

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

"LA INFLUENCIA DE LA PRACTICA
DEPORTIVA EN LA AUTOESTIMA DEL JOVEN
UNIVERSITARIO GUATEMALTECO"

INFORME FINAL DE INVESTIGACION
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS



MILDRED ELIZABETH LOARCA BARRIOS

PREVIO A OPTAR AL TITULO DE
PSICOLOGA

EN EL GRADO ACADEMICO DE

LICENCIATURA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 1,996.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

13
+ (1018)
C-4

TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Abraham Cortez Mejia
D I R E C T O R

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
S E C R E T A R I A

Licenciado Felipe Alberto Soto Rodriguez
REPRESENTANTE CLAUSTRO CATEDRATICOS





ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
Edificio M-5, Cda. Universitaria, zona 12
tels. 4760790-4, 4760985, ext. 490-1
telcos: 4789902, 4767219, fax. 4769914
GUATEMALA, CENTROAMERICA

cc: Control Académico
CIEPs.
archivo

REG. 1094-96

CODIPs. 713-96

DE ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE
INVESTIGACION

Octubre 25 de 1996

Señorita Estudiante
Mildred Elizabeth Loarca Barrios
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGESIMO CUARTO (24o.) del Acta TREINTA Y OCHO NOVENTA Y SEIS (38-96) de Consejo Directivo, de fecha 23 de octubre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"VIGESIMO CUARTO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "LA INFLUENCIA DE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LA AUTOESTIMA DEL JOVEN UNIVERSITARIO GUATEMALTECO", de la Carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado por:

MILDRED ELIZABETH LOARCA BARRIOS

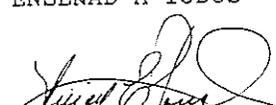
CARNET No. 89-14742-5

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Juan Fernando Avendaño y revisado por el Licenciado Felipe Alberto Soto Rodríguez.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESION del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "


Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARÍA



/Rosy

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA

CIEPs. 104-96

REG. 1094-96



Guatemala, 17 de octubre de 1,996.

ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS

dificio M-5, Cda. Universitaria, zona 12

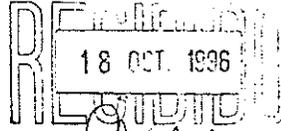
Tels. 4760790-4, 4760985, ext. 490-1

Directos: 4769902, 4767219, fax. 4769914

GUATEMALA, CENTROAMERICA

INFORME FINAL

Universidad de San Carlos
ESC. CIENCIAS PSICOLOGICAS



HORA

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Felipe Alberto Soto Rodríguez, ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACION, titulado:

"LA INFLUENCIA DE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LA AUTOESTIMA DEL JOVEN UNIVERSITARIO GUATEMALTECO"

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

ELABORADO POR:
MILDRED ELIZABETH LOARCA BARRIOS

CARNE No.
89-14742-5

Agradeceré se sirvan continuar con los trámites correspondientes.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Edith Rios de Maldonado
LICDA. EDITH RIOS DE MALDONADO
COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA

ERDM/edr
c.c. Docente Revisor
archivo





CONFEDERACION DEPORTIVA AUTONOMA DE GUATEMALA

DEPARTAMENTO MEDICO DEPORTIVO

Palacio de los Deportes

Teléfono: 366447

Guatemala
29 de agosto 1996.

Señores:
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Presente:

Estimados Señores:

De manera atenta me dirijo a ustedes para hacer de su conocimiento, que he concluido el trabajo de Asesoría, del presente trabajo de Tesis titulado: " LA INFLUENCIA DE LA FRACCIÓN DEPORTIVA EN LA AUTOSTIMIA DEL JOVEN UNIVERSITARIO GUATEMALTECO", presentado por la estudiante MILDRED ELIZABETH LOARCA BARRIOS, CARNET: 8914742-5 Dicho trabajo fue realizado en la Unidad de Psicología del Departamento Médico de la CDAG, el cual cumple con los requisitos establecidos por el área de Investigación, de la Escuela de Ciencias Psicológicas. Por tal motivo emito dictamen de aprobación. Sin otro particular, me suscribo de ustedes.

Atentamente :

Lic. Fernando Aveniño
Psicólogo.

Colegiado No. 4514

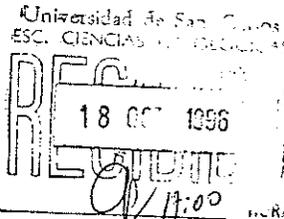


CIEPs. 103-96
c.c. Archivo
Revisor (a)

**ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS**
Edificio M-5, Cda. Universitaria, zona 12
Tels. 4760790-4, 4760985, ext. 490-1
rectos: 4769902, 4767219, fax. 4769914
GUATEMALA, CENTROAMERICA

Guatemala,
17 de octubre de 1,996.

ICENCIADA
DITH RIOS DE MALDONADO, COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA
DIFICIO



ICENCIADA RIOS:

Me dirijo a usted para informarle que he procedido a la
revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACION, titulado:

"LA INFLUENCIA DE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LA AUTOESTIMA DEL
JOVEN UNIVERSITARIO GUATEMALTECO"

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

ELABORADO POR:
MILDRED ELIZABETH LOARCA BARRIOS

CARNE No.
89-14742-5

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos
establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología,
emito DICTAMEN FAVORABLE, y solicito continuar con los trámites
correspondientes.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


LIC. FELIPE ANTONIO SOTO RODRIGUEZ
DOCENTE REVISOR

FASR/edr



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Edificio M-5, Cda. Universitaria, zona 12
als. 4760790-4, 4760985, ext. 490-1
telcos: 4769902, 4767219, fax. 4769914
GUATEMALA, CENTROAMERICA

cc.: Control Acad.
CIEPs.
archivo

REG. 1094-96

CODIPs. 623-96

APROBACION DE PROYECTO DE INVESTIGACION Y
NOMBRAMIENTO DE ASESOR

Octubre 2 de 1996

Señorita Estudiante
Mildred Elizabeth Loarca Barrios
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DECIMO SEPTIMO (17o.) del Acta TREINTA Y TRES NOVENTA Y SEIS (33-96) de Consejo Directivo, de fecha 18 de septiembre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO SEPTIMO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación titulado: "LA INFLUENCIA DE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LA AUTOESTIMA DEL JOVEN UNIVERSITARIO GUATEMALTECO", de la carrera: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por:

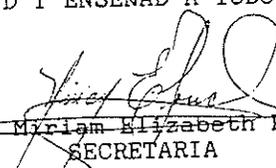
MILDRED ELIZABETH LOARCA BARRIOS

CARNET No. 89-14742-5

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs., resuelve aprobarlo y nombrar como asesor al Licenciado Juan Fernando Avendaño."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "


Licenciada Myriam Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARIA



/Rosy

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

DEDICATORIA

A Dios:

Por haberme permitido llegar una vez mas a la meta deseada, y porque siempre ha estado conmigo en esos momentos tan dificiles de mi vida.

A mis padres:

Elfego Loarca

Gabina de Loarca

Por su gran apoyo durante todo este tiempo que han estado conmigo.

A mis hermanos:

Henry Loarca Barrios

Rosalba Loarca Barrios

Gerber Loarca Barrios

Nehemias Loarca Barrios

Gracias Especiales a:

Alba Jeanneth Ochaeta

Erick Hernández

Hernán Cortez

Paulina Salazar

Elida de Barrios

Por su gran apoyo incondicional que me han brindado, y porque siempre los recordaré a través del tiempo y el espacio.

AGRADECIMIENTO

A:

Los deportistas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, sin quienes no hubiera sido posible la presente investigación.

A:

Departamento Médico de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, en especial a la Unidad de Psicología, por su anuencia y cooperación en la realización del presente trabajo.

A:

Las autoridades de las federaciones, por haberme permitido trabajar con los atletas a su cargo.

A:

Lic. Juan Fernando Avendaño, por su orientación, coordinación y asesoría al presente trabajo y especialmente por su amistad.

INTRODUCCION

El universitario Guatemalteco actualmente sufre las consecuencias de desenvolverse en una sociedad conflictiva en la cual no encuentra la plena satisfacción de sus necesidades, tanto físicas, sociales y psicológicas.

El individuo encuentra la urgente necesidad de contar con los medios que mitiguen los efectos a esta situación. El necesita tener los elementos que le permitan alcanzar un nivel de estabilidad emocional y desarrollo de su personalidad, dentro de este problema encontramos la autoestima como un factor que coadyuva a la salud mental del individuo permitiéndole una mejor calidad de vida.

En la actualidad no existen estudios que de una forma científica nos oriente sobre la importancia y el impacto que la práctica deportiva tiene en el deportista Guatemalteco Universitario.

La autoestima es un estado mental es la ^omanera como se siente el individuo y lo que piensa respecto a él y a los demás, la autoestima forma una parte importante en la personas y su propio desarrollo dentro de la sociedad.

Siendo el deporte una actividad que exige del que lo practica adaptarse a las normas sociales propias de la participación activa e interactuar con el colectivo deportivo de tal manera que los resultados y procesos obtenidos durante la actividad deportiva puedan ser evaluados por el propio deportista, por el equipo deportivo así como la población o grupo social al que pertenece nos podemos preguntar si los niveles de autoestima del universitario que practica deporte son superiores a los del universitario sedentario.

El individuo se encuentra desde muy temprana edad con factores socio culturales tales como: (Educación por parte de los padres, falta de recursos económicos, actitudes de los maestros, patrones de crianza inadecuados etc.), que limitan la formación anteconcepto adecuado e introyectar una imagen pobre de sí mismo desde los primeros años de vida.

El individuo, por tanto, necesita elementos que le permitan desarrollar una imagen adecuada de sí mismo, que le propicie la capacidad de interactuar socialmente con efectividad, desarrollando así su personalidad.

En la actualidad la actividad deportiva ofrece al individuo una experiencia de tipo social en la que se ve obligado a interactuar con otras personas y a participar obligatoriamente en pro de la consecución de resultados deportivos. En este proceso el sujeto puede valorar los resultados de su participación a la vez que recibe el apoyo de sus compañeros de equipo: entrenador y directivos deportivos.

Así estableciendo de esta manera como una experiencia de socializar al sujeto y le da la oportunidad de adquirir mayor seguridad y confianza en sí mismo mejorando así su autoestima. Los resultados del presente estudio contribuirán a la orientación, con bases científicas, de los estudiantes Universitarios de la Universidad de San Carlos de Guatemala hacia la práctica deportiva como una alternativa para incrementar su autoestima y coadyuvar en el desarrollo de su personalidad.

En Guatemala no existen actualmente estudios científicos sobre el impacto que tiene la práctica deportiva en la psicología del Guatemalteco.

Por esta razón se plantea como objetivo General obtener del presente estudio los conocimientos científicos que permita orientar en la elección de la práctica deportiva como un elemento coadyuvante para su salud mental, de la misma manera el determinar si la práctica deportiva, en forma sistemática, incrementa la autoestima del estudiante. Así mismo evaluar la auto estima en los estudiantes Universitarios que practican deporte en forma permanente.

CAPITULO I
PLANTEAMIENTO O FORMULACION
DEL PROBLEMA

"LA INFLUENCIA DE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LA AUTOESTIMA DEL JOVEN
UNIVERSITARIO GUATEMALTECO"

La autoestima es confianza, valorización y respeto por uno mismo. La autoestima incluye respetar a los demás, pero también tener armonía y paz propia para alcanzar una autoestima elevada de los sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes e intereses propios a aceptar los atributos personales en general y actuar en conciencia.

La autoestima en el individuo está condicionada por las experiencias sociales e individuales que el hombre ha tenido en la vida y en la forma como ha resuelto sus problemas que le plantea el ambiente, y la capacidad de adaptarse al mismo. Siendo el deporte una actividad y desarrollo sus habilidades y destrezas propias de la disciplina deportiva que práctica, y cuyos resultados son evaluados socialmente, así como individualmente por el propio atleta.

Surge la interrogante, de que si el estudiante Universitario que práctica deporte de forma sistemática desarrolla niveles de autoestima mayores que el estudiante que lleva un tipo de vida sedentario.

La autoestima está constituida por sentimientos aprendidos y pensamientos positivos que reflejan una actitud positiva de "Puedo Lograrlo".

El problema general donde se ubica el presente estudio es que actualmente el guatemalteco sufre las consecuencias de desenvolverse en una sociedad conflictiva en la cual no encuentra la plena satisfacción

a sus necesidades tanto físicas sociales y psicológicas. El individuo encuentra la urgente necesidad de contar con los medios que mitiguen los efectos a esta situación. El necesita tener los elementos que le permitan alcanzar un nivel de estabilidad, dentro de este problema encontramos la autoestima como un factor que coadyuva a la salud mental del individuo permitiéndole una mejor calidad de vida.

El problema de la autoestima se relaciona con los siguientes aspectos:

- Desarrollo de personalidad: siendo el ser humano un ser psicobiosocial, por lo tanto ha desarrollado una personalidad de acuerdo a su ambiente social y físico.
- Adaptación social del individuo: Conforme a la personalidad del individuo así va a ser su comportamiento dentro de la sociedad. Su relación con las demás personas van a aprender de él y como el se sienta en su medio social.
- Relaciones Interpersonales: sus relaciones serán de acuerdo como el se sienta o como va a ser tratado, pero esto tiene que ver como esta su autoestima. Como va él a valorizar a las personas que convivan con él, es por eso que el ser humano necesita poder adaptarse a su medio con gran facilidad para que no se sienta aislado de los demás.
- Productividad laboral: El individuo necesita tener una aptitud adecuada hacia sí mismo y hacia las actividades que realiza para lograr un buen rendimiento.
- Formación Académica: El ser humano tiene aptitudes a varias actividades que el pueda realizar en medio, y así podrá responder académicamente y tener gran satisfacción en lo que el se proponga.

La disciplina que se relaciona con el problema objeto del presente

estudio es la : psicología del deporte: Es la actividad deportiva es objeto de la psicología del deporte que es una rama especial de la ciencia Psicológica. El deporte ocupa un lugar importante en la vida de la sociedad, ya que no solo asegura el múltiple desarrollo físico del hombre, sino que contribuye también a educar en él cualidades morales y volitivas.

MARCO TEORICO***ANTECEDENTES:***

En la actualidad no se han realizado estudios con relación a la autoestima y práctica deportiva, en los pocos estudios encontramos a: Perez Sajay Alejandro Lorenzo con el tema " La influencia del deporte en la personalidad del adolescente". Este estudio se realizó en el año de 1987 realizado en la escuela de educación física con 4to y 6to grado, es una investigación de tipo descriptiva. También podemos encontrar a: Alfaro Noemi Canizales con el tema " Actividades hacia el deporte en el atleta Universitario", este estudio se realizó en el año de 1992 con una población de 100 estudiantes Universitarios quién llegó a la conclusión que a través del ejercicio físico deportivo, la persona descubre potencialidades que desconocía además de elevar la autoestima.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE:

La actividad deportiva es objeto del estudio de psicología del deporte, que es una rama especial de las Ciencias Psicológicas.

El deporte ocupa un lugar importante en la vida de la sociedad, a la que sólo asegura el múltiple desarrollo físico del hombre, sino que contribuye también a educar en él cualidades morales volitivas.

Los tipos de deporte son muy variados, pero todos requieren participación en competiciones deportivas y entrenamientos sistemáticos en el deporte elegido.

En los últimos años la práctica de la psicología del deporte , muestran que los conceptos modernos respecto al profesionalismo del Psicólogo, exigen no solo la profundidad de conocimientos teóricos y precisión de los hábitos de dominar posibilidades de proporcionar en forma hábil y oportuna al deportista y el entrenador, la información útil que influya eficazmente.

El deporte necesita al Psicólogo que pueda identificarse con los deportistas, organizando el equipo y el humor en el mismo, a la vez que educando las propiedades del individuo, importantes para el deporte, y crear los estados psíquicos necesarios y para ello es de utilidad el conocimiento de la personalidad del deportista.

El deporte dentro de toda sociedad contiene elementos diferentes representativos de la misma que cognotan sus tradiciones, culturales, rasgos de personalidad del individuo, sus motivaciones, intereses y necesidades del mismo. El deporte como acontecimiento masivo proyecta e identifica modos de conducta masiva, permite visualizar el deporte como fenómeno social principalmente como el uso libre que fomenta la salud mental.

Es por ello que la Psicología del Deporte no es otra cosa que una Psicología especial, ya que el deporte aparecen fenómenos que son observables en la vida diaria. En tal virtud, la Psicología como ciencia aplicada al deporte debe contribuir al logro de las expectativas de los deportistas planteados como parte de un plan de preparación del mismo.

La práctica de la Psicología del Deporte muestra claramente que los conceptos modernos respecto al profesionalismo del Psicólogo, exige de él, no solo la profundidad de conocimientos teóricos y la precisión de hábitos de dominar los métodos de estudiar al hombre sino también, sus posibilidades de proporcionar de manera delicada hábil y oportuna al deportista y al entrenador, la información útil que incluya eficazmente.

El deportista necesita del Psicólogo que pueda, estar durante un período prolongado en los entrenamientos didácticos, identificarse con los deportistas.

- | | |
|---|------------|
| 1. ALFARO MANUEL, VIDA Y DEPORTE | PAG. 56 |
| 2. BIBLIOTECA TEMATICA UTHEA, EL MUNDO DEL DEPORTE | PAG. 98,99 |
| 3. AVENDARO ANTON, JUAN FERNANDO, PROGRAMAS DE ATENCION PSICOLOGICA DE ENTRENADORES Y PUGILISTAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE BOXEO | PAG. 6,7,8 |

LA AUTOESTIMA DEL DEPORTISTA**Se define como:**

"Es apreciar el propio valor e importancia y tener el carácter para responder por sí mismo y actuar en forma responsable con los demás". La autoestima es un estado mental. Es la manera como usted se siente y piensa respecto a usted mismo y los demás, y se puede medir por manera como actúa. La autoestima también se puede medir como sistema interno de creencias y la manera como experimenta extremadamente la vida. La expresión "AUTOESTIMA ELEVADA" se relaciona con tener un sentido positivo del propio valor inherente como persona, a la autoestima está constituida por sentimientos aprendidos, y pensamientos positivos que reflejan una actitud positiva "PUEDO LOGRARLO" en oposición a una actitud pesimista de "NO PUEDO LOGRARLO". La clave para alcanzar una autoestima elevada es la disposición para asumir la responsabilidad de los sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes e intereses propios, a aceptar los atributos personales en general y actuar en conciencia. La autoestima no es un estado fijo o rígido. Cambia en relación con las experiencias y sentimientos. La autoestima es consciente e inconsciente. Es una evaluación de sí mismo una convicción de lo que se puede hacer. La apreciación de uno mismo, es pues, inseparable de la apreciación de los demás. Nuestra tendencia a sobrestimarnos vincula nuestra necesidad de dominio.

7. CONNI PALLADINO, PH.D, COMO DESARROLLA LA AUTOESTIMA	PAG.1-7
8. RAYMOND B. CATELL, TIMIDEZ VOLUNTAD ACTIVA	PAG.22
9. DR.APUL CHUCHARD, CUESTIONARIO DE 16 FACTORES DE PERSONALIDAD	PAG.134,135,136,137

ACTIVIDAD DEPORTIVA.

Para el análisis de la relación personalidad y actividad físico deportiva se toman en cuentas las particularidades que derivan de la relación sujeto-objeto mediante la actividad; y debe saber que "Las cualidades psíquicas de la personalidad, como premisas subjetivas que participan en el proceso y el resultado de la actividad deportiva.

Existen dos principios teóricos fundamentales para la valoración de la personalidad:

1. Cada actividad humana forma una unidad inseparable con las posiciones personales de rendimiento de conducta.
2. El principio de cada actividad deportiva queda incluida en un sistema de medidas y de valorización de normas sociales y tanto en su transcurso como sobre todo, en su resultado es juzgado como rendimiento deportivo.

Los procesos psiaucos que garantizan el resultado de la actuación deportiva, ya que han sido cualidades de la personalidad, producto de la ejercitación, el entrenamiento y la competición.

La actividad deportiva por su carácter social, condiciona valiosas cualidades psicológicas de la personalidad.

La razón fundamental que justifica de la formación de la personalidad del deportista, es precisamente el INTERCAMBIO que se produce en el atleta, y el medio deportivo en general.

PREMISAS

Para la fundamentación de esta investigación, es importante citar las siguientes premisas:

- La práctica deportiva exige del atleta una participación activa de un contexto social e impone tareas de las cuales es responsable ante el grupo al que pertenece.
- La práctica deportiva propicia al deportista situaciones en las que tiene que superar dificultades dadas en un proceso ordenado de un menor grado de dificultad en las cuales experimenta satisfacción por los logros que va alcanzando.
- Las acciones que el individuo realiza durante la práctica deportiva son significativas y tomadas en cuenta por el colectivo, lo que requiere positivamente al deportista a participar.
- La preparación psicológica para las competencias tiene como objetivo la formación y desarrollo de la predisposición psicológica de los atletas.
- La autoestima es de gran importancia en el individuo porque así como el se encuentra, su condición será favorable dentro de la sociedad.

HIPOTESIS GENERAL

La práctica deportiva de forma sistemática incrementa el nivel de autoestima en el joven Universitario.

DEFINICION OPERACIONAL DE VARIABLES**VARIABLE INDEPENDIENTE:**

LA PRACTICA DEPORTIVA SISTEMATICA: Es la ejecución de ejercicios físicos técnicos tácticos propios de una disciplina deportiva en forma ordenada.

INDICADORES:

- **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:** Es la preparación de los deportistas para lograr máximos rendimientos deportivos. Matwejew entiende por entrenamiento deportivo en el estricto sentido de la palabra, la preparación física, técnico - táctico, intelectual, psíquica y motal del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea mediante la carga.

- **ENTRENAMIENTO PERIODICO:** Es el entrenamiento realizado con intervalos de tiempo regulares, entre cada sesión de entrenamiento de tal manera que permitan desarrollar habilidades físicas y psíquicas del atleta.

- **ENTRENAMIENTO SISTEMATICO:** La actividad deportiva es organizada de tal manera que permite al atleta a partir de los ejercicios de menor dificultad y de cargas menores de trabajo, a los ejercicios más difíciles y a las cargas de trabajo más intensas. Formando así un

sistema que permite al atleta desarrollarse gradualmente.

- **COMPETENCIA DEPORTIVA:** En el momento de la práctica deportiva, en el cual el deportista compara las habilidades y destrezas del entrenamiento adquirido con otros atletas.

La competencia deportiva representa en sí misma una actividad en la que el participante trata de ganar.

VARIABLE DEPENDIENTE

NIVEL DE AUTOESTIMA EN EL JOVEN UNIVERSITARIO: La autoestima se relaciona con tener un sentido positivo del propio valor inherente como persona, la autoestima está constituida por sentimientos aprendidos, y pensamientos positivos.

- INDICADORES:**
- Sentimiento de confianza
 - Seguridad en sí mismo
 - Optimismo
 - Pensamientos positivos
 - Valoración de sí mismo

CAPITULO II
METODOLOGIA DE ABORDAMIENTO

DESCRIPCION DE LA POBLACION

Para la realización de este estudio se tomó como muestra a 60 estudiantes Universitarios que practican deporte en forma sistemática y estudiantes que no realizan deporte de forma sistemática.

Este estudio se realizó en la ciudad de Guatemala en la Universidad de San Carlos de Guatemala, en las diferentes facultades, así mismo en las diferentes Federaciones de la CDAG.

SELECCION DE MUESTRA

Se hizo uso de una muestra no aleatoria; intencional o de juicio.

Los deportistas estaban comprendidos entre las edades de 20 a 30 años de ambos sexos (masculino y femenino), solteros.

Estudiantes Universitarios de diferentes unidades académicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

INSTRUMENTOS, TECNICAS Y PROCESAMIENTOS
PARA LA RECDLECCION Y LA REALIZACION DEL TRABAJO

ENTREVISTAS

Se utilizaron para determinar datos de los atletas como edad, sexo, estado civil, escolaridad, deporte que practicaban, los cuales son de utilidad para el análisis de los mismos.

INSTRUMENTOS

16 FP (16 factores de personalidad) y una encuesta.

- Esta es una prueba de personalidad que consta de 105 preguntas la cual evalúa al individuo considerando 16 rasgos de personalidad, como inteligencia, astucia, independencia, fuerza del yo emotividad e impulsividad. El perfil que nos dará será a través de una escala de los 16 factores de personalidad.

LA ENCUESTA: Que está conformada de 29 Items, la cual está orientada a conocer datos de carácter general del entrevistado así mismo como conocer aspectos relacionados con su vida deportiva con el fin de poder establecer que sí cumple con los requisitos necesarios.

CAPITULO III

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos de la muestra de forma No aleatoria para realizar el presente estudio fueron los siguientes:

La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes universitarios solteros, que practican deporte en forma sistemática y 30 estudiantes sedentarios (que no practican deporte). Se seleccionaron estudiantes cuya edad estuvo comprendida entre los 20 años y 30 años, edad que se considera apropiada para la realización de actividad físico-deportiva.

El 23% de estudiantes que practican deporte en forma sistemática 7 corresponden al sexo femenino y el 77% son de sexo masculino el cual nos indica a 23 individuos que practican deporte en forma sistemática, mientras que la población sedentaria el 33.33% es de sexo femenino el cual nos da 10 sujetos, y el 66.67% es de sexo masculino el cual nos indica 20 sujetos. De 30 estudiantes sedentarios 26 manifestaron baja autoestima, lo que la prueba indica que el 86.67% de estudiantes sedentarios experimenta sentimientos inadecuados hacia sí mismo. De 30 estudiantes que realizan actividad deportiva, el 100% manifestaron un alto nivel de autoestima, lo que indica que él acumuló experiencias que la práctica deportiva propicia al individuo y le permite desarrollar sentimientos y conceptos adecuados hacia sí mismo. Se logró establecer por medio, de la aplicación del procedimiento estadístico de la Chi cuadrada, de que los estudiantes que realizan actividad deportiva física-deportiva, en forma sistemática, manifiestan mayores niveles de autoestima, que los estudiantes sedentarios con un grado de libertad del 0.1%, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la

SEXO DE LOS DEPORTISTAS QUE
PRACTICAN DEPORTE EN FORMA
SISTEMATICA

23	HOMBRES	77%
7	MUJERES	23%

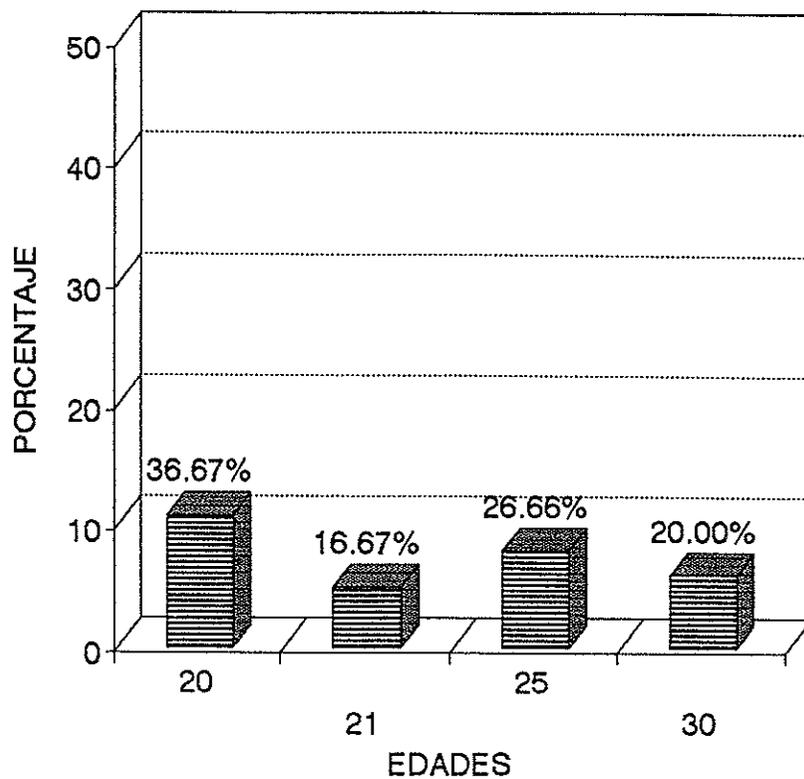
SEXO DE LOS DEPORTISTAS QUE
NO PRACTICAN DEPORTE EN FORMA
SISTEMATICA

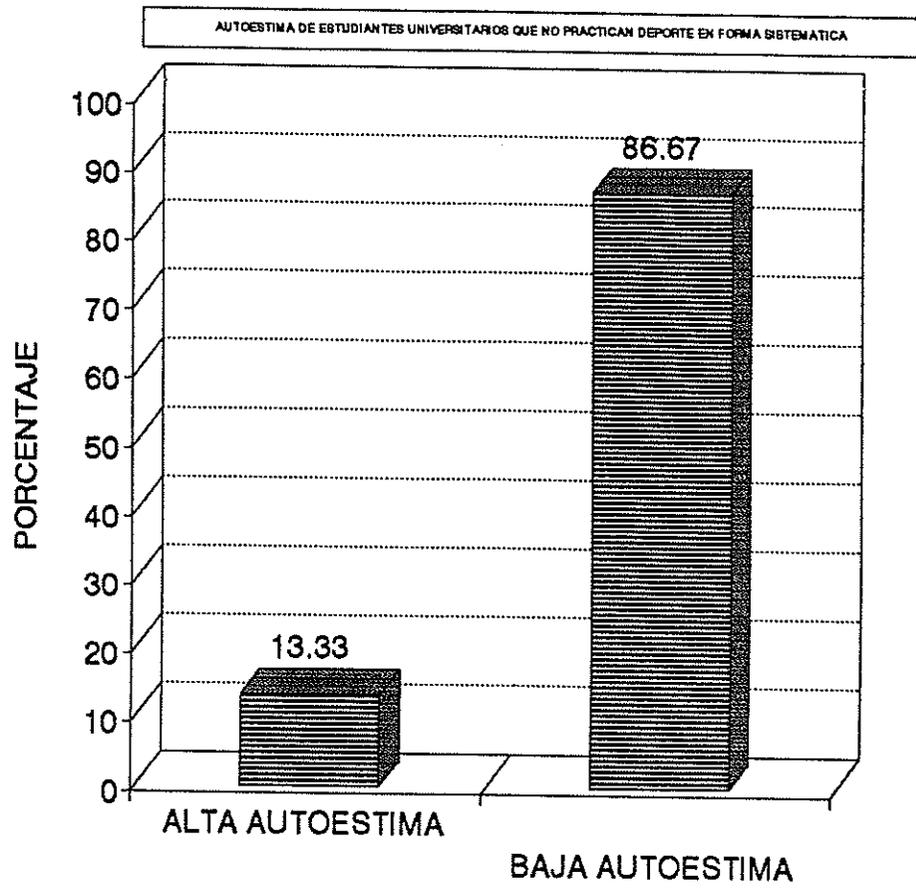
20	HOMBRES	66.67%
10	MUJERES	33.33%

EDAD DE DEPORTISTAS QUE NO PRACTICAN
DEPORTE EN FORMA SISTEMÁTICA

EDAD	NUMERO DE CASOS	PROCENTAJE
20	11	36.67%
21	5	16.67%
25	8	26.66%
30	6	20.00%
Σ	30	100.00%

EDAD DE DEPORTISTAS QUE NO PRACTICAN DEPORTE EN FORMA SISTEMÁTICA





ANALISIS CUALITATIVO

La actividad deportiva como proceso de la vida real implica la participación conjunta del sujeto objeto.

Lo que trae por consiguiente es que el sujeto se apropie de las condiciones sociales y surjan las peculiaridades psicológicas de la actividad deportiva. Dentro de las peculiaridades psicológicas de la actividad deportiva se establece como requisito indispensable la participación activa del atleta, que ve reflejados en la conducta y aptitudes de sus compañeros de equipo y de los adversarios deportivos el acierto o desacierto de su propia actuación.

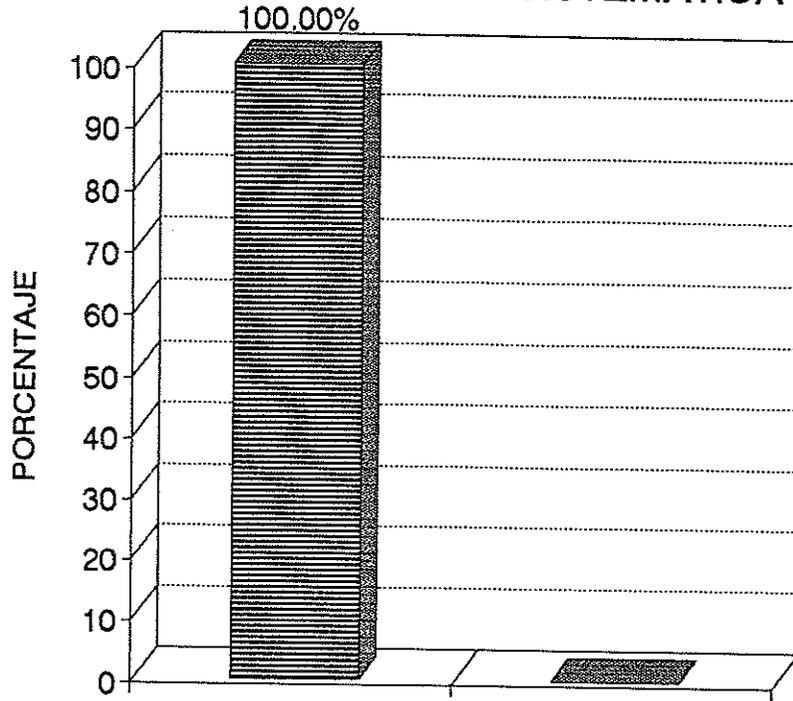
De tal manera que pueda valorar: Los progresos obtenidos dentro de la práctica del deporte, la importancia que tiene para sus compañeros de equipo, su actuación, el desarrollo de las cualidades propias que le permitan una participación adecuada y orientada hacia los intereses del equipo al que pertenece, (tomando en cuenta las reglas propias del deporte). Estas características de la actividad deportiva estimulan el desarrollo de la voluntad, la sociabilidad, el carácter de grupo, la capacidad de soportar la ansiedad ante la insertidumbre, así como la responsabilidad de sus propias decisiones ante el colectivo deportivo.

La dinámica deportiva propicia los elementos de orden vivencial para que el sujeto experimente sentimientos de autovaloración adecuada (autoestima) hacia si mismo, lo que le permite una proyección social mayor en las otras áreas que conforman su vida cotidiana (familia,

trabajo, estudio). Consideramos 'la autoestima como, un ejercicio del propio juicio y no una necesidad de estimación. Una persona con autoestima alta posee las siguientes características: Integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor, confianza en sí mismo, respeta la confianza que los demás tienen en sí mismos, es capaz de aceptar ayuda de otros y se acepta totalmente como ser humano, características necesarias para todo deportista.

Una persona con autoestima baja manifiesta las siguientes características: son desconfiadas; pesimistas, solitarias y aisladas, epaticos e indiferentes, viven temerosos. Las personas con autoestima baja, las lleva a sentir envidia y celos de lo que otros poseen.

AUTOESTIMA DE DEPORTISTAS QUE PRACTICAN DEPORTE EN FORMA SISTEMATICA



ALTA AUTOESTIMA



CONCLUSIONES

- El deporte impone al atleta tareas de carácter social que lo obligan a desarrollar cualidades en su personalidad, que se ajusten a sus exigencias de participación activa y conciente.

- Los niveles de la autoestima de los estudiantes Universitarios que practican deporte son superiores a los del estudiante sedentario.

- Consideramos el deporte como fenómeno social ya que se genera una integración grupal dentro de los participantes del mismo, por el estatus y rol que se desempeña.

- Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis alternativa que dice: La práctica deportiva de forma sistemática incrementa el nivel de autoestima en el joven universitario.

RECOMENDACIONES

- Que se fomenten programas de orientación para la actividad deportiva de forma obligatoria en todas las facultades.
- Que se difundan los beneficios que propicien al individuo la actividad físico-deportiva.
- Que se fomenten futuras investigaciones en relación al deporte como un medio de desarrollo integral del individuo.
- Que se proyecten eventos deportivos a nivel universitario, que motiven la participación de estudiantes universitarios.
- Que la Escuela de Ciencias Psicológicas promueva un curso básico de psicología del deporte para dar a conocer la importancia de esta disciplina y su influencia en la salud mental del estudiante universitario.

BIBLIOGRAFIA

1. A.V. RADINDV

La Atención, El pensamiento y los Procesos Psíquicos para la preparación del deportista.

Editorial Científico Técnica, la Habana Cuba, 1987.

2. BIBLIOTECA TEMATICA UTHEA

El mundo del deporte.

Editorial Unión Tipográfica, México 1980.

3. BELLAK SMALL

Psicología Breve y de Emergencia.

Editorial pax México.

4. CONI PALLDINO, PH D.

Como desarrollar la autoestima.

Editorial grupo IBEROAMERICANO S.A. de C.V.

Editorial NICOLAS GRE.

5. DORTA SASCO ALBERTO FERNANDO

Nociones de Psicología de la Educación y el Deporte

Editorial pueblo y Educación

La habana Cuba 1984

6. Dr. APUL CHAUCHARD

Timidez Voluntad Activa

Ediciones Mensajero Auda Universidades 13 Apartado, 73 Bilbao.

7. LOPEZ DOMINGUEZ, OMER BENAMINI

La influencia del estrés en el boxeador durante el entrenamiento y la competencia deportiva.

Guatemala, Octubre 1992.

8. MORRIS G. CHARLES.

Psicología Un nuevo enfoque.

Traducción: Rosa María Rosas S.

5ta Edición.

Editorial Arseus, México, 1987.

9. Características psicológicas de la actividad deportiva.

3er. Edición.

Editorial Pueblo y Educación.

La Habana Cuba, 1975.

10. RUDICK, P.A.

Psicología de la Educación Física y el Deporte.

Editorial Pueblo y Educación

La Habana Cuba, 1973

11. RAYMOND B. CATELL HERBET W. EBER, MAURRICE M TATSUOKA.

Cuestionario de 16 factores de personalidad.

EDITORIAL: El mundo moderno, S. A.

México, 11 D.F. 1980.

12. SELECCIONES DEL READERS DIGES

Vida y Psicología.

Editorial Orbe.

La Habana Cuba, 1981.



CONFEDERACION
DEPORTIVA AUTONOMA
DE GUATEMALA

HOJA DE RESPUESTA I.O.P.F.

Ejemplos:

1. A B C

2. A B C

NOMBRE:

deporte:

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	52	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	69	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	86	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>						
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	53	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	70	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	87	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	54	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	71	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	88	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	38	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	55	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	72	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	89	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	56	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	73	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	90	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	57	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	74	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	91	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	41	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	58	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	75	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	92	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	42	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	59	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	76	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	93	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	43	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	60	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	77	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	94	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	44	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	61	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	78	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	95	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	62	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	79	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	96	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	46	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	63	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	80	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	97	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	64	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	81	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	98	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>
A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	48	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	65	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	82	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	99	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>

103 A B C

104 A B C

105 A B C

Asociaciones	
AB	AP
A	
B	
C	
E	
F	
G	
H	
I	
L	
M	
N	
O	
Q1	
Q2	
Q8	

INDICE GENERAL

	PAGINA
Introducción	
Planteamiento o formulación del Problema	1
Marco Teórico:	4
- Antecedentes	4
- Psicología del deporte	4
Personalidad Deportiva	7
Autoestima del Deportista	8
La Autoestima	9
Actividad Deportiva	10
Premisas	11
Hipótesis General	12
Definición de Variables	12
Variable Independiente	12
Variable Dependiente	13
Metodología de Abordamiento	14
Descripción de la Población	14
Selección de Muestra	14
Instrumentos. Técnicas y Procesamiento Para la recolección y la realización del trabajo	15
Presentación y Análisis de Resultados	16
Cuadros y Gráficas	17
Análisis Cualitativo	26
Conclusiones	28
Recomendaciones	29
Bibliografía	30

