

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

**"AUTOCONCEPTO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADOLESCENTES DE 15 Y
16 AÑOS. ESTUDIO REALIZADO EN LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN
FÍSICA Y EN LA CASA DEL DEPORTISTA, EL PROGRESO, 2015"**

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

POR

ELBA LUCRECIA CHACÓN CORDÓN

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2016

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

M.A Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semeyá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 103-2015
CODIPs. 2485-2016

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

10 de octubre de 2016

Estudiante
Elba Lucrecia Chacón Cordón
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEGUNDO (2º) del Acta CINCUENTA Y NUEVE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (59-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el de 07 de octubre de 2016, que copiado literalmente dice:

“SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“AUTOCONCEPTO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADOLESCENTES DE 15 Y 16 AÑOS. ESTUDIO REALIZADO EN LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EN LA CASA DEL DEPORTISTA, EL PROGRESO, 2015”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología , realizado por:

Elba Lucrecia Chacón Cordón

CARNÉ: 93-10797

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el M.A. José Santiago Carillo López y revisado por la Licenciada Ninfa Cruz Oliva. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gabby

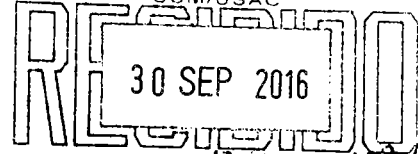


CIEPs. 080-2016

REG: 0103-2015

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC

INFORME FINAL



FIRMA *S* HORA 17:40 Registro 103-015
Guatemala, 29 de septiembre de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada Ninfa Cruz Oliva ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“AUTOCONCEPTO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADOLESCENTES DE 15 Y 16 AÑOS. ESTUDIO REALIZADO EN LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EN LA CASA DEL DEPORTISTA, EL PROGRESO, 2015”.

ESTUDIANTE:
Elba Lucrecia Chacón Cordón

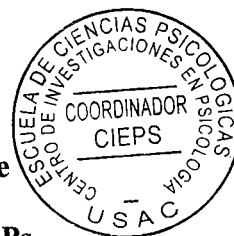
CARNE No.
93-10797

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 21 de septiembre del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 26 de septiembre del 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



CIEPs. 080-2016
REG. 0103-2015

Guatemala, 30 de septiembre de 2016

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

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

“AUTOCONCEPTO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADOLESCENTES DE 15 Y 16 AÑOS. ESTUDIO REALIZADO EN LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EN LA CASA DEL DEPORTISTA, EL PROGRESO, 2015”.

ESTUDIANTE:
Elba Lucrecia Chacón Cordón

CARNÉ No.
93-10797

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 21 de septiembre 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Nirma Cruz Oliva
DOCENTE REVISORA



c. archivo

Guatemala, 03 de febrero de 2015.

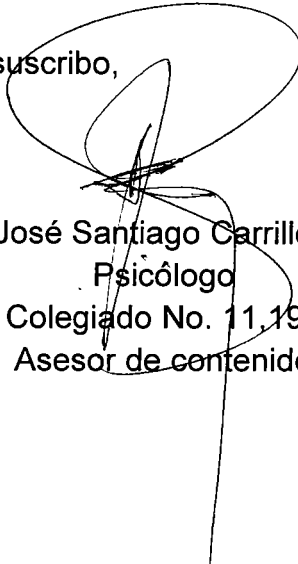
M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final titulado "Autoconcepto y práctica deportiva en adolescentes de 15 y 16 años. Estudio realizado en la Escuela Normal de Educación Física y en la Casa del Deportista, El Progreso, 2015", realizado por la estudiante: ELBA LUCRECIA CHACÓN CORDÓN, CARNÉ 9310797.

El trabajo fue realizado a partir del 06 de febrero de 2015, hasta el 7 de octubre de de 2015.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,



M.A. José Santiago Carrillo López
Psicólogo
Colegiado No. 11,198
Asesor de contenido

CDAG



DIRECCIÓN TÉCNICA METODOLÓGICA
DEPORTIVA DEL DEPARTAMENTO DE EL PROGRESO
Barrio "El Porvenir. Guastatoya, El Progreso Tel. 4218-4466 * 5933-0016
E=mail mario.illescas.rodas@gmail.com y albertocontreras1266@gmail.com

El Progreso, 8 de septiembre de 2015
Ref. No. 78-15-DTMDEP.

M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC
Presente.


Respetable M.A. Helvin Velásquez:

Con el atento saludo de la Dirección Técnica Metodológica Deportiva, del departamento de El Progreso me dirijo a usted para informarle que la estudiante **Elba Lucrecia Chacón Cordón**, carné 9310797, realizo observaciones, entrevistas, talleres y evaluación psicométrica a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física, como parte del trabajo de investigación titulado: "Autoconcepto y práctica deportiva en adolescentes de 15 y 16 años. Estudio a realizarse en la Escuela Norma de Educación Física y en la Casa del Deportista, El Progreso, 2015", en el período comprendido del 4 de mayo al 31 de agosto del 2015.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en el proyecto de la investigación. Por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro aspecto en particular, aprovecho la ocasión, para suscribirme.

Deferentemente,


Mario René Illescas Rodas
Director Técnico Metodológico Deportivo
Del Departamento de El Progreso

CC: corr.
MRIR/emlh.-



Guatemala, 8 de septiembre de 2015

M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC

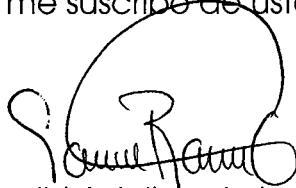
M.A. Helvin Velásquez:

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Elba Lucrecia Chacón Cordón, carné 9310797, realizó observaciones, entrevistas, talleres y evaluación psicométrica a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física, como parte del trabajo de investigación titulado "Autoconcepto y práctica deportiva en adolescentes de 15 y 16 años. Estudio a realizarse en la Escuela Norma de Educación Física y en la Casa del Deportista, El Progreso, 2015", en el período comprendido del 4 de mayo al 31 de agosto del 2015.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en el proyecto de la investigación. Por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Agradeciendo de antemano me suscribo de usted,

Cordialmente,



F.T. Saudi Adelina de la Rosa
Directora Escuela Normal de Educación Física



ESCUELA NORMAL DE
EDUCACION FISICA
EL PROGRESO
DIRECCION

PADRINOS DE GRADUACIÓN

JOSÉ SANTIAGO CARRILLO LÓPEZ
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO No. 11198

LUIS FRANCISCO ROSITO LEMUS
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO No. 3880

ACTO QUE DEDÍCO A

“Porque JEHOVA da la sabiduría y de su boca viene el conocimiento y la inteligencia, el provee de sana sabiduría a los rectos, es escudo a los que caminan rectamente”.

(Proverbios 2.6)

DIOS: por el don de la vida y guiarme por la senda del saber, por bendecirme con inteligencia, salud, fe, fortaleza, y sabiduría para salir adelante y cumplir todas mis metas en la vida.

Mis padres: por su ejemplo a seguir, por su apoyo y comprensión en mi vida.

Mi sobrina: por su cariño y que mi triunfo le motive a alcanzar sus sueños y metas.

Mis amigos: por sus consejos y apoyo brindado, de quienes he recordar gratos momentos compartidos.

AGRADECIMIENTOS A

DIOS: por su infinita misericordia en mi vida, por brindarme la vida y especialmente por concederme los deseos de mi corazón.

Guatemala: por ser un país bendito, lleno de belleza, cultura, patria que nos vio nacer y que nos ha permitido realizar cada uno de nuestros sueños y anhelos.

La Universidad de San Carlos de Guatemala: por ser mi casa de estudios, formadora de grandes profesionales al servicio de la nación.

La Escuela de Ciencias Psicológicas: mi amada casa de estudios, gracias por contribuir a mi formación académica.

Los catedráticos: por compartir sus conocimientos y experiencias que contribuirán a mi desempeño profesional.

La Escuela Normal de Educación Física y Casa del Deportista del Departamento de El Progreso: por confiar y permitirme poner en práctica mis conocimientos profesionales.

La Licda. Ninfa Cruz y Lic. Santiago Carrillo: por sus consejos, asesoría y buena disposición a la revisión de mi trabajo de tesis.

ÍNDICE

	Pág.
Resumen	
Prólogo	
CAPÍTULO I	
1. Planteamiento del problema y marco teórico.....	4
1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.2 Objetivos	7
1.3 Marco teórico.....	8
1.3.1 Antecedentes.....	8
1.3.2 Práctica deportiva	10
1.3.3 Sedentarismo	14
1.3.4 Adolescencia.....	18
1.3.5 Dinámica familiar	19
1.3.6 Experiencia escolar	19
1.3.7 Búsqueda de identidad	20
1.3.8 Etapas de la adolescencia	21
1.3.9 Cambios durante la adolescencia	23
1.3.10 Autoconcepto	25
CAPÍTULO II	
2. Técnicas e instrumentos	
2.1 Enfoque y modelo de la investigación	32
2.2 Técnicas	32
2.2.1 Técnica de muestreo	32
2.2.2 Técnica de recolección de datos	33

2.2.3 Técnica de análisis de los datos.....	34
2.3 Instrumentos	35
2.4 Operacionalización de objetivos	38

CAPÍTULO III

3. Presentación, análisis e interpretación de resultados

3.1 Características del lugar y de la muestra	
3.1.1 Características del lugar	39
3.1.2 Características de la muestra	39
3.2. Presentación y análisis de los resultados	40
3.3 Análisis general.....	54

CAPÍTULO IV

4. Conclusiones y recomendaciones

4.1 Conclusiones	58
4.2 Recomendaciones	59

Bibliografía	60
--------------	----

Anexos

RESUMEN

Autoconcepto y práctica deportiva en adolescentes de 15 y 16 años. Estudio realizado en la Escuela Normal de Educación Física y en la Casa del Deportista, El Progreso, 2015

Autora: Elba Lucrecia Chacón Cordón

La presente investigación se realizó con 35 adolescentes de 15 y 16 años de edad que realizan una práctica deportiva sistemática y con 35 jóvenes que no la realizan. Se llevó a cabo en el departamento de El Progreso, Guatemala en la Escuela de Educación Física y en La casa del Deportista. Se utilizaron herramientas como: la observación y la prueba AF5 que constituyó un instrumento de evaluación del autoconcepto en sus cinco dimensiones (social, académico/profesional, emocional, familiar y físico), así mismo también se aplicó una entrevista. Con ello se pretendía identificar si la práctica deportiva está ligada a la formación del autoconcepto y los beneficios que se obtienen por medio de ella, así como identificar las diferencias más significativas entre los jóvenes que no practican una actividad deportiva sistemática ante quienes sí lo hacen.

Las interrogantes que motivaron la presente investigación fueron: ¿Cuáles son los beneficios de la práctica deportiva?, ¿Cómo influye la práctica deportiva en la formación del autoconcepto?, ¿Cuáles son las dimensiones más relevantes del autoconcepto entre quienes practican actividad deportiva sistemática y quienes no lo hacen? Y por último se deseó conocer si ¿Existe diferencia significativa en el autoconcepto en los adolescentes que practican deporte sistemático y quienes no lo practican?

El estudio permite concluir que no existe diferencia significativa en el autoconcepto de jóvenes que realizan una práctica sistemática deportiva y los que únicamente realizan deporte. El ejercicio permite a los adolescentes desarrollar seguridad, independencia y una mejor condición física.

PRÓLOGO

El deporte es una actividad fundamental para el desarrollo del ser humano, no sólo a nivel físico sino a nivel emocional. Las personas que practican deporte refieren sentirse mejor, con más energía y más saludables. Estos son testimonios que sumado a las estadísticas reflejan la importancia del mismo para mejorar o alcanzar una mejor calidad de vida. Recientemente el capitalismo se ha encargado de volver una necesidad en las personas la pertenencia a los centros de ejercicios conocidos como “gimnasios”, eso no significa que eso sea una práctica sistemática de algún deporte, el ejercicio sistemático es mucho más que eso, no busca la formación esbelta de un cuerpo físico, sino una integralidad emocional y corporal que incluya una educación basada en dietas y buena alimentación, así como una práctica organizada para estar sano física y psicológicamente. Sin embargo eso no descarta los beneficios que se pueden alcanzar en el desarrollo de una actividad física en centros de atención especializados para un ejercicio físico.

El estudio que se presenta a continuación fue realizado con jóvenes de 15 y 16 años que pertenecen a la Casa del Deportista y a la Escuela Normal de Educación Física, en la primera se realiza una práctica sistemática del deporte, y en la segunda institución, el deporte es parte del contenido del pensum, por lo tanto, se quiso conocer el autoconcepto en ambas poblaciones y si existe alguna diferencia significativa tomando en cuenta la importancia de este en la autopercepción de los adolescentes.

Hablar de autoconcepto sugiere referirse a la percepción e imagen que cada ser humano tenga de sí mismo, y en los adolescentes esta imagen y esta percepción es importante para su desarrollo dentro de cualquier espacio social, sobretodo porque en esta etapa de cambios drásticos la seguridad depende de esas relación con el otro. En esta etapa de la vida del ser humano se deben generar condiciones para que en los espacios en que se desarrolle el joven se

autoreconozca positivamente. Ese perfil positivo permitirá que el adolescente alcance mejores condiciones de vida en tanto alcance una mejor salud mental y una aceptación de sí mismo.

La capacidad que los jóvenes tengan para relacionarse con su medio ambiente va a depender básicamente de las relaciones establecidas en la familia y en el espacio escolar. La institución educativa juega un rol fundamental para que los jóvenes puedan mejorar sus condiciones de vida o puedan empeorarlas; de la motivación y de la perspectiva de vida que se construya en los estudiantes dependerá su permanencia en los centros educativos.

Cuando el joven no encuentra espacios que le satisfagan desde la familia y en la escuela sus condiciones psicológicas se dañan y se ve impactada la capacidad de afrontar la vida, por lo tanto, es fundamental se generen lugares de disipación y manejo del tiempo libre en el que la juventud encuentre alternativas de solución de sus condiciones de vida. El deporte puede constituirse en esa actividad de disipación sumada a muchas otras que contribuya en la mejora de la calidad de vida y el empoderamiento emocional en la juventud.

En los jóvenes que asisten a la Casa del Deportista y a la Escuela de Educación Física el deporte que practican puede ser una herramienta para disipar el estrés y distraerse de la realidad, pero muchas veces no es suficiente, es necesario que se implementen estrategias con sentido de desarrollo emocional y cognitivo que les permita reconocerse como seres humanos y capaces de alcanzar sus objetivos. La presente investigación pretende en un mínimo espacio proporcionar esa herramienta para que los jóvenes logren reconocerse y puedan darse cuenta de lo importante que puede ser el deporte para la adquisición no sólo de una salud física si no también emocional.

El presente estudio evidencia el autoconcepto en jóvenes que practican sistemáticamente el deporte y los que no lo hacen, encontrando una leve diferencia, por lo que se deduce que las condiciones psicosociales son más

significativas para la formación de esa percepción positiva de sí mismo en el adolescente. La herramienta que se ha elaborado a partir de los resultados de la presente investigación incluye elementos importantes a trabajar con los jóvenes para generar y desarrollar una mejor seguridad personal que le permita alcanzar un mejor autoconcepto o un autoreconocimiento ideal que desarrolle capacidad de alcanzar sus objetivos.

Por orden el presente informe se encuentra dividido en cuatro capítulos, en el primero se describe el planteamiento del problema y el marco teórico. En el que se desarrollan diversos temas como las etapas de la adolescencia, el deporte, el autoconcepto, entre otros.

En el desarrollo del capítulo dos, se describen las técnicas e instrumentos de investigación que fueron utilizados en el estudio, las cuales fundamentalmente estuvieron constituidos por la revisión documental, la observación participante, la entrevista estructurada y la prueba estandarizada denominada AF5.

El siguiente capítulo constituido por el número tres, muestra el análisis e interpretación de los datos obtenidos basándose en el trabajo de campo durante el proceso investigativo. Finalmente el capítulo número cuatro describe las conclusiones y recomendaciones que se obtuvieron al realizar un análisis de la investigación en general.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema

La presente investigación titulada “Estudio comparativo en adolescentes de 15 y 16 años que practican deporte sistemáticamente frente a los que no lo hacen” se realizó en la Escuela Normal de Educación Física y en la Casa de Deportista del departamento de El Progreso, Guatemala.

Tomando en cuenta la importancia del deporte y su implicación en el autoconcepto el estudio se realizó desde la perspectiva psicológica de Carl Rogers, citado por Mischel, quien define al autoconcepto como *“la imagen que el individuo percibe de sí mismo”* se argumenta que está compuesto de *percepciones y valores consientes del yo*, algunos de los cuales son resultado de la propia valoración por parte del organismo de experiencias, y en algunos casos introyectadas o tomadas de otros individuos significativos o importantes, en este sentido la familia cobra relevancia porque es ahí donde el adolescente inicia la construcción del concepto de sí mismo. De acuerdo a este planteamiento, si dentro del núcleo familiar no se cultivan buenas relaciones será difícil alcanzar esa percepción positiva de sí mismo, generando principalmente una desestabilidad psicológica que tendrá efecto en el rendimiento académico, las relaciones interpersonales e independencia, entre otras problemáticas.

El autoconcepto refiere a un conocimiento que no está presente en el momento del nacimiento, sino que es el resultado de un proceso activo de construcción, por parte del sujeto, a lo largo de todo su desarrollo. Durante la adolescencia, el autoconcepto se sostiene y se modifica continuamente a medida que los elementos que facilitan su formación (elementos cognoscitivos, experiencias sociales y personales) son recibidos, analizados, vividos e integrados por el

adolescente; así se vuelve cada vez más complejo y diferenciado como usufructo del trabajo propio y compromiso de valoración.

En muchas de las ocasiones sólo se da importancia a los aspectos cognoscitivos, dejando de lado las experiencias sociales y personales, olvidando que repercuten fuertemente en el adolescente reflejándose en todas las áreas en las que se desarrolla. Es decir que esos elementos (cognitivos, sociales y personales) dependen exclusivamente de las relaciones que se sostengan durante la experiencia de vida y en tanto esa sea negativa el autoconcepto será estructurado desde lo negativo.

Tomando en cuenta la importancia del autoconcepto en la adolescencia y el ejercicio físico, en la presente investigación se evidencia una clara preocupación por un aumento en los efectos negativos que pueda traer consigo la poca o nula práctica deportiva sistemática y su relación con el autoconcepto. Hoy en día se manifiestan cifras que indican la poca actividad física y las consecuencias que esta tiene en las diferentes áreas del ser humano, tanto a nivel físico, psicológico y social. El sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, entre otras repercusiones físicas, así como factores psicológicos que pueden ser la ansiedad, el estrés y un bajo nivel de autoconcepto, objeto de estudio de la presente investigación así como una pobre autoestima, entre otras.

Es preocupante resaltar que actualmente algunos adultos y adolescentes no realizan una práctica deportiva, llevando un estilo de vida sedentario que atenta contra la salud provocando con ello un aumento significativo de peso, condición que lesiona su autoestima, autoimagen, su personalidad y que indudablemente repercuten negativamente en sus relaciones interpersonales, limitando así los éxitos, la satisfacción personal, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales que llevan su impronta.

El problema de la presente investigación se centró primordialmente en el impacto negativo de la ausencia de una práctica deportiva, principalmente en el

impacto del autoconcepto, por lo tanto da respuesta a las siguientes interrogantes: ¿cuáles son los beneficios de la práctica deportiva? ¿Cómo influye la práctica deportiva en la formación del autoconcepto? ¿Cuáles son las dimensiones del autoconcepto que prevalecen entre quien desarrolla una actividad física de forma sistemática y los que no practican deporte? y por último ¿Qué dimensiones afecta el autoconcepto como consecuencia de la falta de actividad física?

1.2 OBJETIVOS

Objetivo general

Establecer si el autoconcepto tiene relación significativa en jóvenes de la Casa del Deportista que realizan una práctica deportiva sistemática y la Escuela de Educación Física quienes no la realizan.

Objetivos específicos

- Establecer los beneficios que se obtienen a través de la práctica deportiva.
- Determinar cómo influye la práctica deportiva en la formación del autoconcepto
- Establecer las dimensiones del autoconcepto en los adolescentes adquiridas por la práctica deportiva
- Determinar las dimensiones que representa menor valor de los adolescentes que no practican actividad física.
- Diseñar una herramienta que contribuya al desarrollo del autoconcepto en los jóvenes que formaron parte del estudio.
- Desarrollar conciencia en los adolescentes que no practican deporte sobre la importancia del mismo y su vinculación con el desarrollo del

1.3 Marco teórico

1.3.1 Antecedentes

El autoconcepto ha sido objeto de estudio desde distintos campos del saber filosófico, sociológico y principalmente el psicológico. En las últimas décadas se ha venido subrayando la importancia del autoconcepto en el bienestar subjetivo desde diferentes ámbitos de la psicología, la cual ha contribuido para que el autoconcepto tenga la importancia necesaria.

Se han realizado diferentes estudios sobre el autoconcepto en niños y adolescentes lo cual resalta el interés, ya que los adolescentes con un buen autoconcepto manifiestan una buena autoestima, mejor estabilidad emocional, seguridad, una mejor salud mental, menos prejuicios y más aceptación de sí mismo. En la adolescencia la imagen corporal y la estructura de la personalidad sufren de cambios biológicos y psicológicos influyendo en las relaciones sociales, debido a que cada persona posee una imagen de su físico que en parte puede contrastar por sí mismo o bien a través de las comparaciones con los demás; la presencia física tiene una repercusión social inevitable que se proyecta en poseer determinadas cualidades físicas, en la adolescencia donde la imagen corporal es un factor importante.

En este sentido la Escuela de Ciencias Psicológicas, de la Universidad de San Carlos de Guatemala ha realizado diversos estudios en relación al presente un primero que fue realizado por las Licenciadas Olga Anabella Aguilar Estrada y Miriam Yolanda Lemus Donis titulado, "programa de apoyo motivacional para fortalecer el autoconcepto en adolescentes comprendidos entre las edades de 12 a 13 años". Este estudio tenía como objetivo optimizar el autoconcepto del adolescente comprendido entre las edades de 12 – 13 años, a través del programa de fortalecimiento y lo que se esperaba primordialmente era que éste pudiera fortalecer el crecimiento personal, utilizando la prueba AF5, llegando a la conclusión que el autoconcepto es un proceso de formación que se inicia en el hogar y para tal efecto

es importante mantener un vínculo estrecho de afecto y confianza en la familia para que este sea reforzado en la adolescencia.

Un segundo trabajo titulado "incidencia de la autoestima en la consolidación de la imagen corporal en mujeres adolescentes, realizada por los Licenciados Manuel Alejandro Aguilar Figueroa y Romeo Mauricio Enrique Villagrán Paiz, ambos utilizaron los test de valoración de la autoestima (TEST VA) y un cuestionario sobre auto percepción de la imagen corporal, llegando a la conclusión final que si la autoestima se encuentra en un nivel positivo alto propicia la satisfacción y auto aceptación de la imagen corporal en mujeres adolescentes.

Asimismo la Licenciada Mary Cruz Pérez Arrecís; investigó autoestima desde la perspectiva de género, en mujeres de la coordinación de grupos de mujeres de base "nuestra voz" a través de cuestionarios, llegó a la siguiente conclusión; la autoestima de las mujeres se ve influenciada por los patrones de crianza y el sistema patriarcal bajo el cual han sido formadas, marcando diferencias en el valor que se le da a la mujer y el rol que juega en la sociedad.

En la actualidad se han realizado diferentes investigaciones relacionadas con el autoconcepto, en dichos estudios resalta el interés que este pueda tener en el desarrollo de la personalidad y los factores psicológicos que puedan influir.

El presente estudio tiene como objetivo establecer si el autoconcepto es consecuencia de una práctica deportiva en los adolescentes, así como establecer los beneficios que se obtienen a través de la práctica deportiva; determinar cómo influye la práctica deportiva en la formación del autoconcepto; así mismo se pretenden establecer las dimensiones del autoconcepto en los adolescentes adquiridas por la práctica deportiva, esto será importante porque se pretende además determinar los factores de la formación del autoconcepto como consecuencia de la falta de la actividad física.

1.3.2 Práctica deportiva

En la actualidad cuando se habla de la práctica deportiva se puede decir que se refiere a la realización del ejercicio físico sistemático para mantener una buena condición física, el cual puede contribuir a mejorar la salud y elevar la calidad de vida. *" La Condición Física como una rama del rendimiento físico en el ser humano, persigue como objetivo una forma eficaz y productiva, desarrollar sus potencialidades en beneficio de la sociedad en que convive".*¹

Teniendo presente que el cuerpo humano está diseñado para realizar diferentes movimientos permitiéndole al organismo incrementar y potencializar sus capacidades la actividad física, la cual se puede definir como *"los diferentes movimientos que realiza el organismo en actividades del cuerpo, que como elemento funcional del organismo, busca desarrollar su naturaleza y potencialidades"*². La actividad física es uno de los factores fundamentales de la promoción de la salud, su práctica regular permite generar beneficios del orden social, físico y principalmente en el aspecto psicológico.

Hay que tomar en cuenta que el párrafo que antecede se refiere a un deporte sistemático, esto significa que toda practica debe estar organizada y debe caracterizarse por una constante actividad o práctica deportiva, en este sentido no es deporte sistemático el ejercicio que se realiza eventualmente, sin lugar a duda esta actividad eventual libera el estrés del día y brindará otros beneficios pero lo que se desea es que el organismo y el ser humano este bien a nivel general y eso solo lo da una práctica sistemática.

Por otro lado el deporte sistemático contribuye al crecimiento personal, es importante resaltar que el adolescente está en una búsqueda de identidad y aceptación y el deporte puede ser una vía específica que fomente y afiance esa identidad.

¹ Grooser, Manfred. Principio del entrenamiento deportivo. Editorial Limusa, España. 1988. pág. 35

² Idem pág. 37

- **Efectos positivos de la práctica deportiva**

*"El deporte es una válvula de escape que facilita al equilibrio emocional y psicológico"*³, hay que resaltar que la práctica deportiva sistemática produce numerosos efectos positivos sobre la salud, mejora la capacidad funcional, el estado de ánimo y el bienestar, forma parte esencial para la estructuración del carácter por lo que la práctica ayuda a auto educarse y a auto disciplinarse. De la misma manera también es importante resaltar que el deporte promueve el desarrollo de diferentes habilidades y valores en las personas que tienden a fortalecer la formación integral, éstas pueden ser el trabajo en equipo, el trazo de metas, el sentido de identidad y la pertenencia a un grupo; el reforzamiento del autoconcepto, la autoestima, el sentimiento de solidaridad y la tolerancia, quienes practican deporte mejoran la salud, elevan la calidad de vida; mejora el estado emocional, el carácter, el ánimo, reduce el estrés, la ansiedad, incrementa la capacidad de concentración, en fin se podrían seguir mencionando los beneficios adquiridos a nivel físico y emocional que el papel se queda corto.

La práctica deportiva es un factor que influye en la educación, la socialización, mejora las relaciones interpersonales; fomenta la disciplina, contribuye para que la persona adquiera una mejor confianza y seguridad, mejora la salud y eleva la calidad de vida, por ello es indispensable la práctica y la adquisición del habito desde edades tempranas, con el fin de obtener un desarrollo integral en el ser humano.

- **Deporte**

"El deporte es una práctica que está orientada a la sociedad, sin discriminación de edad, sexo, condición física, social, cultural, étnica o género, es un fenómeno social cada vez más incorporado al ámbito en las diferentes culturas y sociedades"

³ García Ucha, Francisco. Psicología del Deporte. Pueblo y educación. Habana. Cuba. 1984.pág.24

*contemporáneas*⁴, beneficiando la salud, elevando con ello la calidad de vida.

El deporte permite, a través de una actividad física sistemática, recuperar las posibilidades funcionales del organismo, ayudando a prevenir diferentes enfermedades, mejorando el estado físico, desarrollando las capacidades motoras y coordinativas, previniendo con ello el sedentarismo. De la misma manera el deporte puede constituir un espacio de socialización en el que padres de familia e hijos integren actividades que les permitan estar en contacto tanto emocional como familiar. Si se ve desde diversos enfoques desde lo físico hasta lo terapéutico el deporte puede sistematizar toda una integralidad positiva de desarrollo personal y social. El ejercicio es uno de los elementos necesarios e importantes para llevar un estilo de vida saludable, su importancia radica en que sigue siendo una de las mejores maneras de poner en movimiento al organismo, gastando las energías que se acumulan, y sobre todo las energías negativas como el estrés acumulado durante toda una carga laboral o educativa. Asimismo, el ejercicio no sólo contribuye a llevar una vida saludable a nivel físico, ya que con el desarrollo del mismo ayuda a contrarrestar todas las enfermedades que puede generar la poca actividad.

En la actualidad la mayoría de médicos enfocan su tratamiento acompañado de una práctica sistemática deportiva, esto no evidencia que los medicamentos, por sí solos, no generan la cura deseada. El ejercicio contribuye a que la persona se sienta con más energía en su rutina cotidiana.

▪ **Clasificación de los deportes**

Varios autores definen la clasificación de los deportes de diferente forma según Duran existe una clasificación con una orientación pedagógica, por su parte, Matveiev, toma como un punto de partida la periodización del entrenamiento

⁴ Organización Mundial de la Salud. La salud de los jóvenes. Un reto y una esperanza. OMS Ginebra. Suiza 1995 pág. 37.

deportivo. Es importante tomar en cuenta para la presente investigación la orientación de Duran que es básicamente de enfoque pedagógico, es decir con una orientación de enseñanza-aprendizaje; y como en los adolescente puede ser esta metodología funcional debido a la etapa de formación en la que él mismo se encuentra. Hay que tomar en cuenta que el ejercicio debe ser desarrollado con un enfoque que permita la formación de una personalidad sana y no con fines vanales, donde se exprese la ausencia de un sentido existencial en el ser humano.

Algunas personas buscan la realización de ejercicio o la asistencia a un gimnasio por la insatisfacción física aunque la apariencia personal no esté comprometida, únicamente persiguen ser como modelos establecidos socialmente desde los diversos enfoques de moda, esto desde el punto psicológico se podría interpretar como una carencia a nivel personal que no satisface sus expectativas de vida.

En la actualidad la clasificación de los deportes puede distinguirse de la siguiente manera, según lo establece el Comité Olímpico Guatemalteco y la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala:

- *"Arte competitivo (gimnasia, tiro deportivo, navegación a vela)*
- *Combate (esgrima, luchas, boxeo)*
- *Resistencia y velocidad (atletismo, triatlón, patinaje)*
- *Fuerza y coordinación (Levantamiento de pesas, potencia, natación)⁵ "*

Las instituciones deportivas, como el Comité Olímpico Guatemalteco y la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, debe realizar un análisis que permita establecer estrategias de trabajo, proyectos de actuación que marca caminos por los que se debe transitar. Cada institución cuenta con su propia estructura deportiva, la clasificación de los deportes, se realiza según sus características, sistema de competencia, forma de periodizar; asimismo, se debe

⁵ Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, Comité Olímpico Guatemalteco. Manual Ciencias aplicadas del deporte. Guatemala 2015.

tomar en cuentas las facilidades administrativas y los intereses de cada institución.

Sin embargo, es importante que estas instituciones fomenten el profesionalismo, pero que también en conjunto con ese profesionalismo, formen desde un enfoque integral al deportista tanto nacional como internacional, con ello se espera que las prácticas deportivas no estén orientadas a generar frustración en caso de no lograr alcanzar una meta planteada.

1.3.3 Sedentarismo

Cuando se habla de sedentarismo se hace referencia a la *"insuficiente participación en la actividad física y/o práctica deportiva, durante el tiempo de ocio o libre, al no realizar dicha actividad son más altos los riesgos a desarrollar enfermedades hipocinéticas, esta se refiere a la falta de movimiento"*⁶. El sedentarismo podría verse como normal en personas adultas y sobre todo en personas que no han logrado adquirir un nivel de conocimiento a través de la academia.

Sin embargo, en adolescentes con toda una potencia física y emocional, esto no es lo más adecuado, esa carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona permite que el organismo se vuelva vulnerable ante enfermedades, provocando daño a la salud a nivel emocional.

Son muchas las consecuencias del sedentarismo dentro de las cuales se pueden mencionar el sobre peso, la obesidad, problemas articulares, siendo ésta el debilitamiento en los huesos y en los músculos, lo que puede derivar de enfermedades como la osteoporosis; por ello es indispensable realizar una práctica deportiva sistemática ya que ésta ayudará a prevenir enfermedades a nivel físico y emocional, pero aún más, esta práctica deportiva como se está estudiando en el presente trabajo, permite el empoderamiento emocional y, con ello mejorar el autoconcepto y la autoestima. Indudablemente esto permitirá una mejor calidad de vida.

⁶Karpman. U. L. Medicina deportiva. Pueblo y educación. Cuba. 1989. pág. 57

▪ **Consecuencias del sedentarismo**

Los términos de sobrepeso y obesidad se usan con frecuencia de modo indistinto, pero técnicamente tiene significado diferente.

- *"Sobrepeso: se define como el peso que supera el peso corporal normal o estar para una persona particular en relación con la estatura y constitución corporal. Esta es una realidad que está dañando en la actualidad a la población guatemalteca no sólo adulta sino también a los jóvenes pero eso no se da únicamente por la ausencia de un ejercicio sistematizado, la alimentación insana juega un papel importante en esta problemática social que día con día se afianza mas de los guatemaltecos, lo importante es saber ir educando a las persona y poder contribuir a su reducción. El sobrepeso en los jóvenes es una condición que los empobrece a nivel emocional, ya que tiene implicaciones negativas en el autoconcepto y la autoestima, en este sentido el deporte puede ser una vía positiva para la reducción del sobrepeso y la mejora de esos sentimientos emocionales.*
- *Obesidad: se entiende la condición en la que una persona tiene cantidad excesiva de grasa corporal, la cual excede en más del 20% de nivel deseado para una edad, sexo y complejión esquelética"⁷. Aunque pareciera que son conceptos distintos tienen amplia relación. Pero lo importante de estos dos conceptos, desde el punto de vista psicológico, es el impacto negativo que podría llegar a constituir en la personalidad del sujeto. La realidad es que se debe evitar caer en ambos por toda la contextualización que se ha ido desarrollando en las páginas que anteceden de este informe.*

Hablar de obesidad y sobre peso en la adolescencia es una realidad traumática y complicada para ellos, esto debido a que el adolescente está en proceso de formación identitaria y, si no se cumple con los estándares de la moda en su

⁷ Wilmore H. Jack; David Costill L. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Paidotribo, Barcelona, España. 1999. pág.. 57

imaginario social se generan conflictos en los diferentes ámbitos de relación del mismo y ese proceso identitario entrará en crisis no sólo por las mismas condiciones de la etapa de desarrollo sino por las mismas demandas sociales. Por lo tanto el deporte sistemático es una opción positiva para evitar esa problemática, es así como en el presente estudio se evidencia la importancia de una práctica deportiva.

- *"Hipertensión: es el termino médico empleado para la tensión arterial crónicamente elevada por encima de los niveles considerados deseados o saludables, se determina a través de la edad y el tamaño de la persona"*⁸. Cuando se habla de hipertensión arterial según algunos autores puede ser determinada por una alimentación insana y la ausencia de una práctica deportiva. La actividad física desde los primeros años de vida y en la adolescencia puede contribuir a prevenir diversas enfermedades y una de ellas la hipertensión. Una vez más se hace referencia a la importancia de trabajar con los jóvenes desde un enfoque psicopedagógico en el deporte, aunque algunas personas creen que como son jóvenes no necesitan de ello o no están enfermos, esto puede funcionar como un enfoque preventivo, además porque permite la utilización del tiempo libre en ocupación productiva a nivel físico y psicológico.
- *"Problemas articulares: exceso de peso, sobrecarga, las articulaciones de la columna vertebral y de los miembros inferiores principalmente en las rodillas"*. Esta puede ser otra problemática que se suma a la persona ya sea adolescente o adulto debido a la ausencia de una práctica deportiva.
- *Diabetes: "específicamente la diabetes mellitus, es un trastorno del metabolismo de los hidratos de carbono caracterizado por altos niveles de azúcar en la sangre (hiperglucemia) y la presencia azúcar en la orina (glucosuria); dichas enfermedades se desarrollan cuando hay una producción irregular de insulina por*

⁸ Idem pág. 60

*el páncreas o una utilización inadecuada de insulina por las células*⁹". El objetivo primordial de la presente investigación radica en una educación desde los jóvenes con miras a prevención de las diversas enfermedades que acá se presentan pero específicamente el impacto en lo emocional, por ser condiciones específicamente médicas no se enfatiza en ellas pero si se hacen mención para tomar en cuenta las diversas consecuencias a nivel físico de la ausencia de una actividad física.

- *"Trastornos musculo esqueléticos: puede distinguirse como la osteoartritis, fracturas de huesos, desgarre en el tejido conectivo, dolor en la zona lumbar, tienen como causa un desequilibrio muscular, por la falta de actividad física, los músculos no son suficientemente fuertes como mantener la columna vertebral debidamente alineada y se adoptan malas posturas, así el exceso de peso, una deficiente flexibilidad y hábitos inadecuados contribuyen al desarrollo de problemas en la zona lumbar"*. La fortaleza que necesitan todos los huesos es esencial, la cita evidencia ese soporte a nivel físico, y desde un enfoque psicológico se puede asociar a una fortaleza emocional necesaria que se puede adquirir por medio de la disipación a través del ejercicio físico y podría resumirse en autoconcepto positivo y autoestima alcanzada.
- *Inactividad física: se puede definir como la conducta que expresa poca o nula actividad de realización a la actividad deportiva de una persona, al no realizar dicha actividad son más altos los riesgos a desarrollar las enfermedades hipocinéticas*¹⁰". La inactividad puede llevar al sujeto a altos índices de depresión, inestabilidad emocional, tristeza, a inseguridades y el espacio deportivo o la participación dentro del gimnasio pueden ser esos espacios sociales que permitan la liberación de emociones negativas y con ello transformar el tiempo inactivo en actividades productivas.

⁹ Idem pág. 61

¹⁰ Wilmore H. Jack; David Costill L. op. cit. pág. 62

Cuando se habla de inactividad física se refiere al poco movimiento que tiene el organismo al desarrollar una práctica deportiva, su falta de ejercitación, provoca serias dificultades que afectan severamente a la salud; para prevenir cada unas de las enfermedades que se describieron en el párrafo anterior, se debe realizar una práctica deportiva sistemática, esta práctica servirá para prevenir y mejorar la salud, elevando con ello una mejor calidad de vida.

1.3.4 Adolescencia

*“La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a los 20 años, en el cual él sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social a su vez la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea.”*¹¹ por lo anterior, cuando se habla del concepto de adolescencia se refiere a un proceso de adaptación, en la que se debe tomar en cuenta varios factores, dentro de ellos; la dinámica familiar, la experiencia escolar y el ambiente social; dentro del ambiente social se deben fomentar actividades de disipación que permitan el afianzamiento del adolescente.

La adolescencia es una etapa fundamental ya que requiere una transformación de la etapa de la niñez hasta llegar a la adultez, provocando con ello cambios físicos y psicológicos tiempo durante el cual debe ser apoyado y guiado sobre todo por las demandas sociales existentes; apoyo que le ayudará a obtener madurez y a tomar las decisiones adecuadas, decisiones que si no se ha logrado estructurar una autoestima y un autoconcepto sólido no serán las más oportunas y precisas. Los valores morales y sociales adquiere una importancia esencial en el desarrollo de los adolescentes, por ello enseñarlos y fortalecerlos en su caminar, harán de los jóvenes un ejemplo para la sociedad. En este sentido el ejercicio físico

¹¹ Papalia E. Diane. Psicología. McGraw-Hill. México.1987.pág. 21

puede ser un espacio que les permita desarrollarse y ocupar el tiempo que les quede.

1.3.5 Dinámica familiar

" La familia se puede definir como la unión y convivencia de unas personas que comparten un proyecto de vida en común, entre las que existe un importante compromiso personal y entre las que se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. La familia constituye el principal contexto del desarrollo humano, es decir, es el ámbito en el que tienen lugar los principales procesos de socialización y desarrollo en los adolescentes"¹².

Hay que tomar en cuenta que el párrafo que antecede se refiere a la importancia que tiene el ámbito familiar, la convivencia, la armonía, el compromiso que cada uno de los integrantes de la familia asume para tener objetivos en común.

La familia es el ente principal de socialización y desarrollo, donde a través del ejemplo y la promoción de los valores que puedan ejercer en los hijos, llevará a éstos a asumir con responsabilidad y compromiso los retos de la sociedad. La dinámica familiar también es fundamental en la adquisición del autoconcepto y la autoestima, de ella depende que la estructura de la personalidad sea sólida; como se ha venido haciendo énfasis el deporte y la práctica sistemática del mismo también pueden contribuir al desarrollo de ambas.

1.3.6 Experiencia escolar

"En todo el proceso de la experiencia escolar, es de vital importancia resaltar el área cognitiva, en esta etapa, significa que los adolescentes son capaces de utilizar el pensamiento y resolver problemas; sin embargo las operaciones concretas están estructuradas y organizadas para el presente inmediato.

¹² Idem pág. 197

Con respecto al área emocional y afectiva, "uno de los mayores riesgos es que el adolescente se perciba como incapaz o que experimente el fracaso de forma sistemática, ya que esto va dando lugar a la aparición de sentimientos de inferioridad, los cuales se van consolidando como eje central de su personalidad, manifestándose en el desarrollo del autoconcepto y autoestima¹³".

En todo proceso de la experiencia escolar, se manifiesta el área cognitiva, emocional y afectiva. Estas requieren de encaminar y guiar en todos los caminos al estudiante, proporcionándole seguridad y amor para que puedan crecer con una buena autoestima y un autoconcepto sano, disminuyendo con ello las posibilidades de un abandono escolar. El ambiente educativo debe promover una conciencia sobre la importancia del deporte no solo a nivel físico sino a nivel emocional también, este puede ser un espacio donde el joven encuentre sintonía con la práctica del mismo, pero esa práctica desde la entidad educativa debe estar orientada psicopedagógicamente y no ponerlos a desarrollar actividades sin sentido

Cuando predominan los valores y el ejemplo en el ámbito familiar esto se evidencia en el desarrollo escolar, lo cual también contribuye a formar su carácter y su temperamento con lo que será capaz de experimentar y buscar soluciones que le permita alcanzar el éxito con mayor frecuencia; fomentando el amor, la escucha y no etiquetarlos ayudará a que los adolescentes puedan crecer con seguridad y responsabilidad, con un buen autoconcepto, con una buena autoestima, para que ellos puedan desenvolverse sin ningún problema a nivel social.

1.3.7 Búsqueda de identidad

"En la adolescencia, son muchos los cambios que se manifiestan tanto en el área física, psicológica, también es conocida como un periodo de transición por el

¹³ Papalia, D.E., Wendkos, S. Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia. Mc Graw-Hill, México. 1993. pág. 57

universo de capacidades que pueden desarrollar, en donde el adolescente necesita elegir un sin fin de posibilidades, que tiene como opción para su desarrollo".¹⁴

Por lo anterior el proceso de la adolescencia es crucial ya que aquí es donde se sientan las bases para la formación de una identidad propia y única. Cuando no se logra una verdadera identidad, el adolescente puede sufrir problemas psicológicos, conflictos con las demás personas, baja autoestima, bajo autoconcepto, generando conductas inadecuadas en la sociedad.

1.3.8 Etapas de la adolescencia

▪ Adolescencia temprana

"Adolescencia temprana, Inicia en la pubertad (entre los 10 y 12 años), se presentan los primeros cambios físicos, e inicia el proceso de maduración psicológica, pasando del pensamiento concreto al pensamiento abstracto. El adolescente en la etapa temprana, trata de crear sus propios criterios, socialmente quiere dejar de relacionarse con los niños, pero aún no es aceptado por los adolescentes, desarrollando en él una desadaptación social, incluso dentro de la familia, lo cual constituye un factor importante, ya que puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influyen en la conducta, contribuyendo al aislamiento; por tal razón es de vital importancia" ¹⁵

▪ Adolescencia intermedia

"Adolescencia intermedia inicia entre los 14 y 15 años, en este periodo se consigue un cierto grado de adaptación y aceptación de sí mismo, se tiene poco conocimiento y percepción en cuanto a su potencial, la integración de su grupo le da cierta seguridad y satisfacciones al establecer amistades, empieza a adaptarse a otros adolescentes, integra grupos, lo que resuelve parcialmente el posible rechazo de los

¹⁴ Idem pág.57

¹⁵ Papalia E. Diane. op. cit. pág. 127

padres, por lo que deja de lado la admiración al rol paterno". ¹⁶ En este periodo es fundamental la adquisición de seguridad personal para el adolescente, sumado a ello un autoconcepto y una autoestima sana son fundamentales para adquirir esa seguridad. Sin lugar a duda la familia, el grupo de pares y la escuela son importantes para estructurar esa seguridad. Sin embargo, por las características de la misma adolescencia es de vital importancia que el adolescente encuentre espacios seguros y actividades que le permitan una estabilidad y el deporte o la actividad física puede jugar un rol importante para ese objetivo.

- **Adolescencia tardía**

*"Adolescencia tardía inicia entre los 17 y 18 años, en esta etapa se disminuye la velocidad de crecimiento y empieza a recuperar la armonía en la proporción de los diferentes segmentos corporales; estos cambios van dando seguridad y ayudan a superar su crisis de identidad, se empieza a tener más control de las emociones, tiene más independencia y autonomía. Existe también un cierto grado de ansiedad, al empezar a percibir las presiones de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa propia o por el sistema social familiar"*¹⁷.

Es importante resaltar que la cita que antecede refleja los cambios y la adquisición de seguridad que debería llegar a tener un joven, sin embargo, algunas veces esos no es posible por las mismas circunstancias de vida pasadas y presentes. Algunas veces esa seguridad no logra establecerse dentro del campo relacional de las personas y en jóvenes esto es más complicado, por ello la socialización y la práctica de algún deporte puede ser importante además por las implicaciones positivas que conlleva a nivel físico y emocional.

Se hace mención de las diferentes etapas en las que atraviesan los adolescentes, porque es importantes estar preparados o informados sobre la forma

¹⁶ Idem pág. 128

¹⁷ Idem pág. 129

en la que se le puede ayudar para poderlo comprender de una mejor manera. Son muchos los cambios por los que transcurren los adolescentes en las diferentes áreas que si no se acompañan adecuadamente puede tener un impacto negativo a nivel físico, fisiológico y emocional.

Dentro de los cambios propios de los adolescentes se pueden mencionar los cambios hormonales, hay una maduración en las funciones cognitivas, necesidad de sentimientos y deseos propios, los amigos se vuelven indispensables pero se genera inseguridad e incertidumbre por lo que pasa a su alrededor.

La adolescencia intermedia, se enfoca en las relaciones sociales, hay un interés por descubrir su mundo interior, manifiestan sus ideas y sentimientos de una forma incontrolada y cambiante. Es indispensable que los padres fortalezcan el carácter, proporcionándoles seguridad y responsabilidad.

En la adolescencia tardía las relaciones interpersonales, el autoimagen, etc., son más estables, la maduración le debería permitir hacer planes para el futuro, pero algunas veces no se tiene esa visibilidad, debido a los sentimientos negativos acumulados respecto a la propia personalidad. En cualquier etapa que se encuentre el adolescente, es indispensable hacerle ver lo importante y lo valioso que es a través del amor y la confianza, así como con la enseñanza de valores, para que sea una persona emocionalmente sana y pueda vincularse a la sociedad, sin ningún temor.

1.3.9 Cambios durante la adolescencia

▪ Desarrollo físico

"El desarrollo físico del adolescente no se da por igual en todas las personas, por lo que, en muchos casos este desarrollo se inicia temprana o tardíamente. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden a poseer un autoconcepto negativo de sí mismo, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía, por ello la importancia de

*sus cambios y aceptación de tales transformaciones, para un adecuado ajuste emocional y psicológico"*¹⁸.

Los primeros años de la adolescencia traen consigo nuevas preocupaciones sobre todo a nivel del autoimagen y la apariencia física, la rapidez del crecimiento físico y el desarrollo pueden influenciar otros aspectos de la vida del adolescente.

Los efectos de la edad en la cual comienzan los cambios de pubertad combinados con las formas de ser de los amigos, los compañeros, la familia y la sociedad, en general responden a estos cambios y pueden tener efectos a largo plazo en un adolescente. Se espera que estos cambios físicos vayan de la mano con los cambios psicológicos como se describe a continuación, pero algunas veces esa maduración no es paralela y entonces hay un avance físico pero no psicológico. Ese estancamiento puede deberse a muchos factores ambientales, sociales y familiares.

- **Desarrollo psicológico**

*"Los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel conductual, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma en cómo el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve reflexivo y analítico. "La adolescencia es una fase de reafirmación del Yo, la persona toma consciencia de sí mismo y adquiere mayor control emocional".*¹⁹

El desarrollo psicológico en el adolescente merece una importancia en los diferentes ámbitos, en este desarrollo el adolescente va adquiriendo a través de la madurez un comportamiento acorde a sus acciones, un pensamiento reflexivo, pero sobre todo un mejor control emocional; todo esto será mucho más fácil de alcanzar

¹⁸ Idem pág. 257

¹⁹ Idem pág. 260

con el apoyo de los padres, la escuela y los amigos; sumado a ello las actividades de ocupación que la persona realice que le permitan sentirse seguro y útil.

- **Desarrollo emocional**

*"Los cambios emocionales en la adolescencia. Esta es una edad llena de cambios rápidos en su estado emocional, el mal genio y una gran necesidad por la privacidad, así como la tendencia a ser más temperamentales. Muchos adolescentes son un poco cohibidos, dado a que los cambios físicos y emocionales son drásticos, también suelen ser más sensibles sobre sí mismos. En esta etapa los adolescentes se preocupan mucho por sus defectos físicos, como el peso, creen que si no son delgados, no cumplen con el estereotipo social y no serán aceptados"*²⁰.

El fortalecimiento del desarrollo emocional en los adolescentes es de vital importancia, ya que en esta etapa de desarrollo se ponen de manifiesto las actitudes, sentimientos, valores y motivaciones, en cada acción que se realice en la vida. Por ello es importante fortalecer un clima amable, con respeto, pero sobre todo con amor, darles a conocer la importancia como seres humanos y el valor que tienen, ya que con ello se estarán formando jóvenes con un buen autoconcepto una buena autoestima capaces de desarrollarse a nivel social.

1.3.1.0 Autoconcepto

*"El autoconcepto es una estructura organizada de percepciones que son aceptables en la conciencia; está integrada y estructura por elementos tales como las percepciones de las propias características, capacidades y conceptos de sí en relación con los demás y con el ambiente"*²¹.

"Debido a que se define en diversos enfoques se pueden utilizar diferentes términos como conocimiento de sí mismo, autoestima, imagen de sí mismo y autoconcepto.

²⁰ Idem Pág. 277

²¹ Idem pág.125

El Autoconcepto hace relación a los aspectos cognitivos, percepción e imagen que cada uno tiene de sí mismo, mientras que el término autoestima indica los aspectos evaluativos y afectivos; no son conceptos excluyentes, todo lo contrario, se implican y se complementan"²².

El autoconcepto y la autoestima es el resultado de un largo proceso, en el cual los padres de familia juegan un papel fundamental en la determinación de ambos, debido al gran número de experiencias personales y sociales, los éxitos, los fracasos, las valoraciones y comentarios de las personas que rodean al adolescente para que pueda desarrollarse en un ambiente sano en el que pueda desarrollarse.

Al hablar de desarrollo de autoconcepto se puede decir que no es heredado, sino que es el resultado de la acumulación de autopercepciones obtenidas a partir de las experiencias vividas por cada persona en su interacción con el ambiente. Es decir, es una realidad personal que se construye en el mismo proceso de socialización que se tenga, es por ello que son fundamentales las relaciones sociales y también la apariencia física ya que también se estructura en la percepción que se tenga de sí mismo. Pero conviene preguntar ¿cómo el ejercicio puede estar vinculado al autoconcepto? Fácil responder, por las implicaciones a nivel físico, el cual va fortaleciendo su autoconcepto y autoestima, siendo una persona segura, consciente de sus alcances y limitaciones.

▪ **Desarrollo del autoconcepto en la adolescencia**

"El autoconcepto es un recurso valioso, un adolescente con buen autoconcepto y autoestima aprende eficazmente y desarrolla relaciones cordiales, adquiere la capacidad para aprovechar las oportunidades que se le presentan, trabaja productivamente y logra ser autosuficiente.

La persona adquiere una mejor consciencia del rumbo a seguir, actuará independientemente, asumirá responsabilidades, afrontará nuevos retos con

²² García Ucha, Francisco. op. cit. pág. 62

entusiasmo, estará orgulloso de sus logros, demostrará amplitud de conocimientos, tendrá mejor tolerancia a la frustración, sentirá que es capaz de influir en otros. En esta etapa el adolescente pasa de la dependencia a la independencia, descubriendo con ello su vocación.

Los autores Shavelson, Hubner y Stanton, conciben el autoconcepto como la percepción de cada persona tiene de sí mismo, la cual se basa en experiencias en relación a los demás y en las atribuciones que hace de su propia conducta. Estos autores refieren siete características del autoconcepto:

- *Esta organizado: esta organiza las experiencias de cada persona atribuyéndoles un significado.*
- *Multifacético: incluye áreas como la escuela, aceptación social, atractivo físico, habilidades sociales y físicas.*
- *Jerárquica: sus dimensiones tienen diferentes significados e importancia en función de sus valores y edad de las personas.*
- *Estable: su variabilidad depende de su ubicación jerárquica*
- *Experimental: se va construyendo y diferenciando a lo largo del ciclo vital*
- *Carácter evaluativo: varía en importancia y significado dependiendo de las personas y situaciones.*
- *Diferenciable: está relacionado en habilidades académicas, autocontrol, habilidades sociales.*

Ambos autores confirma la integralidad que puede estructurar en la personalidad del sujeto la adquisición de un autoconcepto positivo.

▪ **Dimensiones del autoconcepto**

Con respecto al desarrollo teórico de este constructo, a partir de las últimas décadas se produce un importante cambio hacia una perspectiva teórica multidimensional del autoconcepto. La naturaleza propia del autoconcepto es multidimensional, en la que

el test AF-5 se subdivide en cinco dimensiones (académico/laboral, social, emocional, familiar y físico)²³

- **Autoconcepto social**

Se refiere a la percepción que tiene el adolescente de su desempeño en las relaciones sociales, dos ejes definen esta dimensión:

- *El primero hace referencia a la red social de la persona y a su facilidad o dificultad para mantenerla y ampliarla. El segundo eje, se refiere a algunas cualidades importantes en las relaciones interpersonales (amigable y alegre)²⁴.*

El autoconcepto social hace referencia a la importancia de las relaciones interpersonales de los adolescentes, cuando es positivo se está en la capacidad de hacer con facilidad amistades y se tiene facilidad para comunicarse, lo que se puede transmitir en seguridad. Esta dimensión es importante ya que manifiesta el afecto, comprensión, apoyo y la tolerancia hacia con los demás y puede recibir lo mismo, de los otros con los que socialice.

- **Autoconcepto emocional**

"Esta dimensión nos indica acerca de la percepción del sujeto de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en la vida cotidiana.

Este factor tiene dos fuentes de significado:

- *La primera hace referencia a la percepción general de su estado emocional. La segunda a situaciones más específicas cuando me preguntan, me hablan.*
- *Un autoconcepto emocional alto, significa que la persona tiene control de las situaciones y emociones que responde adecuadamente y sin nerviosismo a los*

²³ García, Fernando; Gonzalo Musuti. Autoconcepto. 5ta. Ed. Tea. Madrid, España. 2001. pág. 5

²⁴ Idem pág. 19

*diferentes momentos de su vida, y lo contrario sucede normalmente con un autoconcepto bajo*²⁵.

El autoconcepto emocional se relaciona con las habilidades sociales, el autocontrol que los adolescentes pueden manifestar, así con él como el manejo de sentimientos, conductas y emociones en diferentes aspectos de la vida. Es natural que ese autoconcepto no se alcance si el joven no se ha desarrollado dentro de un espacio que le permita adquirir seguridad y empoderamiento personal. Regularmente la ausencia del autoconcepto en cualquiera de sus dimensiones limita a la persona a posicionarse dentro de cualquier ambiente como sujeto de relaciones positivas, lo que lo puede llegar a constituir en objeto de relación de otros, condición que se evidencia grandemente desde las relaciones desiguales de género donde regularmente la mujer se somete al hombre.

▪ **Autoconcepto familiar**

*Se refiere a la percepción que tiene el sujeto de su implicación participación e integración en el medio familiar el significado de este factor se articula en torno a dos ejes. El primero se refiere específicamente a los padres en dos dominios importantes de las relaciones familiares como son: la confianza y el afecto. El segundo eje hace referencia a la familia y al hogar*²⁶.

Este factor es de vital importancia ya que está ligado con la confianza, el afecto, la comunicación, el amor y los valores que el adolescente pueda compartir con sus padres. Hay que recordar que el ejemplo es fundamental para la construcción de la personalidad, la familia y la dinámica que se desarrolle en ella es fundamental como ya se había descrito con anterioridad.

²⁵ Idem. pág. 19

²⁶ Idem. pág. 20

- **Autoconcepto físico**

"Este factor hace referencia a la percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y de su condición física. Este factor gira en torno a dos ejes que son complementarios en su significado.

El primero alude a la práctica deportiva en su vertiente social, física y de habilidad. El segundo hace referencia al aspecto físico, atracción, gustarse. Un autoconcepto físico alto significa que se percibe físicamente agradable, que se cuida físicamente y que puede practicar algún deporte adecuadamente y con éxito".²⁷

El autoconcepto físico es por lo tanto, una dimensión que se enfoca en la imagen corporal, ya que incluye no solo percepciones de la apariencia física sino del estado de forma física, la competencia deportiva o la fuerza. La imagen corporal forma parte del autoconcepto físico, estando directamente relacionada con el atractivo físico, refiriéndose a las percepciones que tiene el individuo de su apariencia física, de la seguridad y la satisfacción por la imagen propia.

Es natural que las personas sean atraídas por los otros y personalmente, esa atracción está basada en la seguridad personal y en la apariencia física. Es acá donde se refleja el vínculo existente entre autoconcepto y deporte o práctica deportiva. La práctica sistemática deportiva puede contribuir positivamente al desarrollo de una personalidad agradable con capacidades de relaciones interpersonales positivas.

Para la presente investigación se utilizó como fundamentación teórica la psicología cognitiva conductual, *"La terapia cognitivo-conductual se basa en la idea de que tanto las emociones como las conductas tienen su origen en el pensamiento, el cual dependiendo si es racional o irracional, determina en gran medida el bienestar o malestar a la persona. Desde la perspectiva cognitivo-conductual se considera*

²⁷ Idem

*que, si se modifican los pensamientos del sujeto, en automático cambian la manera de sentir, y por consiguiente de comportarse*²⁸.

La terapia cognitivo conductual propone una explicación biológica, psicológica y social de la conducta y emociones humanas, partiendo de la premisa de que son el resultado de lo que las personas piensan o creen, desde esta perspectiva no son las situaciones las que determina como nos sentimos y actuamos, sino lo que pensamos acerca de ellas. La intervención desde la perspectiva cognitivo conductual se aboca a transformar el pensamiento irracional a racional, el cual ocasiona los problemas emocionales, que se presentan porque la realidad la basan en hechos irreales.

Conocer la base de los problemas emocionales conlleva a una mejor interpretación de los síntomas y por consiguiente a su intervención eficaz.

En la adolescencia se producen numerosos cambios, tanto fisiológicos como cognitivos, que influyen en la consolidación del autoconcepto, siendo esta la etapa en la que se adentran a un mundo diferente, alejado de la seguridad de la infancia, que les exige nuevas competencias en áreas inexploradas en las que deben demostrar su valía, sintiéndose presionados por su grupo social para desarrollar nuevos roles, lo que conduce a la transformación de percepciones de sí mismo en los diferentes contextos, por ello es de vital importancia que los adolescentes realicen alguna práctica deportiva, ya que esta será fundamental para fortalecer su organismo, mejora el desarrollo y equilibrio en las personas y su entorno socio-cultural garantizando su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

²⁸ Beck S. Judith. Terapia cognitiva, conceptos básicos y profundización. Barcelona. España. 2009. Pág. 275

CAPÍTULO II

2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoque y modelo de investigación

La investigación que se presenta a continuación, plantea un enfoque cuantitativo. Sus unidades de análisis se han establecido que son el autoconcepto y la práctica deportiva.

Se parte del planteamiento que el autoconcepto es el conjunto de características (físicas, intelectuales, afectivas, sociales), que conforman la imagen que una persona tiene de sí mismo; este concepto de sí mismo no permanece estático a lo largo de la vida, sino que se va desarrollando y construyendo gracias a la intervención de factores cognitivos y a la interacción social a lo largo del desarrollo, el cual permite relacionarse con facilidad con las demás personas, facilitando el que hacer de una persona en todas sus actividades, como lo es la práctica deportiva, definiendo esta como la realización del ejercicio físico sistemático para mantener una buena condición física, el cual puede contribuir a mejorar la salud y elevar la calidad de vida.

2.2 Técnicas

2.2.1 Técnicas de muestreo

La muestra se obtuvo de la población de la Escuela Normal de Educación Física y la Casa del Deportista, del municipio de Guastatoya, El Progreso; por medio de un muestreo no aleatorio intencional o de juicio. La muestra poblacional estuvo constituida por 25 adolescentes de ambos sexos cursantes del cuarto año bachillerato con orientación en educación física, comprendidos en las edades de 15 a 16 años y con 25 deportistas que llevan un entrenamiento sistemático en diferentes disciplinas deportivas que practican en la Casa del Deportista. No se considero

necesario tomar en cuenta a toda la población por la extensión de la misma y por las características de la investigación.

2.2.2 Técnica de recolección de datos

- **Test Psicológico AF5**

La prueba AF5, tuvo como objetivo primordial medir el autoconcepto en sus diferentes dimensiones. Se aplicó a los adolescentes comprendidos en las edades de 15 y 16 años que estudian bachillerato en educación física y a deportistas que entrenan en la casa del deportista. La prueba fue aplicada de forma grupal en un periodo de 30 minutos, en cada uno de los centros de atención a los adolescentes.

- **Entrevista**

Se realizó una entrevista dirigida a los adolescentes de ambas instituciones (adolescentes que practican y no practican deporte sistemático). Su principal función fue recolectar información proporcionada por los adolescentes que cuenten con las características de la muestra poblacional, específicamente de 15 y 16 años, fue aplicado en ambos centros de atención al adolescente. La aplicación fue individual, utilizando para ello un tiempo de 30 minutos y en algunos casos el tiempo fue relativamente más corto.

Esta entrevista se validó a través de un plan piloto con 50 adolescentes de la casa del deportista del municipio de Guastatoya y estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física; previamente a la aplicación con los jóvenes que se tomaron en cuenta en la presente investigación. Esto permitió detectar errores en la misma para su respectiva corrección.

- **Talleres psicoeducativos**

Con las derivaciones de la investigación se realizaron cuatro talleres psicoeducativos previamente planificados y enfocados de acuerdo a las necesidades observadas y manifestadas en la población luego del análisis de los resultados de los instrumentos

de evaluación. Los talleres tuvieron como objetivo dar a conocer la importancia del autoconcepto, hacer conciencia en el estudiante sobre la importancia y los beneficios que tiene la práctica deportiva, así como valorarse y reconocerse como persona.

Los temas que se impartieron en los talleres psicoeducativos y que se trabajaron con los adolescentes que participaron en el presente estudio son: importancia y beneficios al realizar actividad física, autoconcepto y su importancia, beneficios de tener un buen autoconcepto, importancia del autoconcepto para tener un mejor desarrollo personal / emocional, social, familiar, escolar y físico.

La técnica que se utilizó para el desarrollo de los talleres fue expositiva y vivencial, la cual propone por objeto que haya una participación de forma directa, de experiencias reales y verídicas, con argumentos lógicos, el grupo trabajó dinámica y activamente. (ver anexo 3)

2.2.3 Técnica de análisis de datos

El análisis de la información obtenida de los instrumentos (bruta) fue sistematizada y organizada a través de las siguientes técnicas: análisis de los objetivos, para identificar el punto de referencia y establecer un abordaje propositivo para el cambio. Este análisis permitió generar un valor agregado por medio de la puesta en evidencia de los resultados que no son palpables a simple vista. El análisis de las entrevistas se realizó a través de transcripción textual realizada previamente y posteriormente su codificación en categorías para organizar la información a ideas más generales que parecen ser las que mejor describen los resultados y así reducir la información obtenida.

Se utilizó la estadística descriptiva la cual permitió describir los datos proporcionados por los jóvenes y ordenarlos de una forma inteligible. Esta metodología también permitió la utilización de un cálculo de porcentajes utilizando el programa Excel de office, para luego realizar el correspondiente análisis y posterior planteamiento de conclusiones de la investigación.

Graficas de barra: este medio se utilizó para la ordenación de los resultados de la prueba AF5, la cual permitirá analizar los resultados. Estas se utilizarán con el fin de representar porcentualmente la información al finalizar cada gráfica, se completó la información con un análisis de los resultados obtenidos.

Por último se hace uso de una triangulación metodológica contrastando los resultados de la entrevista y el test AF5 para lograr desarrollar un análisis general.

2.3 Instrumentos

- Test Psicológico AF5

La prueba de autoconcepto denominada oficialmente como “Autoconcepto Forma 5” (AF5) *cuyos autores son Fernando García y Gonzalo Musitu, es avalada por TEA Ediciones, de Madrid España, y está dirigida hacia niños desde los 9 años de edad hasta adultos de 62 años. Dicha prueba evalúa cinco dimensiones:*

- 1. Dimensión académico/laboral: Se refiere a la percepción que el sujeto tiene de la calidad del desempeño de su rol como estudiante y como trabajador. Esta dimensión gira en torno a dos ejes: el primero se refiere al sentimiento que el estudiante o trabajador tiene del rol que desempeña a través de sus profesores o superiores, y el segundo se refiere a cualidades específicas valoradas especialmente en este contexto, como la inteligencia, la estima, buen trabajador/a. Esta dimensión tiene una consistencia interna de 0.88, según el coeficiente Alfa de Cronbach.*
- 2. Autoconcepto social. Se refiere a la percepción que tiene el sujeto de su desempeño en las relaciones sociales, tanto en cuanto a la red social del sujeto, como a su facilidad o dificultad para mantenerla y ampliarla. Esta dimensión tiene una consistencia interna de 0.69 según el coeficiente Alfa de Cronbach de 0.69.*
- 3. Autoconcepto emocional. Esta dimensión hace referencia a la percepción que tiene la persona sobre su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana. Un autoconcepto emocional alto significa que el sujeto tiene control de las situaciones, que responde adecuadamente y sin nerviosismo a los diferentes momentos de su*

vida, y lo contrario sucede, normalmente, con un autoconcepto bajo. Esta dimensión tiene una consistencia interna de 0.73, según el coeficiente Alfa de Cronbach

4. Autoconcepto familiar. Se refiere a la percepción que tiene la persona sobre su implicación, participación e integración en el medio familiar. El significado de este factor se articula en torno a dos ejes. El primero se refiere específicamente a los padres en dos dominios importantes de las relaciones familiares como son: la confianza y el afecto. El segundo eje hace referencia a la familia y al hogar con cuatro variables: felicidad, apoyo, implicación y aceptación. Esta dimensión tiene una consistencia interna de 0.76, según el coeficiente Alfa de Cronbach.

5. Autoconcepto físico. Se refiere a la percepción que tiene la persona sobre su aspecto físico y de su condición física. El factor gira en torno a dos ejes que son complementarios en su significado: la práctica deportiva en su aspecto social y el aspecto físico. Un autoconcepto físico alto significa que se percibe físicamente agradable, que se cuida físicamente y que puede practicar algún deporte adecuadamente y con éxito. Esta dimensión tiene una consistencia interna de 0.74, según el coeficiente Alfa de Cronbach.

En cada una de las dimensiones descritas, consta de seis ítems cada una, de tal manera que la prueba completa consta de 30 ítems, en los cuales los sujetos deben manifestar su opinión sobre su nivel de acuerdo o desacuerdo, evaluándose entre 1 y 99. (ver anexo No. 1)²⁹

- Entrevista (adolescentes que practican deporte sistemáticamente)

Se realizó una entrevista con el objetivo de conocer dos áreas esenciales de los adolescentes el área personal y deportiva. Por medio de la entrevista se registró información fundamental en un protocolo de entrevista elaborado previamente de tal forma que registrará datos generales, que disciplina deportiva realizan, en qué lugar, cuantos días a la semana, con o sin entrenador. Así mismo, se estableció como ha

²⁹ García, Fernando; Musitu, Gonzalo. Autoconcepto forma 5. Ed. Tea. Madrid, España. 2001. Pág. 19

influido el deporte en su vida, que beneficios han experimentado y si han cambiado sus relaciones interpersonales. (ver anexo No. 2)

Entrevista (adolescentes que no practican deporte sistemáticamente)

Esta entrevista se realizó con el objetivo de conocer las mismas áreas personales en los adolescentes que si hacen deporte sistemático: personal y deportiva. En el área personal se evaluaron los mismos ámbitos descritos en la entrevista que antecede y en el área deportiva se indago con los estudiantes, si le gusta el deporte, si le gustaría realizar alguna práctica deportiva, en que área, si conoce los beneficios que el deporte aporta y puede ejercer en su vida persona y como este puede influir en su bienestar. (ver anexo No. 3)

2.4 Operacionalización de objetivos

TABLA No. 1

Objetivos	Unidad de análisis	Técnica
General: establecer si el autoconcepto es consecuencia de una práctica deportiva en los adolescentes.	Autoconcepto	Prueba AF5
Específicos: Establecer los beneficios que se obtienen a través de la práctica deportiva.	Beneficios de la Práctica deportiva	Entrevista
Determinar cómo influye la práctica deportiva, en la formación del autoconcepto.	Introducción a la Práctica deportiva	Entrevista Prueba AF5
Establecer las dimensiones del autoconcepto en los adolescentes adquiridas por la práctica deportiva.	Dimensiones del Autoconcepto	Prueba AF5
Determinar las dimensiones que representa menor valor de los adolescentes que no practican actividad física.	Dimensiones del autoconcepto	Prueba AF5
Desarrollar conciencia en los adolescentes que no practican deporte, sobre la importancia del mismo.	Conciencia social	Talleres psicoeducativos

CAPÍTULO III

3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la muestra

3.1.1 Características del lugar

La presente investigación se realizó en dos instituciones: en la Escuela Normal de Educación Física y en la Casa del Deportista, ambas ubicadas en el Municipio de Guastatoya, Departamento de El Progreso, Guatemala. La primera institución se encuentra bajo la dirección de la Profesora Saudhi de la Rosa, donde estudian 35 estudiantes que cursan el cuarto grado de bachillerato con orientación en educación física, comprendidos en las edades de 15 a 18 años de edad.

La escuela se encuentra situada en un área denominada como urbana, a sus alrededores se encuentra la Dirección Departamental de Educación. Su infraestructura es de block y terraza, actualmente cuenta con una dirección, cinco salones de clases, sala de maestros, baños, área de venta de comestibles y bebidas, área de guardianía; asimismo, cuenta con servicios básicos: agua potable, luz eléctrica, internet y teléfono. La Casa del Deportista cuenta con diferentes salones apropiados para la práctica deportiva, así como con entrenadores especializados en cada disciplina deportiva, cuenta con el centro de alto rendimiento en la disciplina de tenis de mesa. Su infraestructura es de block y terraza, cuenta con sus servicios básicos adecuados para la práctica deportiva, tales como: agua potable, duchas, servicios sanitarios; cuenta también con una persona que se encarga del área administrativa y otra del área técnica, mismas que se encuentran bajo la responsabilidad de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala.

3.1.2 Características de la muestra

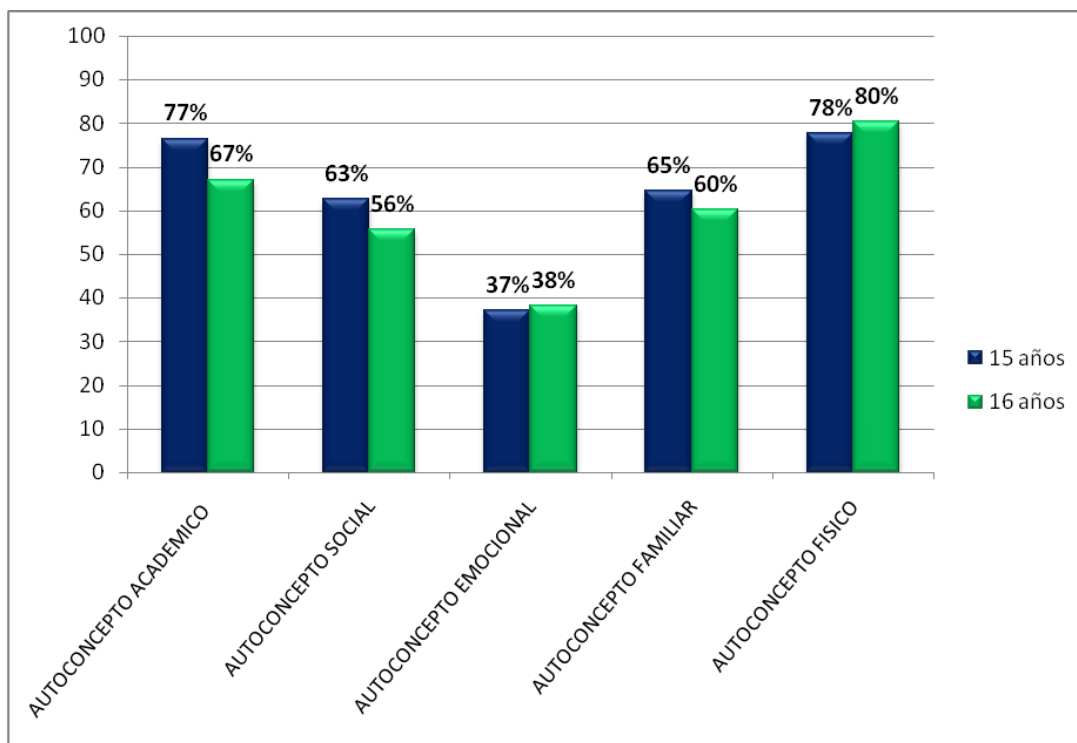
La muestra para el presente estudio fue constituida por adolescentes comprendidos en las edades de 15 y 16 años de edad. La estructura familiar de los alumnos de los

centros educativos está constituida por la monoparentalidad, el nivel socioeconómico es medio bajo-bajo. Las características étnicas de la población corresponden a la indígena y ladina. La religión predominante en la institución es la católica, seguido de la evangélica.

3.2 Presentación y análisis de los resultados

Autoconcepto académico, social, emocional, familiar y físico en adolescentes de 15 y 16 años

GRÁFICA No. 1



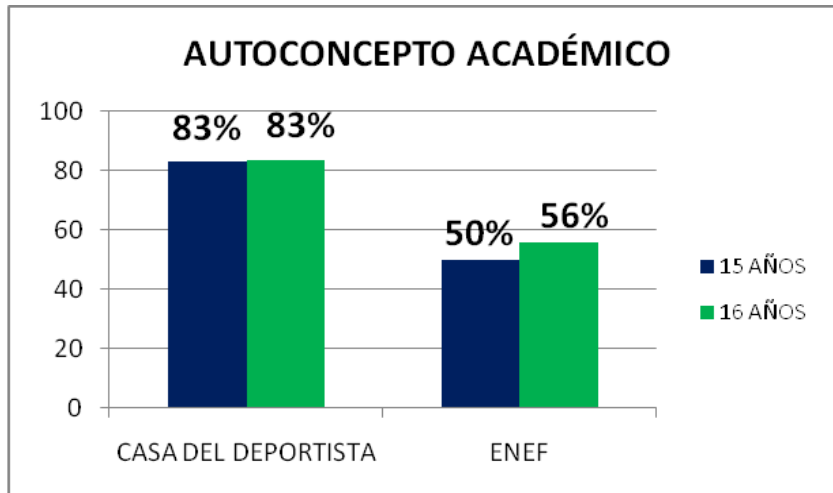
Fuente: Resultados de la prueba AF5, aplicada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física y Casa del Deportista, del municipio de Guastatoya del departamento de El Progreso, año 2015.

Descripción: La gráfica que antecede evidencia el tipo de autoconcepto en adolescentes de 15 y 16 años de la Escuela de Educación Física y la Casa del Deportista de una manera integral. El autoconcepto que predomina es el autoconcepto físico con el ochenta por ciento en adolescentes de de 16 años y un setenta y ocho por ciento en adolescentes de 15 años. Seguidamente se refleja un sesenta y seis por ciento en el autoconcepto académico en adolescentes de 15 años y un sesenta y cuatro por ciento en jóvenes de 16 años. En porcentaje menor en el autoconcepto emocional, social y familiar. Estos resultados reflejan que el autoconcepto físico y el académico son más significativos en los adolescentes.

Por medio de esta gráfica se puede apreciar un autoconcepto emocional exageradamente pobre en los jóvenes, es importante tomar en cuenta que el ser humano es integral y para alcanzar un bienestar a nivel general es necesario alcanzar un nivel equilibrado en los ámbitos que constituyen a la persona. Sin embargo esto se podría asociar a las características específicas de cada adolescente y de la etapa que vivencian ya que en sí los mismos transcurren por una serie de cambios que necesitan asimilar e integrar a su diario vivir y que seguramente se les dificulta asumir.

Autoconcepto académico

GRÁFICA No. 2

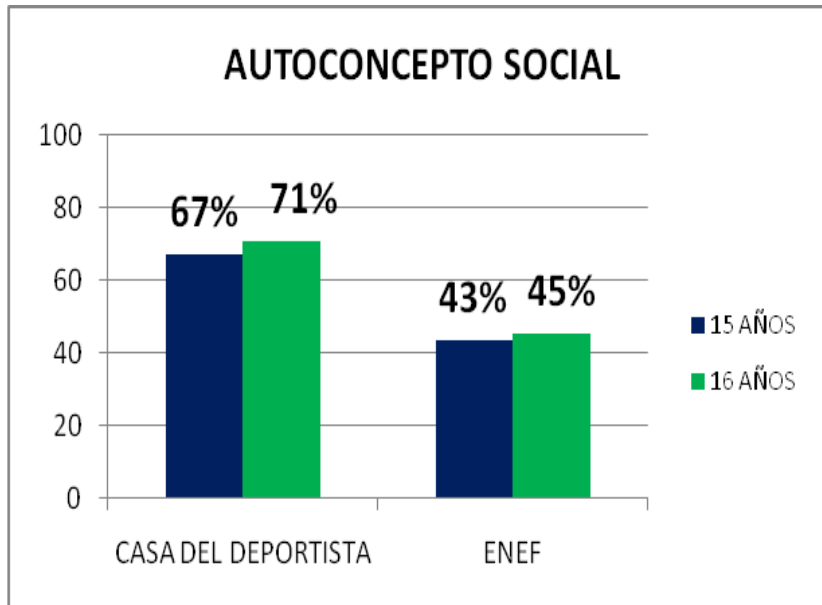


Fuente: Resultados de la prueba AF5, aplicada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física y Casa del Deportista, del municipio de Guastatoya, departamento de El Progreso, año 2015.

Descripción: La gráfica que antecede evidencia que los adolescentes de 15 y 16 años de la Casa del Deportista tienen un ochenta y tres por ciento de autoconcepto académico y los adolescentes de la Escuela Normal de Educación Física comprendidos en la edad de 15 años tienen un cincuenta por ciento y los de 16 años tienen un cincuenta y seis por ciento, de autoconcepto académico, según resultados de la prueba AF5. En este sentido se puede deducir que los jóvenes que practican deporte sistemático han desarrollado un mejor autoconcepto académico, sin embargo, no se puede ser reduccionista y asociar ese autoconcepto únicamente al deporte que practican ya que como se mencionó con anterioridad el ser humano es integral y cuando se alcanza un nivel de satisfacción aceptable son diversos los factores psicosociales y biológicos que pueden influir. Sin lugar a duda los centros educativos juegan un papel preponderante en la construcción de la personalidad de los jóvenes a los que atienden y el logro de las metas dentro del espacio académico es significativo en la percepción de sí mismo, ya que cuando se tiene un fracaso escolar las diversas áreas personales del ser humano se ven afectadas.

Autoconcepto social

GRÁFICA No. 3

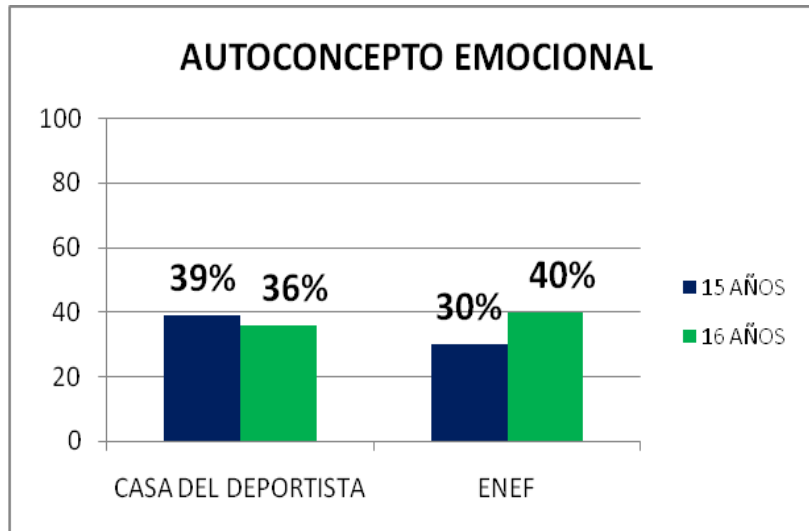


Fuente: Resultados de la prueba AF5, aplicada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física y Casa del Deportista, del municipio de Guastatoya del departamento de El Progreso, año 2015.

Descripción: Cuando se es emocionalmente sano las relaciones sociales también estarán sanas. Se identificó que los adolescentes de 15 años de la casa del deportista, tienen un autoconcepto social del sesenta y siete por ciento y los de 16 años tienen un setenta y un por ciento, los adolescentes de 15 años de edad, de la Escuela Normal de Educación Física, tienen un autoconcepto social del cuarenta y tres por ciento y los de 16 años tienen el cuarenta y cinco por ciento; lo que permite inferir que quienes practican un deporte sistemático desarrollan mejores relaciones sociales, esto ayuda a mejorar la convivencia escolar, mejora la comunicación y se tiene una mejor relación con el medio en el cual se desenvuelve.

Autoconcepto emocional

GRÁFICA No. 4

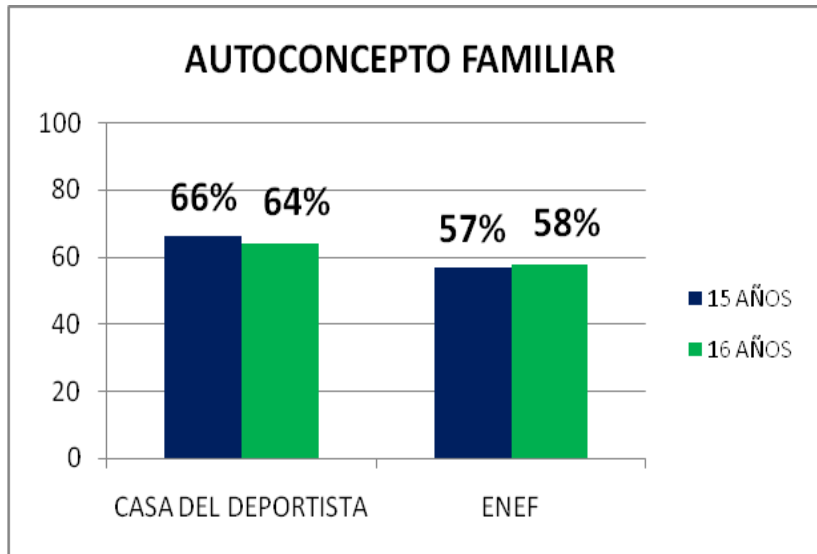


Fuente: Resultados de la prueba AF5, aplicada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física y Casa del Deportista, del municipio de Guastatoya del departamento de El Progreso, año 2015.

Descripción: Se idéntico que los adolescentes de 15 años de la Casa del Deportista, tienen un autoconcepto emocional del treinta y nueve y los de 16 años tienen un treinta y seis por ciento. Los adolescentes comprendidos en la edad de 15 años de la Escuela Normal de Educación Física tienen un autoconcepto social del treinta por ciento según la escala de calificación de AF5 y los de 16 años un cuarenta por ciento. La etapa de la adolescencia se caracteriza por un estado de inestabilidad en los jóvenes, ya que en ella, están en la búsqueda de la identidad y de reconocimiento social, en este sentido se puede inferir que la edad de los adolescentes no ha permitido que alcancen un autoconcepto emocional positivo ya que pueden manifestar inseguridad, y por consiguiente su estabilidad emocional no es la más adecuada. El apoyo por medio de estrategias de enseñanza-aprendizaje que permita desarrollar seguridad y habilidades en los jóvenes es importante, mientras más se informen y se cultiven cognitiva y emocionalmente mejor serán sus relaciones interpersonales.

Autoconcepto familiar

GRÁFICA No. 5



Fuente: Resultados de la prueba AF5, aplicada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física y Casa del Deportista, del municipio de Guastatoya del departamento de El Progreso, año 2015.

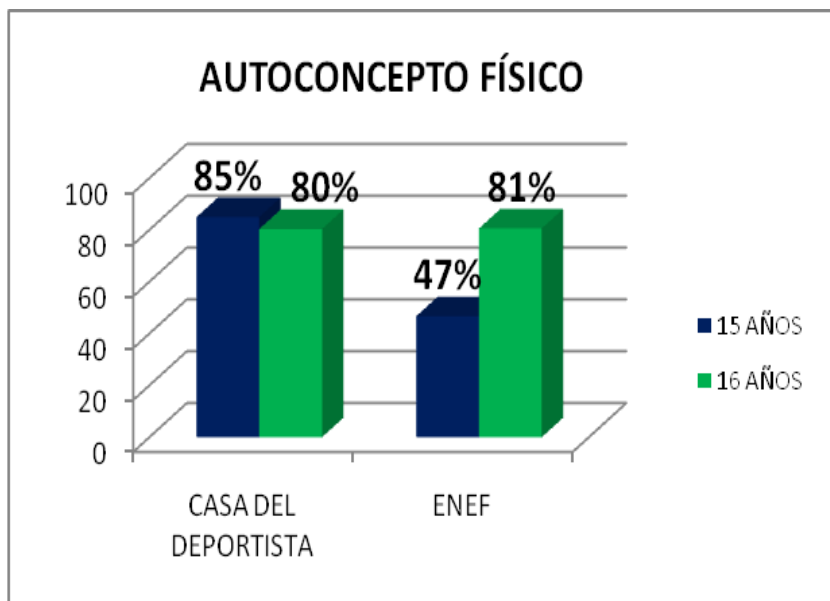
Descripción: Se identificó que los adolescentes de 15 años de la Casa del Deportista tienen un autoconcepto familiar del sesenta y seis por ciento y los de 16 años un sesenta y cuatro por ciento. Los adolescentes de la Escuela Normal de Educación Física, en la edad comprendida de 15 años tienen un autoconcepto familiar del cincuenta y siete por ciento y los de 16 años un cincuenta y ocho por ciento, resultados según la prueba AF5.

Tomando en cuenta el rol familiar dentro del proceso de formación de la personalidad es importante recalcar sobre los resultados descritos anteriormente. Si la familia contribuye al establecimiento de lazos sólidos ¿cómo un adolescente manifiesta un autoconcepto familiar bajo? esto podría entenderse desde un análisis más profundo sobre el ambiente socio cultural en el que se desenvuelven los jóvenes, muchas veces las condiciones familiares y sociales no contribuyen al desarrollo sano del ser humano y los jóvenes principalmente se encuentran en condiciones vulnerables y de fácil influencia en donde si la familia no ha establecido

una seguridad emocional y familiar por medio de una comunicación asertiva y oportuna no se desarrollan sentimientos de seguridad que le permitan al adolescente sentirse aceptado y reconocido dentro de su ámbito relacional.

Autoconcepto físico

GRÁFICA No. 6



Fuente: Resultados de la prueba AF5, aplicada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física y Casa del Deportista, del municipio de Guastatoya del departamento de El Progreso, año 2015.

Descripción: Los resultados que se describen anteriormente reflejan que los adolescentes de 15 años de la casa del deportista, tienen un autoconcepto físico del ochenta y cinco por ciento y los de 16 años un ochenta por ciento. Los adolescentes de 15 años de la Escuela Normal de Educación Física, tienen un autoconcepto físico del cuarenta y siete por ciento y los de 16 años un ochenta y un por ciento. En este sentido se puede observar que la práctica deportiva sistemática puede alcanzar a desarrollar un mejor autoconcepto físico y cambios significativos en su apariencia física tan fundamental para un adolescente ya que esta apariencia contribuye al desarrollo de su autoconcepto y autoestima.

Entrevista a adolescentes

Escuela Normal de Educación Física que no practican deporte sistemático

TABLA No. 1

Preg No.	Transcripción/Respuestas	Codificación categorías
1	Te gustaría hacer deporte sistemático: (HISM),(LR), (<i>"si, me gustaría,(RS) si me gustaría, pero no tengo mucho tiempo,(IPB)(OEG), si pero no que tengo mucho tiempo ya que ayudo en mi casa, (YAMA) (ECV), si, (JMV),sí, pero no se qué deporte practicar.(SGM), yo digo que sí, si eso estoy estudiando, (NDD),si pero el deporte que me gusta no hay.(SMRG) si, pero no sé cómo hacer para practicar un deporte.(BMS), yo digo que si, (YNH)(LEMM)(GJTO), si la verdad si, (HER)si pero no sé cómo hacer y a quién le tengo que hablar, (LEMM) si, espero algún día poderlo hacer, (YJLC), si claro que me gustaría, (GJTO), si, a mi me gusta mucho el deporte, (EAPV) por supuesto que me gustaría hacer deporte.</i>	Deseo de practicar deporte Limitantes: tiempo, trabajo, estudio.
2	Qué deporte te gustaría practicar: (HISM),(GJTO),(EAPV), <i>a mi me gustaría practicar atletismo, (LR), levantamiento de pesas, (OEG), (IPB),(YAMA)(ECV),tenis de mesa,(JMV),(NDD),(BMS), luchas, (LEMM),(YAMA), (HER), esgrima, (YJLC), cualquier deporte, la cosa es hacer algo.</i>	
3	Porque te gustaría realizar alguna práctica deportiva: (HISM), <i>porque me gusta el deporte, (LR), porque hacer deporte ayuda, (RS), porque considero que el deporte ayuda a nuestra vida, (IPB), porque el deporte es de beneficio, (ECV),porque el deporte nos ayuda a mejorar, (JMV), porque el deporte no ayuda a mejorar nuestra vida, (SGM), el deporte nos ayuda a sentirnos bien, (NDD),nos ayuda a mejorar, (SMRG),porque me gusta y considero que trae muchos beneficios, (YNH), porque quiero sentirme bien,(LEMM), quiero estar bien</i>	Beneficio: Mejores sentimientos personales, más satisfacción personal

	<i>físicamente, (YJLC), me gusta que me miren bien, (GJTO), porque me gustaría ser un buen deportista, (EAPV), para mejorar mis habilidades.</i>	
4	Como consideras que el deporte puede influenciar en tu vida personal: <i>(HISM), puede influenciar en algo positivo, (LR), creo que podría conseguir grandes cosas, (RS), el deporte nos ayuda a ser mejores personas siendo más positivas, (IPB), teniendo más amigos, (ECV), nos ayuda a tener mejores hábitos, (JMV), nos da más salud, (SGM), nos ayuda a tener un mejor cuerpo, (NDD), ser mejor, (SMRG), nos ayuda a tener más habilidades, (YNH), nos ayuda a tener disciplina, (LEMM), me ayuda a verme bien, (YJLC), me ayuda a sentirme mejor, (GJTO), me gustaría tener muchos logros, (EAPV), el deporte me ayuda a mejorar en todo.</i>	genera disciplina, salud y desarrolla habilidades,
5	Qué beneficios físicos, se puede experimentar a través de la práctica deportiva: <i>(HISM), puede mejorar la salud, (LR), me da más energía, (RS), el deporte nos ayuda a tener una vida mejor, (IPB), nos ayuda a ser más fuertes, (ECV), nos ayuda a tener una mejor condición, (JMV), nos ayuda a ser más ágiles, (SGM), ayuda a tener un mejor rendimiento físico, (NDD), nos hace personas mucho más fuertes, (SMRG), nos ayuda a tener un mejor funcionamiento en todos los sentidos, (YNH), nos ayuda a conseguir diferentes logros, (LEMM), nos ayuda a prevenir muchas enfermedades, (YJLC), el deporte es una de las mejores actividades en la que nos ayuda a estar bien, (GJTO), el deporte ayuda a tener un buen corazón, (EAPV), sentirme bien.</i>	El deporte ayuda a mejorar la salud, a tener una mejor condición física.
6	Cómo beneficia la práctica deportiva sistemática en la salud: <i>(HISM), en sentirnos bien, (LR), en tener una mejor capacidad, (RS), ayuda a que no nos enfermemos, (IPB), a tener una mejor respiración, (ECV), a que los músculos sean más fuertes, (JMV), a tener un mejor cuerpo, (SGM), hago las cosas con más facilidad, (NDD), porque nos hace personas mucho más sanas, (SMRG), porque nos ayuda siempre, (YNH), nos ayuda a tener una mejor resistencia, (LEMM), ayuda a tener una buena flexibilidad, (YJLC), nos ayuda a mejorar en todo, (GJTO), ayuda a tener un mejor movimiento, (EAPV), ayuda a estar en forma.</i>	Vínculo social. Mejor capacidad, resistencia y flexibilidad.
7	Consideras que el deporte sistemático ayuda a mejorar nuestra vida: <i>(HISM), si ayuda a mejorarla, (LR), si nos ayuda en todo, (RS), si nos</i>	Estabilidad emocional,

	<i>hace más activos, (IPB), si nos ayuda a estar más tranquilos, (ECV), si así es, (JMV), sí, porque el deporte nos ayuda a estar bien, (SGM), si, ya que nos hace más pilas, (NDD), si porque nos ayuda a bajar de peso y vernos mejor, (SMRG), si porque nos hace personas mucho más seguras, (YNH), si, el deporte nos ayuda a estar de buen humor, (LEMM), sí, nos ayuda a tener una mejor comunicación, (YJLC), si, el deporte nos ayuda a ser más estables, (GJTO), sí, nos ayuda a tener mayor estabilidad, (EAPV), ayuda a sentirme bien.</i>	sentimientos de estar bien, verse bien.
8	<i>Cómo te sientes como persona en la actualidad: (HISM), (LR), bien, (RS), súper, (IPB), tranquilo (ECV), emocionado, (JMV), a veces ansioso, (SGM), nervioso, (NDD), tenso, (SMRG), nítido, (YNH), sin novedad, (LEMM), (YJLV), a veces triste.</i>	Estabilidad Emocional
9	<i>Qué expectativas tendrías al realizar alguna práctica deportiva: (HISM), hacer algo diferente, (LR), llegar hacer un buen deportista, (RS), obtener grandes resultados, (IPB), poder viajar, (ECV), ser alguien importante, (JMV), poder entrenar, (SGM), ser diferente, (NDD), ser deportista internacional (SMRG), ser bueno, (YNH), ser el mejor, (LEMM), (YJLC) triunfar.</i>	Ser buen deportista, viajar, obtener grandes resultados

Fuente: Guía de entrevista en la Escuela Normal de Educación Física y Casa del Deportista, del municipio de Guastatoya del departamento de El Progreso, año 2015.

En la tabla que antecede se puede observar que los jóvenes reconocen los beneficios de una práctica deportiva pero que sus condiciones académicas, familiares, educativas y económicas muchas veces son las limitantes que experimentan para poder ejercerla. Asumen que el deporte sistemático contribuye a su estado físico, de salud y relacional.

Entrevista a adolescentes
Casa del Deportista que practican deporte sistemático

TABLA No. 2

Preg No.	Transcripción/Respuestas	Codificación categorías
1	Desde cuando practicas deporte sistemático: el 40% tiene dos años, el 20% tiene un año y el 40% menos de un año.	
2	Como ha influido en tu vida personal: (HISM), (RWSP), bien, (IPB), satisfactoriamente, (YAMA), mejor persona ,(IYMP) , muy bien, (JEP) , súper,(JAML),mejor capacidad ,(MV),contento,(ASH), con alegría, (KMRM) , feliz, (JMMP) ,calidad ,(CJTC), mucho mejor, (EJVC), estar bien,(BC), mucho más tranquilo,(CDLL), con una mejor capacidad,(LFGA), muy pero muy bien ,(AKAM), para bien, (YALM), para mejorar,(NJF),(EJOV),hemos visto un cambio positivo.	Autoestima, Capacidad, Satisfacción personal, Tranquilidad/estabilidad
3	Qué beneficios has experimentado a nivel físico: (HISM),mejor salud, (RWSP),mejor masa muscular, (IPB), ya casi no me enfermo, (YAMA), mejor técnica, (IYMP), mejor resistencia,(JEP), respiro mejor,(JAML), mis músculos son más fuertes,(MV),me ayuda verme mejor,(ASH),me siento más activo, (KMRM), me siento más relajado, (JMMP), me siento más competente, (CJTC), (BC), me siento mucho mejor,(EJVC), los huesos son mucho más fuertes, (CDLL), me mantengo de mejor humor, (LFGA), estoy mejor, (AKAM), me siento más tranquilo, (hacer deporte es saludable),(YALM),es lo mejor, (NJF),todo el organismo funciona mejor (EJOV),me siento excelente.	Condiciones de salud positivas, resistencia, competente, mejor estado emocional
4	Qué beneficios has experimentado a nivel de salud: (HISM),(RWSP)ayuda a prevenir enfermedades, estrés, (IPB), ya casi no me enfermo, (YAMA),hay un mejor beneficio,(IYMP), me ayuda a bajar de peso y mantenerme bien, (JEP), me siento mucho mejor, (JAML), a estar más estable, (MV), me siento muy activo, (ASH), he mejorado en todas mis capacidades,(KMRM),	Previene enfermedades, estable, mejora capacidades

	<i>tengo una mejor capacidad pulmonar, (JMMP),mejora nuestro rendimiento, (CJTC),ayuda a relajarme ,(EJVC), para ser más fuerte, (BC),me ha ayudado a bajar de peso, (CDLL), ahora tengo una mejor flexibilidad, (LFGA), me ha ayudado a desestresarme, (AKAM) , me mantengo mucho más pilas, (YALM), ya no me mantengo tan tenso ,(NJF), estoy más feliz, (EJOV) ahora me mantengo mucho más positivo.</i>	
5	<i>Han cambiado tus relaciones interpersonales a partir de la práctica deportiva:(HISM) ha servido de gran ayuda, (RWSP), ahora ya no soy tímido, (IPB), tengo más comunicación con los demás, (YAMA), con el deporte tengo más amigos, (IYMP), ahora tengo más convivencia con mis amigos y con mi familia también,(JEP), ahora se me facilita trabajar en grupo, (JAML), me siento mucho más seguro,(MV), estoy más confiado, (ASH), estoy más estable, (KMRM),ahora tengo la facilidad para hacer nuevo amigos, (JMMP), me ha ayudado a tener una mejor autoestima, (CJTC), exitoso, (EJVC), emocionado,(BC), mucho más estable,(CDLL), tengo una mejor comunicación, (LFGA), de mejor ánimo,(AKAM), con alegría,(YALM),relajado ,(NJF) ya no me enojo con facilidad, (EJOV) estable.</i>	Mejora relaciona interpersonales, seguro, confiado, estable,
6	<i>Cómo te sientes como persona en la actualidad: :(HISM), tranquilo, (RWSP),seguro, (IPB), alegre,(YAMA), con optimismo,(IYMP), estable, , (JEP), confiado, (JAML), muy bien,(MV), calidad, (ASH), mejor (KMRM),muy seguro, (JMMP), con metas claras, (CJTC) , sé que es lo que quiero, (EJVC), feliz, (BC), satisfecho,(CDLL), con iniciativa, (LFGA), orgulloso, (AKAM),con objetivos claros, (YALM), ha superar con facilidad las derrotas, (JF), ahora asumo las responsabilidades, (EJOV),con mucho bienestar.</i>	Tranquilo, estabilidad, confianza, seguridad, felicidad.
7	<i>Qué fue lo que te motivo a realizar una práctica deportiva: :(HISM), por la disciplina que hay en los entrenos, (RWSP), porque me gusta,(IPB), porque mis amigos entrenaban y me invitaron a que pudiera entrenar, (YAMA), por los viajes,(IYMP), por tener</i>	Ayuda, da disciplina, estar

	<p><i>muchas medallas, (JEP), por pertenecer a una selección, (JAML), para no andar en malos pasos, (MV), por tener una mejor salud, (ASH), porque me gusta, (KMRM), para poder viajar, (JMMP), porque quiero verme bien, (CJTC), para estar bien, (EJVC), porque mi papá era deportista y por eso me gusta el deporte, (BC) , por el gusto, (CDLL), porque me gusta el deporte, (LFGA), por sentirme bien, (AKAM) , para mejorar mi imagen,(YALM), para llegar hacer un excelente deportista, (NJF), para mejorar mi salud, (EJOV), para poder viajar por todo el mundo.</i></p>	<p>bien, gusto, mejora la salud.</p>
8	<p><i>Piensas dejar de realizar la práctica deportiva que realizas: (HISM), no (RWSP), no claro que no, (IPB), no porque me ha traído muchos beneficios, (YAMA) , no porque he mejorado mucho,(IYMP), no porque ahora tengo una buena salud,(JEP), no, por supuesto que no, (JAML), no porque me gusta, (MV), no, porque quiero ser un buen deportista,(ASH), no, porque me ha caído bien, (KMRM), no porque quiero alcanzar mis objetivos, (JMMP), no, porque he mejorado en todo, (CJTC), no, porque el deporte me ha dado buenas cosas, (EJVC), no, ya que el deporte me ha ayudado a que ya no me enferme, (BC), no, porque es uno de mis pasatiempos,(CDLL), no, porque es lo que más me ha gustado, (LFGA), no, porque hasta en el colegio he mejorado, (AKAM), no, definitivamente no,(YALM),no, porque me ha ayudado a ser mejor, (NJF), no, porque he tenido disciplina,(EJOV), no, porque quiero llegar hacer alguien importante.</i></p>	<p>No piensan dejar de hacer deporte porque el deporte ha ayudado a cambiar aspectos elementales de la vida de cada adolescente.</p>
9	<p><i>Qué recomiendas a los jóvenes que no realizan ningún deporte: (HISM), que hagan deporte, porque es bueno, (RWSP), que practiquen cualquier deporte, (IPB) , que hagan deporte, porque ayuda a prevenir enfermedades, (YAMA), que hagan ejercicio, porque ayuda, (IYMP), que es bueno, nos ayuda a mejorar, (JEP), que practiquen deporte, porque ayuda a alcanzar metas, (JAML), que hagan deporte porque ayuda a tener una vida sana, (MV) , que hagan deporte y que se aparten de los malos pasos, (ASH), que hagan deporte, porque ayuda a no tener vicios,</i></p>	<p>Que hagan deporte porque es bueno para la salud</p>

	<p><i>(KMRM), que no dejen de practicar deporte, porque es bueno,(JMMP) que hagan deporte porque es positivo para nuestras vidas,(CJTC), que hagan deporte, porque ayuda a nuestra mente, (EJVC), que hagan deporte, porque nos ayuda a tener disciplina, (BC), que hagan deporte, porque nos ayuda a tener buen cuerpo, (CDLL), que practiquen deporte porque ayuda a tener buenos músculos y huesos, (LFGA), que hagan ejercicio, porque ayuda a fortalecer nuestras vidas,(AKAM), que sigan practicando deporte, ya que es lo mejor que puedan hacer, (YALM), que practiquen deporte, ya que es lo mejor para nuestras vidas, (NJF), el deporte es lo mejor que pueden hacer toda la gente, (EJOV), que sigan practicando deporte, porque es de beneficio para nuestras vidas.</i></p>	
--	--	--

Fuente: Guía de observación en la Escuela Normal de Educación Física y Casa del Deportista, del municipio de Guastatoya del departamento de El Progreso, 2015.

De acuerdo al estudio realizado se puede identificar que ambos adolescentes reconocen la importancia del deporte y la práctica en sus diversos ambientes, por lo tanto, la influencia social, los medios de comunicación, la aptitud y la actitud han favorecido de alguna manera ese reconocimiento. Desde los centros educativos es importante se fomente la actividad física debido a los múltiples beneficios que promueve, es necesario se desarrollen mecanismos que contribuyan a la institucionalización de actividades recreativas que generen un espacio para el ocio pero que además que permita un desarrollo sano a nivel físico y emocional.

3.3 Análisis general

Si bien es cierto es reconocida la importancia del deporte en la salud física y mental del ser humano por parte de los adolescente estudiados, sin embargo, las condiciones de vida de muchos de ellos no les permite realizarlo y ocuparse de él en un tiempo prudencial, muchos tiene que satisfacer necesidades personales, familiares y económicas, condiciones que los limitan a realizarse dentro de esta rama aunque sea el ámbito académico en el que se están desarrollando. Reconocen que esta actividad tiene una influencia directa en la vida y en la personalidad ya que la práctica de un deporte o la actividad física contribuye a elevar la autoestima, mejorar su salud, se establecen relaciones interpersonales más sólidas y la apariencia física y de salud mejora, pero una de las limitantes sobre todo para los jóvenes que asisten a la escuela son las condiciones laborales que ejercen a su corta edad.

Muchos jóvenes quisieran dedicar más tiempo a las actividades deportivas y desean pertenecer a las ligas nacionales del deporte, pero reconocen que sus condiciones de vida no les permiten realizar ese sueño y el apoyo a nivel departamental el relativamente escaso, por no decir nulo. Considerando el impacto del deporte en la salud mental las instituciones gubernamentales deberían establecer programas de inserción a este tipo de actividades que contribuya en mejorar la salud mental de los jóvenes y que les permitan desarrollarse sanamente.

Algunos de los beneficios encontrados en los adolescentes que practican un deporte sistemático fueron: la disciplina, estar a gusto consigo mismo, tranquilidad, relajación, estabilidad, seguridad entre otros muchos otros factores que no fueron mencionados pero que la teoría argumenta.

Diferentes autores conciben el autoconcepto como la percepción que la persona tiene de sí misma, la cual se basa directamente en sus experiencias, en la relación con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta. Según los especialistas, tener un buen autoconcepto puede desencadenar en que la persona posea una buena autonomía personal, determina una buena relación social, supera las dificultades personales, así como facilita a que

las personas adquieran responsabilidad y disciplina. Sin lugar a duda todos estos beneficios son alcanzados no únicamente por la práctica de un deporte sistemáticamente hablando, para que el ser humano alcance todos esos elementos influyen diversos factores como la dinámica familiar, la relación entre pares, el logro de objetivos y la apariencia física, sobre todo en los jóvenes.

El presente estudio no evidencia un buen autoconcepto tanto en los jóvenes que practican un deporte sistemático como en los jóvenes que no lo practican, lo que sí es cierto es que refieren sentirse mejor cuando lo realizan, no se duda que el deporte no influya en el autoconcepto, en la autoestima y en las diversas esferas relacionales de los adolescentes, pero tampoco se afirma que los adolescentes que tienen un mejor autoconcepto se deba específicamente a la práctica deportiva que realizan ya que en la presente investigación únicamente se deseó conocer si existía diferencia alguna y los resultados evidencian que si existe. Es tarea de otra intervención diagnosticar a que se deben esa diferencia, sin embargo, las condiciones de vida son altamente determinantes y de acuerdo a los resultados se elaboró un programa de apoyo dirigido a los jóvenes para fortalecerlos emocionalmente ya que fue el área donde más debilidad se presentó.

Son múltiples los beneficios que genera el deporte, entre ellos se puede mencionar una mejor oxigenación hacia el cerebro y por ende se refleja una mejor comprensión y desarrollo de actividades cognitivas y de memoria, mejora la salud y eleva la calidad de vida. Diferentes investigaciones evidencian que el desarrollo de la actividad física, mejora el nivel de concentración en los adolescentes y evidencia un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de enseñanza aprendizaje.

El estudio reflejó un autoconcepto social relativamente alto en los jóvenes que realizan deporte y un autoconcepto social bajo en los que no realizan deporte, por lo que se infiere que la práctica deportiva sistemática es un elemento de socialización el cual permite al ser humano un ambiente favorable para la adquisición de actitudes positivas, valores, fortaleciendo la participación y el trabajo grupal, generando una mayor autoconfianza. Para diferentes autores el autoconcepto social, juega un papel

indispensable, ya que establece con ello relaciones con los amigos, una buena comunicación con los padres de familia. *"El autoconcepto social, para García y Musitu, es la percepción que tiene el sujeto de su desempeño en las relaciones sociales"*, considerando las experiencias, pensamientos y actitudes que los adolescentes manifiestan; asimismo es importante resaltar que es en esta fase de la adolescencia los jóvenes están en la búsqueda de su propia identidad e influenciada por su entorno por lo que la percepción del otro también es importante y puede influir positivamente o negativamente en el propio autoconcepto social y emocional de los adolescentes.

Tener un buen autoconcepto familiar involucra una participación activa de los padres de familia, facilitando modelos de conducta a partir de los cuales los progenitores infieren sentimientos de autoconfianza, desarrollando una percepción de control de la situación familiar, asumiendo su responsabilidad en la solución de los problemas. La familia es fundamental en el crecimiento y en el desarrollo personal de los jóvenes de las relaciones que se establezcan previamente en este núcleo dependerá el autoconcepto y el nivel de autoestima en los seres humanos. Si desde los inicios de vida la familia se ha constituido en un recurso protector generador de estabilidad e independencia emocional la adolescencia no será un momento difícil para los jóvenes, sólo será una etapa más de aprendizaje y de experiencias para el crecimiento personal.

Regularmente se asume que el adolescente entra en crisis y no se considera que es el adulto quien está a cargo de él, el que entra en crisis, pues naturalmente y lo sano es que los adolescentes empiecen a tomar decisiones independientes sin ayuda de los adultos, en este sentido cuando el padre de familia siente que deja de tener control sobre el pequeño, que está dejando de ser pequeño, siente perder el control, y con ello se empieza a etiquetar al adolescente de rebelde, de malcriado, y no se asume que el joven está buscando su individualidad y su espacio. En este momento el fomento de una comunicación activa es esencial para que el adolescente

no se encuentre solo y no pueda ser influenciado negativamente por el círculo social en el que pueda estar insertado.

El apoyo emocional que se pueda proporcionar a los adolescentes es fundamental para constituirse en personas sanas, este autoconcepto es uno de los más pobres encontrados en el presente estudio por lo que se elaboró y se aplicó una herramienta que contribuyó a mejorar en una mínima parte el estado emocional de ese momento en lo jóvenes, sin embargo, se reconoce que estar emocionalmente sano no depende de una intervención limitada, un acompañamiento institucionalizado desde la entidad académica a la que asisten los jóvenes podría constituir un elemento fundamental para ayudar a los jóvenes de la Casa del Deportista y de la Escuela Normal de Educación Física.

CAPÍTULO IV

4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- El deporte permite por medio de una actividad física sistemática recuperar las posibilidades funcionales del organismo ayudando a prevenir diferentes enfermedades, mejorando el estado físico, desarrollando las capacidades motoras y coordinativas, previniendo con ello el sedentarismo. De la misma manera genera más independencia, seguridad y disciplina.
- Un autoconcepto estable es el resultado de un largo proceso en el cual los padres de familia juegan un papel fundamental, las experiencias personales y sociales positivas también son importantes, el éxito alcanzado y hasta los fracasos son experiencias para reflexionar y crecer, las valoraciones y comentarios de las personas que rodean al adolescente también son determinantes en la construcción del autoconcepto, por lo tanto, el deporte es uno de estos tantos factores.
- La aplicación de la prueba AF-5 reflejó que las diversas dimensión del autoconcepto evaluadas están presentes en ambos grupos de adolescentes. Esto puede asociarse a que el ser humano se complementa en relación a los otros; sin embargo eso no significa que sean los niveles más adecuados.
- El autoconcepto emocional es el más afectado en ambos grupos estudiados, esto podría estar asociado a la experiencia de vida de los adolescentes.

- El autoconcepto académico y físico son los menos afectados en los jóvenes estudiados, esto puede tener relación con las condiciones físicas que desarrolla la actividad deportiva.
- No existe diferencia significativa en el autoconcepto en jóvenes que practican deporte y los que realizan una práctica deportiva sistemática.

4.2 Recomendaciones

- Contribuir al desarrollo de la conciencia en los administradores de ambas instituciones sobre la importancia del desarrollo y puesta en práctica de programas de actividad física y del deporte para el mejor desarrollo del organismo y la salud mental en los jóvenes que atienden.
- Fomentar la participación entre jóvenes y padres de familia dentro de los centros estudiantiles y así fortalecer los lazos afectivos que contribuyan a mejorar las relaciones familiares e interpersonales en los adolescentes.
- Fortalecer el autoconcepto a través de técnicas educativas que permitan a los docentes integrar actividades sobre conocimiento de sí mismo, autoestima, autoconcepto, entre otras necesidades que manifiesten los jóvenes.
- Fortalecer el autoconcepto emocional tomando en cuenta las diferentes habilidades y destrezas que manifiesten los adolescentes.
- Seguir fortaleciendo el gusto por la práctica deportiva en los jóvenes de ambas instituciones y así contribuir al desarrollo de un mejor autoconcepto.

BIBLIOGRAFÍA

- Barrallo Villar, Guillermo, "Valores y beneficios del deporte". España: Editorial la Gran Enciclopedia Vasca. 1990. 98 páginas
- Monge, R. *Ingesta de nutrientes en adolescentes y factores psicosociales asociados*. Tesis para optar el título de Doctor en Ciencias, Programa de Doctorado en Ciencias, Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica 2005.
- Mruk, Chris. "Autoestima: investigación, teoría y práctica". Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao, España 1998. 238 páginas.
- Organización Mundial de la Salud. "*La salud de los jóvenes Un reto y una esperanza*". OMS Ginebra. Suiza 1995. 120 páginas.
- Santrock, John. "*Adolescencia. Psicología del desarrollo*". Editorial McGraw Hill. España 2004. 720 páginas.
- García, Fernando, Musitu, Gonzalo. "Autoconcepto forma 5". Editorial Tea. Madrid, España. 2001. 40 páginas.
- Papalia Diane. *Psicología*. McGraw-Hill. México.1987. 773 páginas
- Becerro Marcos, Juan Francisco. " La Salud del Deportista". Rafael Santoja Gómez. España. 1991. 704 páginas.
- García Ucha, Francisco Enrique. "Psicología del Deporte". Pueblo y Educación. Habana. Cuba. 1984.120 páginas.

- Groosser. Manfred. "Principio del Entrenamiento Deportivo". Martínez Roca. España. 1988. 192 páginas.
- Berk, E. Laura. Desarrollo del niño y del adolescente. Prentice Hall Iberia. Madrid, España. 1026 páginas.
- Woolfolk, A., (2006). *Psicología Educativa*. Pearson Educación. México, México. 2006. 393 páginas.

ANEXOS

AF5

CONTESTE DE 1 A 99 EN LAS CASILLAS CORRESPONDIENTES A CADA PREGUNTA

1	Hago bien los trabajos escolares (profesionales)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Hago fácilmente amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Tengo miedo de algunas cosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Soy muy criticado en casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Me cuido físicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Soy una persona amigable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Muchas cosas me ponen nervioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Me siento feliz en casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Me buscan para realizar actividades deportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Trabajo mucho en clase (en el trabajo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Es difícil para mí hacer amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Me asusto con facilidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Mi familia está decepcionada de mí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Me considero elegante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Mis superiores (profesores) me estiman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Soy una persona alegre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Me gusta como soy físicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Soy un buen trabajador (estudiante)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Me cuesta hablar con desconocidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Me pongo nervioso cuando me pregunta el profesor (superior)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Mis padres me dan confianza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Soy bueno haciendo deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Tengo muchos amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Me siento nervioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Me siento querido por mis padres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Soy una persona atractiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NO DESPEGUE ESTE EJEMPLAR O LA APLICACIÓN QUEDARÁ INVALIDADA

**POR FAVOR, COMPRUEBE QUE HA
CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS**

ANEXO 2

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano
Escuela de Ciencias Psicológicas

Instrucciones:

Como parte de un estudio sobre autoconcepto que se está realizando en el municipio de Guastatoya, El Progreso, se te agradecerá llenar esta ficha de información general. Los datos serán tratados con estricta confidencialidad y profesionalismo.

Nombre

Fecha de nacimiento

DATOS PERSONALES

Marca con una x el rango de edad al cuál tú perteneces

15 años 16 años

Sexo: masculino femenino

Grupo étnico:

Maya Xinca Ladino

Estudias: si no

dónde _____

Estudias y trabajas: si no

AREA DEPORTIVA

Practicas deporte sistemáticamente si no

Qué deporte _____ En dónde _____

cuántos días a la semana _____ Horario _____

Con entrenador si no

1- Desde cuando practicas deporte sistemático

menos de 1 año 1 año 2 años o más

2- Cómo ha influido el deporte en tu vida personal: _____

3- Qué beneficios has experimentado a nivel físico: _____

4- Qué beneficios has experimentado a nivel de salud

5- Han cambiado tus relaciones interpersonales a partir la práctica deportiva

6- De las variables que le leo a continuación ¿cómo te sientes como persona en la actualidad?

Seguro Inseguro Con miedo Con vergüenza

Triste Alegre Enojado

7- ¿Qué fue lo que te motivo a realizar práctica deportiva?

8- ¿Piensas dejar de realizar en estos momentos la práctica deportiva que realizas?

si no

9-¿Qué recomiendas a los jóvenes que no realizan ningún deporte?-----

ANEXO 3

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano
Escuela de Ciencias Psicológicas

Instrucciones:

Como parte de un estudio sobre autoconcepto que se está realizando en el municipio de Guastatoya, El Progreso, se te agradecerá llenar esta ficha de información general. Los datos serán tratados con estricta confidencialidad y profesionalismo.

Nombre _____

Fecha de nacimiento

DATOS PERSONALES

Marca con una x el rango de edad al cuál tú perteneces

15 años 16 años

Sexo: masculino femenino

Grupo étnico:

Maya Xinca Ladino

Estudias: si no

dónde _____

Estudias y trabajas: si no

AREA DEPORTIVA

Practicas deporte sistemáticamente si

Qué deporte _____ En dónde _____

cuántos días a la semana _____ Horario _____

Con entrenador si no

1- Te gustaría hacer deporte sistemático

si No porque _____

2- Qué deporte te gustaría practicar: _____

3- Porqué te gustaría realizar alguna práctica deportiva: _____

3- Cómo consideras que el deporte puede influenciar en tu vida personal: _____

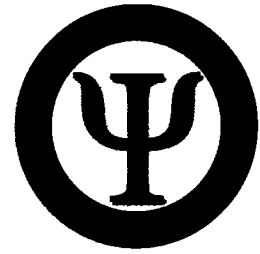
4- Qué beneficios físicos, se puede experimentar a través de la práctica deportiva: _____

5- Cómo beneficia la práctica deportiva sistemática en la salud _____

6- Consideras que el deporte sistemático ayuda a mejorar las relaciones interpersonales: _____

7- Cómo te sientes como persona en la actualidad _____

8- Qué expectativas tienes al realizar alguna práctica deportiva _____



GUIA PARA FORTALECER EL AUTOCONCEPTO

ELBA LUCRECIA CHACÓN CORDÓN
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO CUM

TALLER No. 1

Talleres dirigidos a los estudiante de la Escuela Normal de Educación Física

Tema: Deporte

Objetivo: Dar a conocer que es el deporte, su importancia y los beneficios que conlleva practicarlo.

Responsable: Elba Lucrecia Chacón Cordón

Metodología: Expositiva, dinámica

Contenido	Objetivo	Técnicas	Tiempo	Evaluación
Dinámica de integración grupal /rompe hielo El rey de los elementos	Involucrar la participación de todos los estudiantes.	Técnica Lúdico recreativa	- 20 minutos	¿Se logró alcanzar la integración? Los estudiantes contesta como se sintieron en a experiencia
Dar a conocer la definición de deporte, su importancia y los beneficios que conllevan al practicarlo.	Proporcionar información a los estudiantes, sobre el tema de deporte y sus beneficios.	Lluvia de ideas	60 minutos	Expositiva, generando la participación de todos.
Dudas Observaciones Comentarios	Conocer si existe alguna duda, referente al tema	Técnica Plenaria	10 minutos	Preguntas y respuestas.

TALLER No.1

Metodología

Dinámica

El rey de los elementos

Desarrollo: Se forma un círculo con todos los participantes, el animador tendrá la pelota y se la pasara a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un deporte que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (tierra, atletismo) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante.

Exposición oral

Tema: Deporte

Se lanzaron interrogantes como:

¿Qué es el deporte?

¿Qué beneficia el deporte?

¿Qué deporte les gustaría desarrollar de forma sistemática?

- Posteriormente de la lluvia de ideas, por las interrogantes se expone que es el deporte y sus beneficios.
- Como último punto se indagan las dudas respecto al tema.

Evaluación

¿Los estudiantes reflejaron una participación activa?

¿Qué actitudes presentaron durante la actividad los jóvenes?

¿Hubo modificación de la conducta durante la actividad?

¿Se mostraron atentos y dispuestos al tema?

TALLER No. 2

Talleres dirigidos a los estudiante de la
Escuela Normal de Educación Física

Tema: Autoconcepto

Objetivo: Dar a conocer la definición de autoconcepto, su importancia.

Responsable: Elba Lucrecia Chacón Cordón

Metodología: Se utiliza el método explicativo, con el fin de dar a conocer, aspectos fundamentales del autoconcepto, su importancia y su desarrollo detalladamente.

Contenido	Objetivo	Técnicas	Tiempo	Evaluación
Dinámica de integración grupal / actividad lúdica.	Involucrar la participación de todos los estudiantes.	Técnica Lúdico recreativa	- 10 minutos	Integración grupal
Dar a conocer la definición de autoconcepto, su importancia.	Proporcionar información a los estudiantes, sobre el tema de autoconcepto	Lluvia de ideas	60 minutos	Expositiva, generando la participación de todos.
Dudas Observaciones Comentarios	Actividad grupal	Técnica Lúdico recreativa	10 minutos	Lluvia de ideas

TALLER No. 2

Metodología

En esta actividad se realizará en tres momentos. El primer momento identificado como taller No. 2.

Se desarrolla una actividad dinámica rompe hielo y se recuerda el tema que se abordó la semana pasada, con el título deporte.

Dinámica

Casa, inquilino y terremoto

Desarrollo: se dividen todos los participantes en tríos, solo debe quedar una persona suelta (animador), los tríos se deben formar de la siguiente manera: dos personas se toman de la mano frente a frente para formar la casa y dentro de ella se coloca la otra persona que será el inquilino.

La persona que quedo fuera (animador) iniciara el juego, y dirá cualquiera de las siguientes palabras: Casa, Inquilino, Terremoto.

Si grita **Casa:** Todas las casas, sin romperse, deben salir a buscar otro inquilino. Los inquilinos no se mueven de lugar.

Si grita **Inquilino:** Los inquilinos salen de la casa donde están en busca de otra. Las casas no se mueven de lugar.

Si grita **Terremoto:** Se derrumban las casas y escapan los inquilinos, para formar nuevos tríos.

Retroalimentación

Esta se realizó por medio de interrogantes como:

¿Recuerdan lo que platicamos el último día que nos vimos?

¿Qué relación le encuentran al tema de deporte con el autoconcepto?

Posterior a esa lluvia de ideas se inicia a través de técnicas lúdicas con el desarrollo del tema de autoconcepto (para ver contenido al final de las actividades).

Exposición oral "tema Autoconcepto"

¿Qué es autoconcepto?

¿Por qué se debe tener un buen autoconcepto?

Evaluación

¿Qué manifiestan e interioriza los jóvenes respecto a explicar cómo se perciben?

¿Qué actitudes positivas se evidencian durante la actividad?

¿Mejóro el reconocimiento personal en los jóvenes?

TALLER No. 3

Talleres dirigidos a los estudiante de la
Escuela Normal de Educación Física

Tema: Dimensiones del autoconcepto

Objetivo: Dar a conocer las dimensiones del autoconcepto y cómo influye este en la persona.

Responsable: Elba Lucrecia Chacón Cordón

Metodología: Se utilizó el método explicativo, con el fin de dar a conocer, detalladamente sobre cada tema a explicar.

Contenido	Objetivo	Técnicas	Tiempo	Evaluación
Dinámica de integración grupal	Involucrar la participación de todos los estudiantes.	Técnica Lúdico recreativa	10 minutos	Integración grupal
Dar a conocer las dimensiones del autoconcepto y cómo influye este en la persona.	Proporcionar información a los estudiantes, sobre el autoconcepto y sus dimensiones.	Exposición oral	60 minutos	Diálogo didáctico
Dudas Observaciones Comentarios	Conocer si existe alguna duda, referente al tema	Técnica Lúdico recreativa	10 minutos	Preguntas y respuestas.

Taller 3 Metodología

Dinámica Listado de Fortalezas

Desarrollo: Muchas veces recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos. Para ello vamos a hacer una recopilación de los mismos: anotar en una hoja y realiza tres listas: en una recopila los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida; en otra enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees, y en un tercer listado enumera cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación).

Retroalimentación

Esta se realizó por medio de interrogantes como:

¿Recuerdan lo que platicamos el último día que nos vimos?

¿Qué relación le encuentran al tema de deporte con el autoconcepto?

Exposición oral

"Tema: Dimensiones del autoconcepto"

Se lanzaron interrogantes como:

¿Qué es autoconcepto?

¿Cuáles son las dimensiones del autoconcepto?

¿En que benefician las dimensiones del autoconcepto en nuestra vida?

- Posteriormente de la lluvia de ideas, por las interrogantes se expone sobre el autoconcepto y sus dimensiones.
- Como último punto se indagan las dudas respecto al tema.

Evaluación

¿Los estudiantes mostraron una integración grupal?

¿Los estudiantes evidenciaron una buena afectividad ?

¿Mejóro la relación interpersonal de los adolescentes?

TALLER No. 4

Metodología

Dinámica

El Círculo

Desarrollo

Se explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría), rasgos físicos que les agraden (un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas)

A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

¿Cuál es el objetivo?

Que valoren las cualidades positivas de sus compañeros. La importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto.

Evaluación

¿Qué actitudes positivas se evidencian durante la actividad?

¿Mejóro el reconocimiento personal en los jóvenes?

AUTOCONCEPTO

INTRODUCCIÓN

Como padres y madres, podemos decir sin lugar a dudas que nuestros hijos e hijas son nuestra prioridad, por lo que nuestro deseo es que sean felices y en ello volcamos todas nuestras energías. Queremos que tengan confianza interna, que se respeten a sí mismos y a los demás, que adquieran un objetivo y compromiso en la vida, que construyan relaciones significativas, que identifiquen y defiendan sus propios valores, que consigan el éxito en todos los ámbitos de la vida.

En definitiva, que sean felices en su vida. Esto está claro. Lo que nos genera más dudas es cómo hacerlo. Porque la realidad es que en muchas ocasiones nuestros hijos e hijas no se sienten felices y eso hace que nos preguntemos ¿cómo lo podemos conseguir?. Para profundizar en el cómo, es importante conocer que la clave principal para que nuestros hijos e hijas sean felices es que tengan un buen autoconcepto.

el autoconcepto es el motor que les va a permitir crecer de forma sana, conseguir sus objetivos, superar las dificultades y alcanzar un equilibrio y bienestar emocional, viéndolos como personas independientes con su propio proyecto vital,

que están creciendo y a los que tenemos que educar y proveer de capacidades y recursos para que se conviertan en adultos que puedan manejarse en la vida satisfechos consigo mismos, siendo el autoconcepto una herramienta esencial.

Por ello, la clave de nuestro éxito como padres y madres estará en ayudarles a desarrollar un buen autoconcepto. Es el mejor regalo que les podemos hacer. Para que sean felices y disfruten tanto en su infancia y adolescencia como en su etapa adulta.

Cuando les sobreprotegemos, cuando no les ponemos límites o no los mantenemos, cuando no les escuchamos, cuando compensamos la falta de tiempo con regalos, cuando les exigimos demasiado, cuando somos demasiado autoritarios o demasiado permisivos, cuando queremos que sean como a nosotros nos gustaría que fueran, cuando les criticamos más de lo que les reforzamos, cuando no dejamos que hagan las cosas por sí mismos, cuando les etiquetamos, etc. Todos ellos son caminos que no fortalecen su autoconcepto. Padres y madres somos las personas más importantes en la vida de nuestros hijos e hijas, y por tanto, el pilar básico en la construcción de su autoestima a través de la calidad afectiva de nuestra relación y de las interacciones que tengamos con ellos a lo largo de su vida. Desde este lugar tenemos no solo la responsabilidad sino una gran oportunidad para ayudarles a construir un buen autoconcepto que les permita ser felices en su vida.

Esta guía pretende aportar pautas que nos faciliten esta importante tarea. Se trata de ser conscientes y principalmente de cómo hacer para fortalecer el autoconcepto de nuestros hijos.

¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?

El autoconcepto es una estructura organizada de percepciones que son aceptables en la conciencia; está integrada y estructura por elementos tales como las percepciones de las propias características, capacidades y conceptos de sí en relación con los demás y con el ambiente¹.

El autoconcepto y la autoestima es el resultado de un largo proceso, en el cual los padres de familia juegan un papel fundamental en la determinación de ambos, debido al gran número de experiencias personales y sociales, los éxitos, los fracasos, las valoraciones y comentarios de las personas que rodean al adolescente para que pueda desarrollarse en un ambiente sano en el que pueda desarrollarse.

Al hablar de desarrollo de autoconcepto se puede decir que no es heredado, sino que es el resultado de la acumulación de autopercepciones obtenidas a partir de las experiencias vividas por cada persona en su interacción con el ambiente. Es decir, es una realidad personal que se construye en el mismo proceso de socialización que se tenga, es por ello que son fundamentales las relaciones sociales y también la apariencia física ya que también se estructura en la percepción que se tenga de sí mismo.

¹ Papalia E. Diane. Psicología. McGraw-Hill. México.1987.Pp. 125

¿EL AUTOCONCEPTO SE BASA EN?

- Sentirse merecedor de un amor incondicional

Sentirse especial, singular, diferente a los demás en todas las facetas, respetado como persona, satisfecho y feliz. Para ello, necesitan recibir nuestra aceptación, es decir, sentir que nos importan por el mero hecho de ser nuestros hijos e hijas, y por lo tanto se necesita que identifiquemos y reconozcamos su singularidad, incluyendo sus virtudes, capacidades y limitaciones.

- El vínculo

Nuestros hijos e hijas necesitan sentirse vinculados, relacionados, con un sentimiento de pertenencia a la familia, los amigos.

En el vínculo familiar, han de sentirse seguros afectivamente con nuestra aceptación y apoyo, teniendo con ello una buena comunicación en el que sientan seguros, que les permita expresar sus emociones y opiniones.

- Valores

En su proceso evolutivo, en el que van formando su identidad, es necesario que vivan y adquieran valores éticos y morales, el cual les ayudará a tener un mejor desarrollo en su comportamiento.

La autoestima parte del autoconcepto, es decir, las ideas y creencias que tenemos sobre nosotros mismos, sobre nuestra personalidad, nuestras cualidades, características, incluyendo también la idea de cómo creemos que deberíamos ser, de cómo nos gustaría ser y qué creemos que los demás piensan de nosotros. El origen de la autoestima y el autoconcepto es la calidad de las relaciones con nuestras figuras de apego y el resto de personas significativas, construyéndose así a partir de todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones, impresiones, valoraciones que recibimos de ellos, de nuestras experiencias y de la forma en la que hayamos integrado todo ello.

DIMENSIONES DEL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto tiene diferentes dimensiones:

El autoconcepto es un concepto global, que se manifiesta en diversos ámbitos de la vida de cada persona, estas pueden manifestarse en los siguientes ámbitos: **SOCIAL**, en las relaciones con sus amigos tanto dentro como fuera de la escuela; **ACADÉMICA**, acerca de sus habilidades intelectuales, en su relación con el profesorado y en su faceta como estudiante; **FAMILIAR**, en su relación con su familia; y **física**, en su aspecto o cualidades físicas, **EMOCIONAL**, esta es de vital importancia porque en ella se manifiesta el control a diversas situaciones y emociones, que responde adecuadamente y sin nerviosismo a los diferentes momentos de la vida.

¿ CÓMO INFLUYE EL AUTOCONCEPTO?

Que los adolescentes tengan un buen autoconcepto permitirá que tengan un crecimiento sano, obteniendo con ello una mejor adaptación en su entorno, la misma influirá en los siguientes aspectos:

- Conductas, sentimientos y pensamientos, tanto sobre sí mismos como sobre los demás.
- Mejor desarrollo en sus relaciones sociales
- Seguridad y confianza
- Afianzamiento de su personalidad
- Mejor desarrollo en el aprendizaje y rendimiento escolar
- Mejor desarrollo en su creatividad
- Mejora su independencia y autonomía
- Mejora la capacidad de tomar decisiones
- Mejora la capacidad de tolerancia
- Mayor tolerancia a la frustración
- Buen desarrollo de la autoestima y autoconcepto

¿COMO FOMENTAR EL AUTOCONCEPTO EN NUESTROS HIJOS?

- **Elogios:** poder utilizar adecuadamente las aprobaciones, esto con el fin que el niño y/o adolescente se sienta seguro al realizar todas sus actividades, esto ayudará a mejorar el autoestima y el autoconcepto.
- **Comparación:** no comparar los resultados de los adolescentes con los de sus compañeros. El resultado de la comparación es una evaluación de sus propias características y competencias que contribuye a elevar o disminuir su autoconcepto
- **Tener objetivos y metas claras**
Establecer niveles de éxito adecuados a cada alumno, ya que se debe de respetar la autonomía de cada persona, ya que todos tienen diferentes capacidades y características.
- **Valores**
Los valores son principios que permite orientar el comportamiento de los adolescentes en función de realizarse como personas, proporcionan una pauta para formular metas y propósitos, personales o colectivos. Reflejan intereses, sentimientos y convicciones más importantes.

Los valores se refieren a necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones, con una importancia independiente de las circunstancias.

- **Delegar**

Fomenta la autonomía y la responsabilidad. Delegar en el alumno hará que se sienta valioso y competente.

- **Establecer límites**

Los adolescentes requieren que sus padres les fijen reglas, les den un marco de acción y los guíen en el proceso de maduración personal, también se requiere que exista una buena comunicación y demuestren un verdadero interés en su persona. Por ello, cuando se habla de poner límites o normas, se habla de libertad y respeto.

- **Auto aceptación**

Es aceptarse a sí mismo, es una elección, es un paso fundamental en el proceso de adquirir un autoconcepto saludable, porque nos va a permitir concentrarnos en lo que amamos acerca de nosotros mismos y al mismo tiempo ser consientes de lo que no nos gusta y comenzar a cambiarlo.

- **Autovaloración**

Constituye un componente esencial de la autoconciencia, pues le permite a la persona hacer una evaluación de sus potencialidades de acuerdo a las exigencias del medio y en correspondencia con ello plantearse determinados objetivos

- **Autoconocimiento**

Conocer las partes que componen el Yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales se establece el conocer por qué y cómo actúa y siente; 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.

¿COMO AYUDAR?

Cuando se ha identificado a un adolescente con un bajo autoconcepto, es necesario intervenir directamente y determinar un apoyo a la cual pueda acudir. Las personas con un bajo autoconcepto se perciben a sí mismos como más débiles, tanto emocionalmente, se sienten culpables, inseguros, y creen que los adultos no serán capaces de ayudarlos.

- Hablar con la persona

Establecer claramente con él o ella, que no tiene culpa, y de ser necesario reforzar su sentido de seguridad y confianza.

- Reforzar su autoestima y autoconcepto

Ayudar a identificar sus habilidades y aspectos positivos, las personas con un bajo autoconcepto tienen dificultad para valorar sus logros y capacidades.

- Diálogo constante

Uno de los elementos más dolorosos es el silencio y la soledad, por lo que es de vital importancia promover un diálogo constante, fortaleciendo con ello la confianza de los hijos e hijas, para con ello solventar las dificultades.

BIBLIOGRAFIA

- Instituto de Educación para la Familia. *Manual de dinámicas de la Fundación Amaneceres. Medios terapéuticos y de enseñanza psicosocial para adolescentes*. Panamá, s/e, 2012.
- Mruk, Chris. "Autoestima: investigación, teoría y práctica". Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao, España 1998. 238 páginas.
- Organización Mundial de la Salud. "*La salud de los jóvenes Un reto y una esperanza*". OMS Ginebra. Suiza 1995. 120 páginas.