o la sensación de éxito.
- **Motivación extrínseca** Aparece cuando lo que atrae al individuo mismo de uno no es la acción que se realiza en sí, sino lo que se recibe a cambio de la

actividad realizada (por ejemplo, una situación social, dinero, comida o cualquier otra forma de recompensa).

- **Narcicismo:** es una alusión al mito de Narciso, amor a la imagen de sí mismo. Amor que dirige el sujeto a sí mismo tomado como objeto.
- **Nutrición:** Es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro-sistémico, y por tanto garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades.
- **Patología:** Disciplina que analiza las motivaciones y las particularidades de las enfermedades de carácter mentales y físicas.
- **Personalidad:** La personalidad es un constructo psicológico, con el que nos referimos a un conjunto dinámico de características de una persona.
- **Preferencia:** Es un orden jerárquico entre diversas alternativas disponibles y reales que tiene delante de sí la persona. No implica necesariamente negar o rechazar algo, sino más bien ordenarlas de acuerdo a las opciones e intereses del individuo en un momento determinado y en ante circunstancias específicas. En virtud de estos factores, pueden ser muy variables según tiempo, lugares y personas.
- **Profesión:** En tanto aborda un aspecto dentro de la totalidad de las dimensiones constitutivas de la persona. Dice relación con el "hacer y el saber hacer", en una actividad que ha supuesto un período de capacitación en un centro de estudios especializados. Se expresa en un título profesional y en varios casos en un grado académico. En términos generales en una profesión se integran de manera más o menos armónica los intereses y las aptitudes personales.

- **Rendimiento:** Proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue.
- **Rol:** Patrón de conducta de las personas en ciertas situaciones o según la función que se debe cumplir, depende de lo que espera de sí mismo y de lo que esperan los demás de él.
- **Socialización o sociabilización:** Es el proceso mediante el cual los individuos pertenecientes a una sociedad o cultura aprenden e interiorizan un repertorio de normas, valores y formas de percibir la realidad, que los dotan de las capacidades necesarias para desempeñarse satisfactoriamente.
- **Trabajo:** Hace referencia al desempeño de una actividad laboral específica. Esta puede ser resultado de una adquisición por la experiencia práctica, por tradición familiar e incluso, por circunstancias fortuitas de la existencia. No es requisito indispensable para desempeñar un trabajo, disponer de una capacitación teórica rigurosa. Tampoco el trabajo es fiel reflejo de las propias capacidades e intereses.
- **Vocación:** (del latín: *vocare*; llamar) Es una forma de expresar nuestra personalidad frente al mundo del trabajo, del estudio, y todos los ámbitos, que se manifiesta como disposición "natural" al realizar ciertas actividades y a preferir determinados ambientes y contextos de actividad.