

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



**LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO EN LA  
AUTOESTIMA, DE LAS ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS.**

**SARA MARÍA CHICOJ GARCÍA**

**MAYLEN AUDELY BATREZ VENTURA**

**Guatemala, Agosto 2012**

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

**“LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO EN LA  
AUTOESTIMA, DE LAS ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS”**

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

**POR  
SARA MARÍA CHICOJ GARCÍA  
MAYLEN AUDELY BATREZ VENTURA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADAS**

**GUATEMALA, AGOSTO DE 2012**

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

**DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA**  
**DIRECTOR INTERNINO**

**LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE**  
**SECRETARIO INTERINO**

**JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA**  
**REPRESENTANTE ESTUDIANTIL**  
**ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
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. 419-2011  
DIR. 1,546-2012

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

01 de agosto de 2012

Estudiantes

**Sara María Chicoj García**  
**Maylen Audely Batrez Ventura**  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL QUINIENTOS TREINTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL DOCE (1,538-2012), que literalmente dice:

**“UN MIL QUINIENTOS TREINTA Y OCHO:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO EN LA AUTOESTIMA, DE LAS ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS”**, de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Sara María Chicoj García**  
**Maylen Audely Batrez Ventura**

**CARNÉ No. 2007-13460**  
**CARNÉ No. 2007-14148**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciada Silvia Guevara de Beltetón y revisado por Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



**Doctor César Augusto Lambour Lizama**  
**DIRECTOR INTERINO**



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

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

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usaopsic@usac.edu.gt

**CIEPs 1102-2012**

**REG: 419-2011**

**REG: 069-2012**

## INFORME FINAL

Guatemala, 27 de julio 2012

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO  
EN LA AUTOESTIMA, DE LAS ADOLESCENTES DE 12 A 16  
AÑOS.”**

**ESTUDIANTE:**  
**Sara María Chicoj García**  
**Maylen Audely Batrez Ventura**

**CARNÉ No.**  
**2007-13460**  
**2007-14148**

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 24 de julio 2012 y se recibieron documentos originales completos el día 26 de julio 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez**  
**COORDINADOR**

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



c.c archivo  
Arelis



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

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

CIEPs. 1102-2012

REG: 419-2011

REG: 069-2012

Guatemala, 27 de julio 2012

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

**Licenciado García:**

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

**"LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO  
EN LA AUTOESTIMA, DE LAS ADOLESCENTES DE 12 A 16  
AÑOS."**

**ESTUDIANTE:**

**Sara María Chicoj García**

**Maylen Audely Batrez Ventura**

**CARNÉ No.**

**2007-13460**

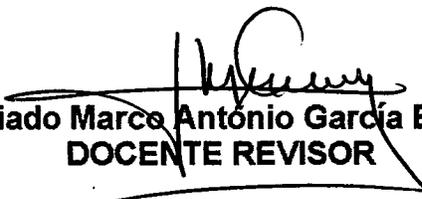
**2007-14148**

**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 16 de julio 2012 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
**Licenciado Marco Antonio García Enríquez  
DOCENTE REVISOR**



Areliis./archivo

**ASOCIACIÓN GUATEMALTECA DE JOVENES POR LA  
ADOLESCENCIA Y LA JUVENTUD. AGUJA / PERONIA  
ADOLESCENTE.**



Guatemala, 11 de Junio 2012.

Licda. Mayra Luna de Álvarez  
Coordinadora de CIEPS  
Escuela de Ciencias Psicológicas.  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimada licenciada de Alvarez.

Por medio de la presente se hace constar que Sara María Chicoj García. Carné 200713460 y Maylen Audely Batrez Ventura. Carné 200714148, realizaron durante los meses de abril y mayo 2012, el trabajo de campo correspondiente a la investigación titulada: **LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO EN LAS ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS**”,

Sin otro particular me suscribo de usted atentamente,



---

**Anna Gabrielle Hadingham**  
**Coordinadora General del programa de formación**  
Tel. 4616 9466  
[anna.hadingham@gmail.com](mailto:anna.hadingham@gmail.com)



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

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

Guatemala,  
Marzo 19 del 2012.

Licenciado Marco Antonio García Enriquez  
Coordinador  
Departamento de Investigaciones Psicológicas -CIEPs.-  
"Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Presente

Licenciado García:

Por este medio informo a usted que **ASESORÉ Y APROBÉ** el Proyecto de Investigación titulado: **"LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO EN LA AUTOESTIMA DE LAS ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS."**, elaborado por las Estudiantes:

Sara María Chicoj García      Carné No.: 200713460  
Maylen Audely Batrez Ventura      Carné No.: 200714148

previo a obtener el Título de la Carrera de Licenciatura en Psicología. Según mi criterio, este trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.-, por lo cual solicito continuar con los trámites respectivos para su aprobación.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

Licenciada Silvia Guevara de Beltatón

**ASESORA**

**Colegiado No.: 340**

SGdB/susy  
c.c.archivo

**PADRINOS**

**POR**

**SARA MARÍA CHICOJ GARCÍA**

**Y**

**MAYLEN AUDELY BATREZ VENTURA**

**MARCO ANTONIO GARCÍA ENRÍQUEZ**

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**COLEGIADO 5,950**

**SILVIA GUEVARA DE BELTETÓN**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**COLEGIADO 340**

## **SARA MARÍA CHICOJ GARCÍA**

### **ACTO QUE DEDICO:**

**A DIOS:** Por haberme permitido alcanzar una meta más, por darme la fuerza y constancia para terminar la meta trazada y por haberme puesto en mi camino gente que me ha apoyado a lo largo de mi vida.

**A LA VIDA:** Por haberme regalado grandes oportunidades, que me han fortalecido y me han ayudado a ser cada día una mejor profesional.

**A MIS PADRES:** Tomás Chicoj y Dionisia García, por ser mi mayor inspiración, por todo el amor, la paciencia y por todo su apoyo a lo largo de toda mi vida, por haberme heredado valores invaluable como el respeto por los demás, liderazgo y la constancia.

**A MIS HERMANOS:** Teresa, Gloria, Marta y Rigoberto por todo su apoyo incondicional, por el amor que me han brindado, por todos los consejos y por ser parte fundamental de mi vida.

**A MIS SOBRINOS:** Heidy, Alex, Judith, Isaías, Bradly y Rachel por hacerme ver, la vida con dulzura e inocencia.

**A ti:** Edgar Barrios Por todo tu amor, compañía y apoyo incondicional que me has brindado.

**A MI COMPAÑERA DE INVESTIGACIÓN:** Maylen Audely Batrez Ventura, por la amistad, la entrega, solidaridad y entusiasmo en cada acción que realizamos dentro y fuera de las aulas de clase, demostrando pasión por la labor que realizamos como profesionales, y sobre todo por poder compartir este día uno de los logros más significativos de nuestras vidas.

**A MIS AMIGAS/OS:** A Quienes tuve la oportunidad de haber conocido a lo largo de mi carrera, los cuales me han apoyado y me han brindado su amistad, gracias por las experiencias compartidas que recordaré a lo largo de mi vida. Licia Matilde, Josuè Si, Lilian Pérez, Rossana Boche.

## **MAYLEN AUDELY BATREZ VENTURA**

### **ACTO QUE DEDICO:**

**A DIOS:** Por darme la vida, por permitirme realizar una de mis metas, y por brindarme sabiduría, amor, protección, siendo Él mi guía y fortaleza en mi camino cada día.

**A MI PATRIA:** Guatemala, por tener la dicha de haber nacido en ella.

**A MIS ABUELOS:** (QDP) Miguel, Francisca, Luis, Casimira. Por su amor, bendición y ejemplo de lucha para animarme a alcanzar esta meta.

**A MIS PADRES:** Feliciano Batrez y Rosalinda Ventura de Batrez por el amor, ejemplo, paciencia, esfuerzo y apoyo incondicional que siempre me brindaron. Con mucho amor.

**A MIS HERMANOS:** Luis, Rony, Gerson (QDP), Olfer y Rudi por el apoyo, paciencia y amor incondicional. Con mucho cariño.

**A MI SOBRINO:** Miguel Rodrigo Batrez que ha sido parte de mi felicidad. Con amor.

**A MIS TIOS:** Por su constancia y ánimo que me brindaron.

**A MI COMPAÑERA DE INVESTIGACIÓN:** Sara María Chicoj García, por la amistad, confianza, paciencia, motivación, perseverancia y entusiasmo que hemos compartido al cumplir con esta meta en el transcurso de esta carrera y la realización de esta investigación y a lo largo de este camino.

**A MIS AMIGAS:** Con quienes he compartido su amistad, confianza, apoyo incondicional y cariño a lo largo de mi carrera, Lilian Pérez, Rossana Boche, Diana, Flor, Glenda López, Mariela Borrayo, Orfa, Karen y Evelyn.

## **AGRADECIMIENTOS**

A la Universidad de San Carlos de Guatemala

A la Escuela de Ciencias Psicológicas

A la Asociación Guatemalteca de Jóvenes por la adolescencia y Juventud. “AGUJA”, también conocida como “Peronia Adolescente”, por habernos permitido realizar nuestra investigación.

A las Adolescentes que participaron en el programa de Formación de “AGUJA”.

A:

Licda. Silvia Guevara de Beltetón (Asesora)

Lic. Marco Antonio García (Revisor)

Anna Hadingham (Coordinadora del programa de Formación de AGUJA)

Licda. Gabriela Jeanett Fuentes

**GRACIAS POR SU VALIOSA COLABORACIÓN EN LA REALIZACIÓN DE ESTA  
INVESTIGACIÓN**

## INDICE

<b>RESUMEN</b>	12
<b>PRÓLOGO</b>	13
<b>CAPITULO – I</b>	
<b>INTRODUCCION</b>	14
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	15
<b>MARCO TEORICO</b>	
Teorías Sobre El Juego	16
La Construcción De Aprendizajes A Través Del Juego	18
El Juego Una Actividad Motivante	19
Deporte Alternativo	20
Utilidades Del Deporte Alternativo	21
El Deporte Alternativo Y El Ámbito Actitudinal	25
El Poder De La Autoestima	26
Causas Que Afectan La Autoestima De Las Adolescentes	29
El Desarrollo De La Identidad En El Adolescente	30
Recuperación De Los Desequilibrios De La Autoestima En Las Adolescentes.	32
Conductas Constructoras Del Yo	33
Acciones Para La Plenitud Del Desarrollo De Las Adolescentes	34
<b>OBJETIVOS</b>	35
<b>PREMISAS</b>	36
<b>HIPOTESIS E INDICADORES</b>	37
<b>CAPTILULO II</b>	
<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>	
Técnicas	38
Instrumentos	38
<b>CAPITULO III</b>	
<b>PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS</b>	
<b>RESULTADOS OBTENIDOS DE LA OBSERVACIÓN</b>	40
<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS INTERPRETATIVO DE GRAFICAS</b>	
<b>OBTENIDAS EN LA ENCUESTA</b>	52
<b>CAPITULO IV</b>	
<b>CONCLUSIONES.</b>	62
<b>RECOMENDACIONES</b>	63
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	64
<b>ANEXOS</b>	65
Anexo I. Glosario	66
Anexo II. Lista De Cotejo Para La Observación	70
Anexo III. Encuesta	71

## RESUMEN

### “LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO EN LA AUTOESTIMA, DE LAS ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS.”

Por:

**Sara María Chicoj García.**  
**Maylen Audely Batrez Ventura.**

En Guatemala las mujeres han heredado una historia de desigualdad social, política y económica que data desde el conflicto armado interno, donde miles de mujeres y niñas no solo fueron acribilladas, sino también fueron sometidas a torturas y violaciones que aún se encuentran impunes, este oscuro capítulo aún tiene secuelas en nuestros días y se ve reflejado como un fenómeno recurrente adaptado al contexto del día de hoy, el cual ha surgido como un impacto en la conducta de las adolescentes.

Es por ello que la iniciativa de investigar que beneficios brinda el juego y el deporte alternativo a las mujeres adolescentes representaba una alternativa de formación que es necesaria fundamentar para que el uso de dichas herramientas sean implementadas en procesos de formación significativos para las adolescentes participantes.

Para definir lo antes planteado se tomo una muestra intencionada de quince adolescentes de AGUJA, para hacer el estudio a través de una detallada observación de la metodología de trabajo de la facilitadora y rectificar dichos resultados con una encuesta a las participantes.

Este proceso de investigación invita a sumergirse en nuevas formas de educación integral ya que hoy en día se observan muchos casos de mujeres que presentan problemas de baja autoestima la cual manifiestan en muchas ocasiones en su conducta a nivel social y personal siendo este un factor que les impide el sentirse capaz de sobresalir en sus metas y esto repercute en su vida emocional. Este estudio se hará no solo con las adolescentes sino que también con la institución debido a que se requiere mejorar el servicio que la institución brinda, asimismo determinar el porque de las actividades que se llevan a cabo, tales como el juego y el deporte alternativo y su relación e impacto con el autoestima, de las participantes de AGUJA.

Fue de suma importancia realizar este estudio a nivel científico y fundamentar los beneficios que se obtienen a estar en constante movimiento e interacción con los pares, ya que el ser humano atraviesa diferentes etapas de desarrollo y por ello la autoestima es un factor que tiene una gran repercusión en la vida de la mujer adolescente, debido a los cambios físicos y conductuales que se presentan.

A nivel social ya que la interacción entre pares y el ambiente que le rodea, genera un gran impacto en la formación integral de la mujer, tomando en cuenta el valor que se le da en este nivel y a nivel académico es cuando se crea en las personas la capacidad y la superación para trascender en sus metas propuestas, siendo esto parte del autoestima estable que toda persona debe tener.

Este estudio generará aportes, como estrategias sistematizadas para posibilitar la implementación de los talleres o actividades realizadas por AGUJA.

## PROLOGO

En muchas áreas de la periferia metropolitana de Guatemala se encuentran varias colonias urbano marginales, que no cuentan con los servicios básicos necesarios para suplir las necesidades que miles de familias presentan y muchas de las principales afectadas por esta precaria condición son las mujeres adolescentes ya que por su condición de mujer joven, son excluidas y relegadas a oficios dentro de la casa, por lo que sus expectativas ante la vida se convierten en pocas o nulas. En esta realidad viven miles de adolescentes en Ciudad Peronia, zona ocho de Villa Nueva, sin embargo en contraste a esto hay instituciones como AGUJA, que apertura espacios para la recreación y formación de las adolescentes de la comunidad que van generando nuevas formas expresión hacia su familia y comunidad.

Con este informe final, se delimita como los espacios de formación alternativos dirigidos a mujeres adolescentes contribuyen al desarrollo pleno de emociones y sentimientos positivos que fortalecen su autoestima permitiéndoles enfrentar de una mejora manera las condiciones adversas que día con día se presentan.

Como psicólogas profesionales el acercamiento a la verdadera realidad que se vive en una de tantas comunidades urbano marginales, nos permite la reflexión de la importancia de nuestra labor a niveles éticos y morales en la ejecución de cualquier servicio que se haga en la comunidad, ya que las necesidades son abismales por lo que cada aporte que realicemos va con la convicción de ser un servicio a conciencia e intencionado a mejorar las condiciones de vida de la población con la que se trabaja.

## CAPITULO I

### INTRODUCCION

Es por ello que el presente proyecto de investigación está orientado a la recopilación de información estructurada acerca del tema de **“INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO EN LA AUTOESTIMA DE LAS ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS**. La Asociación Guatemalteca de Jóvenes por la Adolescencia y la Juventud, (AGUJA) es una organización de jóvenes, constituida legalmente, promoviendo espacios para que la juventud pueda participar activamente y con un espíritu crítico, en la solución de los problemas de su comunidad, actuando directamente y haciendo incidencia en la toma de decisiones respecto a dichos problemas a los cuales nos enfrentamos diariamente. Dicha institución trabaja con diversos programas entre ellos Peronia Adolescente la cual abren un espacio de formación para los y las adolescentes brindando diversas temáticas de interés aplicado a su edad. Por lo tanto nos brindaron la oportunidad para llevar a cabo dicha investigación. La autoestima de la adolescente, es un tema muy importante dentro de nuestra sociedad, pues se puede observar día con día personas que son vulnerables a ciertas situaciones que afectan el autoestima, demostrando inseguridad y desvalorización de si mismas, por ello queremos llevar a cabo una investigación en donde utilizaremos la observación como herramienta para verificar la importancia que tiene el juego y el deporte alternativo en el autoestima de las adolescentes. Es sumamente importante mencionar que dentro de los objetivos de la investigación; como lo veremos a continuación, tanto el objetivo general, como los específicos, contribuyen a alcanzar con la información que solicitamos que es comprobar si se cumplen o no con el programa, como esto influye y los beneficios que le otorgan a la autoestima de las adolescentes.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

En general, la situación en la que viven las mujeres adolescentes de ciudad Peronia, las coloca en un alto riesgo de sobrevivencia, al extremo de que ellas no tienen ningún tipo de expectativas ante la vida.

Es importante mencionar que existen necesidades emocionales que las adolescentes con las que se trabajo han manifestado debido al contexto en el que viven, derivando en timidez, inseguridad, debilidad para defender sus opiniones, asiladas socialmente, sentimientos de inferioridad y poca valoración hacia sí mismas, las cuales están relacionadas o vinculadas con una baja autoestima, debido a dichas necesidades es de suma importancia determinar qué efectos tiene un acompañamiento integral de formación, además de definir qué beneficios brindan el juego y el deporte alternativo a la autoestima de las adolescentes, y a su vez como se concretan dichas herramientas como métodos de formación efectivos para responder a las necesidades que la población presenta.

## MARCO TEORICO

### TEORÍAS SOBRE EL JUEGO

A finales del siglo XX se inicia los primeros estudios teóricos sobre el juego: en este momento surgen los planteamientos relativos al por qué de la actividad lúdica. Estos acontecimientos aparecen vinculados al acercamiento sistemático a la infancia como motivo de estudio.

#### **La teoría del exceso de energía de H. Spencer:**

El filósofo positivista inglés H. Spencer dedica una atención especial al juego en sus numerosos escritos sobre psicología, biología, ética y sociología. En la primera de sus obras, Principios de Psicología (1853), plantea como hipótesis la existencia de energía sobrante en el organismo que, si no ha de ser empleada para la supervivencia, se utiliza en actividades carentes de finalidad inmediata, fundamentalmente de tipo motórico, que liberan de tensiones al organismo. El juego constituye, en consecuencia, un medio para eliminar esa energía sobrante. Spencer asume este planteamiento

Prestando atención a los juegos que practican algunos animales y tomando en consideración una perspectiva evolucionista que recoge planteamientos tanto de Lamack como de Darwin.

### **El juego como pre ejercicio. La teoría de K. Groos: Gross (1916)**

Concibe el juego como una forma de experimentación sin aparente finalidad externa: “allí donde el individuo en desarrollo manifiesta, consolida y despliega por su propio impulso y sin ningún fin exterior sus inclinaciones, nos vemos ante las manifestaciones más primarias del juego”, señala. Pero a partir de estas acciones primarias que obedecen a un impulso instintivo, el niño pone en juego actividades que contribuyen al desarrollo de capacidades que le permitirán desenvolverse en su vida adulta. La actividad lúdica posee, en consecuencia, un carácter de anticipación funcional, de práctica previa de diferentes habilidades para su posterior uso.

### **La teoría estética de F. Shiller:**

Desde la corriente filosófica del pragmatismo, Shiller vincula el juego a la actividad estética, recreativa y artística de la persona en momentos en que el organismo se encuentra rebosante de energía. Presta atención en sus estudios a las conductas lúdicas de nuestros antecesores filogenéticos.

Estas tres teorías relativas al juego se agrupan bajo el epígrafe de teorías clásicas. Si bien no han logrado descifrar la naturaleza del juego, por otra parte, si han ahondado en su trascendencia y han constituido un punto de referencia a partir del cual crear nuevos planteamientos teóricos. Probablemente aquí radique su principal valor.

### **La perspectiva psicoanalítica de S. Freud:**

Freud comienza vinculando el juego a la expresión de instintos que obedecen al principio de placer. El juego posee un carácter simbólico, análogo al del sueño, que permite la expresión de la sexualidad infantil y la realización de deseos insatisfechos.

Pero, a partir del análisis de la actividad lúdica en niños, Freud se ve obligado a dar una nueva dimensión a su planteamiento teórico. Los niños no solo juegan con aquellos que les resulta agradable, sino que además rememoran a través del acto lúdico experiencias traumáticas tratando de ejercer un dominio sobre ellas: un control psíquico a partir de la experiencia simbólica. A través de este juego simbólico y más allá del principio del placer, el niño se convierte en parte activo en el dominio de los aspectos más traumáticos de su realidad.

### **El juego como imitación y exploración. La teoría de H. Wallon:**

Wallon concibe el desarrollo humano como un proceso dialectico producido en la constante interacción con los medios físico y humano. En este contexto considera el juego como imitación. En uno de sus estudios señala (1941,1977) “el niño repite en los juegos las experiencias que acaba de vivir. Reproduce, imita” Pero esa imitación no queda encerrada en si misma, sino que propicia la exploración (ibídem, pág. 57): “el juego en el niño, por el contrario, se asemeja a una exploración jubilosa o apasionada que tiende a probar todas las posibilidades de la función. El niño parece ser arrastrado por una especie de avidez o de atracción que le lleva a los límites de esa función.”

### **LA CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES A TRAVÉS DEL JUEGO**

La construcción de aprendizaje en el juego conlleva un proceso de elaboración personal. Si la actividad que origina el juego no produce interiorización, elaboración, análisis, valoración, etc., se convierte en simple “activismo”, en repetición más o menos sistemática; pero difícilmente consolidará aprendizajes dotados de significación. El aprendizaje es, pues, un proceso de elaboración. Sólo ésta permite establecer relaciones significativas entre lo ya conocido y los nuevos objetos de aprendizaje. Y es un proceso

personal. Los compañeros y profesores/as ayudan en dicho proceso, pero cada persona es, en última instancia, responsable de la construcción de su propio conocimiento y del desarrollo de sus capacidades. La construcción de aprendizaje en el juego se origina en interacción con el entorno.

Que el aprendizaje sea un proceso personal no implica que se realice sin tener en cuenta el entorno. Bien al contrario, la interacción con éste constituye la base sobre la que se construyen nuevos aprendizajes.

En el caso de la actividad lúdica, las relaciones se establecen a partir de las coordenadas que marca el propio juego e implican a cada alumno en la comunicación con cada uno de sus compañeros de actividad, con el grupo considerando globalmente o con los subgrupos que pueden surgir dentro de éste. De este proceso de comunicación y relación surgen la mayoría de las posibilidades de aprendizaje.

### **EL JUEGO UNA ACTIVIDAD MOTIVANTE**

Como señala Alonso y Montero (1990), todas estas variables “aportan al alumno información que influye de un modo u otro en la idea que se hace sobre qué metas se pretende que consiga, que tienen de atractivo o de aversivo para él, que posibilidades tiene de conseguirlas o evitarlas, a qué conste, que otras metas están en juego, etc., idea que determina la motivación (la aceptación o rechazo de la tarea, la persistencia en la realización de la misma o el retorno reiterado a ella sin que medie fuerza coercitiva alguna) que observamos en los alumnos”

Análisis de metas aplicadas a la actividad lúdica:

A. Metas relacionadas con el juego.

En esta categoría podemos incluir cuatro tipos de metas:

- a. Experimentar la curiosidad por el juego y por lo que éste puede deparar es un importante motor para la acción.
- b. Experimentar que se ha mejorado en la propia competencia motriz y en las capacidades vinculadas a la actividad lúdica también motiva hacia el juego.
- c. Ser consciente de que se juega porque se quiere jugar, de que se participa en una actividad libremente elegida, proporciona una sensación de control interno.
- d. Percibir la actividad lúdica como fin en si mismo, participar en ella por la satisfacción que proporciona, la hace más gratificante.

B. Metas relacionadas con el auto concepto

Recoge esta categoría dos tipos de metas:

- a. Experimentar que se es mejor que los otros en las demandas motrices y estratégicas de la actividad lúdica o, al menos, experimentar que no se es peor que los demás propicia la sensación que origina el éxito en una tarea.
- b. No experimentar que se es peor que los otros, con lo que se eluden a las sensaciones que acompañan al fracaso.

C. Metas relacionadas con la necesidad de reconocimiento social.

Con dos sub categorías:

- a. La búsqueda de la aprobación de compañeros, profesores/as y padres/madres puede ser un motivo para la participación en el juego.
- b. La competición académica con los compañeros puede ser otra meta que incite a actuar.

D. Metas relacionadas con la obtención de recompensas o con la evitación de castigos.

Incluye dos tipos de metas.

- a. Alcanzar un premio o cualquier otro reforzador positivo incita, en ocasiones, a participar en la actividad lúdica.
- b. Evitar el posible castigo que implicaría la no participación en el juego puede ser otro de los motivos para llegar a la actuación.

Las metas relacionadas con el apartado A se integran dentro de llamada “motivación intrínseca. Ésta surge de la curiosidad que despiertan estímulos novedosos ante los que se genera un desequilibrio, un conflicto cognitivo que el alumno trata de superar a través de la exploración, la experimentación y la búsqueda de soluciones.

Las metas integradas en los otros tres apartados (B,C y, fundamentalmente D) están vinculadas a la “motivación extrínseca” a la aparición de determinadas conductas.<sup>1</sup>

## **DEPORTE ALTERNATIVO**

El deporte alternativo, es aquel deporte que no se halla sujeto a los círculos tradicionales de fabricación para el campo de las actividades físicas deportivas o recreativas, o, en el caso de que si lo estuviera, reciba un uso distinto al que tenía cuando se diseñó. El término deporte alternativo recibe dicho sobrenombre para ser diferenciado del deporte tradicional y convencional, adquiriendo un toque de vanguardismo y modernidad y

---

<sup>1</sup> Raúl Omeñaca Cilla y Jesús Vicente R. Omeñaca  
*Juegos Cooperativos y Educación física.*  
Ilustraciones José Ángel Omeñaca.  
Paidotribo, 2004.  
Págs. 26-30.

dependiendo del ámbito desde el que se defina, puede abarcar una amplia gama de actividades. Estas se pueden clasificar de la siguiente forma:<sup>2</sup>

<i>Juegos y deportes colectivos</i>	<i>Juegos y deportes de adversario</i>	<i>Deportes individuales sobre ruedas</i>	<i>Juegos de lanzamientos</i>	<i>Juegos de cooperación</i>
<b>Frisbee</b> <b>Balonkorf</b> <b>Floorball</b> <b>Indiaca - equipos</b> <b>Fun-ball</b> <b>Globos y balones gigantes</b>	<b>Indiaca</b> <b>Badminton</b> <b>Palas</b> <b>Shuffleball</b> <b>Ball netto</b> <b>Peloc</b>	<b>Monopatín - skateboard</b> <b>Patines de rueda</b> <b>Bicicleta</b>	<b>Frisbee</b> <b>Boomerang</b> <b>Juegos malabares</b> <b>Fun-ball</b> <b>Peloc</b>	<b>Paracaídas</b> <b>Balones y globos gigantes</b> <b>Ultimate</b> <b>Balonkorf</b>

### **Diferencias Y Semejanzas Con El Deporte Convencional**

Se asemejan en que los dos términos se refieren a actividades deportivas pero como ya he dicho antes el deporte alternativo no se halla sujeto a los círculos tradicionales de fabricación para el campo de las actividades físicas deportivas o recreativas y el deporte convencional si lo está.

### **UTILIDADES DEL DEPORTE ALTERNATIVO**

Los deportes alternativos son actividades que podemos utilizar como un medio para alcanzar un correcto desarrollo motor, a través de la adquisición y perfeccionamiento de destrezas y habilidades instrumentales dentro de un contexto significativo comportamiento humano. Esto lo he reflejado en los siguientes cuadros divididos en los diferentes ámbitos que se desarrollan con la realización de los deportes alternativos:<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> *“Juegos y deportes alternativos”* en la programación de la Ed. Física escolar.  
 J. Gerardo Ruiz Alonso.  
 Editorial Deportiva Agonos.2005  
 Pág 25.

<b>AMBITO MOTRIZ</b>		
<b>Coordinación dinámica general</b>	<b>Habilidades básicas</b>	<b>Velocidad de traslación</b>
<b>Coordinación óculo - manual</b>	<b>Habilidad genérica: golpeo</b>	<b>Velocidad/Tiempo de reacción</b>
<b>Percepción espacio - temporal</b>	<b>Resistencia aeróbica - anaeróbica</b>	<b>Fuerza resistencia</b>

<b>AMBITO ACTITUDINAL</b>	
<b>Favorece la coeducación</b>	<b>Estimula la sana competencia</b>
<b>Favorece las relaciones interpersonales</b>	<b>Favorece el trabajo en parejas y en grupo</b>
<b>Favorece la comunicación e inserción social</b>	<b>Propicia disfrute y diversión</b>

<b>AMBITO CONCEPTUAL</b>	
<b>Comprensión de estrategias de decisión</b>	<b>Nuevas reglamentaciones creadas por ellos</b>
<b>Conocimiento de lugares para practicar estas actividades.</b>	<b>Identificación de habilidades básicas y genéricas puestas en juego</b>

### **Muestra de varios deportes alternativos**

#### **FRISBEE**

##### **SU HISTORIA:**

Los discos voladores han conservado la misma forma y las mismas medidas a través de los años. Los discos voladores originales eran en realidad platos de pastelillos, a finales del siglo pasado. En esos días, los estudiantes universitarios se lanzaban los platos de

los pastelillos del uno al otro. En ese entonces, era común que las compañías de pastelillos tuvieran su nombre en cada uno de los platos de los pastelillos. Una de estas compañías, la Compañía de Pastelillos Frisbie (Frisbie Pie Company), cuyo propietario era William Frisbie, producía un tipo de plato de pastelillo se hizo muy popular entre los estudiantes de la Universidad de Yale. Los estudiantes de Yale comenzaron a utilizar el nombre que estaba escrito en los platos de los pastelillos para referirse a estos platos voladores. Desde entonces, el nombre de Frisbie (ahora conocido como Frisbee) se convirtió en un término popular para referirse a uno de los juguetes voladores más conocido de hoy.<sup>4</sup>

## ***INDIACA***

### COMO SE JUEGA:

Situados los jugadores en el campo, uno de ellos inicia el juego con un saque; colocado detrás de la línea de fondo, el jugador sujeta la peteca con una mano, dándole un golpe con la otra, con el fin de llegar al campo adversario pasando por encima de la red. El adversario debe, entonces, devolver la peteca, también por encima de la red, con tan solo un toque, como en el tenis o en ping pong.

El jugador consigue un punto o ventaja cuando no deja caer la peteca en su propio campo, y no cometió ninguna falta técnica (que toque la red, invasión de la línea central, o "condução") o aun cuando el adversario no consigue devolverla dentro del campo contrario, por que dio en la red o la mando fuera de los limites del campo. Para la

---

<sup>4</sup>“*Juegos y deportes alternativos*” en la programación de la Ed. Física escolar.  
J. Gerardo Ruiz Alonso.  
Editorial Deportiva Agonos.2005  
Pág. 35 y 36.

disputa del punto siguiente, el jugador que consiguió el punto, inicia de nuevo el juego mediante un saque.

Hay indicios que demuestran que la peteca, como divertimento, era practicada por los nativos brasileños incluso antes de la llegada de los portugueses a Brasil. Consecuentemente, nuestros antepasados y durante generaciones también lo practicaron, haciendo llegar este divertimento indígena a todo el territorio brasileño. El primer acercamiento a esta diversión fue en 1920, y fue gracias a los nadadores olímpicos de la delegación brasileña que participaron en la V Olimpiada, que utilizaron la llamada "peteca esticada o rebatida", como ejercicios de calentamiento. Este divertimento se convirtió en competición, en la ciudad de Minas Gerais, Belos Horizonte, en la década de los 40, pero en los años 70, llegó a su auge entre hombres y mujeres de variadas edades, siendo practicado con sus debidas reglas. Finalmente, el 27 de agosto de 1985, el Consejo Nacional de Deportes (CDN), reconoció el juego de la peteca como deporte, habiendo sido solicitado por la FEMPE, Federação Mineira de Peteca.<sup>5</sup>

## **EL DEPORTE ALTERNATIVO Y EL AMBITO ACTITUDINAL.**

Debido a que el deporte alternativo constituye una influencia positiva en los aspectos actitudinales tales como: Relaciones interpersonales, comunicación e inserción social, Favorece la coeducación, Estimula la sana competencia, Favorece el trabajo en parejas y en grupo, Propicia disfrute y diversión.<sup>6</sup> Este tipo de actividades, permite un mayor sentido crítico y capacidad de descubrimiento por parte de la persona que implica una

---

<sup>5</sup> "Juegos y deportes alternativos" en la programación de la Ed. Física escolar.  
J. Gerardo Ruiz Alonso.  
Editorial Deportiva Agonos.2005  
Pág. 40 y 41.

mayor comprensión de su cuerpo, un mejor conocimiento de sus capacidades y una búsqueda más eficaz de soluciones ante los problemas que se les plantean, ya que son funcionales y significativas, que a su vez motivan y adecuan al desarrollo de la participante.

## **EL PODER DE LA AUTOESTIMA**

En psicología el si mismo se usa en dos sentidos principales: el “mi” y el “Yo”.

La imagen de uno mismo, o el “mi” comprende los propios pensamientos y sentimientos acerca de nosotros mismos "Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos". La imagen de del ser humano es la parte descriptiva, el tipo de persona que se cree ser. El hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto, o un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí mismo.

La autoestima es una medida en el cual se siente la persona favorable y se llega a la conceptualización de uno mismo.

La autoestima en sí misma es una simple condición humana, un sentido de aprecio personal que se caracteriza por la aceptación personal, las personas con una autoestima alta son personas satisfecha y orgullosas de sí mismas conformes con su desempeño que además por lo general son bien apreciadas en su entorno.

El nivel de autoestima varía mucho de individuo a individuo dependiendo de factores como la educación, el ambiente social y la historia personal. La autoestima, el sentido de valor y el auto aprecio son radicalmente un logro individual producto de una labor perseverante de crecimiento interno.

Amar, acoger y respetar realmente al propio ser, es la meta final de la existencia y esto es un esfuerzo consciente. Una vez que se hayan sobrepasado los pensamientos, palabra

y actos, los propios límites, de la persona empezara a funcionar de una forma nueva y diferente. Todas las cuestiones del quererse están relacionadas con el sentido de valía, que se crea en una fase muy temprana, “la niñez”. Durante el proceso de vida, el ser humano es capaz de enfrentarse a situaciones en el que se siente a la vez frustrado y pero también puede mantener un equilibrio, valorarse y vivir al máximo.

La autoestima es un elemento de la personalidad determinante en las relaciones humanas y en la comunicación, afirman científicos del desarrollo humano, que es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental. También la autoestima conlleva a las personas a emplear la productividad y creatividad, la plena expresión de sí mismo y este juega un paso muy importante dentro del marco de referencia de donde se proyecta hacia las relaciones interpersonales. Los procesos psicológicos se agrupan en torno a las relaciones que el niño establece con los demás, consigo mismo y con el mundo que le rodea. Así, en las relaciones sociales se expresan y construyen la capacidad de interacción, el manejo de normas, la autoconciencia, identidad, manejo corporal, autoestima, el reconocimiento de sí mismo como sujeto diferente de los demás. Por todo ello el niño tiene absoluta necesidad de la presencia del otro y la personalidad se construye progresivamente mediante el contacto social y la confrontación con los demás.

### **La autoestima, el ser y el sentido de valoración personal:**

Una percepción individual, una visión de sí mismo en relación con los demás. La autoestima no es en realidad el valor social que proyectamos a los demás, sino la retroalimentación de este valor, es una propia percepción, es decir, la interpretación que hacemos del aprecio o el rechazo que los demás nos demuestran. Es la actitud hacia

nosotros mismos que se retroalimenta con el exterior, pero que está profundamente influida por la interpretación de la conciencia propia de lo que somos.

### **Características de la autoestima:**

**Autoconocimiento.** Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades, habilidades y debilidades; autoconocimiento es: Conocer por qué y cómo actúa y siente el individuo.

Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes no funciona de manera eficiente, las otras se verán modificadas y su personalidad será insegura, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

**Autoconcepto, Autoimagen.** Es una serie de creencias y valores acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta.

**Autoevaluación.** Refleja la capacidad interna de calificar las situaciones: si el individuo las considera "buenas" , le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender, por el contrario si las percibe como "malas", entonces no le satisfacen, carecen de interés y le hacen sentirse devaluado, mal, incompetente para la vida, no apto para una comunicación eficaz y productiva.

**Autorrespeto.** Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

**Autoestima.** Es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; se acepta y se respeta.

El tener la autoestima equilibrada es sentirse bien, valioso, apto para entablar relaciones humanas adecuadas y una comunicación productiva. Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos. Se merece un tiempo para atenderse, cuidarse, protegerse y darse a sí mismo. La autoestima es un silencioso respeto por sí mismo.<sup>7</sup>

Reflexiones sobre la autoestima:

1. Es la capacidad de valorar el yo y tratarnos con dignidad, amor y realidad. Cualquier persona que se ama, está abierta al cambio.
2. La integridad, sinceridad, responsabilidad, compasión y la competencia,
3. Si respetamos nuestra valía, podremos percibir y respetar el valor de los demás; irradiamos confianza y esperanza.

## **CAUSAS QUE AFECTAN LA AUTOESTIMA DE LAS ADOLESCENTES**

En las personas pueden influir diversas situaciones las cuales darán un resultado positivo o negativo a su autoestima.

### **Las reacciones de los demás:**

Ahí es donde se descubre como las otras personas nos ven y se acepta el punto de vista sobre nosotros. Estos atributos pueden entonces llegar a ser parte de la imagen de su sí mismo. Lo que constituyen una baja autoestima en muchas ocasiones en las personas es

---

• <sup>7</sup>: Rodríguez Estrada Mauro. *“Autoestima: Clave del Éxito Personal”*  
Editorial El Manual, México, Moderno, S.A. 1988. Pág. 3-6

a las actitudes de menosprecio por parte de los padres, familia y los profesores durante la niñez, o bien porque la persona ha sido escogido un grupo muy superior con el cual compararse.

#### **La comparación con los demás:**

La mayoría de concepciones que se adquieren del ser humano se basan en la comparación con otros.

#### **Los papeles desempeñados:**

Los papeles desempeñados y la ocupación de cada persona constituyen una parte importante en la imagen de cada uno y de su autoestima.

#### **La identificación con los modelos:**

Los niños adoptan como modelos a una serie de personas con las cuales se identifican (padres, hermanos, otros niños o personas, maestros, etc.) El si mismo ideal se basa principalmente en este modelo. <sup>8</sup>

### **EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD EN EL ADOLESCENTE**

Erickson (1950) hace suyas las etapas de Freud con respecto al desarrollo psicosexual, pero añade que también se dan etapas de desarrollo psicosocial. Muchos juegos de las adolescentes consisten en actuar el papel de los adultos. Los adolescentes ponen a prueba estos papeles con más seriedad. En la vida estudiantil es posible que se experimenten diversos papeles e identidades sin necesidades de comprometerse mucho, pero en la adolescencia-juventud, las presiones aumentan seriamente a fin de que decidan que componentes de su identidad van a considerar seriamente y cuales van a suprimir. La adolescente también posee facultades cada vez mayores de pensamiento

---

• Michael Argyle y Peter Trower. *"Tu y los Otros"*. Mexico D.F. Harper y RowLatinoamericana. S.A 1980. Pag. 64-69

abstracto. Este esfuerzo por obtener una imagen del si mismo integrada, durante la adolescencia da lugar a lo que Erikson describió como una “crisis de identidad”. El desarrollo de una identidad se simplifica por la existencia de ciertos modelos sociales frecuentes en la comunidad, los cuales ofrecen diversas identidades preconcebidas.

A los adolescentes se les presenta el problema posterior de establecer una identidad que en cierto modo es independiente de su familia, aunque generalmente tiene mucho en común con ella. Esto se logra de ordinario, al unirse a un grupo social ajeno a la familia y al aceptar sus valores. (Religioso, intelectual o criminal).

Todas estas situaciones o factores son los que van a intervenir en las personas ya sea de forma positiva o negativa.

Las adolescentes con una baja autoestima no confiarán en sus propias posibilidades ni en las de los demás. Se sentirá inferior frente a otras personas y, por lo tanto, se comportarán de una forma más tímida, más crítica y con escasa creatividad, lo que en algunos casos le podrá llevar a desarrollar conductas agresivas, y a la vez de su entorno familiar, escolar y social.

#### **Cuatro pasos para dejar atrás la baja autoestima:**

- Aprender a expresarse
- Llevar a cabo actos que contribuyan a nuestro crecimiento
- Despejar el espacio emocional
- Encontrar un camino para llegar a la realización personal.

## **RECUPERACIÓN DE LOS DESEQUILIBRIOS DE LA AUTOESTIMA EN LAS ADOLESCENTES**

Una autoestima equilibrada empieza a aceptarse, no siempre es una tarea fácil, existen multitud de aspectos que las personas tienden a negar a considerar o intentar ocultarlo hacia ellas mismas y los demás. Pero es importante aceptar que se tienen esos fallos en ciertos aspectos. Todos somos diferentes y no debemos comparar según Erickson el sentimiento de iniciativa brota de las aptitudes y la competencia. El sentido de competencia significa sentirse uno mismo capaz y apto para llevar a cabo tareas importantes dentro del mundo real. Este sentido es el componente más importante de los hábitos y aptitudes de trabajo que llevan al éxito atrayendo la aprobación de la sociedad en general para los años posteriores de la vida.

### **Como desarrollar la autoestima a través de la actitud y la conducta que se expresa a través de las acciones:**

Es importante que nos demos la tarea de poder crear conciencia a las actitudes que son conductas de interacción con la realidad que envuelven al individuo. Las personas interactúan con la realidad que los rodea a través de actitudes, el camino la autoestima y el éxito comienza por un cambio de actitud.

La valoración correcta de las actitudes implica el cultivo de la salud mental y un conocimiento profundo de los procesos de autoestima que están implicados en la interacción entre individuos. El papel de los sentimientos y las emociones está sumamente ligado a las actitudes y la autoestima.

La autoestima es una actitud hacia uno mismo; esto implica la aceptación de unos presupuestos determinados antropológicos y psicológicos, respetando otros modelos

basados en diferentes teorías de la personalidad. Como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos. El sistema por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro “YO” personal, líneas conformadoras y motivadoras de nuestra personalidad, que sustentan y le dan sentido. La autoestima es una forma de ser y actuar radical, puesto que se arraiga en niveles más hondos de nuestras capacidades, ya que es la resultante de la unión de nuestros hábitos y aptitudes adquiridos. Es una estructura funcional de mayor eficacia y solidez que engloba y orienta todo el dinamismo humano.

La autoestima es la meta más alta en el proceso educativo y el marco de referencia y centro de nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Es la raíz de nuestra conducta, pero no la conducta misma. Es precursora y determinante de nuestro comportamiento, conlleva un impulso operativo y nos dispone para responder ante los múltiples estímulos que nos visitan y acosan incesantemente. Es sin duda el principio de la acción humana.

Pero conviene también profundizar en el análisis de la estructura compleja de la autoestima, para llegar a una metodología eficaz, que alcance el objetivo educativo y social de las adolescentes, con relación a su autoestima, y en ella se encuentran tres componentes los cuales son: cognitivo, afectivo y conductual. Los tres operan íntimamente correlacionados.

### **CONDUCTAS CONSTRUCTORAS DEL YO**

Estas conllevan a la acción externa de los individuos.

#### **Actividades corporales:**

Formas unidad indisoluble alma-cuerpo o mente-cerebro, necesitan también de un cuidado especial. La dimensión de corporal es constitutivo esencial del propio yo, la

autoestima también reclama atención al cuerpo. El propio yo espera que se le cuide, se cultive, y estimule la energía, salud, y bienestar corporal.

El primer paso para la dirección de la autoestima podría ser la respiración, ya que el oxígeno es fundamental e importante para la vida del ser humano.

El segundo es la alimentación que este también es una fuente de energía para el desenvolvimiento del individuo. Brindarle al cuerpo una nutrición sana es un modo más de expresar la autoestima y habrá más energía, menor desgaste y duración a la dimensión corporal del yo. El movimiento y ejercicio físico se coloca en esta posición también, representan un factor motivante y fundamental en el ser humano. Por eso lo ideal es que cada día se debe practicar un deporte o ejercicios o movimientos corporales para mantener un equilibrio a nivel físico y personal.

## **ACCIONES PARA LA PLENITUD DEL DESARROLLO DE LAS ADOLESCENTES**

Las acciones a favor de tu dimensión corporal, como el ejercicio y el descanso necesario, determinan la figura, salud física y mental, energía corporal y espiritual. Además de autoestima significa un beneficio para la mente. Como dice el refrán latino “Mente sana en Cuerpo Sano”. Esto nos orienta al desarrollo del propio yo en pos a la plenitud. Es importante orientar a las adolescentes hacia la elección de una plenitud en su vida personal, en donde sean necesarias metas, objetivos, ideales de plenitud. La plenitud del desarrollo requiere visualización de parte de las adolescentes o de toda persona que se comprometa a quererla. Visualizarse como persona capaz de de usar los recursos mentales al máximo, elegir sus emociones, destreza sensorial y flexibilidad. Entonces se visualizaran siendo originales, únicas, auto conscientes y responsables de la libertad para amarse y de elegir lo que deseen para si mismas.

## **OBJETIVOS**

### **3.1 General:**

- Identificar los beneficios que proporcionan el juego y el deporte alternativo al mejoramiento de la autoestima de las mujeres adolescentes.

### **3.2 Específico:**

- Describir que es el deporte alternativo e identificar que beneficios proporciona en la autoestima.
- Reconocer el juego y el deporte alternativo como técnicas en el fortalecimiento de la autoestima.
- Indagar si el juego y el deporte alternativo se han empleado adecuadamente para la formación integral de las adolescentes.

## PREMISAS

- El juego y el deporte alternativo propician estados de ánimo positivos y merman la baja autoestima. (AGUJA).
- La transformación social, política y cultural, propicia una sociedad justa, equitativa y democrática. (UNAMG)
- Las prácticas democráticas contribuyen a la instalación de una contracultura, que valida nuevas formas de relaciones humanas, que favorece a la construcción de identidades con valores solidarios, respetuosos e incluyentes, que permiten ver y vivir la vida de manera justa y equitativa para todas y todos. (Sector de Mujeres)
- El juego constituye un elemento de desarrollo humano de primer orden. (Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del deporte, Universidad Granada).
- El juego supone la esencia originaria y auténtica de la de la libertad como proyección de nuevos valores y de nuevos mundos de valores. La creatividad del hombre es juego. (Nietzsche, F. (1973): El nacimiento de la tragedia. Madrid: Alianza (edición original de 1872)

## **HIPOTESIS**

“El impacto de los procesos de formación que incluyan el juego y el deporte alternativo, en la autoestima de las adolescentes”.

### **VARIABLE INDEPENDIENTE:**

Eficacia en los procesos de formación que incluyan el juego y el deporte alternativo como herramientas de abordamiento en problemáticas de autoestima en mujeres adolescentes de doce a dieciséis años.

### **INDICADORES:**

- Baja autoestima.
- Conflictos interpersonales.
- Aislamiento.
- Conflictos emocionales.
- Conflictos interpersonales.
- Ambivalencia.
- Tristeza.
- Desconfianza en si misma.
- Conductas autodestructivas.
- Problemas de identidad.

## **CAPITULO II**

### **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **TÉCNICAS:**

##### **SELECCIÓN DE LA MUESTRA:**

Se tomó una muestra constituida con un grupo de 15 mujeres adolescentes de 12 a 16 años seleccionadas aleatoriamente, que participan en procesos de juego y deporte alternativo en la Asociación Guatemalteca de Jóvenes por la Adolescencia y la Juventud. AGUJA.

##### **TÉCNICA DE MUESTREO:**

Nuestra muestra fue de tipo intencional, debido a que se pretendía distinguir la influencia de la edad y el género en la participación de mujeres adolescentes, en los procesos de formación que brinda AGUJA.

##### **INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:**

###### **La observación. (Anexo II)**

La observación se llevó a cabo con el grupo de mujeres adolescentes arriba mencionado, que han participado en procesos de juego y deporte alternativo que la Asociación Guatemalteca de jóvenes por la adolescencia y juventud AGUJA, en el lapso de un mes y medio, tiempo en el cual la institución implementó cuatro siete sesiones, una vez por semana de 8:00 am a 10:00 am. Por lo que se realizó la observación en el mismo horario de dichas sesiones de trabajo, utilizando el formato que aparece en el anexo I.

### **La encuesta: (Anexo III)**

Se aplicó en un día determinado y acordado con el personal administrativo de la asociación, con las 15 adolescentes de 12 a 16 años, las cuales ya han sido observadas. Se realizó dentro de las instalaciones de **Asociación Guatemalteca de Jóvenes por la Adolescencia y Juventud, AGUJA**. Ubicado en Sede Central, Calle Danubio 7-04, Ciudad Peronia, zona 8 de Villa Nueva. Se proporciono el material para dicha encuesta que lleva por nombre **“LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO EN LA AUTOESTIMA, DE LAS ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS”**, que consta de una hoja con 10 preguntas en la cual subrayaron la respuesta aplicable a su caso, también se les proporcionó un lápiz para utilizarlo a la hora de responder. El tiempo determinado en el que se realizaron las encuestas fue de treinta min.

## CAPITULO III

### PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### **A. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA OBSERVACIÓN:**

Observaciones realizadas en las actividades desarrolladas por AGUJA, con 15 mujeres adolescentes elegidas aleatoriamente.

Ciudad Peronia Guatemala, Guatemala.

**PRIMERA SESIÓN:** 10 de abril de 2012.

El taller que se observó lleva por tema **“Sexualidad, genero y autoestima”**. Lleva por objetivo: Profundizar sobre los conceptos básicos de la sexualidad y autoestima a través de nuevos juegos y dinámicas. Este taller es organizado con diferentes actividades las cuales están distribuidas en dos sesiones en donde se pone a trabajar a las adolescentes.

#### **1. “Un paseo por el bosque”:**

Esta actividad se llevó a cabo en primer lugar para fortalecer la autoestima de las adolescentes. Se inició con música de relajación de fondo, con sonidos del bosque la facilitadora fue guiando por medio de una reflexión en relación a lo que hace “únicas” a las mujeres adolescentes y jóvenes, durante el momento se dio un tiempo ya que algunas llegaron a profundizar emociones y sentimientos, de acuerdo a lo que ellas viven y enfrentan cada día en su entorno.

Luego las adolescentes dibujaron un árbol en una hoja, con sus raíces, ramas, hojas y fruto, se les dio la oportunidad para expresarse, coloreando o decorando el dibujo a creatividad de ellas. A la hora de dibujarlo, algunas se reían de su dibujo, otras decían que no podían y se limitaban o borraban demasiadas veces pensando que era imposible

o incapaz que lo pudieran hacer, se observó que algunas lo hacían solo porque se les había pedido, mientras que otras se esmeraron para hacerlo y para que les quedara lo mejor posible. En las raíces escribieron cualidades positivas que cada una consideraba tener. En este espacio algunas se preguntaron con mucha inseguridad y sonriendo “y que de bueno tengo yo”, mientras que otras con toda seguridad y orgullo de si mismas escribían sus cualidades. Observamos a dos de las adolescentes con quienes trabajamos la cuales pasaron este momento pensativas y calladas, se llevaron mas tiempo que las demás aún así se les dificultó escribir una o dos cualidades de su persona, se les preguntaba si no consideraban tener mas de una o dos y con la cabeza cabizbaja contestaron que no. En las ramas, tenía que escribir las cosas positivas que cada una hace y en los frutos, los éxitos o triunfos que han obtenido o que deseaban obtener. Este espacio llevó más tiempo para que las adolescentes se expresaran tal y como son. Se observó que hay adolescentes que no se valoran a si mismas, que en su entorno también reciben desvalorización por parte de otras personas, haciendo que su autoestima se vaya deteriorando cada vez más. Durante la actividad se les compartió música de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse para que no se sintieran incomodas en el momento de expresarse.

Cuando terminaron se les indicó que todas debían caminar por el espacio con el árbol que dibujaron pegado al pecho, detenerse cuando vieran algún árbol que les llamará la atención para observarlo, sin hablar, regresarse haciendo todas un círculo, luego las facilitadoras de AGUJA las llevaron a una reflexión a través las siguientes preguntas:

¿Cómo nos sentimos durante el paseo por el bosque?

¿Fue difícil la interacción?

¿Qué árbol, además del nuestro, nos ha gustado?

¿Qué compañera ha dibujado un árbol parecido al nuestro?

¿Cómo nos sentimos al ver las diferencias y similitudes entre todas?

Esto ayudó para que las adolescentes descubrieran sus cualidades positivas y la capacidad de poder reconocerlas y de compartir sus sentimientos con los o las demás, así como respetar los sentimientos de otros/tras, sobre todo valorarse tal y como son, recordando que hay momentos en nuestra vida que nos marcan, pero que también vienen momentos muy buenos que nos ayudan a poder superar las circunstancias difíciles que enfrentamos y esos son los triunfos y éxitos que obtenemos por medio del esfuerzo y lucha que tengamos que hacer para obtenerlo.

## **2. “Recordando algo acerca del género y la sexualidad” (Dinámica del semáforo)**

Las facilitadoras les pusieron música movida y las participantes tenían que bailar al compás de la misma con una pareja que se les asignó. Se les brindaron instrucciones:

**Verde:** Bailan con la pareja que les corresponde.

**Rojo:** Se detienen sin hacer ningún movimiento.

**Amarillo:** Deben de cambiar de pareja.

La persona que se quedó sin pareja compartió información que recordara de los temas de género y sexualidad. Las facilitadoras complementaron lo que la participante dijo y a partir de ello se amplió el tema, dando la diferencia de cada uno y como lo aplicamos en nuestra relación con los demás. La dinámica siguió en varias rondas para darles la oportunidad a sus opiniones, comentarios o dudas que tenían las participantes acerca del tema. El tema fue enlazado junto con la primer sesión.

La observación fue realizada con quince adolescentes en edades de 12 a 15 años. Como podemos observar se obtuvo un 100% en la calificación en la lista de cotejo que se utilizó durante la observación. Así mismo se verificó que AGUJA, está realizando

actividades en donde implementan el juego y actividades físico-recreativas como el deporte relacionándolas con el taller a impartir con las adolescentes.

También se pudo observar que por parte de las adolescentes hay respuesta positiva a través de la participación empleadas en las actividades que realiza AGUJA, esto quiere decir que se está trabajando adecuadamente a las necesidades que presentan las adolescentes, en este caso la autoestima de cada una.

Las adolescentes durante el taller que realizaron las facilitadoras de AGUJA, estuvieron muy atentas, entusiastas y participativas. Los talleres son muy interactivos ya que se pone a participar a las adolescentes en forma grupal como individual, de acuerdo a la dinámica o espacio dirigido en el taller. Se observó que ellas se sienten motivadas con el taller de formación que les imparten y la confianza que tienen para comentar sus opiniones o dudas y que a la vez son respondidas por las moderadoras de la asociación.

En el ámbito social, familiar y educativo se pueden visualizar que algunas son muy tímidas y que se les dificulta expresar sus dudas y opiniones con respecto a la temática y a su vez hay desvalorización por parte de algunas adolescentes y que son propensas en ser desvalorizadas por otras personas de su entorno, pero AGUJA les brinda esta oportunidad o espacio importantísimo de poder ser escuchadas y auxiliadas, como también se preocupan por la vida integral de las adolescentes.

**SEGUNDA SESIÓN:** 17 de abril de 2012.

**1. “La conducta sexual compartida”:**

Se realizó una lluvia de ideas, cosas POSITIVAS y NEGATIVAS que influyen en la decisión de tener relaciones sexuales con una pareja (recordaron que las relaciones sexuales no son necesariamente una penetración)

La facilitadoras preguntaron: ¿Dónde aprendimos las ideas negativas sobre la sexualidad?

Las facilitadoras de AGUJA explicaron que muchas veces cuando los adultos hablan con los adolescentes sobre la sexualidad, utilizando el miedo o la vergüenza para influir su decisión. También, hablan de dos opciones: la abstinencia completa o una relación sexo-genital de penetración. Explicando que la sexualidad tiene mas formas de manifestarse.

Durante esta actividad se pudo ver que a las adolescentes les interesaba el tema, ya que esta información algunas no la reciben como debe de ser por parte de sus padres o familiares, ya que en algunas ocasiones se da por ignorancia, por vergüenza, por la religión u otros factores. Pero con este programa que AGUJA les brinda ayuda mucho a despejar dudas e inquietudes, además es parte de la educación sexual que como mujeres deben recibir, mas en la edad que presentan las adolescentes, ya que se lleva a concientizar de lo que en cualquier momento puedan enfrentarse y que esto no les repercuta en su vida tanto emocional, físico etc. Por no saber o conocer del tema. Así se les da la oportunidad para que puedan disfrutar plenamente su vida como mujer.

#### 1. **“Jugando con fuego”**

Las facilitadoras les explicaron que al momento de elegir la opción de tener una vida sexual que incluye relaciones sexo-genitales de penetración, uno tiene que planificar y poner en práctica el uso de un método preventivo, el no hacerlo puede costarles la vida, haciendo que se sientan desvalorizadas y con una autoestima por los suelos, ya que una mala decisión conlleva a tener problemas emocionales y que más adelante afecta en otras áreas de la vida.

Se les proporcionó un papel doblado a cada participante, no tenía que verse, hasta dar las instrucciones. Todos los papelitos estaban en blanco con la excepción de uno que decía “CLAMIDIA” y otro que dice “VIH”.

Se les indicó que debían esconder el papel en su puño y empezar a caminar por el espacio, cuando la facilitadora dio una señal todas las participantes debían buscar a tres compañeras y besarlas en las manos, cada una tenía que recordar a quienes les habían dado el beso en la mano y luego sentarse, hasta que se les indicara lo siguiente. Las adolescentes participaron durante la dinámica y disfrutaron de la actividad.

Luego las facilitadoras les indicaron que debían observar el papel, aclarándoles que solo dos tenían escritos nombres de infecciones de transmisión sexual y que las únicas personas que tenían estas dos infecciones debían ponerse de pie. Las llevaron a una reflexión en donde se les explicó que los besos en las manos representaban un contacto sexual sin protección, luego se les pidió que se levantaran las personas que recibieron el beso de la compañera que tenía una infección y así sucesivamente hasta que la mayoría estén levantadas. Al escuchar esto las participantes reaccionaron en forma diferente, algunas se miraban a los ojos avergonzadas, otras se asustaron al saber que así es en la realidad el contagio de estas enfermedades son muy rápidas que uno no se da cuenta en que momento las pueden llegar a contagiar.

Las facilitadoras de AGUJA explicaron que esto era una versión simplificada del contagio de ITS, que la clamidia y VIH no se transmiten a través de los besos. Posteriormente lanzaron las siguientes preguntas.

¿Qué aprendieron del ejercicio?

¿Por qué se transmitieron muy rápido las infecciones?

¿Cómo podríamos haber evitado la transmisión de ITS?

La siguiente actividad fue similar solo que se agregaron dos papeles que decían “condones” o “abstinencia”. Se repitió el ejercicio y se les pidió que los que recibieron “clamidia: y “VIH” se pararan primero y después los que besaron las manos, solo los que recibieron los papeles que se agregaron debían quedarse sentados, ya que estas personas eran las que se habían cuidado y evitado ser contagiadas por estas enfermedades.

## 2. **“Juego de la Sexualidad II”**

En esta actividad se llevó a cabo la dinámica “Buscando mi especie” se les indicó a cada una que debían hacer el sonido de un animal y agruparse de acuerdo al sonido de su especie y formar grupos para poder trabajar en equipo con sus compañeras.

En una bolsa se colocaron unas tiritas de papel con unas preguntas y unos casos para poderlos resolver se eligió una representante de cada grupo para que fuera a traer una tirita de papel y en un minuto el grupo se debían poner de acuerdo para tener la respuesta a cada pregunta o la solución del caso asignado. Durante el tiempo que se les daba para que se pusieran de acuerdo a las respuestas a cada interrogante, algunos grupos planteaban de forma clara y correctas las respuestas, mientras que en otros se les dificultaba plantearlo y pedían a las facilitadoras para que se les ayudara con las respuestas.

Preguntas de Reflexión:

Piensen en las parejas o noviazgos que ustedes han visto en las personas o compañeros del grado. ¿Creen que la mayoría de estas relaciones son positivas o negativas?

Se les afirmó que de acuerdo a como ellas se sientan tanto seguras de sí mismas como si se valoran tal como son, así mismo los demás o su pareja las trataran de la misma forma

y todo marchará bien de forma positiva. Pero si fuese lo contrario la relación con las demás personas será negativa y esto repercutirá mas adelante. .

Las participantes escucharon atentamente la reflexión que se les impartió, se pudo observar que muestran interés en los talleres que AGUJA imparte con ellas.

En esta observación que se llevó acabo con la cantidad de quince adolescentes se llegó a cumplir con éxito el objetivo de nuestra investigación durante el taller que AGUJA realizó este día, dando como resultado 100% en la calificación en la lista de cotejo en esta segunda sesión.

**TERCERA SESIÓN:** 24 de abril de 2012.

### **1. “El maratón de las caricias”**

- La facilitadora indico que las participantes realizaran una dinámica que consistía en una maratón no-tradicional. Ya que dicha actividad radicaba en que la persona que dirigía, pedía que caminaran entre las personas buscando ciertos tipos y cantidades de “caricias” de cariño y amistad” lo más rápido que pudieran. Por ejemplo: “Consigan 4 apretones de mano,” “Abracen a 7 personas”, “Den cosquillas a 2 personas” “Decir un elogio a 3 personas” etc.

- Al terminar la maratón, se reflexiono sobre el afecto físico... “¿Cómo se sintieron durante el juego?” “¿Cómo demostramos nuestro cariño o afecto hacia las personas?” “¿Qué sucede cuando no recibimos suficiente afecto físico?” “¿Cómo identificamos cuando un toque, abrazo o caricia es de cariño o amistad, y cuando es un acoso o un abuso?”

- Durante dicha actividad se observó, que debido al contacto fisico, verbal y movimiento que la actividad requería, cada vez las participantes se sentían con más confianza para interactuar con sus pares, esto fue muy significativo ya que a lo largo del

proceso de desarrollo la mayoría de adolescentes han sido sometidas a la poca interacción y sobre todo apartadas de la expresión de emociones y sentimientos, por lo que la actividad contribuyó al mejoramiento de la percepción hacia las demás y de las propias.

## **2. Dinámica de puente: La Burbuja Corporal**

- Se dividió el grupo en dos, y se les pidió que se pararan hombro a hombro en dos filas, con cada persona viéndose cara a cara con una persona de la otra fila. Se asignó a una fila el nombre de “A” y a otra “B”

- Se pidió que fila “A” avanzara hacia fila “B” sin hablar o romper la mirada con la pareja de fila. La persona que avanzó hasta que la persona quieta de fila “B” le dijo “alto”, en la distancia que le resulte cómoda a esta persona

- Tomar una pausa para señalar la distancia: Poner especial atención a las diferentes distancias entre las personas; ¿Qué podría significar esto? Explicar que esta distancia representa lo que es “la burbuja corporal” y el tamaño depende de la persona

- Ahora, pedir que los de fila “A” sigan avanzando hacia fila “B”, reduciendo el espacio en la mitad
- ¿Cómo se siente tener tu espacio invadido por alguien más? ¿Cómo se siente invadir el espacio de alguien
- Cambiar papeles y volver a hacer el mismo ejercicio, siempre utilizando las preguntas de reflexión

“Preparación para ver video”

- Durante este momento se le preguntó a las participantes si podían definir el término “abuso sexual”

Posterior a escucharlas la facilitadora amplió un poco sobre el término, explicando que *el abuso sexual puede tomar muchas formas, incluyendo el abuso sexual infantil, la violación y el acoso sexual. Explicar que la mayoría de abusos son cometidos por personas conocidas (75%) y que todos los abusos afectan la vida de sus víctimas, aunque la reacción puede variar mucho en diferentes personas.*

Visualización del video “Hablar Cambia Todo” de Sexto Sentido

Este fue un momento de mucha introspección ya que la mayoría de las jóvenes participantes se identificaron con el caso presentado.

Actividad de Reflexión y pasos para buscar ayuda

- Se le Pregunto lo siguiente a las participantes:
- ¿Cuál es su reacción al ver el video?
- ¿Cuál fue el impacto del abuso en la vida de Laura?
- ¿Por qué tenía miedo contárselo a alguien?
- ¿Han escuchado de una historia así, o tienen una amigo o amigo que esto les ha pasado?
- ¿Creen que reaccionó en una buena manera la amiga de Laura?
- ¿Cuáles son las cosas que podemos hacer para ayudar a una persona que está sufriendo un abuso o violación? (Escucharlos calmadamente, no juzgarlos, hablar con una persona ADULTA de confianza, llamar Médicos Sin Fronteras)---*nota: Es muy importante resaltar que el abuso y violación son EMERGENCIAS MÉDICAS, y existe un protocolo medico para atenderlas. Sin embargo, si la víctima no recibe tratamiento en las primeras 72 horas, los tratamientos contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH, ya no tendrán el mismo efecto. Sin embargo, si alguien te cuenta que algo les pasó el año pasado todavía es válido hacer un examen médico para la salud de la persona. Enfatizar que no basta con solo ofrecer un apoyo moral, sino hay que buscar una atención medica*

**CUARTA SESIÓN:** 8 de abril de 2012.

### **Introducción al tema**

Se realiza el juego del gato y el ratón con variante de material, se les indica al grupo que hagan un círculo y que dos personas voluntarias participen, consiste en que la primera persona debe de correr a la segunda tratando de atraparla, la segunda persona correrá alrededor del círculo y podrá salvarse hasta que corra a colocarse enfrente de una de las personas del círculo y así sucesivamente.

Reflexión: como se aplica este juego a la realidad de las drogas.

- “Las drogas no distinguen entre edad, etnia o creencias.”

### **Las drogas**

Dinámica de las sardinas para dividir a los grupos, posteriormente ya divididos una voluntaria elegirá un papelito de una “La caja negra”, la cual contendrá varias series de palabras que ellas tomaran como base para preparar una dramatización que presentaron al grupo. Dichas dramatizaciones iban con el objetivo de poder expresar sus emociones en relación a diferentes situaciones de la vida diaria.

Posterior a la actividad se realizara un círculo de reflexión en relación a las drogas más comunes que conocemos y sus efectos.

El tabaco.

El alcohol.

Los solventes. (Complementación de parte de educadora)

¿Qué sucedió en las historias presentadas?

¿Tenemos realidades parecidas a las historias presentadas?

¿Que acceso tenemos a estas drogas?

¿Quien las consume?

¿Porque las consumen?

¿Qué factores de riesgo hay?

Plenaria.

“Nosotras podemos hacer la diferencia”

Cierre de la actividad.

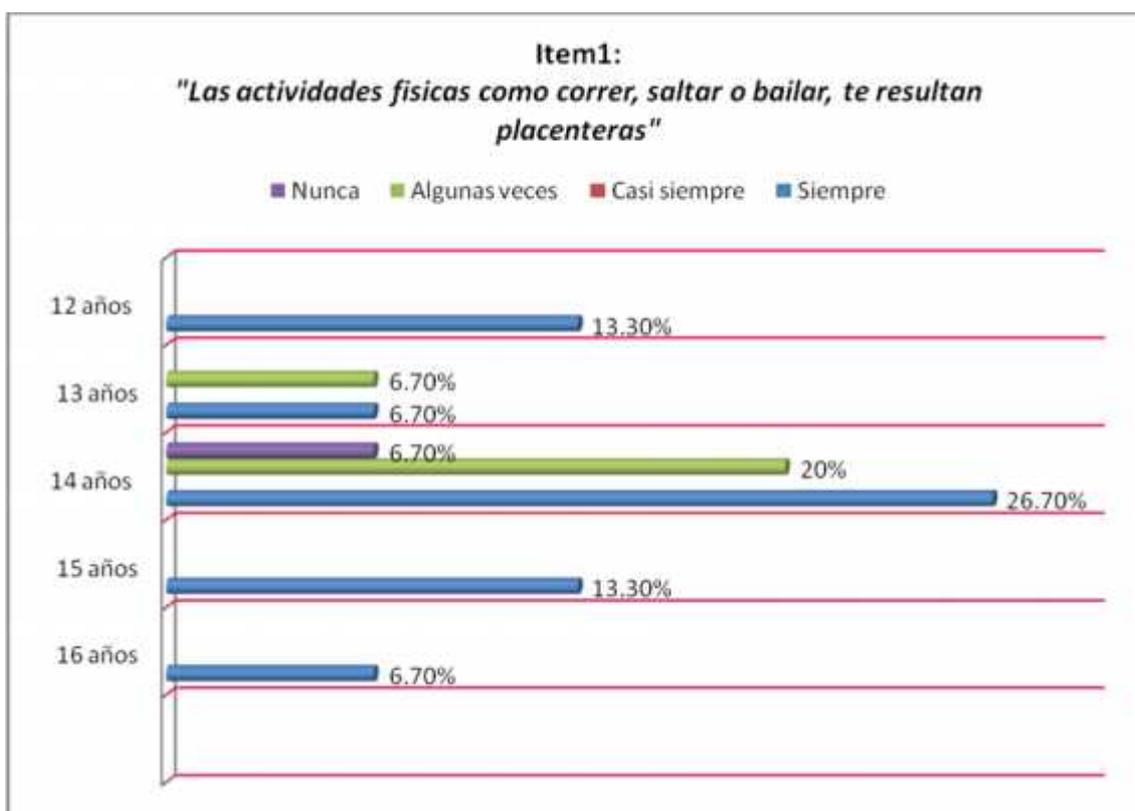
## B. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS INTERPRETATIVO DE GRAFICAS OBTENIDAS EN LA ENCUESTA:

“LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO EN LA AUTOESTIMA, DE LAS ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS”.

En

Asociación Guatemalteca de Jóvenes por la Adolescencia y Juventud, AGUJA.

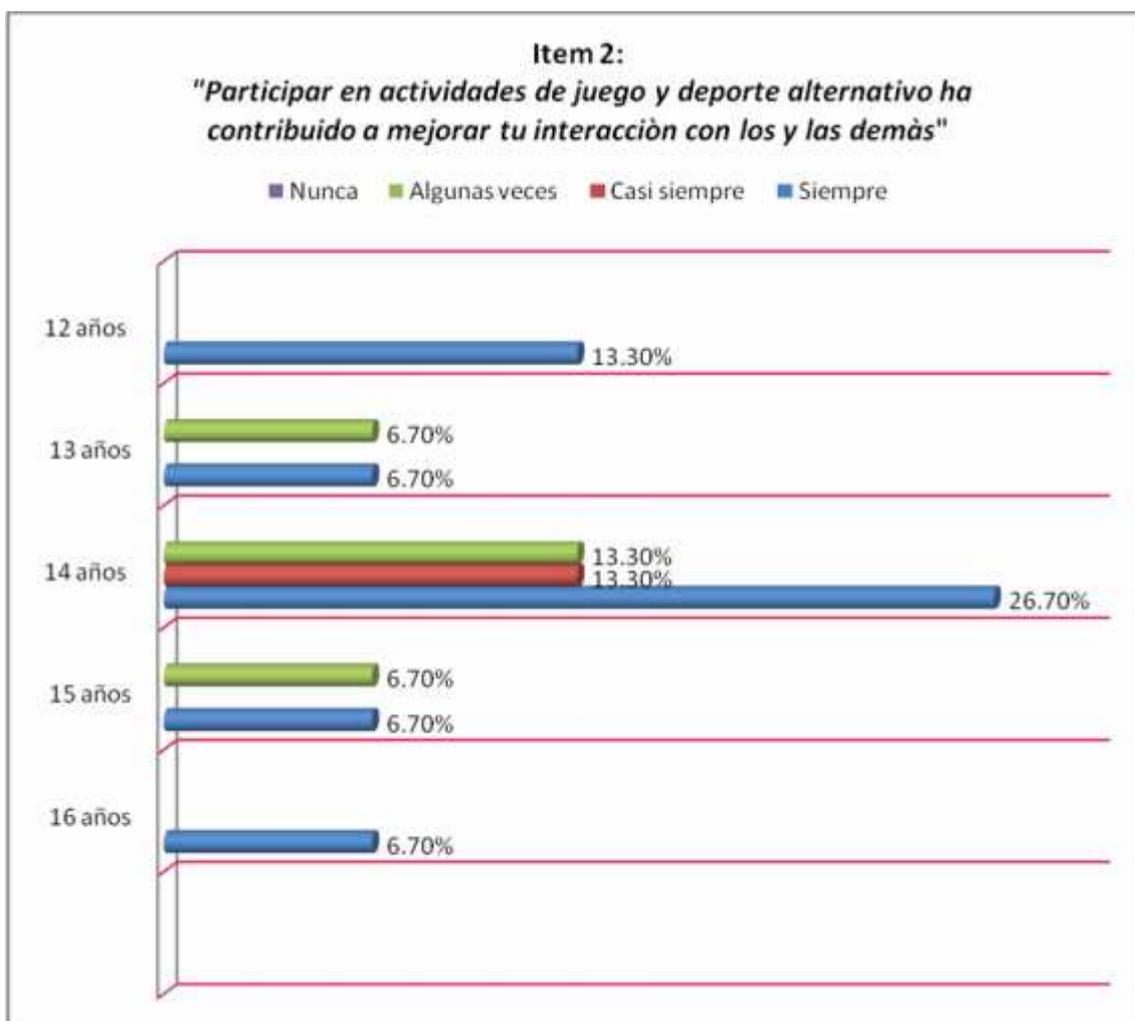
GRAFICA 1.



<sup>9</sup>Durante la encuesta se pudo determinar, que de los doce a los dieciséis años el 66.7 % de las participantes consideran que las actividades físicas las motivan y les proporcionan placer y solamente el 26.7 % expresaron algunas veces, mientras que solamente el 6.70% expresaron nunca. Por lo tanto, a pesar de los problemas que tienen en su diario vivir, las adolescentes que participan en los procesos de formación que brinda AGUJA, han logrado encontrar el gusto y satisfacción por las actividades físicas que realizan.

<sup>9</sup> Muestra aleatoria de mujeres adolescentes de 12 a 16 años, participantes de los procesos de formación, AGUJA/ Peronia Adolescente, Ciudad Peronia Guatemala, Guatemala 2012.

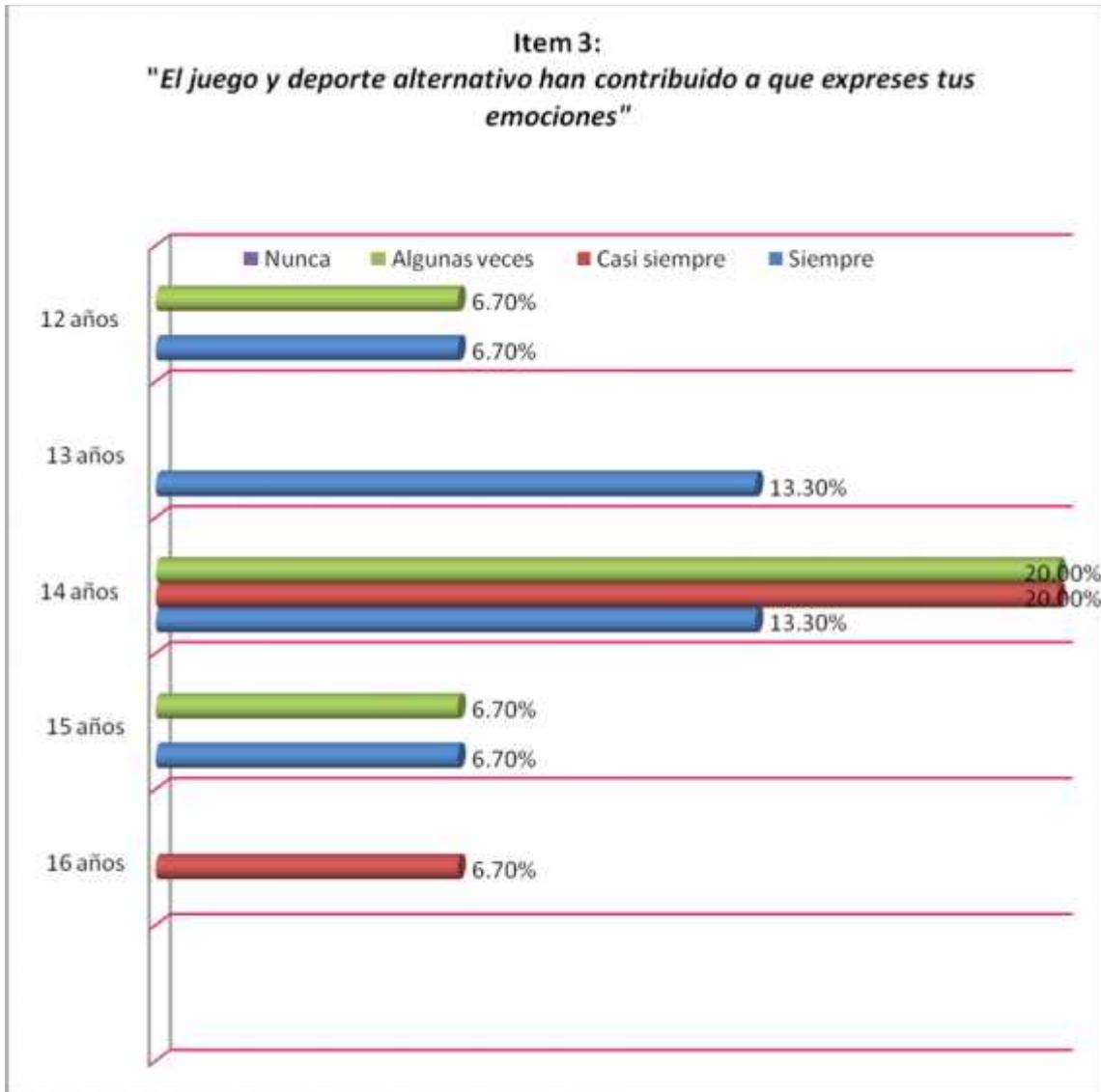
GRAFICA 2.



<sup>10</sup>Durante la encuesta se determina, que de los doce a los dieciséis años el 60.1% de las participantes consideran que las actividades que incluyan el juego y el deporte alternativo han contribuido a mejorar la interacción con los y las demás y solamente el 26.7 % expresaron algunas veces, mientras que el 13.3% expresaron casi siempre. Por lo tanto, más de la media esta consciente de que la mejora en relaciones interpersonales esta ligado estrechamente a participar en actividades que les motive el desenvolverse y expresarse libremente.

<sup>10</sup> Muestra aleatoria de mujeres adolescentes de 12 a 16 años, participantes de los procesos de formación, AGUJA/ Peronia Adolescente, Ciudad Peronia Guatemala, Guatemala 2012.

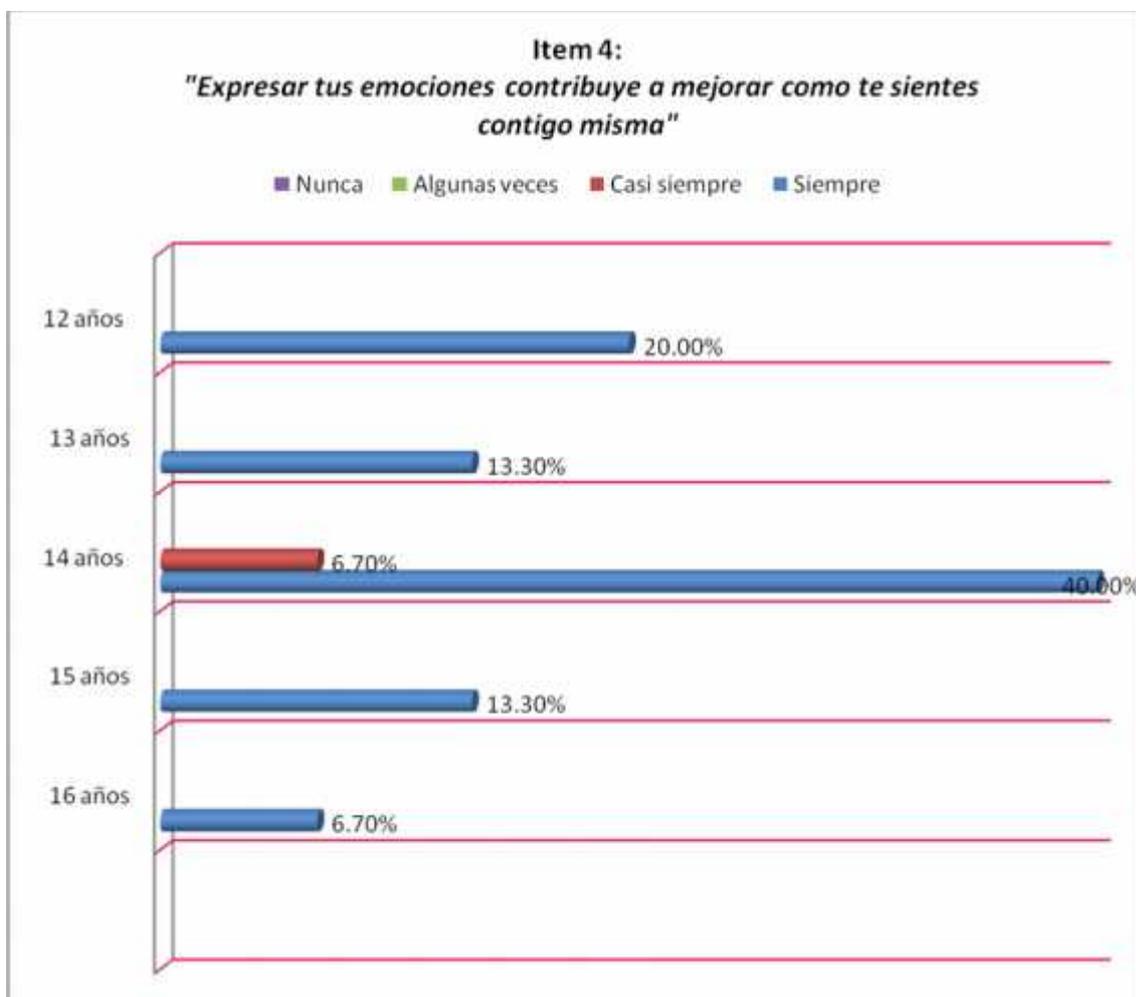
**GRAFICA 3.**



<sup>11</sup>Durante la encuesta se determina, que de los doce a los dieciséis años el 40% de las participantes consideran que el juego y el deporte alternativo han contribuido a expresar de mejor manera sus emociones, el 33.4% algunas veces, mientras que el 26.7% expresaron casi siempre. Por lo tanto, se infiere que el contacto corporal con otras personas durante las actividades como el juego y el deporte alternativo, permiten desarrollar aspectos psicosociales positivos que fortalecen el autoestima de las adolescentes.

<sup>11</sup> Muestra aleatoria de mujeres adolescentes de 12 a 16 años, participantes de los procesos de formación, AGUJA/ Peronia Adolescente, Ciudad Peronia Guatemala, Guatemala 2012.

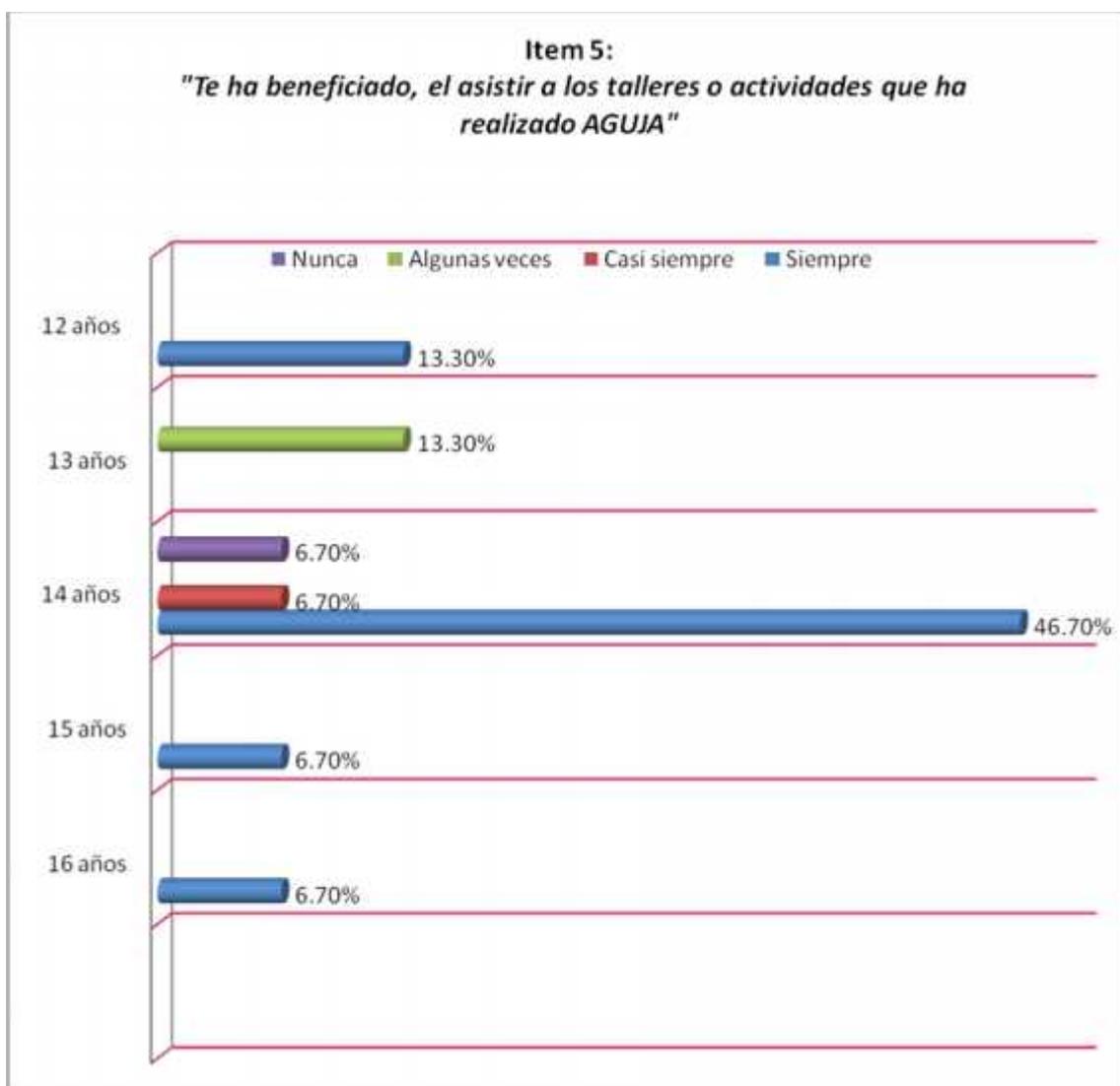
**GRAFICA 4.**



<sup>12</sup>Durante la encuesta se determina, que de los doce a los dieciséis años el 93.3% de las participantes consideran que expresar sus emociones contribuye a sentirse mejor, consigo misma, mientras que solamente el 6.7% expresaron casi siempre. Por lo tanto, se infiere que casi el 100% manifiesta que expresar sus emociones y sentimientos, dudas e inquietudes permite el mejorar su auto concepto y autoestima, ya que logran encontrar un equilibrio en el aspecto emocional y la identidad personal.

<sup>12</sup> Muestra aleatoria de mujeres adolescentes de 12 a 16 años, participantes de los procesos de formación, AGUJA/ Peronia Adolescente, Ciudad Peronia Guatemala, Guatemala 2012.

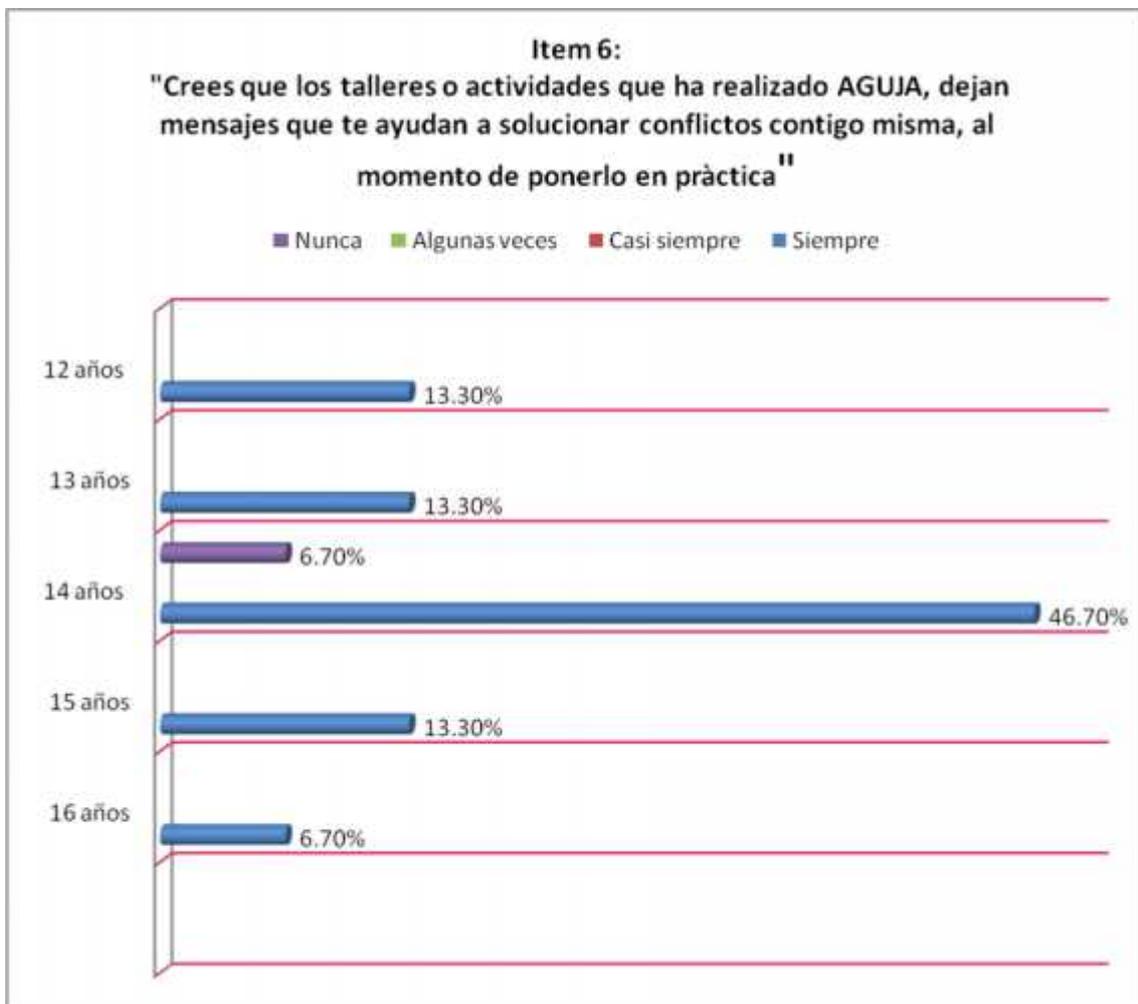
**GRAFICA 5.**



<sup>13</sup>Durante la encuesta se determina, que de los doce a los dieciséis años el 73.4% de las participantes consideran que los espacios formativos que AGUJA brinda le han beneficiado positivamente en su diario vivir; en la relación consigo misma y los demás, el 13.3% algunas veces, el 6.7% casi siempre y solamente el 6.7% nunca. Por lo tanto, se puede afirmar que por cada quince mujeres adolescentes que participan en procesos de formación que incluyen el juego y el deporte alternativo como herramientas de formación, solamente una considera que no obtiene ningún beneficio.

<sup>13</sup> Muestra aleatoria de mujeres adolescentes de 12 a 16 años, participantes de los procesos de formación, AGUJA/ Peronia Adolescente, Ciudad Peronia Guatemala, Guatemala 2012.

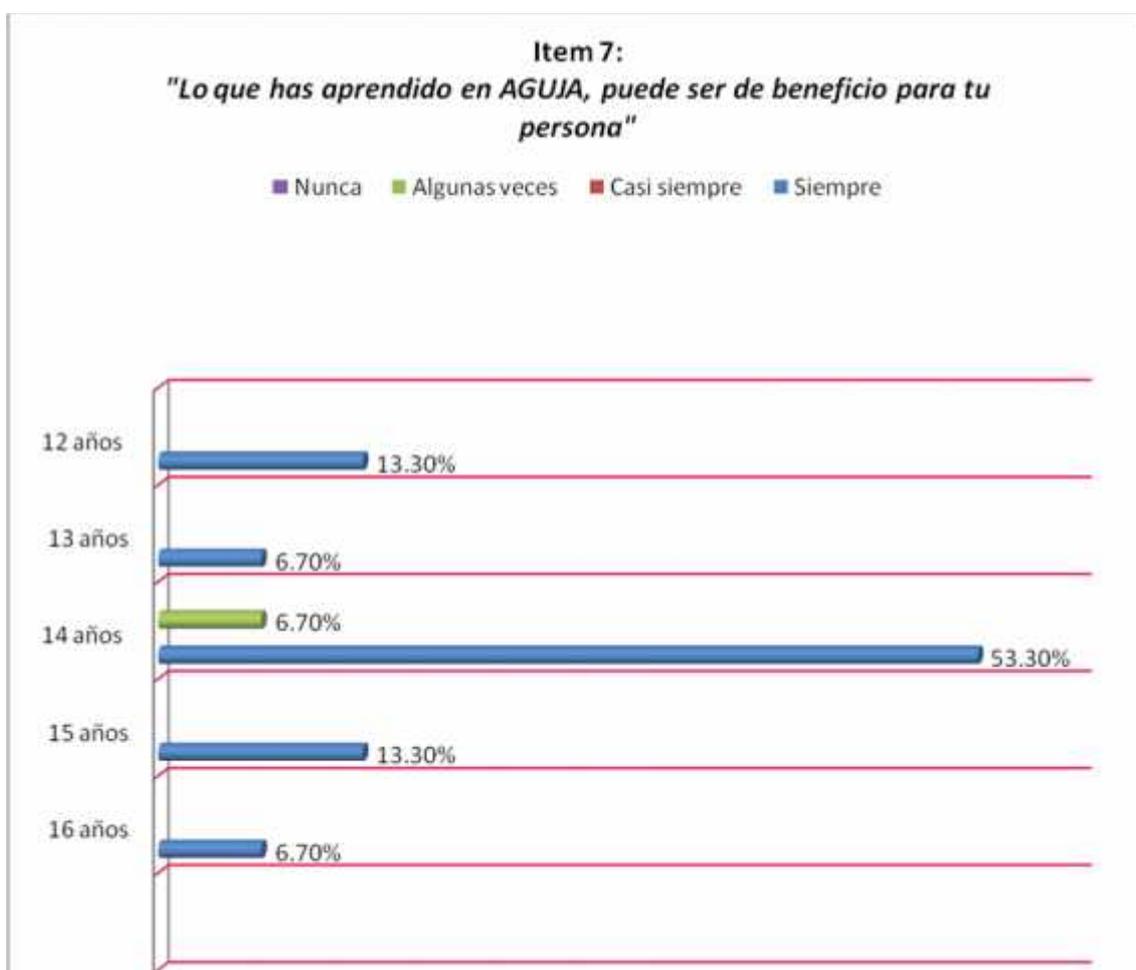
**GRAFICA 6.**



<sup>14</sup>Durante la encuesta se determina, que de los doce a los dieciséis años el 93.3% de las participantes consideran que los espacios formativos que AGUJA brinda dejan mensajes claros que brindan ayuda para solucionar conflictos que las adolescentes enfrentan día a día y estos mismos los llevan a la práctica. Solamente el 6.7% opinaron que nunca. Por lo tanto, se deduce que casi el 100% manifiesta que si le ayuda la información que se les brinda y que a su vez, saben como enfrentar en cualquier momento cuando se den situaciones difíciles en donde se necesita emplear lo aprendido y resolver esas situaciones conflictivas.

<sup>14</sup> Muestra aleatoria de mujeres adolescentes de 12 a 16 años, participantes de los procesos de formación, AGUJA/ Peronia Adolescente, Ciudad Peronia Guatemala, Guatemala 2012.

**GRAFICA 7.**

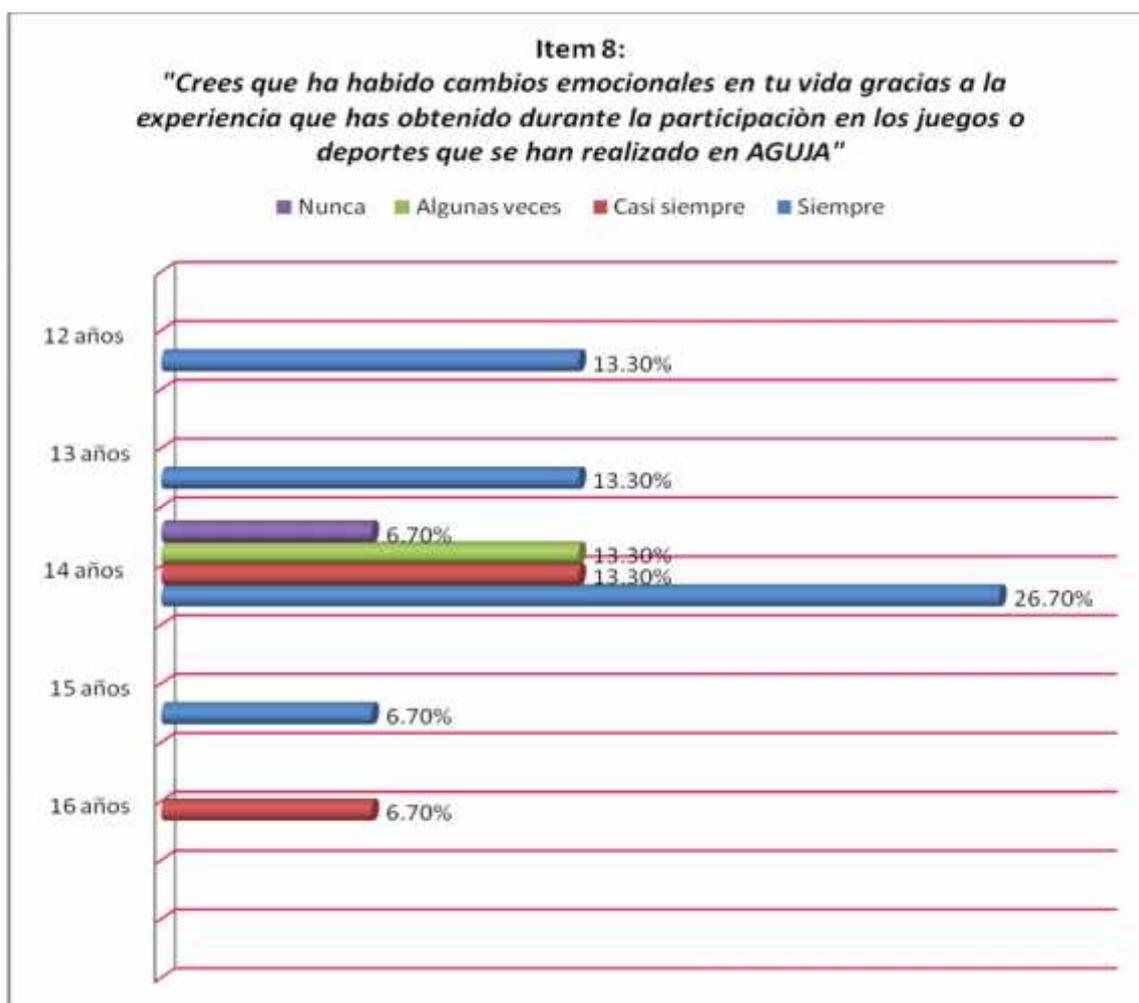


<sup>15</sup> Durante la encuesta se determina, que de los doce a los dieciséis años el 93.3% de las participantes consideran que los espacios formativos que AGUJA comparte, les ayuda y las han llevado a estar consientes que lo que han aprendido es de beneficio para su persona y solamente el 6.7% opinaron que algunas veces ha sido beneficioso.

Por lo tanto, resulta que casi el 100% manifiesta que si es beneficioso y que vale la pena asistir a los talleres ya que no solo hacen que las adolescentes puedan resolver conflictos, sino que también puedan aprender cada día más y puedan compartirle a otras amigas o vecinas de lo que han aprendido.

<sup>15</sup> Muestra aleatoria de mujeres adolescentes de 12 a 16 años, participantes de los procesos de formación, AGUJA/ Peronia Adolescente, Ciudad Peronia Guatemala, Guatemala 2012.

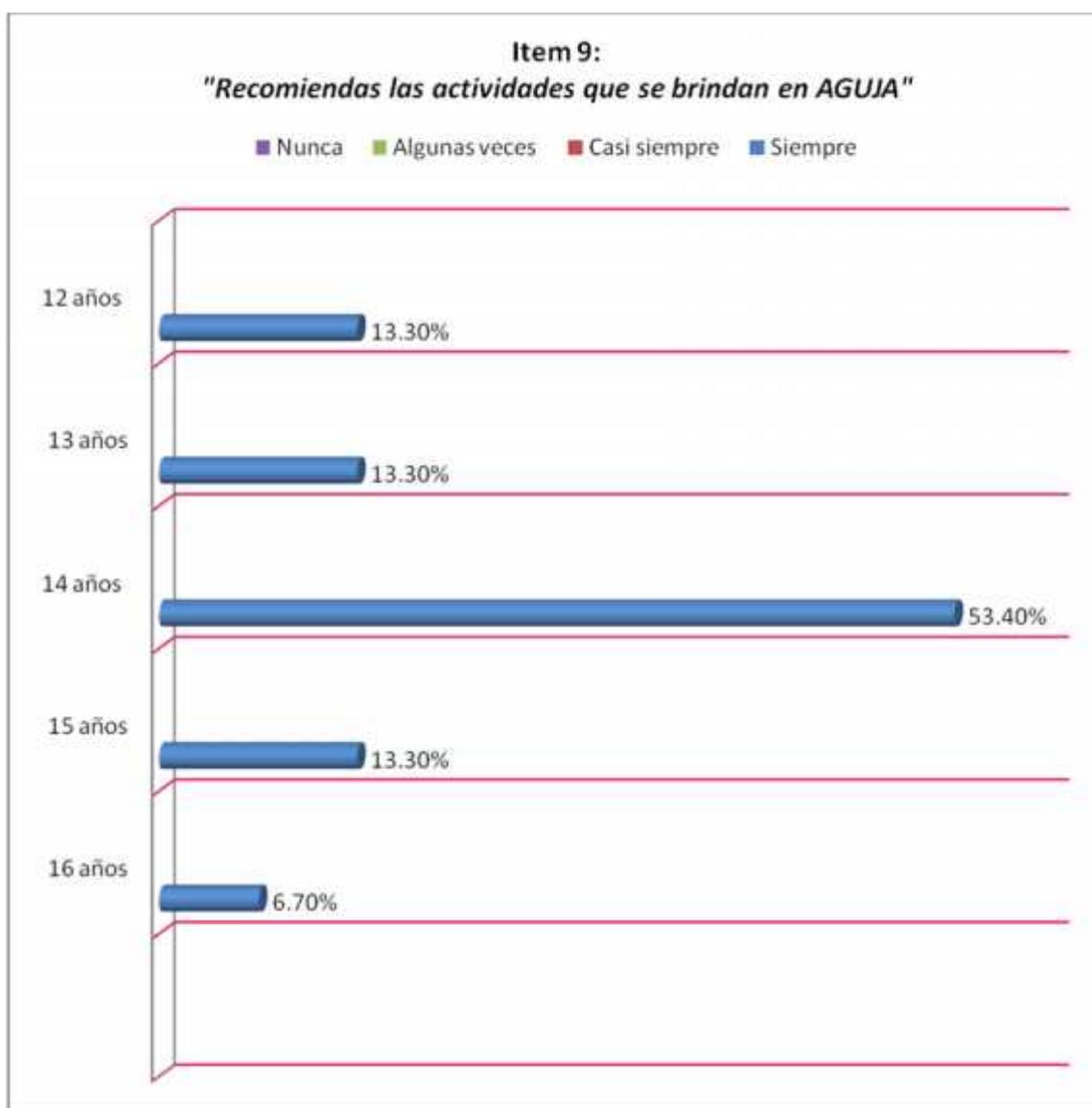
**GRAFICA 8.**



<sup>16</sup>Durante la encuesta se determina, que de los doce a los dieciséis años el 60.0% de las participantes consideran que los espacios formativos que AGUJA brinda, manifiestan que si ha habido cambios emocionales en la vida de las mismas gracias a la experiencia que han obtenido durante la participación han podido controlar sus emociones y sentimientos en cualquier situación. Solo el 20.0 % opinaron que casi siempre han podido controlarse y eso las a llevado a poseer cambios emocionales. El 13.30% mostraron que algunas veces han podido controlar sus emociones. Mientras que el 6.70% aportaron que nunca ha habido cambios emocionales, eso muestra que se les dificulta controlarse en alguna situación que se le presente. Se infiere que este programa que emplea AGUJA es beneficioso y que se está trabajando con el control de emociones teniendo cambios exitosos en las adolescentes.

<sup>16</sup> Muestra aleatoria de mujeres adolescentes de 12 a 16 años, participantes de los procesos de formación, AGUJA/ Peronia Adolescente, Ciudad Peronia Guatemala, Guatemala 2012.

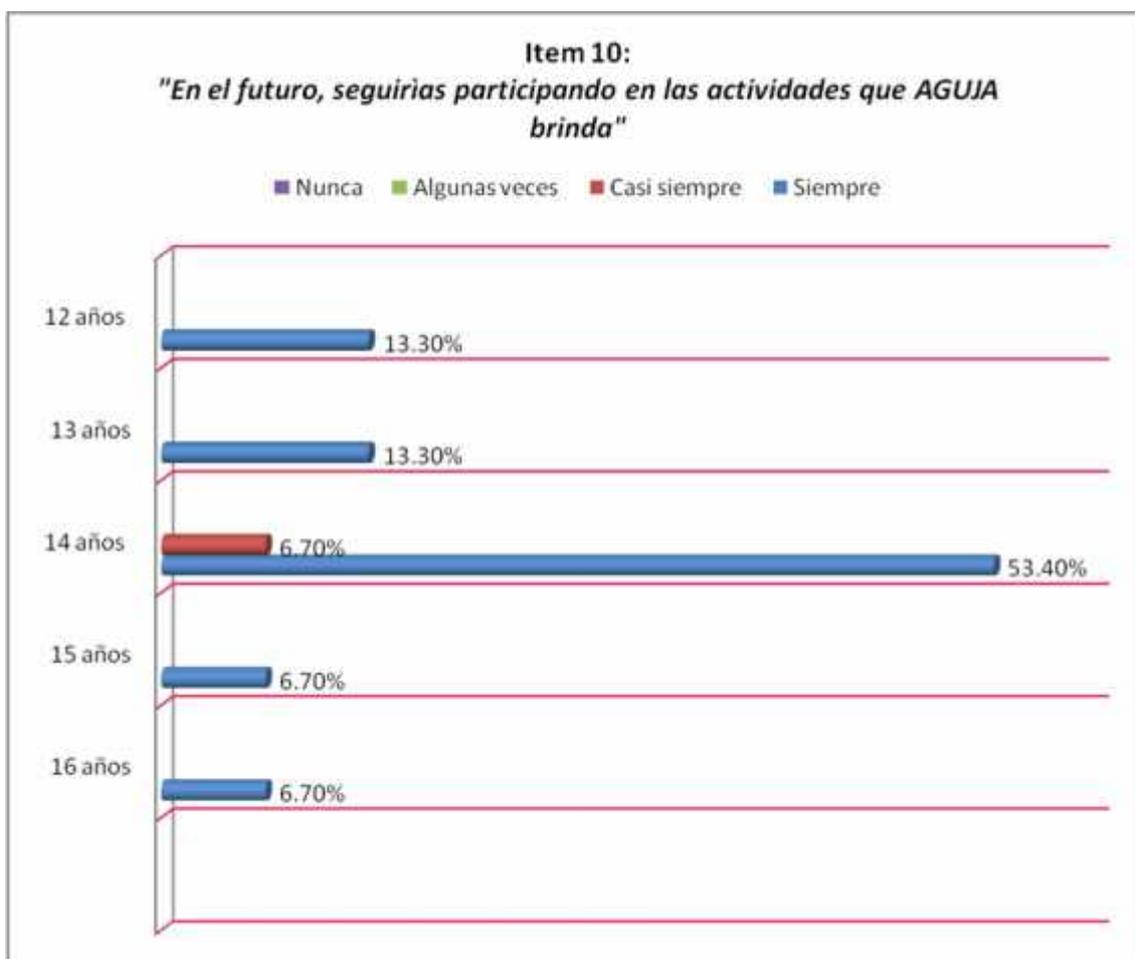
**GRAFICA 9.**



<sup>17</sup> Durante la encuesta se determina, que de los doce a los dieciséis años el 100 % de las participantes consideran que los espacios formativos que AGUJA ofrece los podrían recomendar a otras compañeras a que asistan a las actividades, ya que los resultados que se observan en esta grafica demuestra que si les a beneficiado y que a través del juego y el deporte alternativo han podido obtener estrategias de ayuda para enfrentarse a las situaciones de su entorno y poder sobresalir como mujeres ante muchas dificultades.

<sup>17</sup> Muestra aleatoria de mujeres adolescentes de 12 a 16 años, participantes de los procesos de formación, AGUJA/ Peronia Adolescente, Ciudad Peronia Guatemala, Guatemala 2012.

**GRAFICA 10.**



<sup>18</sup>Durante la encuesta se determina, que de los doce a los dieciséis años el 93.4% de las participantes consideran que los espacios formativos que AGUJA proporciona, apoyarían y les gustaría seguir participando en las actividades que realicen más adelante, ya que es un programa que les beneficia. Y el 6.70% manifiesta que casi siempre podrían seguir participando.

Por lo tanto, resulta que casi el 100% si seguirían participando de las actividades del programa que brinda AGUJA.

<sup>18</sup> Muestra aleatoria de mujeres adolescentes de 12 a 16 años, participantes de los procesos de formación, AGUJA/ Peronia Adolescente, Ciudad Peronia Guatemala, Guatemala 2012.

## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### CONCLUSIONES:

1. El desarrollo de actividades formativas con mujeres adolescentes en las que se implementan herramientas alternativas como el juego y el deporte alternativo mejoran la autoestima de las mismas y permite obtener cambios significativos y evidentes en la conducta de las adolescentes, en la integración y participación de grupo e interacción con los y las demás.
2. Se logró cumplir asertivamente la planificación del trabajo de observación y acompañamiento en las sesiones de formación que la institución ejecutó que la institución brinda y se obtienen datos significativos para la investigación como el alto porcentaje de mujeres adolescentes que mejoran constantemente su autoestima cuando se mantienen activas y en iteración con los y las demás.
3. La confiabilidad de los resultados es muy positiva y viable ya que la muestra de la población con la que se realizó el estudio llevan ya, dos años de participar con la institución AGUJA, por lo que llevan un proceso de formación mucho más significativo y con mayores impactos.
4. La encuesta que se realizó de forma anónima al finalizar el proceso de formación proyectó, que las participantes tenían gran aceptación con las actividades que se realizaban además del reconocimiento del beneficio que obtuvieron con dicho proceso.
5. Mediante la encuesta y la observación que se llevo a cabo, se logró concluir que tanto facilitadoras como adolescentes se sentían totalmente cómodas con actividades de movimiento corporal, además de mejorar sesión tras sesión el trabajo en grupo así mismo de la aceptación y respeto por los pares.

## **RECOMENDACIONES:**

1. Que la Asociación Guatemalteca de Jóvenes por la Adolescencia y Juventud AGUJA, sigan promoviendo estos espacios formativos en donde implementan el juego y el deporte alternativo en las actividades del programa para las adolescentes.
2. Motivar a las adolescentes que acuden al programa que brinda AGUJA, para que no dejen de seguir participando en sus actividades e invitar a otras adolescentes a formar parte del programa y así ayudar a poder equilibrar entre la salud física, salud mental y emocional para fortalecer su autoestima.
3. Que AGUJA siga promoviendo con otras instituciones dedicadas a la formación integral el juego y el deporte alternativo como herramientas de enseñanza, ya que se ha demostrado que gracias a su utilización, adolescentes han resuelto problemas en relación a la autoestima, enfrentado las distintas situaciones que viven en su entorno.
4. La importancia que en la Escuela de Ciencias Psicológicas implemente en su pensum de estudios programas que lleven actividades tanto formativas que favorezcan al autoestima de las adolescentes, como también implementar el juego y de deporte alternativo así poderlos orientar o ayudar a que resuelvan situaciones difíciles que han enfrentado o que enfrentarán en su vida de manera alternativa.

## BIBLIOGRAFIA

- Francisco Cisterna Cabrera. “Métodos de investigación cualitativa en educación”. Guía teórico- práctica. Santiago de Chile, 2005. 219 págs.
- J. Gerardo Ruiz Alonso. “Juegos y deportes alternativos” en la programación de la Ed. Física escolar. Editorial Deportiva Agonos.2005. 355 Pág.
- Kidman Daphne Rose. “Aprende a Quererte; Desarrolla el trabajo más importante que puedas hacer en tu vida”. Barcelona España, 200. Ediciones Urano, S.A.
- Michael Argyle y Peter Trower. “Tu y los Otros”. Mexico D.F. Harper y RowLatinoamericana. S.A 1980.
- Pozo, J: Teorías Cognitivas del Aprendizaje, Morata, Madrid, 1994. 325 Págs.
- Raúl Omeñaca Cilla y Jesús Vicente R. Omeñaca: Juegos Cooperativos y Educación física. Ilustraciones José Ángel Omeñaca. Paidotribo, 2004. 356 págs.
- Rodriguez Estrada Mauro. “Autoestima: Clave del Éxito Personal” Editorial El Manual, México, Moderno, S.A. 1988.

# **ANEXOS:**

## Anexo I

### GLOSARIO

- **ACTIVISMO:** Tendencia a actuar por la acción misma.
- **ADOLESCENCIA:** La adolescencia es un período en el cual existe desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 a 12 años, y su finalización a los 19 ó 20 años.
- **AHONDAR:** Escudriñar lo más profundo de un asunto.
- **APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO:** es cuando ponen en relación sus conocimientos previos con los nuevos a adquirir.
- **AUTOESTIMA:** sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal.
- **AVERSIVO:** Es algo que Produce una respuesta defensiva y esto sería un reflejo incondicionado.
- **COEDUCACION:** Se llama coeducación a la educación de hombre y mujeres, llevada a cabo en convivencia, es decir, ambos géneros reciben la misma educación en una misma institución.
- **COERCITIVA:** Se define como adjetivo que sirve para forzar la voluntad o la conducta de alguien o represivo, inhibitorio.
- **COMUNICACIÓN HUMANA:** Transferencia de ideas o pensamientos basados en “información” la cual pasa al consciente mediante el subconsciente. Usando nuestro

alfabeto la convertimos en material escrito o la verbalizamos emitiéndola al receptor o a un grupo de recipientes.

- **CONCEPTUALIZACIÓN:** Es una perspectiva abstracta y simplificada del conocimiento que tenemos del "mundo", y que por cualquier razón queremos representar.
- **CONFLICTO COGNITIVO:** Fenómeno psicológico de contraste producido por la discrepancia entre las preconcepciones y significados previos de un alumno en relación con un hecho, concepto, procedimiento, determinado, y los nuevos significados que se presentan en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **CONSCIENCIA:** Conocimiento que el ser humano posee sobre sí mismo, sobre su existencia y su relación con el mundo.
- **CONSOLIDAR:** Dar firmeza a algo o a una cosa. Asegurar del todo.
- **DEPORTE ALTERNATIVO:** técnica actualmente innovada dentro de los procesos de Enseñanza – aprendizaje.
- **DESARROLLO MOTOR:** Formación de las capacidades determinadas por control y regulación, que se muestran en los procesos de aprendizaje y coordinación o regulación del movimiento.
- **DIALÉCTICO:** Descubrir y seguir racionalmente en movimiento de la Idea, de modo que la razón y la realidad expresen su verdadera coincidencia. Conlleva un proceso la cual consta de tres momentos: Estar en sí, Ser para sí, Negación y superación.
- **DISFRUTAR:** Deleitarse, gozar, sentir satisfacción.
- **EMOCIONES:** Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo.

- **EPIGRAFE:** Resumen, cita o sentencia que suele ponerse a la cabeza de una obra científica o literaria, o de uno de los capítulos o divisiones.
- **ESTÍMULO:** Es un factor externo o interno capaz de provocar una reacción en una célula u organismo.
- **FACTORES QUE INFLUYEN EN LA AUTOESTIMA:** familia, escuela, entorno social.
- **FILOGENÉTICO:** Se refiere en su sentido original o al estudio de una clasificación que refleja la historia evolutiva de una especie o grupo.
- **FLEXIBILIDAD:** Es la capacidad que tiene un objeto o cosa de adaptar a nueva situación.
- **INSTINTIVO:** Es causa y efecto del impulso que mueve la voluntad
- **JUEGO:** es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.
- **JUEGO COMO FUENTE DE ALEGRÍA, JUBILO Y DE PLACER:** El juego en la mayoría de ocasiones va unido a vivencias de alegría, a sentimientos de placer y plenitud emocional. Es suficiente observar a las personas que participan en un juego para llegar a la conclusión de que este atributo de la actividad lúdica está lleno de sentido.<sup>19</sup>
- **LÚDICO:** Se refiere a todo aquello propio o relativo al juego y a la diversión. Estos resultan ser muy útiles e importantes a la hora del desarrollo de determinadas destrezas y habilidades.

---

<sup>19</sup> Raúl Omeñaca Cilla y Jesús Vicente R. Omeñaca  
*Juegos Cooperativos y Educación física.*  
 Ilustraciones José Ángel Omeñaca.  
 Paidotribo, 2004. 356 págs.

- **MOTIVACIÓN INTRÍNSECA:** Se evidencia cuando el individuo realiza una actividad por el simple placer de realizarla sin que nadie de manera obvia le de algún incentivo externo.
- **PERSONALIDAD:** La personalidad es un conjunto de características o patrones que definen a una persona, es decir, los pensamientos, sentimientos, actitudes y hábitos y la conducta de cada individuo, que de manera muy particular, hacen que las personas sean diferentes a las demás.
- **PRAGMATISMO:** Doctrina filosófica que considera que el único medio de juzgar la verdad de una doctrina moral, social, religiosa o científica consiste en considerar sus efectos prácticos
- **PROCESO COMUNICATIVO:** El proceso comunicativo está formado por la emisión de señales (sonidos, gestos, señas) con el objetivo de dar a conocer un mensaje. La comunicación exitosa requiere de un receptor con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretar, si la comunicación falla las relaciones interpersonales.
- **PROCESO DE FORMACIÓN:** propiciarse de los conocimientos aplicarlos, generando así aprendizajes significativos.
- **RECREACION:** Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento.
- **REFORZADOR POSITIVO:** Cualquier estímulo que aumenta la probabilidad de que una conducta se repita en un futuro.
- **RELACIONES INTERPERSONALES:** En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente

## Anexo II.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”  
Nombre de los investigadores: Sara María Chicoj García.  
Maylen Audely Batrez Ventura.

Proyecto de Investigación:

**“LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO EN LA AUTOESTIMA, DE LAS ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS”.**  
**Asociación Guatemalteca de Jóvenes por la Adolescencia y Juventud, AGUJA.**

### Lista de cotejo para la observación.

El evaluador mediante observación directa, debe señalar con un X, según corresponda:

Si: Se cumple.

No: No se cumple

+/- : Se realizada en forma incompleta o con objeciones.

	si	no	+/-
1) Hay interés al iniciar las sesiones de trabajo.			
2) Se cuenta con una planificación de la sesión de trabajo.			
3) El material es adecuado para las sesiones de trabajo.			
4) Los temas que se tratan son adecuados para las edades de las participantes.			
5) Existe una adecuada interacción entre pares.			
6) Los temas de formación responden a las necesidades de la población.			
7) Las actividades físicas elevan el estado de ánimo de las participantes.			
8) Se implementan juegos que propician la buena convivencia.			
9) El juego y el deporte alternativo tiene una buena aceptación de parte de las participantes.			
10) Las actividades que se realizan van enfocadas al logro y no al fracaso.			
11) Se manejan valores durante el transcurso de la sesión de trabajo.			
12) Hay momentos de reflexión después de cada actividad.			
13) Se apertura momentos de opinión durante la reflexión.			
14) Cada actividad que se realiza persigue alcanzar competencias específicas.			
15) Existe una adecuada relación entre participantes y facilitador.			

### Anexo III

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”  
Nombre de los investigadores: Sara María Chicoj García.  
Maylen Audely Batrez Ventura.

Proyecto de Investigación:

**“LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y EL DEPORTE ALTERNATIVO EN LA AUTOESTIMA, DE LAS ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS”.**  
**Asociación Guatemalteca de Jóvenes por la Adolescencia y Juventud, AGUJA.**

### ENCUESTA

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

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

Subraye la respuesta que mejor se adapte a su caso.

1. Las actividades físicas como correr, saltar, bailar te resultan placenteras.

Nunca                      Algunas veces                      Casi siempre                      Siempre

2. Participar en actividades de juego y deporte alternativo ha ayudado a mejorar tu interacción con los y las demás.

Nunca                      Algunas veces                      Casi siempre                      Siempre

3. El juego y deporte alternativo han contribuido a que expreses tus emociones.

Nunca                      Algunas veces                      Casi siempre                      Siempre

4. Expresar tus emociones contribuye a mejorar como te sientes contigo misma.

Nunca                      Algunas veces                      Casi siempre                      Siempre

5. Te ha beneficiado, el asistir a los talleres o actividades que ha realizado AGUJA.

Nunca                      Algunas veces                      Casi siempre                      Siempre

6. ¿Crees que los talleres o actividades que ha realizado AGUJA dejan mensajes que te ayudan a solucionar conflictos contigo misma, al momento de ponerlo en práctica?

Nunca                      Algunas veces                      Casi siempre                      Siempre

7. Lo que has aprendido en AGUJA, puede ser de beneficio para tu persona.

Nunca                      Algunas veces                      Casi siempre                      Siempre

8. ¿Crees que ha habido cambios emocionales en tu vida gracias a la experiencia que has obtenido durante la participación en los juegos o deportes que se han realizado en AGUJA?

Nunca                      Algunas veces                      Casi siempre                      Siempre

9. Recomiendas las actividades que se brindan en AGUJA.

Nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre

10. ¿En el futuro, seguirías participando en las actividades que AGUJA brinda?

Nunca

Algunas veces

Casi siempre

Siempre