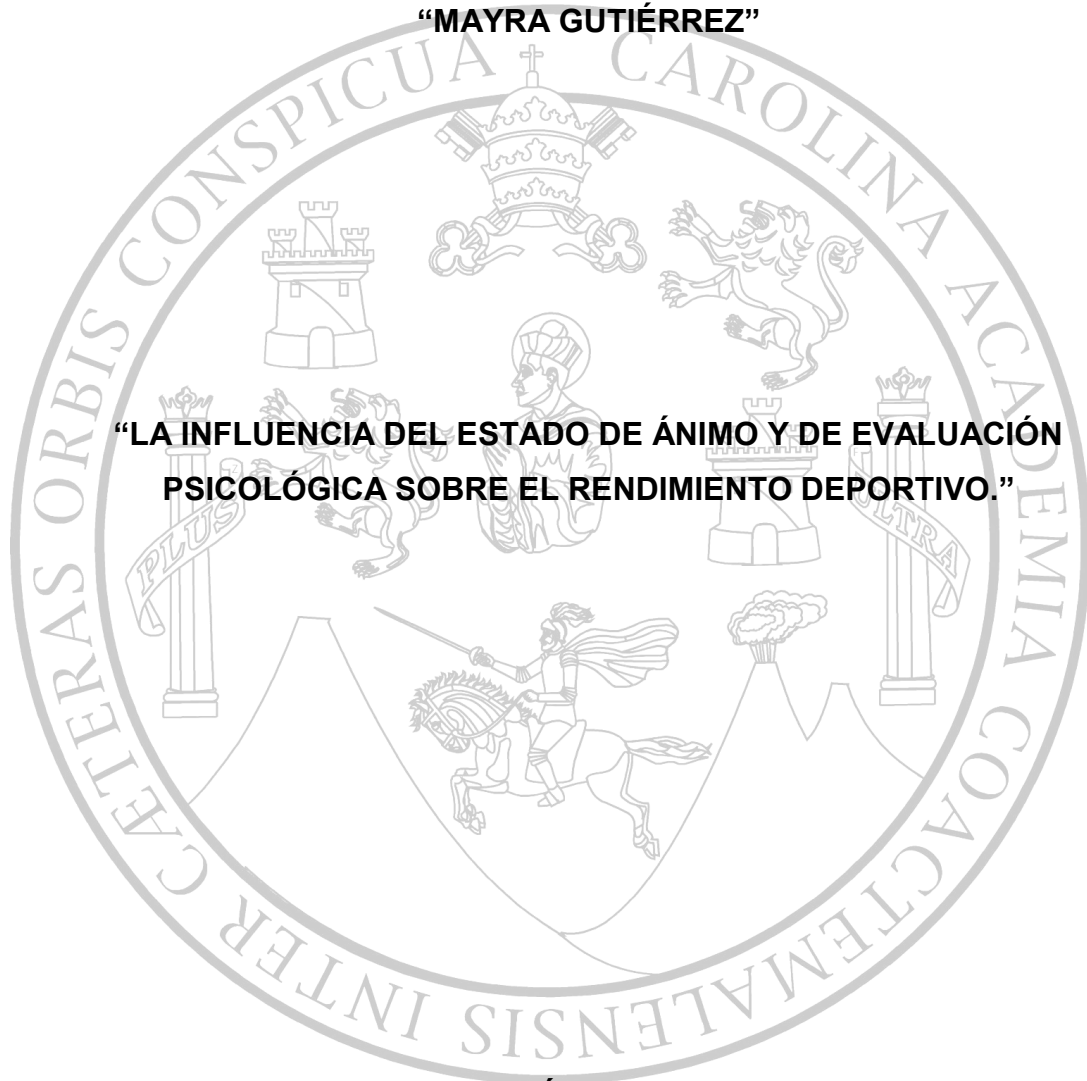


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**



**OSCAR RENÉ CAJAS ARRIOLA  
PAUL RENATO ÁLVAREZ REVOLORIO**

**GUATEMALA, DICIEMBRE 2011**



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

**“LA INFLUENCIA DEL ESTADO DE ÁNIMO Y DE EVALUACIÓN  
PSICOLÓGICA SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.”**

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

**POR**

**OSCAR RENÉ CAJAS ARRIOLA  
PAUL RENATO ALVAREZ REVOLORIO**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE  
PSICÓLOGOS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**LICENCIADOS**

**GUATEMALA, DICIEMBRE 2011**

**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. 574-2011

DIR. 1,808-2011

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

05 de diciembre de 2011

Estudiantes

**Oscar René Cajas Arriola**

**Paul Renato Alvarez Revolorio**

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el **ACUERDO DE DIRECCIÓN MIL SETECIENTOS OCHENTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL ONCE (1,786-2011)**, que literalmente dice:

**"MIL SETECIENTOS OCHENTA Y SEIS"**: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LA INFLUENCIA DEL ESTADO DE ANIMO Y LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Oscar René Cajas Arriola**

**CARNÉ No. 2006-16588**

**Paul Renato Alvarez Revolorio**

**CARNÉ No. 2006-17266**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Lilibiana Álvarez y revisado por la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez. 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 Lamberto Lizama

DIRECTOR INTERINO



Zusy G.



Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUMUSAC

CIEPs 574-2011  
REG: 144-2010  
REG: 415-2011

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

RECEBIDO  
15 NOV 2011  
FIRMA: *JA* HORA: 13:30 144-10  
INFORME FINAL

Guatemala, 11 de Noviembre 2011

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

**“LA INFLUENCIA DEL ESTADO DE ANIMO Y LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.”**

ESTUDIANTE:  
Oscar René Cajas Arriola  
Paul Renato Alvarez Revolorio

CARNÉ No:  
2006-16588  
2006-17266

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 10 de Noviembre 2011 y se recibieron documentos originales completos el día 10 de Noviembre 2011, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

*Helvin Velásquez*

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos  
COORDINADOR

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



c.c archivo  
Arelis



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

CIEPS 575-2011

REG: 144-2010

REG 415-2011

Guatemala, 11 de Noviembre 2011

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos  
Centro de Investigaciones en Psicología 3  
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado Velásquez:

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

**"LA INFLUENCIA DEL ESTADO DE ANIMO Y LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO."**

**ESTUDIANTE:**

**Oscar René Cajas Arriola**

**Paul Renato Alvarez Revolorio**

**CARNE**

**2006-16588**

**2006-17266**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 19 de octubre 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
**Licenciada Suhelen Patricia Jiménez**  
**DOCENTE REVISOR**



Arelis./archivo

Guatemala, 30 de Agosto de 2011.

Licenciada  
Mayra Luna de Álvarez  
Coordinadora Centro de Investigaciones en  
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”  
CUM

Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado “La influencia del estado de ánimo y la evaluación psicológica sobre el rendimiento deportivo” realizado por los estudiantes OSCAR RENE CAJAS ARRIOLA, CARNÉ 200616588 Y PAUL RENATO ALVAREZ REVOLORIO, CARNÉ: 200617266.

El trabajo fue realizado a partir del 30 de agosto del 2010 al 30 agosto del 2011 y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

---

Licenciada Liliana Álvarez  
Psicóloga Educativa  
Colegiado 720  
Asesor de contenido



Guatemala, 02 agosto del 2011

Licenciada Mayra Luna de Álvarez, Coordinadora  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Por este medio hago constar que los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la  
Universidad de San Carlos de Guatemala:

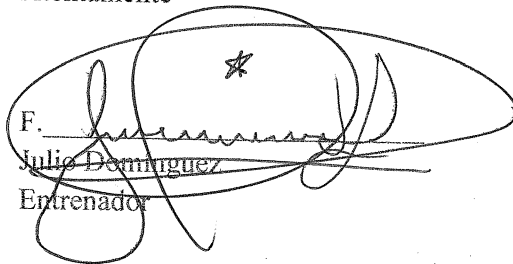
Oscar René Cajas Arriola                      Carné 200616588  
Paul Renato Álvarez Revolorio              Carné 200617266

De la carrera Licenciatura en Psicología.

Estuvieron realizando su trabajo de campo sobre su investigación llamada "La influencia del estado de ánimo y de evaluación psicológica en el rendimiento deportivo" en el Gimnasio 7 de Diciembre de la federación de Volley Ball, parte de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) en la cual estuvieron asistiendo en el mes de Junio y Julio del presente año, realizando observaciones, evaluaciones de rendimiento, pruebas, encuestas y entrevistas 2 días por semana. Con la rama infanto-juvenil.

Por lo cual Yo Julio Domínguez Entrenador de la rama Infanto-Juvenil  
doy fe de su trabajo realizado, y quedo a su entera disposición.

Atentamente

F.   
Julio Domínguez  
Entrenador



**PADRINOS**

**POR: OSCAR RENE CAJAS ARRIOLA**

**CARLOS IVAN ARRIOLA MONASTERIO  
MEDICO Y CIRUJANO**

**EDGAR ROLANDO GARCIA CHIU  
INGENIERO AGRONOMO**

**PADRINOS**

**POR: PAUL RENATO ÁLVAREZ REVOLORIO**

**LESLIE LUCIA ROSALES ROCHE  
PSICOLOGA CLINICA**

## DEDICATORIAS

Por: Paul Renato Álvarez Revolorio

A DIOS

Por darme la oportunidad y el conocimiento para lograr con éxito mi carrera universitaria.

A MI MADRE

Amanda Revolorio Pereira por darme la vida y siempre su apoyo incondicional, en todo lo que me propongo.

A MIS HERMANOS

Carmen Susana Pantaleón Revolorio, Lester Estuardo García Revolorio, Angel Ricardo Revolorio. Por la unidad que siempre nos caracteriza, por su apoyo a lo largo de nuestra vida, muchas gracias.

A MIS AMIGOS

Por compartir momentos de alegría y felicidad y su apoyo incondicional.

A MI LUGAR  
DE TRABAJO

Por brindarme el tiempo necesario para poder llevar a cabo este proyecto.

## DEDICATORIAS

Por: Oscar Rene Cajas Arriola

- A DIOS  
Por darme el conocimiento y la oportunidad para lograr con éxito mi carrera universitaria.
- A MIS PADRES Y ABUELOS  
Oscar René Cajas Gamboa, María Waleska Arriola Monasterio. Carlos Enrique Arriola Álvarez y María Mercedes Monasterio Pacheco, gracias, los amo mucho.
- A MIS HERMANOS  
Lester Enrique Cajas Arriola, Juan Pablo Cajas Arriola, Por la unidad que siempre nos caracteriza y su apoyo a lo largo de nuestra vida, muchas gracias.
- A MIS TIOS Y PRIMOS  
Walter, Memo, Carlitos, Celi y Chiqui, por su apoyo y motivación, gracias. Mis primos: Canche, Javi, Meme, Memito y Sol.
- A MIS AMIGOS  
Por compartir momentos de alegría y su apoyo incondicional: Ana, Majo, Grecia, Heidy, Luiso, Luis, Lester, Mario, Joaquín, Renato y Evelyn

## **AGRADECIMIENTOS**

### **UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

Por haberme permitido ingresar a sus aulas y darme la oportunidad de formarme como profesional.

### **ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

Por los conocimientos adquiridos y experiencias vividas durante la carrera.

### **CONFEDERACION DEPORTIVA AUTÓNOMA DE GUATEMALA (C.D.A.G),**

Por haberme permitido realizar la investigación y así mismo a las deportistas de la rama infanto-juvenil por su valiosa colaboración

### **DEDICATORIA ESPECIAL**

LICENCIADA SUHELEN JIMENEZ

LICENCIADA LILIANA ALVAREZ

ENTRENADOR JULIO DOMINGUEZ

## ÍNDICE

	<b>Página</b>
<b>RESUMEN</b>	
<b>PRÓLOGO</b>	
<b>CAPÍTULO 1</b>	
1.1 Planteamiento del Problema y Marco Teórico	3
1.1.2 Marco Teórico	5
1.2 Delimitación	23
1.3 Objetivos	23
<b>CAPÍTULO 2</b>	
<b>TECNICAS E INSTRUMENTOS</b>	24
2.1 Técnicas	24
2.2 Instrumentos	27
<b>CAPÍTULO 3</b>	
<b>PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.</b>	29
3.1 Características del lugar y la población	29
3.2 Análisis e interpretación de resultados	29
<b>CAPÍTULO 4</b>	
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	46
4.1 Conclusiones	46
4.2 Recomendaciones	48
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	50
<b>ANEXOS</b>	52

## **RESUMEN**

El presente estudio fue realizado en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (C.D.A.G), Federación Nacional de volley ball, "Gimnasio 7 de Diciembre". Se llevó a cabo esta investigación con el fin de determinar la relación entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo, utilizando instrumentos de evaluación psicológica, que son de creciente interés en el ámbito de la psicología del deporte. Sin embargo, en nuestro país son escasos los cuestionarios específicamente diseñados para la evaluación de las variables psicológicas que parecen relacionarse con el rendimiento deportivo, dificultando la evaluación del funcionamiento psicológico de los deportistas y la investigación en este ámbito.

Se ha tenido como objetivo principal la elaboración de una encuesta para la evaluación de variables psicológicas relacionadas con el estado de ánimo, en deportistas de la rama infanto-juvenil de la federación de volley ball; es decir, deportistas que practican su actividad deportiva de forma regular y participan en competiciones con el objetivo de mejorar su rendimiento y alcanzar los mejores resultados.

Se comprobó la relación entre el estado de ánimo y rendimiento deportivo, así mismo las variables psicológicas que pueden influir en el deportista, para mejorar el conocimiento disponible en este ámbito.

La evaluación psicológica de las emociones y los estados de ánimo en el deporte se realizó a través de diversas vías: la observación, el análisis de los productos de la actividad, la entrevista, la encuesta, las escalas auto-valorativas y test POMS.



La aplicación de la prueba psicométrica Profile of Mood state (POMS) tuvo como objetivo, "**evaluar estados de ánimo o estados afectivos transitorios fluctuantes**", y así lograr facilitar el cometido del psicólogo deportivo en el asesoramiento psicológico de éstos y la intervención individualizada ante problemas concretos.

Siendo El POMS un test que representa el refinamiento de un total de 65 adjetivos afectivos, reducidos a través de sucesivos análisis factoriales hasta ser comprendidos por un individuo medio. Por medio de éste se identificaron seis factores: Tensión, Depresión, Hostilidad, Vigor, Fatiga y Confusión. El Vigor es un factor de factores positivos; Fatiga y Vigor son factores independientes - según el manual del test - y no polos opuestos de un factor bipolar.

Posterior al test POMS se realizaron talleres de PNL y evaluaciones de rendimiento, y se hizo una re-evaluación con el mismo esquema para luego hacer un análisis comparativo y obtener los resultados sobre la influencia de las pruebas aplicadas

El estudio consta de dos grandes alcances:

El primero: determinar cuáles son las causas y consecuencias que afectan el estado de ánimo de los deportistas de la rama infanto-juvenil de la federación de volley ball a través de una encuesta y una entrevista; y el segundo: enseñar a los deportistas el control del estado de ánimo con el fin de mantener un rendimiento deportivo óptimo.

## PRÓLOGO

El Deporte constituye un elemento integrante de la cultura de la sociedad moderna, al tiempo que constituye, para el individuo, un medio que contribuye a su salud psico-física y a la interacción social. El deporte no es un fenómeno aislado en nuestra sociedad, por el contrario, se halla íntimamente ligado a muchos aspectos de la vida cotidiana y socio económico, por ejemplo, sabemos que, a menudo, se toman decisiones que afectan el terreno deportivo, por parte de los gobiernos, por motivos políticos y/o económicos.

En este sentido, condiciona y es condicionado por múltiples factores de naturaleza diversa: social, cultural, política, económica, etc., por lo cual al estudiar la conducta de un sujeto "en situación deportiva" es importante tomar en consideración estas mutuas y recíprocas influencias. Un ejemplo de esto lo encontramos en la violencia que se manifiesta en ciertos espectáculos de fútbol, (más que en cualquier otro deporte), y que está estrechamente relacionada con los reclamos sociales en general, y por lo tanto, las medidas de control y seguridad en estadios de fútbol no resultarán del todo eficaces si no tenemos en cuenta este trasfondo social que la posibilita y condiciona.

En la actualidad los deportistas están aprendiendo a mejorar sus capacidades atléticas con técnicas que van más allá del entrenamiento ordinario para conseguir ventajas justas sobre sus competidores. Científicos deportivos como especialistas en nutrición deportiva, fisiólogos, biomecánicos deportivos, farmacólogos deportivos y psicólogos deportivos han realizado numerosas investigaciones para mejorar el rendimiento deportivo, esta ayuda es denominada "ergogénica" que significa aumentar el ritmo de trabajo.

El atleta para ser el mejor que puede ser, necesita utilizar mejor su inteligencia, aprender a dominar sus temores, acabar con las distracciones, el estrés, los

errores, enfrentar contratiempos, equilibrar y controlar sus estados de ánimo, adquirir habilidades mentales que pueden ser utilizadas en el deporte y en todas las actividades de la vida. Es por ello que la importancia de del entrenamiento psicológico en el rendimiento deportivo es de gran importancia y esta bien ilustrado en una encuesta realizada con 235 deportistas canadienses olímpicos que compitieron en los juegos olímpicos de 1984. El 99% de estos deportistas informaron haber utilizado el entrenamiento mental para prepararse para la competición.

Es por ello que este estudio nos ayudo a comprobar la relación entre el estado de ánimo y rendimiento deportivo, así mismo las variables psicológicas que pueden influir en el deportista, para mejorar el conocimiento disponible en este ámbito.

## **CAPÍTULO 1**

### **INTRODUCCIÓN**

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte es un Área de la Psicología Aplicada, cuyo objeto de estudio es el comportamiento en dicho el ámbito. Aunque se trata de un área relativamente joven, está ampliamente reconocida y representada por Asociaciones y Organizaciones de nivel nacional e internacional en la Psicología del Deporte.

Nuestra función en el estudio de la actividad física y el deporte comienza con una evaluación psicológico-deportiva que se adecuó al área de actuación (deporte de rendimiento, de base e iniciación o deporte de ocio, salud y tiempo libre). Luego la aplicación de test prosiguiendo a la vez, con una planificación y programación neurolingüística de la intervención a realizar; luego se continuó con la evaluación o control del trabajo. Estas funciones se pueden complementar con otras referentes a la educación, formación e investigación.

Es de mucha importancia la evaluación y observación ya que estas son la base de los principios establecidos desde la psicología científica, por cuanto dicha evaluación y observación pretende: Centrarse en las conductas o variables criterio y otras relacionadas con ellas, para lo cual se hizo un análisis funcional de la situación (ambiente deportivo) y del comportamiento que presenta el deportista o equipo deportivo, que ayudará a identificar las condiciones que controlan las mismas. Ambos aspectos permitieron orientar correctamente nuestra intervención.

El Deporte constituye un elemento integrante de la cultura de la sociedad moderna, al mismo tiempo que establece para el individuo un medio que contribuye a su salud psico-física y a la interacción social. El deporte no es un

fenómeno aislado en nuestra sociedad, por el contrario, está íntimamente ligado a muchos aspectos de la vida cotidiana y socio-económica, por ejemplo, sabemos que a menudo se toman decisiones que afectan el terreno deportivo, por parte de los gobiernos, por motivos políticos y/o económicos.

En este sentido, condiciona múltiples factores de naturaleza diversa, social, cultural, política y económica etc., por lo cual al estudiar la conducta de un sujeto "en situación deportiva" es importante tomar en consideración estas mutuas y recíprocas influencias.

Un ejemplo de esto lo encontramos en la violencia que se manifiesta en ciertos espectáculos de fútbol, (más que en cualquier otro deporte), y que está estrechamente relacionada con los reclamos sociales en general, y por lo tanto, las medidas de control y seguridad en estadios de fútbol no resultarán del todo eficaces si no tomamos en cuenta este trasfondo social que la posibilita y condiciona.

En la actualidad los deportistas están aprendiendo a mejorar sus capacidades atléticas con técnicas que van más allá del entrenamiento ordinario para conseguir ventajas justas sobre sus competidores.

Científicos deportivos como especialistas en nutrición deportiva, fisiólogos, biomecánicos deportivos, farmacólogos deportivos y psicólogos deportivos han realizado numerosas investigaciones para mejorar el rendimiento deportivo, esta ayuda es denominada "ergogénica" que significa aumentar el ritmo de trabajo.

El atleta para ser el mejor necesita utilizar óptimamente su inteligencia, aprender a dominar sus temores, acabar con las distracciones, el estrés, los errores, enfrentar contratiempos, equilibrar y controlar sus estados de ánimo, adquirir

habilidades mentales que pueden ser utilizadas en el deporte y en todas las actividades de la vida. Es por ello que el entrenamiento psicológico en el rendimiento deportivo es de gran importancia y esto se comprueba por medio de una encuesta realizada con 235 deportistas canadienses que compitieron en los juegos olímpicos de 1984; el 99% de estos deportistas informaron haber utilizado el entrenamiento mental para prepararse para la competición.

## **1.1 Planteamiento del Problema y Marco Teórico**

### **1.1.1 Planteamiento Inicial del Problema**

El por qué del trabajo se da por los estados de ánimo previos a la competición ya que estos han sido asociados con la selección de deportistas y el rendimiento deportivo.

Recientes investigaciones parecen haber demostrado que la relación entre el estado de ánimo precompetitivo y el rendimiento, podría estar mediado por una serie de variables como son la duración del evento, el tipo de deporte e incluso la localización del partido. En dicho estudio, se tiene la intención de observar cómo los estados de ánimo, previos a la competición, influyen en el rendimiento de los atletas seleccionados de la rama infanto-juvenil y si esta relación está mediada por la variable localización del partido. Según los resultados obtenidos, la variable localización del partido parece mediar en la relación existente entre estados de ánimo y rendimiento, siendo los partidos jugados fuera de casa donde más se manifiestan los estados de ánimo y su consiguiente influencia en el rendimiento.

Las emociones, y en particular los estados de ánimo, constituyen un contenido esencial de la evaluación psicológica del entrenamiento deportivo, ya que inciden

en la manera de percibir y enfrentar las demandas que se le presentan al atleta durante su preparación.

Los estados de ánimo fueron evaluados predominantemente a través del POMS, que es uno de los tests más empleados en el campo del ejercicio y el deporte; sin embargo, en nuestro medio se carece de normas específicas para atletas de alto rendimiento y de versiones que se adecuen a condiciones de campo. Estos planteamientos han llevado a profundizar en el tema con el fin de desarrollar nuevas concepciones, instrumentos y normas que respondan a las características mencionadas.

La presente investigación está referida a la fundamentación teórica del problema, en la cual se abordaron las concepciones sobre el constructo estado de ánimo, rasgos distintivos, caracterización en el deporte, los factores que generan trastornos y su influencia sobre el rendimiento deportivo del atleta.

El ser capaces de observar los estados de ánimo permite intervenir y modificar los mismos. Se suele asociar al clima, las ciudades, los equipos, los jugadores, los técnicos y las hinchadas, así evocamos distintos estados de ánimo.

Los estados de ánimo determinan el rendimiento de los deportistas, cambiándolos pueden cambiar también los resultados que podrían lograr.

Otras formas de intervenir es cambiando la postura corporal, las distintas posturas generan estados de ánimo distintos. Generalmente estamos lejos de percibir que nuestras conversaciones pueden ser también una herramienta fundamental para cambiar los estados de ánimo de otras personas y que al hacerlo abrimos nuevos dominios de acción.

Los estados de ánimo suelen transmitirse con gran facilidad, por ejemplo: en los momentos en que una persona posee problemas familiares y su estado anímico es melancólico, este se puede transmitir a sus compañeros. Los equipos determinan el estado de ánimo de los jugadores que pertenecen a él, pero los jugadores y el técnico también determinan el estado de ánimo del equipo.

La investigación busco en primera instancia, realizar un estudio sobre la influencia del estado de ánimo en el rendimiento deportivo en la Federación de Volley ball de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG); especialmente para determinar la relación que existe entre la evaluación psicológica, estado de ánimo y rendimiento deportivo.

Se entrevistó a los deportistas que forman parte de la rama infanto-juvenil. Así también se desarrolló una encuesta estructurada, utilizándose la técnica de la observación.

Las encuestas realizadas a los deportistas como parte del trabajo de campo de la investigación nos daban a reflejar estados de ánimo tales como: vigor, fatiga, concentración, tensión, inseguridad y nerviosismo. Con el fin de recabar y obtener la información necesaria para dicha investigación.

### **1.1.2 Marco Teórico**

#### **Reseña histórica**

El proyecto de investigación se realizó en La CONFEDERACIÓN DEPORTIVA AUTÓNOMA DE GUATEMALA, creada por el acuerdo 211 del Congreso de la República, el día 7 de diciembre del año de 1945. Sin embargo, fue hasta 1950 cuando se construyó la Ciudad Olímpica. “Durante los 62 años de



funcionamiento, cumplidos en el año ( 2007 ), la C.D.A.G. ha sido intervenida directamente por el Gobierno Central en tres oportunidades (1954, 1963 y 1982 ). Adicionalmente, durante tres años (1963 a 1966 ) se transformó en el Instituto Nacional del Deporte. La primera Ley Orgánica del Deporte fue creada en 1969, mediante el Decreto 48-69, la cual ha sido modificada considerablemente hasta la fecha. Cabe mencionar que en todos estos años de funcionamiento de C.D.A.G., ha tenido más de 20 Presidentes de Comités Ejecutivos, 3 interventores, 1 Gerente Interventor, 1 Director del IND y 2 Comités interinos”<sup>1</sup>.

“Durante cerca de 30 años, la C.D.A.G. subsistió con un corto aporte gubernamental, que escasamente servía para cubrir los gastos de funcionamiento de la entidad. En el año de 1977, un grupo de dirigentes decidió cambiar esta penosa situación, lo cual se logró al implantarse el **PLAN NACIONAL DE DESARROLLO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**, mismo que sirvió de soporte para la posterior aprobación por parte del Congreso de la República, para implantar el impuesto al tabaco, licor y cerveza (Decreto 16-80 el 10 de octubre de 1979). Sin duda alguna, esta acción fue el medio que permitió la construcción de una importante red de instalaciones deportivas a nivel nacional. Es bueno destacar que afortunadamente, siempre ha prevalecido el criterio por parte de los distintos gobiernos constitucionales, que el deporte federado debe preservar su modelo de estructura AUTÓNOMA. Además, anualmente se obtiene un porcentaje del 3% del presupuesto de ingresos de la Nación para el fomento de la actividad deportiva.

---

<sup>1</sup> [www.confede.org](http://www.confede.org). 22/08/10.

Por otra parte, es innegable que la dirigencia deportiva ha adquirido un alto grado de madurez y conciencia en cuanto al valor de nuestro sistema de gobierno”<sup>2</sup>.

- **¿Qué es C.D.A.G.?**

Es el Organismo Rector y jerárquicamente superior del deporte federado, en el orden nacional. Tiene personalidad jurídica y patrimonio propio. Es el organismo autónomo de acuerdo con lo establecido en la Constitución Política de República de Guatemala, estando exonerada del pago de toda clase de impuestos, al igual que todos los órganos que la integran, siendo estos, las Federaciones y Asociaciones Deportivas Nacionales.

- **Leyes que Rigen a C.D.A.G.**

Nuestra institución se rige mediante las leyes siguientes: Artículo 91, 92 y 134 de la Constitución Política de la República; Decreto 76-97 del Congreso de la República de Guatemala Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte”; Decreto 57-92 del Congreso de la República, Ley de Contrataciones del Estado”; Código de Trabajo, Reglamento Interno de Trabajo y el Pacto Colectivo de Condiciones de trabajo”<sup>3</sup>.

- **Misión**

Ser reconocidos como una Institución Autónoma al servicio del Deporte Federado, confiable, eficiente, con calidad y profesionalismo, que contribuya a la formación integral de la población y al óptimo rendimiento de los deportistas guatemaltecos.

---

<sup>2</sup> Ibid

<sup>3</sup> [www.confede.org](http://www.confede.org), 22/08/10

- **Visión**

Conformamos una institución al servicio del Deporte Federado, responsable de complementar la formación integral de la población deportiva guatemalteca, procurando su óptimo rendimiento, con calidad y profesionalismo del recurso humano, incrementando la cantidad de afiliados a través de una mayor cobertura, infraestructura y tecnología avanzada.

Una de las primeras descripciones sería el definir estado de ánimo "El estado de ánimo es un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones".<sup>4</sup>

### **Fundamentos teóricos para el análisis de los estados de ánimo en el deporte**

Rubinstein ha realizado planteamientos sobre los estados de ánimo que adquieren un extraordinario valor al aportar un punto de vista diferente y estimular reflexiones, en este caso, dentro de la esfera de la actividad deportiva. Plantea: "En la medida como se forman las relaciones mutuas de la personalidad con el ambiente, se desarrollan en la personalidad determinadas esferas de especial significación y constancia. No todas las impresiones son

---

<sup>4</sup> RUBINSTEIN, J.L. *Principios de Psicología General*. La Habana: Edición Revolucionaria. (1981). Pág. 252

suficientemente poderosas para alterar el general estado de ánimo de la personalidad. Para ello debe existir una relación con una esfera especialmente significativa para la personalidad, a la cual ésta sea extraordinariamente susceptible o sensible.

Esta impresión está sometida, por decirlo así, a un determinado filtraje. El ámbito dentro del cual se puede formar un estado de ánimo es, por tanto, limitado. Con ello, el ser humano depende menos de las impresiones casuales, y su estado de ánimo se hace considerablemente más constante. El estado de ánimo depende finalmente, también íntimamente de cómo se forman para los diferentes individuos las relaciones vitales con respecto al ambiente o mundo que lo rodea y con respecto a su propia actividad. El estado de ánimo no solamente se manifiesta en la estructura de esta actividad, que está intrincada en las activas relaciones mutuas con el ambiente, sino que también se forma en ella. Para ello, como es natural, no es esencial el desarrollo objetivo de los acontecimientos de por sí, independientemente de la relación de la personalidad con respecto a aquel, sino también la manera como el individuo depende esencialmente de sus cualidades del carácter, en especial de cómo se conduce con respecto a las dificultades".<sup>5</sup>

En el análisis de los estados de ánimo dentro de la actividad deportiva se asumen como fundamentos teóricos generales los siguientes lineamientos y principios, derivados del enfoque histórico- social:

- “El estado de ánimo no solo se manifiesta en la actividad que se realiza, sino que se transforma durante ella. Esta concepción define una visión del hombre como ser activo, capaz de transformar la realidad al mismo tiempo que es transformado por ella. De esta forma la subjetividad, su desarrollo

---

<sup>5</sup> RUBINSTEIN, J.L. *Principios de Psicología General*. La Habana: Edición Revolucionaria. (1981). Pág. 549

variaciones, es un resultado indirecto y un nuevo punto de partida de la acción de transformación sobre el ambiente (Corral, 2003)<sup>6</sup>.

- La preparación deportiva es un proceso que se expresa en la búsqueda de un nivel superior de desarrollo de las capacidades humanas y de habilidades en el uso de instrumentos y procedimientos históricamente condicionados. Se caracteriza por el automovimiento producto del surgimiento y solución de contradicciones. Las vivencias y su reestructuración, conducen al cambio de las necesidades y motivos, que determinan a su vez, la relación con el medio.
- La actividad humana, y en este caso la actividad deportiva, se desarrolla en condiciones de relación social, que supone la cooperación y comunicación. El estado de ánimo se vincula a la actividad que se desempeña y a las relaciones del sujeto, pero también es influenciado por factores tales como: las características individuales, la historia personal y en la actividad, las necesidades, motivos y aspiraciones; concretamente, se debe considerar el papel de la personalidad como instancia reguladora.
- Es posible ejercer influencias que estimulen la formación de un estado anímico favorable al aprovechamiento y la elevación de las capacidades psicológicas implicadas en la preparación. Esas influencias provienen del efecto que ejerce la actividad, de la acción consciente de conducción del proceso a través de la intervención psicológica del profesional especializado y del equipo pedagógico, que estimulan la participación activa del sujeto y contribuyen a modular otras influencias.

---

<sup>6</sup> CORRAL, R. *Historia de la Psicología: apuntes para su estudio*. La Habana: Editorial Félix Varela. (2003). Pág. 515

- “La evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un problema complejo, que no puede abordarse a través de una sola forma de medición o un simple test. Exige considerar instrumentos y enfoques que valoren la peculiaridad tanto del sujeto como de la situación concreta en que se produce, de manera integral y sistemática.(Biddle, 1991)”<sup>7</sup>.

### **Las emociones y los estados de ánimo en el deporte**

“El estado de ánimo y su relación con la actividad física, ha sido profusamente investigado durante varias décadas. Se han comparado los perfiles anímicos de atletas y practicantes de ejercicio con sujetos no practicantes, y se han encontrado diferencias. Las investigaciones han demostrado consistentes mejoramientos en el estado de ánimo después de realizar ejercicios (Smith, 2000)”<sup>8</sup>.

“Los practicantes de actividad física se caracterizan por poseer bajos niveles de ansiedad, depresión, hostilidad, fatiga y confusión, mientras el vigor resulta elevado. Este hallazgo condujo a plantear un modelo de salud mental con una relación inversa entre psicopatología y rendimiento deportivo. De acuerdo con ella, los atletas experimentan más salud mental positiva que la población general, señalando que el perfil típico para el atleta élite -cuando se evalúa mediante el POMS y se interpreta con una norma para estudiantes- describe un iceberg, con puntuaciones para las cinco dimensiones negativas por debajo de las normas, y por encima, el vigor. Su propuesta, aparecida en el artículo Test de

---

<sup>7</sup> BIDDLE, S. Psicología de la actividad mental y el ejercicio. A salud – perspectiva relacionada Londres: Springer-Verlag (1991). Pág. 156

<sup>8</sup> SMITH, A., Respuestas emocionales de los atletas a las lesiones. (1990). Pág. 323

campeones: el Perfil del Iceberg (1980), ha sido motivo de un debate crítico en la literatura especializada, que continúa hasta el presente (Terry, 2005).”<sup>9</sup>

“Las investigaciones confirman que el ejercicio tiene un efecto ansiolítico, tranquilizante o anti-ansioso, producido por un efecto agudo (una sesión de ejercicio) o crónico (participación durante 8-12 semanas). La relación ejercicio-ansiedad plantea diversas interrogantes respecto al tipo e intensidad del mismo. Las investigaciones apoyan al tipo aerobio como superior al no aerobio. Sin embargo, una intensidad elevada puede resultar negativa en su efecto, de ahí que este trastorno anímico acompañe al entrenamiento deportivo inadecuadamente planificado, a los periodos de máximas cargas y a dificultades en la adecuación personal a las mismas.

El ejercicio se asocia con un efecto antidepresivo de magnitud moderada. Se valoran diferentes criterios: la elevación de los niveles de endorfina como causa de euforia o elevación del vigor; el mejoramiento de la irrigación sanguínea en regiones cerebrales involucradas en la regulación de las emociones; acciones sobre el mecanismo encargado de la respuesta de estrés; influencia sobre neurotransmisores como la dopamina, norepinefrina y serotonina; y mecanismos psicosociales que influyen sobre el mejoramiento del apoyo social, distracción, elevación de autoestima e imagen corporal.

El ejercicio influye sobre la auto estimación, la cual se vincula a bienestar subjetivo y salud mental debido a que mejora la auto estimación física, y ésta repercute sobre la auto estimación global. Se considera que el cuerpo, a través de su apariencia, atributos y habilidades, proporciona una interfase entre el individuo y el mundo, proporciona vínculo para la comunicación social y es

---

<sup>9</sup> TERRY, P., Aplicaciones del perfil del humor y estrategias para la regulación del humor. POMS. (2005). Pág. 60

utilizado para expresar status y sexualidad. El sí mismo físico implica autovaloraciones de competencia deportiva, fuerza física, condición física y atractivo corporal (imagen, satisfacción, aceptación). Los mecanismos para lograr dichas modificaciones se relacionan con percepciones mejoradas de apariencia, control corporal, auto aceptación y otros. No obstante, algunos estudios han mostrado dificultades en deportes con requerimientos de peso y restricciones alimentarias.

Los efectos que se atribuyen al ejercicio influyen sobre el estado anímico del atleta, pero otras influencias conducen también a modificaciones anímicas, porque el deporte es una fuente extraordinaria de exigencias y fuertes vivencias emocionales, que se apoderan del deportista y ejercen su acción sobre los procesos orgánicos y la conducta. Las emociones actúan sobre la actividad neurovegetativa, que influye de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar y por consiguiente, sobre los rendimientos. La tensión, o la ira, aportan energía y contribuyen a que el deportista se sienta animado, optimista, alerta, con energía para los esfuerzos máximos, puesto que aquí se presentan relaciones peculiares entre emociones y cualidades volitivas.

Pero si la tensión va más allá de la necesaria, la conducta se desorganiza y aparece la tensión muscular, que conduce a imprecisiones, descoordinación y problemas en la concentración de la atención. Son inherentes al deporte la variedad y dinamismo de los estados emocionales y su doble carácter: beneficiosos y perjudiciales. Esta actividad exige el aprovechamiento y el control de las emociones (Gorbunov, 1988; García Ucha, 2004)”<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> GORBUNOV, G. *Psicopedagogía del deporte*. La Habana: Pueblo y Educación. (1988). Pág. 210

GARCIA UCHA, F. *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana: Editorial Deportes. (2004). Pág. 180



## **Principales factores que influyen los estados de ánimo en el deporte**

“Existe la necesidad de estudiar, aprovechar, modificar y enfrentar, influencias que inciden sobre el estado de ánimo. Se ha realizado un análisis de los principales factores presentes en la actividad cotidiana del deporte:

- De acuerdo a las características de la actividad, se pueden apreciar problemáticas vinculadas a la asimilación de cargas; las tareas peligrosas, difíciles y con requerimientos complejos de coordinación; cambios de técnica, evento, división o categoría; interrupciones del proceso de preparación (lesiones, enfermedades); problemas vinculados al peso corporal y adaptación a diversas circunstancias, que se convierten en barreras psicológicas; preocupaciones por lesiones o por inadecuado desempeño en pruebas pedagógicas.
- Aparecen nuevas problemáticas en cada etapa de preparación. En la pre-competición, concebida como una adaptación a las condiciones de la competición, se puede alterar el nivel de excitación y control emocional y ello está determinado por la importancia atribuida a las competencias, objetivos, exigencias externas, personalidad y valoración de insuficiencias en la preparación. Los indicadores anímicos se mueven de manera individual de acuerdo a los factores antes mencionados. En la competición se presentan situaciones complejas que se suceden de manera impredecible, y causan alteraciones como: excitación, ira, rivalidad, optimismo, pesimismo ante resultados adversos y otros. Esta etapa expresa el grado de preparación emocional alcanzado y la dirección de la intervención psicológica en el futuro inmediato. En la etapa post-competitiva se presentan vivencias de éxito o fracaso, con consecuencias positivas y negativas para el estado anímico y la conducta posterior del atleta: optimismo, confusión, desánimo; ira, inquietud,

insatisfacción, preocupaciones por lesiones o por las consecuencias del desempeño deportivo.

El atleta establece relaciones humanas dentro y fuera del deporte, que inciden en su estado anímico:

- Las relaciones con el entrenador. El entrenador es un importante factor de influencia en la creación de la atmósfera psicológica dentro del grupo de entrenamiento; en la creación de valores y como importante elemento de incidencia en la motivación del atleta a través de su papel de consejero en metas de aprendizaje, rendimiento y otras esferas de la vida; a lo cual se suma su papel de principal encargado de conducirlo al logro de sus aspiraciones, por lo que constituye una importante fuente de vivencias. Su papel exige habilidades comunicativas desarrolladas y concebir al atleta como ser humano integral. Pero en la realidad, no siempre estos requerimientos se presentan en la medida adecuada, o deseada por el atleta.
- La familia: Es un sistema abierto, que interactúa de manera permanente con todos los subsistemas que forman la sociedad y de los cuales se retroalimenta. La familia ofrece ayuda, protección, satisfacción personal, forma valores y patrones de comportamiento. La familia del atleta, como cualquier otra, puede presentar múltiples problemas objetivos y subjetivos; y poseer una dinámica funcional adecuada, disfuncional, o incluso constituir una familia problema. El atleta por tanto recibe un conjunto de influencias familiares. Ese componente interpersonal repercute sobre el componente interpersonal y puede tener signo positivo, negativo o ambos (preocupaciones, enfrentamientos inadecuados, alteraciones emocionales) que repercuten sobre el estado anímico.

- Otras influencias que van desde la pareja, amigos, pares, periodistas, dirigentes del deporte y toda la red psicológica de personas próximas e importantes.
- La posición del atleta dentro del equipo. Determinado por los resultados o por la valoración externa de las perspectivas de desarrollo, que se manifiesta en acciones concretas del medio (entrenadores, dirigentes, etc.) y repercuten sobre el estado de ánimo.
- La autovaloración de las perspectivas de desarrollo individual. A partir de complejas relaciones entre valoración de las cualidades que requiere el deporte, condiciones personales autoevaluadas, valoraciones externas, logros, etc.
- La significación que posee el deporte para el atleta. Su sentimiento de pertenencia, su compromiso con los objetivos y metas planteadas de manera social e individual.
- Las características y cualidades de personalidad.: capacidad de comprensión; cualidades del temperamento, en especial la dimensión estabilidad emocional (Eysenk); y exigencias específicas del deporte.

Mantener o alcanzar un estado de ánimo adecuado, es visto como una parte importante de la preparación mental para la competición, de ahí la necesidad de tomar en cuenta los elementos que inciden sobre el mismo (Roberta Conlan 1996)<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Roberta Conlan. Estados de animo, como nuestro cerebro nos hace ser como somos, Editorial Paidós, (1996) paginas 150-162

Otro apartado importante en nuestro proyecto de investigación es la Psicología del deporte, una definición de esta sería "La Psicología del Deporte se basa en los conceptos y en el marco teórico- práctico de la Psicología General, en ese aspecto, el punto de partida es siempre la Psicología como Ciencia".

La Psicología del Deporte, como campo de investigación, se encuentra en sus primeras etapas de desarrollo

### **Personalidad y Motivación en el Deporte**

Una gran proporción de la literatura actual sobre Psicología del Deporte se basa en dos aspectos de la actividad deportiva:

1. La Personalidad.
2. La Motivación.

Es indudable que ambos factores (Personalidad y Motivación) poseen importantes implicancias en el deportista y en su rendimiento, pero debemos tener en cuenta que tales temas no constituyen los únicos puntos de interés y que además tampoco son necesariamente los más importantes.

Si nos basamos en estos dos aspectos solamente, concluiríamos simplemente que con considerar "que estamos motivados" y que "la base está", (parafraseando a un conocido DT de nuestro país) no hay mas para aportar ni para analizar, y en este sentido, el quehacer del Psicólogo Deportivo podría muy bien ser ejercido por el entrenador o coach.

El campo de estudio y aplicación de la Psicología del Deporte es tan vasto y admite numerosos enfoques y metodologías, que no lo podemos reducir al simple análisis de la Personalidad y la Motivación, y menos aun de una Motivación que solo se presume Consciente, por lo cual se torna imprescindible

el abordaje de los aspectos Inconscientes de la Personalidad del deportista, que influyen sobre el aspecto motivacional y que solo son posibles de abordar con la debida formación académica para ello por parte de un profesional de la salud mental idóneo, calificado y especializado.

Se torna imprescindible, pues, conocer a fondo los diversos aspectos teóricos y metodológicos del campo de la Psicología General para poder generar un saber válido en el terreno de la Psicología del Deporte, y esa validez se afirmará en el terreno de la praxis.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.”<sup>12</sup>

Dentro de los factores que influyen en el rendimiento deportivo y el estado de animo encontramos la evaluación psicológica de las emociones y los estados de ánimo “en el deporte se realiza a través de diversas vías: la observación, el análisis de los productos de la actividad, la entrevista, las escalas auto-valorativas y los test. Se emplean comúnmente: el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger; el Test de Ansiedad Competitiva de Martens; el Test de Completamiento de Frases de Rotter; el Inventario de Estado-Rasgo de Expresión de la Ira (STAXI); el Autoanálisis de Cattell y el POMS.

Como proceso de evaluación es utilizada una prueba psicométrica o test la cual como definición nos dice: test es una prueba estrictamente definida en sus

---

<sup>12</sup> Psicología del deporte, autores F. BAKKER, H. WHITING, Y H. VAN DER BRUG.

condiciones de aplicación y su modo de calificación, que permite situar a un sujeto con referencia a una población bien definida ella misma -biológica y socialmente- (Zazzó, 1970). También permite comparar al sujeto consigo mismo en diferentes circunstancias. Un test es un modelo que permite realizar una comprobación, pero no suficiente por sí mismo para llegar a una valoración diagnóstica. Los tests tipificados son útiles para evaluar los estados de ánimo, si éstos se interpretan con normas adecuadas, se ajustan a las características y condiciones donde son aplicados y se complementan con información individualizada”<sup>13</sup>.

“Se considera conveniente concebir la evaluación del aspecto emocional, como parte de una evaluación psicológica integral - de acuerdo a las características de cada deporte- donde no deben faltar elementos como el comportamiento de la motricidad, la atención y la autovaloración respecto a los principales factores intervinientes en la preparación.

El psicólogo debe formar su propio juicio acerca de la validez y el significado de los resultados en cada caso particular, mostrando su capacidad personal de hacer inferencias a partir de los datos del test (Bernstein, 1988) y de todas las informaciones disponibles. Además, esa consideración integral ha de tomar en cuenta, consultas interdisciplinarias imprescindibles ante problemas de fatiga, lesiones, dificultades técnico-tácticas y valoración de potencialidades deportivas específicas, que contribuyan a enriquecer y concretar la interpretación y la intervención.”<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> ZAZZÓ, R. Manual para el examen psicológico del niño. La Habana: Ciencia y Técnica. (1970) pp. 54

<sup>14</sup> BERNSTEIN, D., NIETZAL, M. Psicodiagnóstico. México: McGraw Gill e Interamericana de México. (1998). Pp. 350

## Los fundamentos del POMS

“El Perfil de Estados de Ánimo (POMS) de McNair, Lorr y Droppleman (1971) es un test originalmente desarrollado para evaluar respuestas a drogas psicoactivas en pacientes con desórdenes clínicos del estado de ánimo. Su manual de instrucciones declara como objetivo, evaluar estados de ánimo o estados afectivos transitorios fluctuantes (McNair, 1971).

El POMS representa el refinamiento de un total de 100 adjetivos afectivos tomados del listado de palabras de Thorndike-Lorge, reducidos a través de sucesivos análisis factoriales hasta ser comprendidos por un individuo medio. Se identificaron seis factores: Tensión, Depresión, Hostilidad, Vigor, Fatiga y Confusión. El Vigor es un factor de factores positivos; Fatiga y Vigor son factores independientes - según el manual del test - y no polos opuestos de un factor bipolar. La versión original del test consta de 65 ítems de los cuales se evalúan 58, ya que inicialmente poseía un factor "amistad" que no probó ser separable de Vigor.

En los fundamentos teóricos de este test no es difícil advertir la influencia de la concepción del campo psicológico individual de Lewin, donde la situación de una persona es dinámica, y depende de la actividad y factores con que se relaciona en un momento dado. Se enfatiza por tanto el carácter descriptivo, ignorándose la personalidad y la historia personal como condicionantes del fenómeno medido. Por otro lado, el POMS se fundamenta en un enfoque empírico, psicométrico, factorial, heredero de los aportes de Spearman y de la tradición objetiva en Psicología.”<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> McNAIR, D., et al. Manual for the Profile of Mood States.POMS San Diego: Educational and Industrial Testing Service. (1971). Pág. 95

## **Niveles que evalúa el POMS**

“TENSION: Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo esquelética.

DECAIMIENTO: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.

HOSTILIDAD: Representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás.

VIGOR: Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.

FATIGA: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.

CONFUSION: Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados emocionales.”<sup>16</sup>

Para esta investigación es necesario saber que “en Guatemala el deporte está organizado en federado, escolar y no federado no escolar. El Ministerio de Cultura y Deportes ejerce rectoría sobre el último. En consecuencia, las políticas deportivas aquí consignadas se refieren al deporte no federado no escolar. Sin embargo, se espera que los principios y valores de estas políticas también inspiren al deporte federado y al escolar.

El deporte y la actividad física, por su potencialidad educativa y mediática, constituyen un motor de cambio social y contribuyen desde hace tiempo a promover la igualdad entre mujeres y hombres. No obstante, los datos de los estudios más recientes en este ámbito reflejan que todavía existen diferencias

---

<sup>16</sup> Ibid



importantes en cuanto a la participación y representación femenina en las distintas esferas del deporte.

La descripción que las actividades físicas y el deporte han tenido y tienen al rol social masculino, la peculiaridad de las estructuras que sustentan el deporte, así como las diferencias en la ocupación del tiempo de ocio, la estructura familiar y laboral, los modelos educativos, los estereotipos sociales de género, etc., inciden en el desequilibrio todavía existente y mantienen barreras ocultas que dan lugar a un verdadero techo de cristal para las mujeres en el ámbito deportivo. Es fundamental promover la equidad en el deporte, teniendo en cuenta las diferencias existentes entre mujeres y hombres, pero sin que éstas limiten sus posibilidades

Las Políticas culturales y deportivas nacionales, se han logrado con el firme convencimiento que este gobierno, al haber propiciado un diálogo con la sociedad civil, está dispuesto a continuar. Es un desafío para el gobierno y la sociedad civil convertir estas políticas culturales y deportivas nacionales en políticas de Estado, con la finalidad de tejer el entramado de la identidad nacional en la diversidad cultural. Por medio de políticas que están apostando al diálogo, a la participación ciudadana y a la democracia, y de esta forma dar otro paso para fortalecer la conciliación, la armonía, la justicia y la paz en Guatemala. Con esta política, el Ministerio de Cultura y Deportes reconoce el valor e importancia que representan las capacidades creadoras y comunicativas de todos los seres humanos, especialmente los guatemaltecos y guatemaltas, para desarrollar con sensibilidad e imaginación soluciones, interpretaciones, propuestas y formas de expresión de su realidad, sus necesidades y sus expectativas.”<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> [http://www.confede.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=253:sideporte-en-codicader-2009&catid=1:latest-news](http://www.confede.org/index.php?option=com_content&view=article&id=253:sideporte-en-codicader-2009&catid=1:latest-news) 22/08/10.

## **1.2 Delimitación**

El estudio fue realizado en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (C.D.A.G), Federación Nacional de volley ball, “Gimnasio 7 de Diciembre”. Se llevó a cabo esta investigación con el fin de determinar la relación entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo, utilizando instrumentos de evaluación psicológica, se trabajo con 15 deportistas de la rama infanto-juvenil comprendidas entre las edades de 13 a 15 años, durante los meses de junio, julio y agosto del año 2011.

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo General**

Determinar la relación entre el estado de ánimo y el rendimiento del deportista.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Evaluar el estado de ánimo de los deportistas de la rama infanto-juvenil del deporte de volley ball por medio de la prueba psicométrica: Programa para la gestión de cuestionarios y procesos cognitivos basado en el Profile of Mood States. (POMS)
- Determinar el rendimiento de los deportistas de la rama infanto-juvenil por medio de técnicas especializadas.
- Identificar los patrones de comportamiento predominantes en la población con problemas de motivación.
- Implementar talleres o charlas a los deportistas con el objetivo de enseñar sus resultados y optar al cambio.

## CAPÍTULO 2

### TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

#### **Metodología de Investigación**

La metodología que fue utilizada en esta investigación es la técnica cualitativa la cual es un método de investigación usado principalmente en las ciencias sociales que se basa en cortes metodológicos basados en principios teóricos tales como la fenomenología que estudia y analiza los fenómenos lanzados a la conciencia, es decir, las esencias de las cosas, la relación que hay entre los hechos y el ámbito en que se hace presente esta realidad,

La investigación cualitativa requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobiernan. A diferencia de la investigación cuantitativa, la investigación cualitativa busca explicar las razones de los diferentes aspectos de tal comportamiento

Visto dentro de esta investigación se explicará como el estado de ánimo de un deportista puede no solo afectar su rendimiento deportivo sino el rendimiento y la cohesión del equipo como en este caso se quiere comprobar al ser un proyecto dirigido a un deporte de equipo.

#### **2.1 Técnicas**

**Muestreo por conveniencia.** Se suele utilizar sobre todo al principio una muestra por conveniencia que se denomina muestra de voluntarios, y se utiliza si el investigador necesita que los posibles participantes se presenten por sí mismos.

Se trabajó con deportistas pertenecientes a la rama infanto-juvenil de la Federación de volley ball de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG). Quienes se encuentran comprendidos entre las edades de 13 a 15 años.

### **Técnicas de Recolección de Datos**

Las técnicas que se utilizaron fueron: la observación participativa, entrevistas, talleres y evaluación de rendimiento.

**Observación participativa:** Al momento de realizar la observación los puntos a considerar fueron principalmente:

- La población que se estudio: quiénes son, cómo se relacionan entre sí, edad, sexo, nivel socioeconómico.
- Las variables que son relevantes para el estudio, así como la frecuencia y duración de las mismas.

La manera de registrar la información de la observación no estructurada es haciéndolo en el momento y situación en que se está manifestando la conducta, puesto que así se tendrán menos prejuicios, el observador será menos selectivo y, en general, más objetivo al registrar la información tal y como se presenta en la realidad. Si se trata de guardar todo en la memoria, probablemente la observación no pueda ser muy exacta. Por ello se escribirán solamente palabras claves mientras se realiza la observación. Los resultados finales de la observación participativa se pueden redactar.

La **Entrevista Cualitativa** fue utilizada en este estudio como un método de conversación: a) provocada por el entrevistador; b) dirigida a sujetos elegidos sobre la base de un plan de investigación; c) en número considerable; d) que tiene una finalidad de tipo cognoscitivo; e) guiada por el entrevistador y f) sobre la base de un esquema flexible y no estandarizado de interrogación. **(Ver anexo 1)**

La **programación neurolingüística (PNL)** es el estudio de los procesos mentales con el fin de obtener un modelo formal y dinámico de cómo funciona la mente y la percepción humana. La PNL será utilizada para definir patrones directos sobre la conducta humana relacionados con el lenguaje.

**Evaluación de rendimiento:** La evaluación de rendimiento se realizó mediante una prueba especializada, en la cual se le asignó una tarea a cada deportista con el fin de evaluar si son o no capaces de realizar la tarea con efectividad, esto se fue evaluando por medio de video y observación directa. Los resultados de dicha prueba se realizaron por medio de tablas estadísticas. **(Ver anexo 2)**

### **Talleres De PNL**

Se impartieron talleres de PNL ya que con estos se puede modificar los procesos de comunicación, aprendizaje y cambio tanto en el ámbito personal como el organizacional. Sus campos de aplicación son tan amplios como lo son los de las relaciones interpersonales.

Esta disciplina nos provee herramientas prácticas para el desarrollo de estados de excelencia personal, facilita la comprensión de los procesos mentales, la flexibilidad del comportamiento y el pensamiento estratégico.

Su facilidad de aplicación a medida para diferentes situaciones personales, grupales y organizacionales sumada a su gran efectividad la convirtieron en uno de los modelos de interacción humana más efectivos. **(Ver anexo 3)**

**PNL POR DOMINIO:** En los deportistas distinguimos 3 dominios que determinan la forma de observar el mundo. Estos dominios son: la postura corporal, las emociones y el lenguaje (aquí también entraría lo que nos decimos a nosotros mismos, o sea el pensamiento). Estos dominios están íntimamente ligados, un cambio producido en cualquiera de ellos produce un cambio en los demás.

## **2.2 Instrumentos**

La evaluación psicológica se realizó por medio de la prueba psicométrica POMS Profile of Moods States, la cual es un cuestionario para la medida del estado de ánimo, con aplicaciones en diferentes ámbitos, particularmente en el entorno deportivo. **(Ver anexo 4)**

**Encuesta:** La encuesta fue conformada de un grupo de preguntas que se dirigieron a un segmento de personas específicas que permitió conocer sus inquietudes, estado anímico y autoimagen. El objetivo de esta técnica es obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigador, es impersonal porque no incluye la identificación de la persona que lo responde. Se obtuvieron datos de personas que tienen alguna relación con el problema que es materia de investigación y que pertenecen a la rama infanto juvenil de la federación de volley ball. La encuesta esta conformada de preguntas cerradas con respuestas de opción múltiple que permiten contabilizar los resultados de manera más oportuna. **(Ver anexo 5)**

## **PNL por dominio**

Estos talleres de PNL se realizan en base a los siguientes ejercicios: Póngase de pie, ponga sus hombros hacia delante, sueltos, mire hacia abajo y registre emoción y pensamientos está teniendo en este momento. Luego cambie la postura corporal, ponga la columna derecha, hombros hacia atrás, mirada hacia delante y registre ahora que emoción y pensamientos está teniendo en este momento. Evaluando con estos ejercicios los dominios requeridos por la PNL los cuales son postura corporal, emociones y lenguaje siendo los últimos dos modificados por la postura corporal.

El cambio de postura corporal produjo un cambio en el pensamiento y la emocionalidad. Tomando como ejemplo base la siguiente pregunta ¿En cuánto tiempo pudo usted cambiar su pensamiento y su emoción? Se evaluó la temporalidad en que la persona tuvo un cambio en su pensamiento y emocionalidad al cambiar su postura corporal.

## **CAPÍTULO 3**

### **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **3.1 Características del lugar y la población.**

##### **3.1.1 Características del lugar**

El estudio fue realizado en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (C.D.A.G), Federación Nacional de volley ball, “Gimnasio 7 de Diciembre”.

##### **3.1.2 Características de la población.**

La población estuvo comprendida por quince deportistas de la Federación Nacional de Volley Ball de la rama infanto-juvenil comprendidos en edades de trece a quince años, de los cuales 100% son mujeres.

La muestra se caracteriza por pertenecer a un estrato socioeconómico de clase media, la mayoría estudiantes de nivel básico con beca total o parcial por parte de las organizaciones deportivas (Comité Olímpico Guatemalteco, SIDEPORTE o Federación Nacional de Volley Ball, por lo que dedican un promedio de dos horas a cuatro diarias por la tarde a la fase del programa de entrenamiento.

#### **3.2 Análisis e interpretación de los resultados**

En lo que respecta a los resultados obtenidos en la primera evaluación del POMS el grupo obtuvo resultados promedio cercanos al perfil estandarizado en la prueba como óptima, evidencian también que se mantiene la tendencia manejada en el estándar de la prueba en las diferentes escalas, en relación a la prueba de rendimiento, el 33.33% del grupo obtuvo un resultado satisfactorio lo



cual se ve reflejado en la evaluación de rendimiento No. 1. **(Ver tabla y grafica No.2)**

En lo que respecta a los resultados obtenidos en la segunda evaluación del POMS, posterior a haber sido impartidos talleres de PNL, el 54 % del grupo obtuvo mejores resultados en comparación a la primera evaluación tanto psicológica como de rendimiento, lo cual se ve reflejado en la evaluación de rendimiento No. 2 y en la evaluación POMS No. 2.

Lo anterior significa que las deportistas incluidas en éste trabajo poseen capacidades psicológicas para el desempeño de su actividad deportiva en relación con las presentadas por la prueba POMS siendo la diferencia el grado de cumplimiento o manifestación de cada una. A la vez se ve reflejado la influencia del área psicológica al realizar cambios en el estado de ánimo por medio de técnicas como PNL (Programación Neurolingüística), las cuales ayudan al deportista a alcanzar un mayor acercamiento al perfil estandarizado tanto a nivel psicológico como a en el rendimiento deportivo.

En el cuadro # 1 se encuentran las edades de las deportistas, en el cuadro # 2 se encuentran las evaluaciones de rendimiento 1 y 2, las cuales nos muestran una comparación de rendimiento y la diferencia obtenida entre las mismas, prueba que consistía en realizar 10 saques, los cuales tenían que pasar arriba de la red y golpear un blanco específico. (Colocado por el evaluador).

En la gráfica #3 se encuentran los casos 1, 2, 3, en los cuales se observa un ítem del resultado a obtener (ESPERADO) este ítem se ve reflejado en todas las graficas. En los componentes de tensión, decaimiento y hostilidad se muestra un nivel bastante alto, mientras que el nivel de los factores de vigor, fatiga y confusión se encuentran dentro del rango esperado. En la tabla y gráfica #2 se

muestran resultados deficientes al realizar la prueba de rendimiento la cual se ve afectada por los componentes como la tensión y el decaimiento, causados por factores educativos, sociales y familiares.

En la gráfica #3.1 se encuentran los casos 4, 5, 6, los cuales muestran resultados satisfactorios dentro de los rangos esperados para los 5 componentes evaluados (decaimiento, hostilidad, vigor, fatiga y confusión), sin embargo en la evaluación de rendimiento los resultados fueron deficientes, esto debido al factor de tensión el cual se encontraba elevado en comparación al ítem esperado.

En la gráfica # 3.2 se encuentran los casos 7, 8, 9, los cuales muestran resultados satisfactorios dentro de los rangos esperados para los 6 componentes evaluados (decaimiento, hostilidad, tensión, vigor, fatiga y confusión) a excepción del caso # 9 el cual obtuvo un nivel de tensión alto en comparación al ítem esperado y se ve reflejado en la evaluación de rendimiento ya que no acertó ningún intento en la primera oportunidad. En comparativo al caso # 7 el cual tenía un nivel de tensión normal según el ítem esperado y el componente de vigor más alto de lo esperado, obteniendo así un resultado satisfactorio en la evaluación de rendimiento.

En la gráfica # 3.3 se encuentran los casos 10, 11, 12, en la cual se resalta el componente tensión. Mientras que los de más componentes están dentro del rango esperado. Al igual que en los casos anteriores el componente tensión afecta en la prueba de rendimiento en la cual hay resultados deficientes para los 3 casos.

En la gráfica # 3.4 se encuentran los casos 13, 14, 15, la cual nos muestra el componente tensión como factor predominante en la mayoría de casos, estos causados por elementos tanto educativos, sociales y familiares. Afectando en la

mayoría el resultado de la evaluación de rendimiento. Y los otros componentes se encuentran dentro del rango del ítem esperado.

Por consiguiente se muestran los análisis obtenidos de la segunda evaluación del test POMS y de la evaluación de rendimiento # 2, posteriores a los talleres impartidos de PNL, en los cuales se hizo referencia a la motivación y cohesión grupal, así como los factores que evalúa el PNL (postura corporal, emociones, lenguaje y pensamiento).

En la gráfica # 4 se encuentran los casos 1, 2, 3, en esta observamos que los niveles de tensión prevalecen en los 3 casos, con la diferencia que se obtuvo una mejora en la evaluación de rendimiento. (Ver tabla # 2, segunda oportunidad).

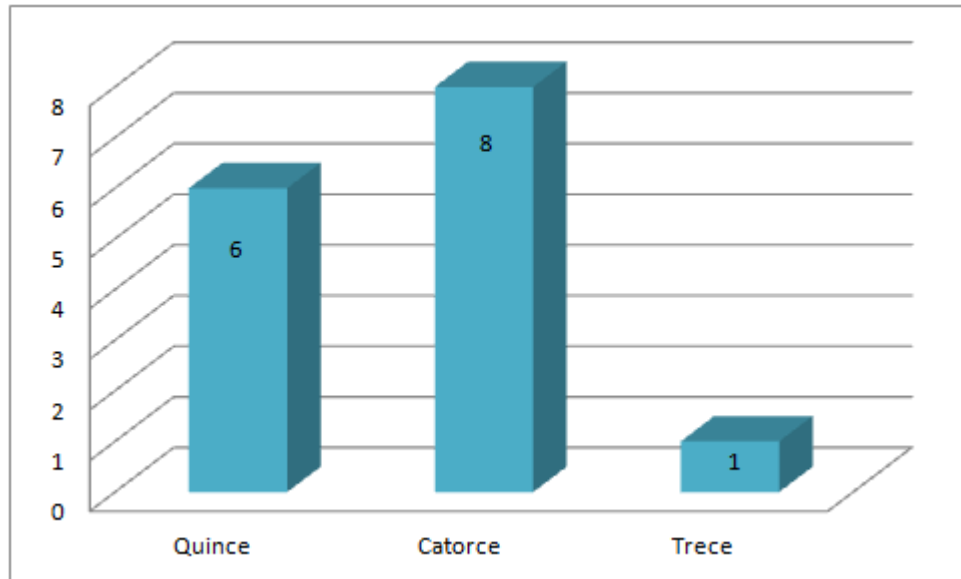
En la gráfica # 4.1 se encuentran los casos 4, 5, 6, aquí se ve reflejado un incremento en el componente de tensión y decaimiento y en la prueba de rendimiento se mantuvo un promedio estable. Mientras los otros componentes siguen estando dentro de los rangos esperados. (Ver tabla # 2, segunda oportunidad).

En la gráfica # 4.2 se encuentran los casos 7, 8, 9, esta nos muestra una mejora en los distintos componentes, predominando pero con menor intensidad la tensión, influyendo en la evaluación de rendimiento # 2 con un resultado satisfactorio en comparación al anterior. (Ver tabla # 2, segunda oportunidad).

En la gráfica # 4.3 se encuentran los casos 10, 11, 12, aquí observamos que se mantuvieron los resultados en rangos cercanos, en comparación a la evaluación de estados de ánimo # 1, manteniéndose el mismo promedio en la evaluación de rendimiento. (Ver tabla # 2, segunda oportunidad).

En la gráfica # 4.4 se encuentran los casos 13, 14, 15, mostrándonos resultados predominantes del componente vigor, el cual se encuentra por debajo del ítem esperado, y obteniendo un resultado positivo en la evaluación de rendimiento.

GRÁFICA No. 1  
EIDADES DE LA MUESTRA



Fuente: Datos obtenidos de encuesta realizada en Julio 2011

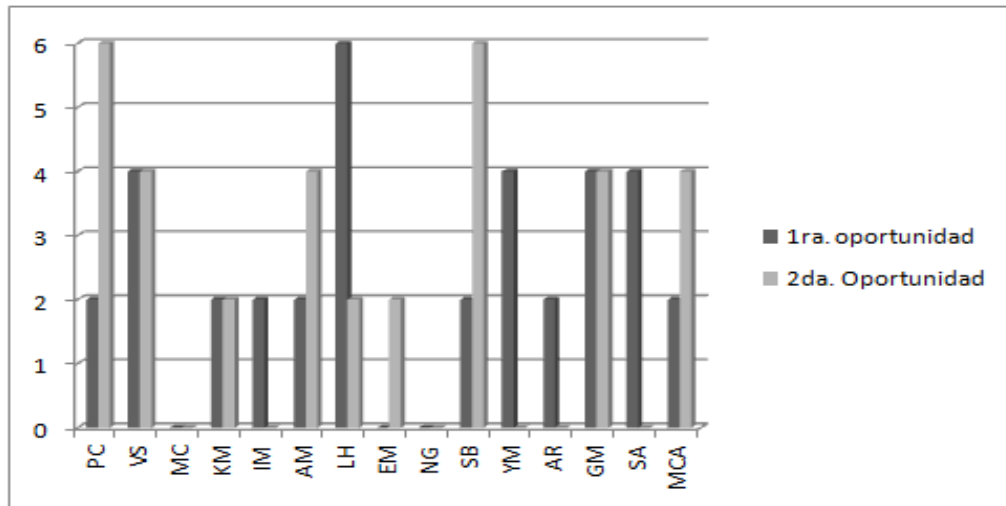
TABLA No. 1

Edades	No. de deportistas
Quince	6
Catorce	8
Trece	1

En esta gráfica se muestran las edades de las atletas con las que se realizó la investigación.

GRÁFICA No. 2

GRÁFICA COMPARATIVA DE EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO 1 Y 2



Fuente: evaluaciones de rendimiento realizados en julio 2011.

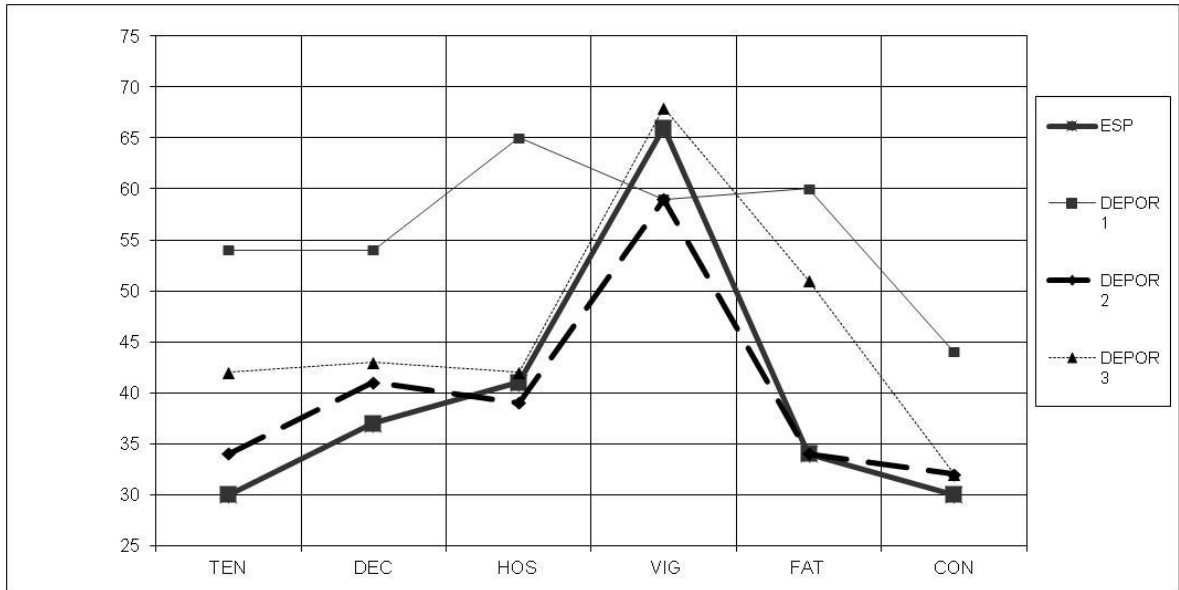
TABLA No. 2  
DATOS DE RESULTADOS DE EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO 1 Y 2

Nombre	1ra. oportunidad	2da. Oportunidad	Diferencia
PC	2	6	4 aciertos
VS	4	4	ninguno
MC	0	0	ninguno
KM	2	2	ninguno
IM	2	0	2 aciertos
AM	2	4	2 aciertos
LH	6	2	4 aciertos
EM	0	2	2 aciertos
NG	0	0	ninguno
SB	2	6	4 aciertos
YM	4	0	4 aciertos
AR	2	0	2 aciertos
GM	4	4	ninguno
SA	4	0	4 aciertos
MCA	2	4	2 aciertos

En esta gráfica sobre las evaluaciones de rendimiento se puede apreciar que 5 de 15 deportistas tienen mejor resultado en la 1ra prueba. 5 de 15 deportistas se mantuvieron con el mismo resultado y 5 deportistas obtuvieron mejor resultado en la 2da. Prueba.

GRÁFICA No. 3

GRÁFICA COMPARATIVA DE ESTADOS DE ÁNIMO CASO 1, 2, 3 PRUEBA No. 1



Fuente: Datos obtenidos de Test POMS realizado en 12 de Julio 2011.

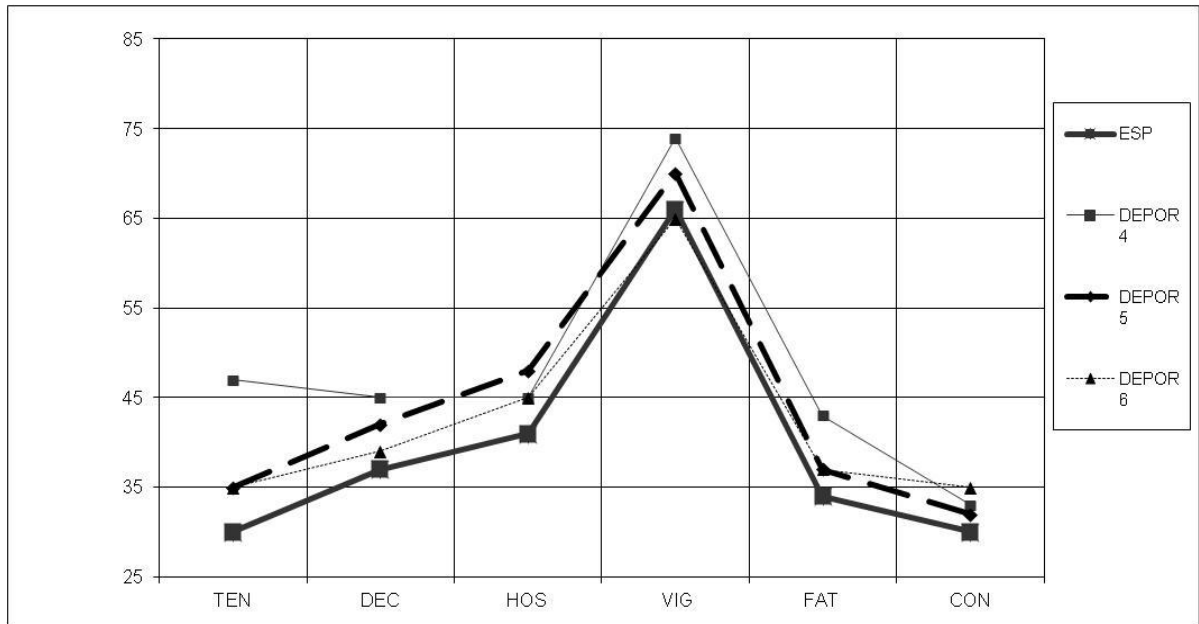
TABLA No. 3

DEFINICIONES	ESCALA	ESP	DEPOR 1	DEPOR 2	DEPOR 3						PROMEDIO GRAL
TENSION: Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo esquelética.	TEN	<u>30</u>	54	34	42						43.33
DECAIMIENTO: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.	DEC	<u>37</u>	54	41	43						46.00
HOSTILIDAD: Representa un estado de ánimo de colera y antipatía hacia los	HOS	<u>41</u>	65	39	42						48.67
VIGOR: Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.	VIG	<u>66</u>	59	59	68						62.00
FATIGA: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.	FAT	<u>34</u>	60	34	51						48.33
CONFUSION: Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados	CON	<u>30</u>	44	32	32						36.00

Datos que muestran los distintos estados de ánimo según Test POMS.

GRÁFICA No. 3.1

GRÁFICA COMPARATIVA DE ESTADOS DE ÁNIMO CASO 4, 5, 6 PRUEBA No. 1



Fuente: Datos obtenidos de Test POMS realizado en 12 de Julio 2011.

TABLA 3.1

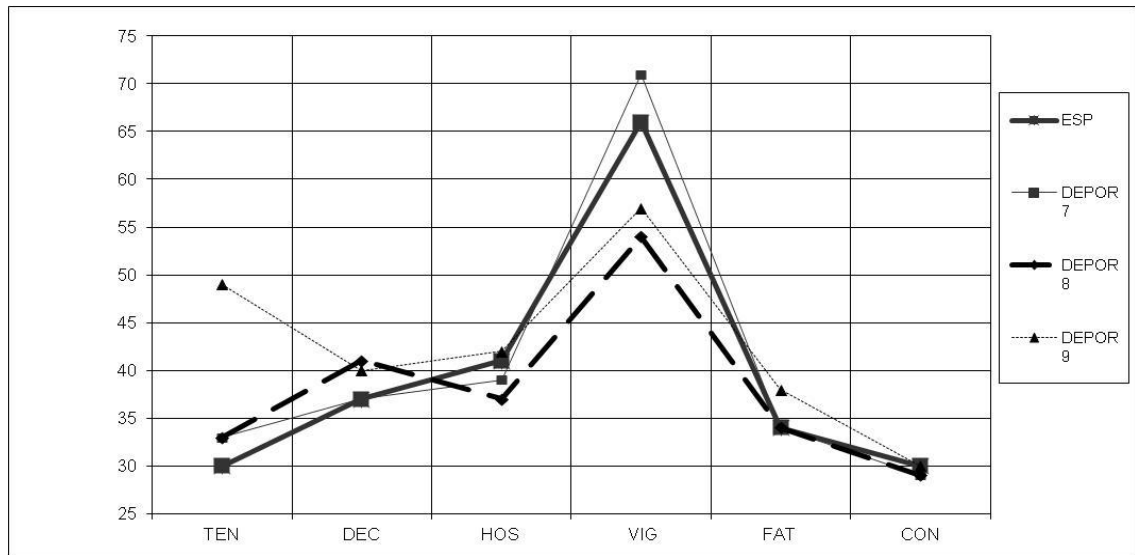
DEFINICIONES	ESCALA	ESP	DEPOR 4	DEPOR 5	DEPOR 6	PROMEDIO GRAL
TENSION: Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo esquelética.	TEN	<u>30</u>	47	35	35	39.00
DECAIMIENTO: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.	DEC	<u>37</u>	45	42	39	42.00
HOSTILIDAD: Representa un estado de ánimo de colera y antipatía hacia los	HOS	<u>41</u>	45	48	45	46.00
VIGOR: Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.	VIG	<u>66</u>	74	70	65	69.67
FATIGA: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.	FAT	<u>34</u>	43	37	37	39.00
CONFUSION: Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados	CON	<u>30</u>	33	32	35	33.33

Datos que muestran los distintos estados de ánimo según Test POMS.

GRÁFICA No. 3.2



GRÁFICA COMPARATIVA DE ESTADOS DE ÁNIMO CASO 7, 8, 9 PRUEBA No. 1



Fuente: Datos obtenidos de Test POMS realizado en 12 de Julio 2011

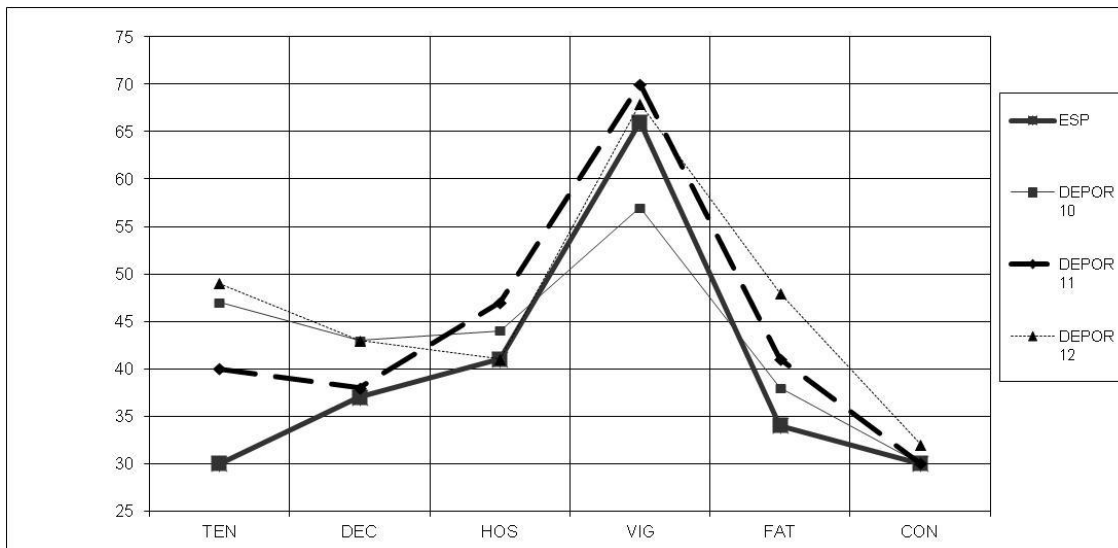
TABLA 3.2

DEFINICIONES	ESCALA	ESP	DEPOR 7	DEPOR 8	DEPOR 9					PROMEDIO GRAL
TENSION: Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo esquelética.	TEN	<u>30</u>	33	33	49					38.33
DECAIMIENTO: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.	DEC	<u>37</u>	37	41	40					39.33
HOSTILIDAD: Representa un estado de ánimo de colera y antipatía hacia los	HOS	<u>41</u>	39	37	42					39.33
VIGOR: Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.	VIG	<u>66</u>	71	54	57					60.67
FATIGA: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.	FAT	<u>34</u>	34	34	38					35.33
CONFUSION: Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados	CON	<u>30</u>	29	29	30					29.33

Datos que muestran los distintos estados de ánimo según Test POMS.

GRÁFICA No. 3.3

GRÁFICA COMPARATIVA DE ESTADOS DE ÁNIMO CASO 10, 11, 12 PRUEBA No. 1



Fuente: Datos obtenidos de Test POMS realizado en 12 de Julio 2011

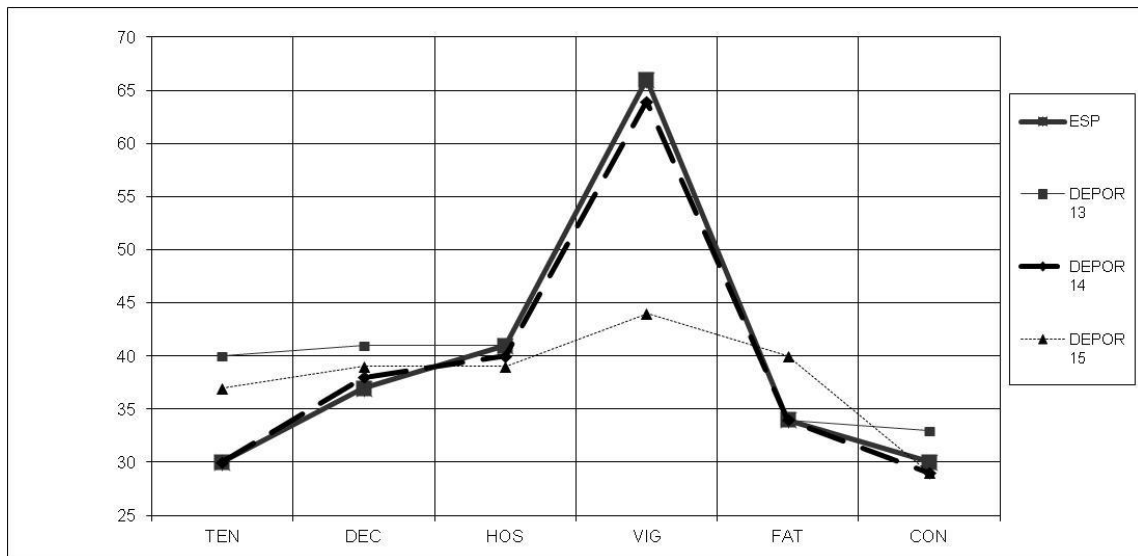
TABLA 3.3

DEFINICIONES	ESCALA	ESP	DEPOR 10	DEPOR 11	DEPOR 12						PROMEDIO GRAL
TENSION: Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo esquelética.	TEN	<u>30</u>	47	40	49						45.33
DECAIMIENTO: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.	DEC	<u>37</u>	43	38	43						41.33
HOSTILIDAD: Representa un estado de ánimo de colera y antipatía hacia los	HOS	<u>41</u>	44	47	41						44.00
VIGOR: Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.	VIG	<u>66</u>	57	70	68						65.00
FATIGA: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.	FAT	<u>34</u>	38	41	48						42.33
CONFUSION: Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados	CON	<u>30</u>	30	30	32						30.67

Datos que muestran los distintos estados de ánimo según Test POMS.

GRÁFICA No. 3.4

GRÁFICA COMPARATIVA DE ESTADOS DE ÁNIMO CASO 13, 14, 15 PRUEBA No. 1



Fuente: Datos obtenidos de Test POMS realizado en 12 de Julio 2011

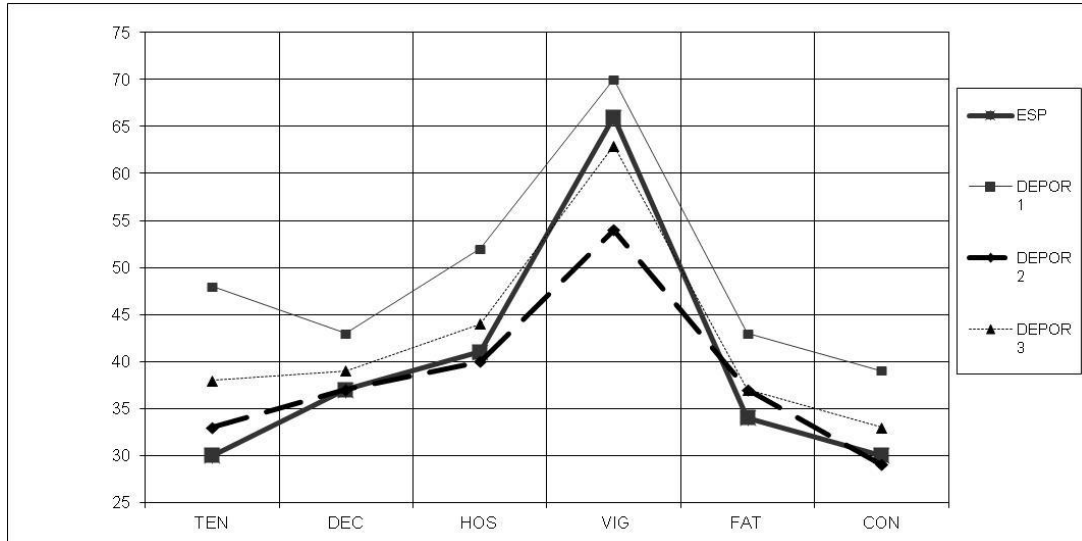
TABLA 3.4

DEFINICIONES	ESCALA	ESP	DEPOR 13	DEPOR 14	DEPOR 15	PROMEDIO GRAL
TENSION: Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo esquelética.	TEN	<u>30</u>	40	30	37	35.67
DECAIMIENTO: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.	DEC	<u>37</u>	41	38	39	39.33
HOSTILIDAD: Representa un estado de ánimo de colera y antipatía hacia los	HOS	<u>41</u>	41	40	39	40.00
VIGOR: Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.	VIG	<u>66</u>	66	64	44	58.00
FATIGA: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.	FAT	<u>34</u>	34	34	40	36.00
CONFUSIÓN: Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados	CON	<u>30</u>	33	29	29	30.33

Datos que muestran los distintos estados de ánimo según Test POMS.

GRÁFICA No. 4

GRÁFICA COMPARATIVA DE ESTADOS DE ÁNIMO CASO 1, 2, 3 PRUEBA No. 2



Fuente: Datos obtenidos de Test POMS realizado en 21 de Julio 2011

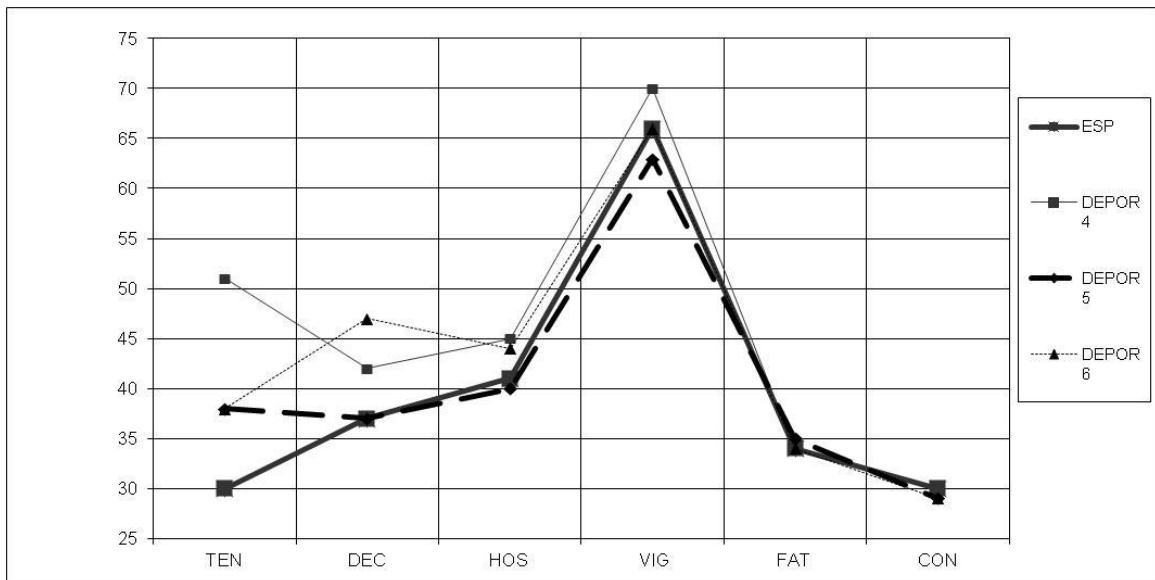
TABLA 4

DEFINICIONES	ESCALA	ESP	DEPOR 1	DEPOR 2	DEPOR 3						PROMEDIO GRAL
TENSION: Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo esquelética.	TEN	<b>30</b>	48	33	38						39.67
DECAIMIENTO: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.	DEC	<b>37</b>	43	37	39						39.67
HOSTILIDAD: Representa un estado de ánimo de colera y antipatía hacia los	HOS	<b>41</b>	52	40	44						45.33
VIGOR: Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.	VIG	<b>66</b>	70	54	63						62.33
FATIGA: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.	FAT	<b>34</b>	43	37	37						39.00
CONFUSION: Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados	CON	<b>30</b>	39	29	33						33.67

Datos que muestran los distintos estados de ánimo según Test POMS.

GRÁFICA No. 4.1

## GRÁFICA COMPARATIVA DE ESTADOS DE ÁNIMO CASO 4, 5, 6 PRUEBA No. 2



Fuente: Datos obtenidos de Test POMS realizado en 21 de Julio 2011

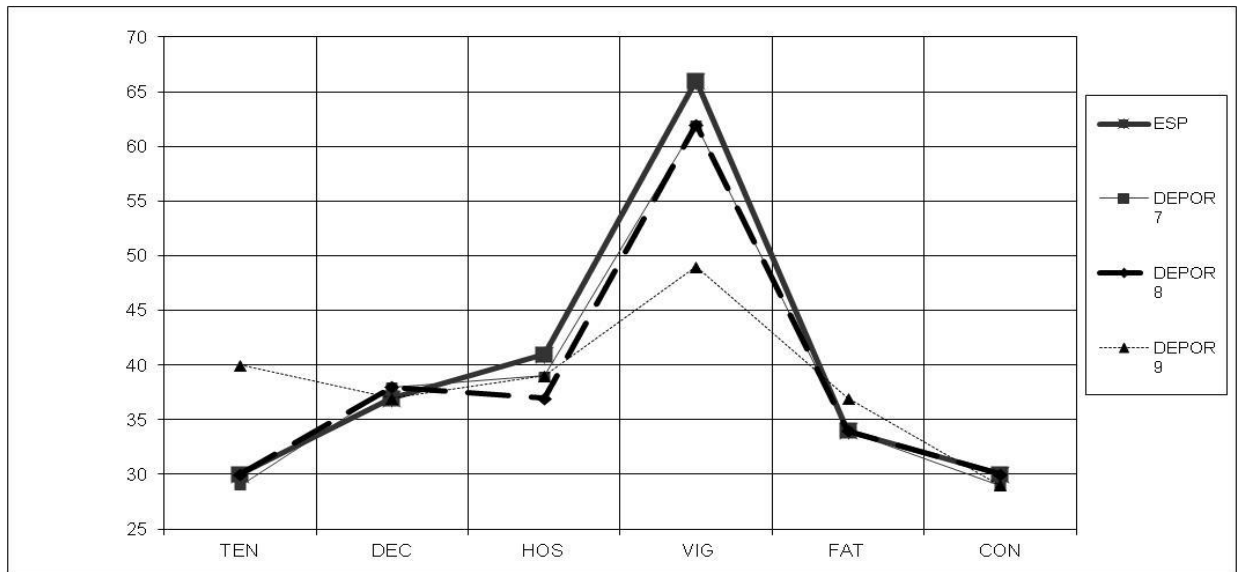
TABLA 4.1

DEFINICIONES	ESCALA	ESP	DEPOR 4	DEPOR 5	DEPOR 6						PROMEDIO GRAL
TENSION: Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo esquelética.	TEN	<u>30</u>	51	38	38						42.33
DECAIMIENTO: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.	DEC	<u>37</u>	42	37	47						42.00
HOSTILIDAD: Representa un estado de ánimo de colera y antipatía hacia los	HOS	<u>41</u>	45	40	44						43.00
VIGOR: Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.	VIG	<u>66</u>	70	63	66						66.33
FATIGA: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.	FAT	<u>34</u>	34	35	34						34.33
CONFUSION: Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados	CON	<u>30</u>	30	29	29						29.33

Datos que muestran los distintos estados de ánimo según Test POMS.

GRÁFICA No. 4.2

GRÁFICA COMPARATIVA DE ESTADOS DE ÁNIMO CASO 7, 8, 9 PRUEBA No. 2



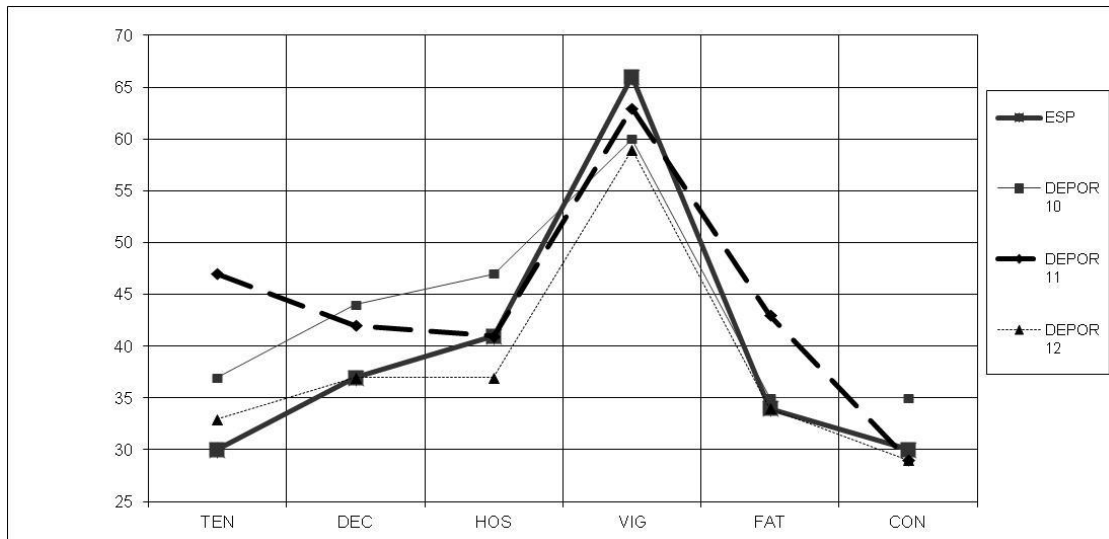
Fuente: Datos obtenidos de Test POMS realizado en 21 de Julio 2011

TABLA 4.2

DEFINICIONES	ESCALA	ESP	DEPOR 7	DEPOR 8	DEPOR 9					PROMEDIO GRAL
TENSION: Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión muscular esquelética.	TEN	<b>30</b>	29	30	40					33.00
DECAIMIENTO: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.	DEC	<b>37</b>	38	38	37					37.67
HOSTILIDAD: Representa un estado de ánimo de colera y antipatía hacia los	HOS	<b>41</b>	39	37	39					38.33
VIGOR: Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.	VIG	<b>66</b>	62	62	49					57.67
FATIGA: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.	FAT	<b>34</b>	34	34	37					35.00
CONFUSION: Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados	CON	<b>30</b>	29	30	29					29.33

Datos que muestran los distintos estados de ánimo según Test POMS.

GRÁFICA No. 4.3  
GRÁFICA COMPARATIVA DE ESTADOS DE ÁNIMO CASO 10, 11,12 PRUEBA No. 2



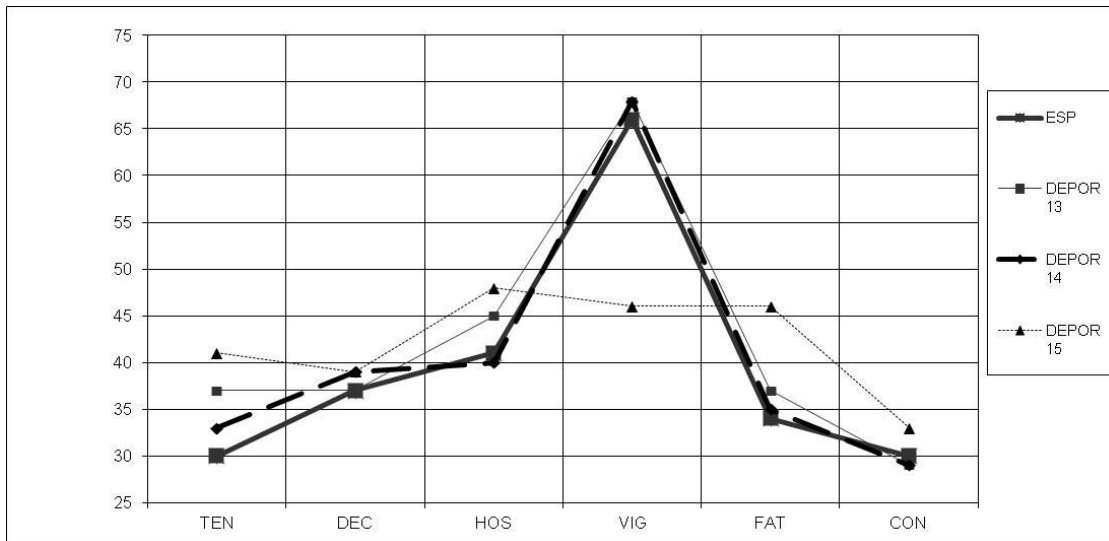
Fuente: Datos obtenidos de Test POMS realizado en 21 de Julio 2011

TABLA 4.3

DEFINICIONES	ESCALA	ESP	DEPOR 10	DEPOR 11	DEPOR 12						PROMEDIO GRAL
TENSION: Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo esquelética.	TEN	<u>30</u>	37	47	33						39.00
DECAIMIENTO: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.	DEC	<u>37</u>	44	42	37						41.00
HOSTILIDAD: Representa un estado de ánimo de colera y antipatía hacia los	HOS	<u>41</u>	47	41	37						41.67
VIGOR: Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.	VIG	<u>66</u>	60	63	59						60.67
FATIGA: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.	FAT	<u>34</u>	35	43	34						37.33
CONFUSIÓN: Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados	CON	<u>30</u>	35	29	29						31.00

Datos que muestran los distintos estados de ánimo según Test POMS.

GRÁFICA No. 4.4  
GRÁFICA COMPARATIVA DE ESTADOS DE ÁNIMO CASO 13, 14,15 PRUEBA No. 2



Fuente: Datos obtenidos de Test POMS realizado en 21 de Julio 2011

TABLA 4.4

DEFINICIONES	ESCALA	ESP	DEPOR 13	DEPOR 14	DEPOR 15					PROMEDIO GRAL
TENSION: Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión muscular esquelética.	TEN	<u>30</u>	37	33	41					37.00
DECAIMIENTO: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.	DEC	<u>37</u>	37	39	39					38.33
HOSTILIDAD: Representa un estado de ánimo de colera y antipatía hacia los	HOS	<u>41</u>	45	40	48					44.33
VIGOR: Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.	VIG	<u>66</u>	68	68	46					60.67
FATIGA: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.	FAT	<u>34</u>	37	35	46					39.33
CONFUSION: Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados	CON	<u>30</u>	29	29	33					30.33

Datos que muestran los distintos estados de ánimo según Test POMS.



## CAPITULO 4

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

- Llegamos a la conclusión que el factor tensión es la principal causa emocional que esta afectando el rendimiento del deportista, esta puede ser causada por factores externos como horarios de estudio, de entrenamiento y ansiedad.
- Concluimos que el factor vigor al contrario del factor tensión, es el que mantiene a nivel emocional el buen rendimiento del deportista. Manteniéndolo con una motivación alta, influyendo en la cohesión grupal.
- La relación que existe entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo es que si prevalecen los componentes vigor, seguridad, concentración y confianza el rendimiento va a ser óptimo, mientras que si prevalecen los componentes tensión, decaimiento, ansiedad y confusión se vera afectado el rendimiento del deportista en manera negativa.
- Los resultados de la presente investigación nos permite indicar que a pesar de que haya algunos comportamientos regulares y semejantes en la actuación de los deportistas no todos los deportistas se comportan bajo pautas uniformes, sino que lo hacen en función de las dimensiones de su estado de ánimo, de la dificultad percibida y del grado de confianza.
- La correlación entre la tensión y la hostilidad nos indica de que ambas variables se comportan de la misma manera, aumentan sus niveles, lo cual

nos sugiere que en cada caso la respuesta es personal, algunos deportistas utilizan la tensión para encontrar su nivel óptimo de activación y otros se apoyan en la hostilidad.

- El logro de buenos resultados a partir de la práctica de un deporte depende no solamente del entrenamiento periódico del cuerpo sino también de una adecuada actitud mental libre de conflictos.
- Los psicólogos deben apoyarse en actividades deportivas para poder fortalecer las cualidades y características psicológicas en el individuo tales como: cualidades volitivas, cooperativas, de competitividad, independencia, autodominio, persistencia, motivación, trabajo en equipo, comunicación, etc. Siendo su uso un campo amplio para investigaciones futuras tanto en la clínica como en la psicología deportiva.

## 4.2 Recomendaciones

- Partiendo de que la motivación es un pilar importante en el establecimiento, mantenimiento y desarrollo de la vida deportiva con sus consecuentes cambios y exigencias, es preciso que los protagonistas del deporte (atleta, entrenador, directivos, círculo familiar-social y equipo multidisciplinario de trabajo) reconozcan la importancia de un constante asesoramiento.
- A los entrenadores, utilizar la psicología y el trabajo del psicólogo como una herramienta que les brinde un asesoramiento que permita información y sugerencias objetivas en cuanto al trabajo con los atletas.
- A las autoridades deportivas que se busque el mecanismo a manera tal que se incluya y desarrolle en los programas de trabajo deportivo, el entrenamiento psicológico como política institucional.
- La actividad física y lúdica representada en el deporte es un área inherente al ser humano como característica de desarrollo físico y social, por lo tanto, es un campo importante de acción de la psicología.
- Considerando lo anterior a las autoridades deportivas Confederación Autónoma de Guatemala, al Comité Olímpico Guatemalteco y a las universidades del país sobre todo la Universidad de San Carlos de Guatemala como regente de la educación superior; valorar la importancia de la necesidad de especialización de la psicología en este rubro, con el objetivo de lograr un enfoque integral del mismo y del atleta y un trabajo sistemático desde niveles infantiles hasta categorías mayores donde su edad deportiva incluya una maduración de los conceptos, técnicas y desarrollo de las

capacidades psíquicas que permitan al deporte ofrecer mejores resultados principalmente lograr competitividad en el ámbito internacional.

## BIBLIOGRAFIA

1. BERNSTEIN, D., NIETZAL, M. Psicodiagnóstico. México: McGraw Gill e Interamericana de México. (1998).
2. BIDDLE, S. Psicología de la actividad mental y el ejercicio. A salud – perspectiva relacionada Londres: Springer-Verlag. (1991).
3. CORRAL, R. Historia de la Psicología: apuntes para su estudio. La Habana: Editorial Félix Varela. (2003).
4. Dosil, Joaquín “Capitulo 9 personalidad y autoconfianza” en su Psicología de la Actividad Física y el Deporte. España, Madrid. Editorial Mc GRAW-HILL. (2004).
5. GARCIA UCHA, F. Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana: Editorial Deportes. (2004).
6. GORBUNOV, G. Psicopedagogía del deporte. La Habana: Pueblo y Educación. (1988).
7. McNAIR, D., et al. Manual for the Profile of Mood States. POMS San Diego: Educational and Industrial Testing Service. (1971).
8. Namakforoosh, Mohammad Naghi “Capitulo 4 diseño de la investigación cuantitativa” en su Metodología de la investigación. 2ª ed. México. Editorial Limusa (2005).
9. Psicología del deporte, autores F. BAKKER, H. WHITING, Y H. VAN DER BRUG.

10. Roberta Conlan Estados de animo, como nuestro cerebro nos hace ser como somos, editorial Paidos. (1996) .
11. Sampieri Hernández, Roberto, et. al. "Capitulo 4 Definición del tipo de investigación a realizar: básicamente exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. En su metodología de la investigación. México. Editorial Mc Graw Hill (1994).
12. SMITH, A., Respuestas emocionales de los atletas a las lesiones. (1990).
13. TERRY, P., Aplicaciones del perfil del humor y estrategias para la regulación del humor. POMS. (2005).
14. Weinberg S, Robert y Could, Daniel "Capitulo 13 introducción al entrenamiento de destrezas psicológicas" en su Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Traducción Joan Soler. España, Barcelona. Editorial Ariel S.A (1996).
15. [www.cofede.org](http://www.cofede.org).
16. [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)
17. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
18. ZAZZÓ, R. Manual para el examen psicológico del niño. La Habana: Ciencia y Técnica. (1970).

# ANEXOS

## ANEXO 1

### Entrevista

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Religión: \_\_\_\_\_

Instrucciones: a continuación se presentan una serie de preguntas las cuales servirán de apoyo para llevar a cabo la investigación sobre: “la influencia del estado de animo y la evaluación psicológica en el rendimiento deportivo”

1. ¿Cómo es la relación entre los miembros de tu familia?
2. ¿Cómo enfrentas los problemas que hay en tu familia?
3. ¿De que manera influyen estos problemas en tu persona?
4. ¿Sientes el apoyo necesario por parte de tu familia?
5. ¿Cómo es la relación con tu entrenador?



6. ¿Crees que la cohesión del equipo es la adecuada?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
7. ¿En caso de existir un problema dentro del equipo de que manera lo afrontan?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
8. ¿Recibes la inducción adecuada por parte del entrenador para llevar a cabo tus ejercicios?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
9. ¿Cómo es la relación con tus compañeros de equipo?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
10. ¿Sientes que eres una parte fundamental o importante dentro del equipo?

## ANEXO 2

### EJERCICIOS DE PNL

#### PNL POR DECLARACIONES

1) Enuncie y escriba 3 declaraciones que usted realizó y que cambiaron su vida.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Registre de qué se dio cuenta.

2) Enuncie y escriba 3 nuevas declaraciones que abran posibilidades para su futuro.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

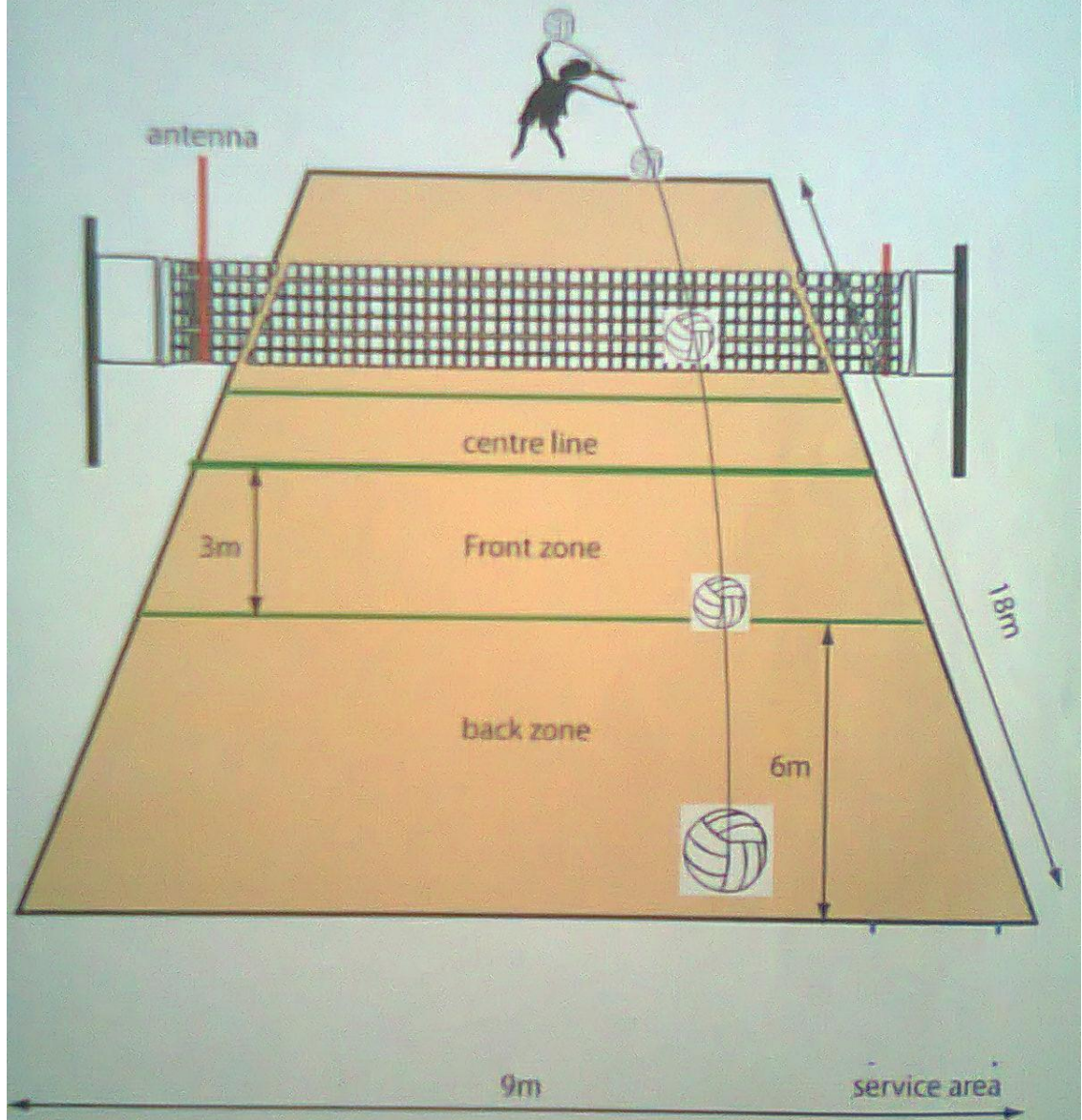
a) Qué acciones realizaría en cada declaración?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

b) Cuáles serían los resultados?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## EVALUACION DE RENDIMIENTO



Cada atleta debe realizar 10 saques, pasar el balón arriba de la net y que el balón rebote dentro de la línea final del otro lado de la cancha para que el tiro se tome como efectivo



**ANEXO 4: TABLA DE INFORME**

DEFINICIONES	ESCALA	ESP	DEPOR 9	DEPOR 10	DEPOR 11	DEPOR 12	DEPOR 13	DEPOR 14	DEPOR 15	DEPOR	PROMEDIO GRAL
TENSION: Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo esquelética.	TEN	<u>30</u>	40	37	47	33	37	33	41	0	33,50
DECAIMIENTO: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.	DEC	<u>37</u>	37	44	42	37	37	39	39	0	34,38
HOSTILIDAD: Representa un estado de ánimo de colera y antipatía hacia los	HOS	<u>41</u>	39	47	41	37	45	40	48	0	37,13
VIGOR: Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.	VIG	<u>66</u>	49	60	63	59	68	68	46	0	51,63
FATIGA: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.	FAT	<u>34</u>	37	35	43	34	37	35	46	0	33,38
CONFUSION: Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados	CON	<u>30</u>	29	35	29	29	29	29	33	0	26,63





