

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

TRABAJO DE GRADUACIÓN



**INFORME FINAL DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO,
REALIZADO EN LA CONFEDERACIÓN DEPORTIVA AUTÓNOMA DE
GUATEMALA, UBICADA EN COBÁN, ALTA VERAPAZ**

MARIA MARIA GONZÁLEZ JORDÁN

COBÁN, ALTA VERAPAZ, SEPTIEMBRE DE 2016

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE GRADUACIÓN

INFORME FINAL DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
REALIZADO EN LA CONFEDERACIÓN DEPORTIVA AUTÓNOMA DE
GUATEMALA, UBICADA EN COBÁN, ALTA VERAPAZ

PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO DEL
CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE

POR

MARIA MARIA GONZÁLEZ JORDÁN
CARNÉ 201042604

COMO REQUISITO PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA

COBÁN, ALTA VERAPAZ, SEPTIEMBRE DE 2016

**AUTORIDADES UNIVERSITARIAS
RECTOR MAGNÍFICO**

Dr. Carlos Guillermo Alvarado Cerezo

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE: Lic. Zoot. Erwin Gonzalo Eskenasy Morales

SECRETARIO: Ing. Geól. César Fernando Monterroso Rey

REPRESENTANTE DOCENTES: Lcda. T.S. Floricelda Chiquin Yoj

REPRESENTANTE EGRESADOS: Lic. Admón. Fredy Fernando Lemus Morales

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES: Br. Fredy Enrique Gereda Milián

PEM. César Oswaldo Bol Cú

COORDINADOR ACADÉMICO

Ing. Ind. Francisco David Ruiz Herrera

COORDINADORA DE LA CARRERA

Lcda. Psic. Iris Josefina Olivares Barrientos

COMISIÓN DE TRABAJOS DE GRADUACIÓN

COORDINADORA: Lcda. Psic. Claudia Odilly Catalán Reyes

SECRETARIA: Lcda. Ped. Cindey Zucey González Quiix

VOCAL: Lcda. Psic. Iris Josefina Olivares Barrientos

REVISORA DE REDACCIÓN Y ESTILO

Lcda. Ped. Cindey Zucey González Quiix

REVISORA DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

Lcda. Psic. Iris Josefina Olivares Barrientos

ASESORA

Lcda. Psic. Nadya María Morales Mérida

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



CENTRO UNIVERSITARIO
DEL NORTE —CUNOR—
Cobán Alta Verapaz
Telefax: 7951-3645 y 7952-1064
E-mail: usacoban@usac.edu.gt

Cobán, A.V. 09 de abril de 2016
Ref. 15/CP-190-2016

Señores:
Comisión Trabajos de Graduación
Carrera de Psicología
CUNOR – USAC

Respetables señores:

Atentamente, hago de su conocimiento, que dictamino aprobado el proceso de Asesoría del Trabajo de Graduación denominado: Informe Final del Ejercicio Profesional Supervisado, de la Carrera: Licenciatura en Psicología, realizado en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, Ubicada en Cobán, Alta Verapaz, por la estudiante: **María María González Jordán, Carné No.201042604.**

Deferentemente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Lcda. Nadya María Morales Mérida de Ligorria
Asesora



c.c. archivo.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



CENTRO UNIVERSITARIO
DEL NORTE —CUNOR—
Cobán Alta Verapaz
Telefax: 7951-3645 y 7952-1064
E-mail: usacoban@usac.edu.gt

Cobán, A.V. 06 de mayo de 2016
Ref. 15/CP-293-2016

Señores:
Comisión Trabajos de Graduación
Carrera de Psicología
CUNOR – USAC

Respetables señores:

Atentamente, hago de su conocimiento, que dictamino aprobado el proceso de Revisión del Trabajo de Graduación denominado: Informe Final del Ejercicio Profesional Supervisado, de la Carrera: Licenciatura en Psicología, realizado en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, Ubicado en Cobán, Alta Verapaz, por la estudiante: **María María González Jordán, Carné No.201042604.**

Deferentemente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Lcda. Iris Josefina Olivares Barrientos
Revisora



c.c. archivo.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



CENTRO UNIVERSITARIO
DEL NORTE —CUNOR—
Cobán Alta Verapaz
Telefax: 7951-3645 y 7952-1064
E-mail: usacoban@usac.edu.gt

Cobán, A. V. 03 de septiembre de 2016
Ref. No.15/CP-548-2016

Señores:
Comisión Trabajos de Graduación
Carrera de Psicología
CUNOR – USAC

Respetables señores:

Atentamente, hago de su conocimiento, que dictamino aprobado el proceso de Revisión de redacción y estilo del Trabajo de Graduación denominado: Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado, realizado en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, Ubicada en Cobán, Alta Verapaz, por la estudiante de la Carrera de Licenciatura en Psicología: **María María González Jordán, Carné No.201042604.**

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Lcda. Cindy Zucey González Quirós
Revisora de Redacción y Estilo



c.c. archivo.



CENTRO UNIVERSITARIO
DEL NORTE —CUNOR—
Cobán Alta Verapaz
Telefax: 7951-3645 y 7952-1064
E-mail: usacoban@usac.edu.gt

Cobán, A. V. 03 de septiembre de 2016
Ref. No.15/CP-549-2016

Licenciado:
Erwin Gonzalo Eskenasy Morales
Director
Centro Universitario del Norte, -CUNOR-
Cobán, A. V.

Respetable Licenciado:

Habiendo conocido los dictámenes favorables de la asesora, revisora de trabajos de graduación y revisor de redacción y estilo; esta Comisión concede el visto bueno al Trabajo de Graduación denominado: Informe Final del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS), realizado en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, Ubicada en Cobán, Alta Verapaz, por la estudiante: **María María González Jordán, Carné No.201042604**, Previo a optar al título profesional de la Carrera de Licenciatura en Psicología.

Atentamente,

“Id y Enseñad a Todos”

Lcda. Iris Josefina Olivares Barrientos
Vocal

Lcda. Cindy Zucey González Quiix
Secretaria

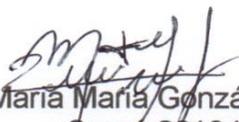
Lcda. Claudia Odilly Catalán Reyes
Coordinadora Comisión de Trabajos de Graduación
Carrera de Psicología

c.c. Coordinación Académica,
c.c. archivo.



HONORABLE COMITÉ EXAMINADOR

En cumplimiento a lo establecido por los estatutos de la Universidad de San Carlos de Guatemala, presento a consideración de ustedes el informe Final del Ejercicio Profesional Supervisado, realizado en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, ubicada en Cobán, Alta Verapaz; como requisito previo a optar al título profesional de Licenciatura en Psicología.


María María González Jordán
Carné 201042604

RESPONSABILIDAD

“La responsabilidad del contenido de los trabajos de graduación es: Del estudiante que opta al título, del asesor y del revisor; la Comisión de Redacción y Estilo de cada carrera, es la responsable de la estructura y la forma”.

Aprobado en punto SEGUNDO, inciso 2.4, subinciso 2.4.1 del Acta No. 17-2012 de Sesión extraordinaria de Consejo Directivo de fecha 18 de julio del año 2012.

DEDICATORIA:

Dios:

Principalmente por la vida que me regalo y por permitirme llegar a una meta soñada la cual estuvo acompañada de sacrificios, logros, personas increíbles y sobre todo enseñanzas de vida, toda la gloria sea para él.

Mis padres:

Por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años. Gracias a ustedes he llegado hasta aquí y convertirme en la persona que soy, ha sido un privilegio ser su hija, son los mejores padres los amo.

Mis hermanos:

Por ser los mejores hermanos que Dios me permitió tener, ustedes también son parte de este logro personal.

Mi sobrina:

Isis, por ser parte de mi vida y demostrarme tu amor sincero cada día. Espero también ser parte de tus logros.

Mi familia

González Mó y Jordán Casado, por demostrarme el verdadero significado de lo que es una familia.

Mis compañeros:

Por ser parte de este sueño en cada momento vivido, dentro y fuera de las aulas.

AGRADECIMIENTOS A:

Dios

Gracias por cada día vivido en este viaje de mi formación como psicóloga y por la oportunidad de aportar a la vida de cada persona siempre guiada por él.

Mis padres:

Por su amor incondicional y porque en ustedes encontré el mejor ejemplo de perseverancia. Sin ustedes nada de esto sería posible me llena de orgullo llamarles padres.

Mis hermanos y sobrina:

Por ser personas que me muestran su amor y apoyo en todo momento de mi vida.

Mis abuelos Petrona (+), Efraín, Felipa y Manuel (+):

Por ser los pilares de mi familia, y por mostrarme su amor en cada gesto y palabra los quiero abuelitos.

Mi familia:

Con cariño especial a mi tía Telma por su apoyo durante los años de formación y mi tío Carlos quien para mí fue un ejemplo de que todo es posible. Y a toda mi demás familia por ser una muestra de unidad y por su amor hacia mi persona.

CDAG:

Por darme la oportunidad de realizar mi EPS y al mismo tiempo obtener experiencia a nivel profesional y personal en el ámbito deportivo.

Carrera de Psicología

A cada una de las licenciadas y licenciados que fueron parte de mi formación por la paciencia al enseñarme el amor y ética hacia la labor de ser psicóloga. Sin ustedes esto no sería posible.

Lcda. Nadya Morales

Por sus enseñanzas y por ser parte fundamental en esta última fase de mi formación gracias por su apoyo incondicional. Se le aprecia mucho.

Mis compañeros:

Quienes se fueron convirtiendo en amigos para toda la vida, de los cuales he aprendido tanto dentro como fuera de las aulas, gracias a cada uno por ser parte de este viaje, aún hay mucho por hacer amigos. Los quiero.

ÍNDICE GENERAL

	Página
LISTA DE ABREVIATURAS Y SIGLAS	vii
RESUMEN	ix
INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS	3

CAPÍTULO 1

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA UNIDAD DE PRÁCTICA

1.1. Localización geográfica	5
1.2. Condiciones Climáticas	5
1.3. Condiciones Edáficas	5
1.4. Vías de acceso	6
1.5. Recursos	6
1.5.1. Recursos naturales	6
1.5.2. Recursos físicos	7
1.5.3. Recursos humanos	8
1.6. Situación Socioeconómica	8
1.6.1. Atractivos Turísticos	8
1.6.2. Producción Agrícola	8
1.6.3. Artesanal	9
1.6.4. Principales Festividades	9
1.6.5. Traje Típico	9
1.6.6. Religión	10

1.6.7 .Creencias Religiosa	11
1.6.8.Bailes	11
1.7. Organización Social	11
1.7.1.Instituciones	11
1.7.2. Grupos Organizados	11
1.7.3. Organización Socio-Cultural	12
1.8. Descripción de la Institución	13
1.8.1.Nombre de la institución	13
1.8.2.Misión	15
1.8.3.Visión	15
1.8.4.Recurso humano que labora en la institución	16
1.8.5.Descripción de Actividades que se realizan en la Unidad de Práctica	18
1.8.6.Situación Actual	19
1.8.7.Situación actual organizacional	19
1.9. Problemas y Fortalezas encontradas	20
1.9.1.Problemática	20
1.9.2.Fortalezas	21
1.9.3 Jerarquización de problemas	21
a. Jerarquización de problemas	21

CAPÍTULO 2

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

2.1. Programa de servicio	23
2.1.1. Objetivos	23
2.1.2. Identificación de actividades realizadas	24
2.1.3. Materiales	24
2.1.4. Metodología de intervención	25
2.2. Programa de Docencia	27
2.2.1. Objetivos	27
2.2.2. Identificación de las actividades realizadas	28
2.2.3. Materiales	28

2.2.4. Metodología de la intervención	29
---------------------------------------	----

CAPÍTULO 3

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1. Programa de servicio	33
3.1.1. Resultados obtenidos	34
3.2. Programa de docencia	41
3.2.1. Resultados obtenidos	41
3.3. Otras actividades	43

CAPÍTULO 4

DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Aspectos Generales	45
4.1.1. Título	45
4.1.2. Carrera responsable	45
4.1.3. Duración de la investigación	45
4.1.4. Ubicación programática	46
4.1.5. Tipo de investigación propuesto	46
4.2. Marco Conceptual	47
4.2.1. Antecedentes	47
4.2.2. Resumen	49
4.2.3. Planteamiento del problema	49
4.2.4. Justificación del estudio	51
4.3. Marco teórico	52
4.3.1. Psicología del Deporte	52
4.3.2. Deporte de esgrima	53
4.3.3. Estado Emocional	56
4.3.4. Preparación psicológica del atleta	61
4.4. Marco referencial	63
4.4.1. Objetivos	63
4.4.2. Hipótesis de Trabajo	64
4.4.3. Metodología	64

4.4.4. Técnicas a utilizar en el proceso de investigación	65
4.4.5. Resultados esperados y su impacto	74
4.4.6. Aspectos éticos y de ambiente	75
4.4.7. Publicaciones y divulgación	75
4.5. Estrategia	75
4.5.1. Plan de trabajo	75
4.5.2. Presupuesto	76
4.5.3. Recursos humanos	77
CONCLUSIONES	79
RECOMENDACIONES	81
BIBLIOGRAFÍA	83
ANEXOS	85

ÍNDICE DE ESQUEMAS

1 Organigrama CDAG, Cobán A.V.	20
--------------------------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

1 Cronograma de actividades de investigación	46
2 Plan de trabajo	76
3 Presupuesto	77

ÍNDICE DE GRÁFICAS

1 Procedencia de los pacientes	34
2 Sexo de la población atendida en servicio	35
3 Edades de la población atendida en servicio	36
4 Diagnósticos	37
5 Impresiones clínicas	38
6 Tratamiento aplicado	39
7 Registro de pacientes	40
8 Actividades realizadas en docencia	41
9 Sexo de la población atendida en docencia	42
10 Edad de la población atendida en docencia	43

ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

1 Casa del deportista	89
2 Instalaciones del polideportivo Cobán, A.V.	89
3 Clínica de psicología	90
4 Taller disciplina de tenis de campo	90

5	Taller disciplina de fútbol sub-14	91
6	Taller disciplina de esgrima	91
7	Taller disciplina de andinismo	92
8	Taller disciplina de balonmano	92
9	Taller disciplina de fútbol femenino sub-17	93
10	Taller disciplina de fútbol sub-16	93

LISTA DE ABREVIATURAS Y SIGLAS

A.V. :	Alta Verapaz
CDAG:	Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
CUNOR:	Centro Universitario del Norte
COCODE:	Consejos Comunitarios de Desarrollo
COMUDE:	Consejo Municipal de Desarrollo
EPS:	Ejercicio Profesional Supervisado
IND:	Instituto Nacional de Deporte
INJUD:	Instituto Para la Juventud y el Deporte
PAR P-1:	Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas Versión Revisada
USAC:	Universidad de San Carlos de Guatemala

RESUMEN

La psicología es la ciencia que estudia el comportamiento del ser humano en todos los ámbitos donde se desarrolla. Actualmente, son más los espacios donde su aplicación va tomando importancia, siendo uno de ellos el ámbito deportivo.

La Universidad de San Carlos de Guatemala, a través de su extensión ubicada en el el Centro Universitario del Norte –CUNOR-, prepara a estudiantes en la carrera de Licenciatura de Psicología, quienes realizan dentro de su proceso de aprendizaje el Ejercicio Profesional Supervisado (EPS), que les permite aplicar los conocimientos adquiridos durante su formación académica, y de esa manera contribuir con la población cobanera que presente problemas a nivel emocional. El proceso enmarca tres programas en su desarrollo: servicio, docencia e investigación.

El Ejercicio Profesional Supervisado, se desarrolló en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, con sede en Cobán, Alta Verapaz, ubicada en la 2da. Ave. 2-73 Zona 4.

El primer acercamiento consistió en el diagnóstico institucional, el cual permitió conocer la historia de la institución, su filosofía, servicios y estructura organizacional. Se logró identificar problemas y fortalezas institucionales. Las técnicas preferentemente utilizadas fueron la observación y la encuesta al personal activo.

El segundo acercamiento llamado servicio permitió tener un contacto con las diferentes disciplinas deportivas activas en la CDAG, de Cobán A.V. Se trabajó con la población que practica alguna de las disciplinas deportivas, consistió en la aplicación de instrumentos que permitieron diagnosticar diferentes trastornos a nivel emocional; para luego pasar al desarrollo de tratamientos específicos con el fin de orientar y favorecer su emocionalidad. El proceso terapéutico se ejecutó durante el tiempo que duró el EPS.

El tercer acercamiento del EPS se refiere a la docencia, esta consistió en intercambiar conocimientos con la población de las diferentes disciplinas deportivas. Se ejecutaron talleres y charlas; con base en temas relacionados al deporte con un enfoque psicológico, a fin de favorecer a los atletas en su preparación ante una competencia.

El cuarto acercamiento, se desarrolló en base a una investigación que permitió abordar una problemática identificada en la población deportiva de la CDAG Cobán, específicamente con las atletas de esgrima, la cual fue titulada Estados emocionales pre-competitivos, clasificada como una investigación cualitativa descriptiva realizada durante un periodo de tiempo establecido en 6 meses que constó de varias fases y se fundamentó con la aplicación de instrumentos para la recolección de datos conocidos como: Observación, entrevista, y grupo focal. Dicho estudio permitió conocer las emociones representadas por el atleta previo a una competencia, y cómo la psicología puede favorecer al manejo de las mismas.

Finalmente, se recomienda que la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, pueda contar con un profesional en psicología debido a la incidencia que el mismo puede tener en la preparación emocional del atleta, tanto a nivel individual como colectivo.

INTRODUCCIÓN

La Psicología del Deporte es la rama que centra su estudio en los detalles de la actividad deportiva, la personalidad del atleta y los aspectos psicosociales que están involucrados en aumentar la calidad de vida del deportista. No solamente depende del entrenamiento del cuerpo, sino también de manera fundamental, de un adecuado entrenamiento mental para la obtención de un mejor rendimiento deportivo ante una competencia.

La psicología es una ciencia que ha ido incursionando con los años en más áreas donde el ser humano se desarrolla, siendo una de ellas el área deportiva; donde el objetivo es brindar atención en la preparación del atleta. Por ello el Centro Universitario del Norte –CUNOR-, forma profesionales con bases científicas y éticamente capacitados para brindar atención a las personas que presenten problemas a nivel emocional. El ejercicio profesional supervisado EPS, se realizó en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, con sede en Cobán A.V., reconocida como una institución que se encarga de fomentar el deporte a nivel nacional. Actualmente, la misma cuenta con 22 disciplinas deportivas activas que están conformadas por población de distintas edades y sexo. El EPS se enfocó en favorecer la salud mental del atleta, quien ante una competencia vive diferentes emociones.

El informe del ejercicio profesional supervisado está estructurado en cuatro capítulos que dan a conocer las actividades realizadas. El primero describe la unidad de práctica, es producto del diagnóstico institucional, y contiene de forma detallada aspectos como la filosofía y recursos con que cuenta la institución actualmente.

El segundo capítulo, describe las actividades realizadas en los programas de servicio y docencia. Inicia por describir el servicio que consistió en la atención de

casos clínicos, la metodología y los recursos utilizados detallados de forma descriptiva. En docencia, se describen las actividades realizadas como talleres y charlas, que fueron dirigidas a diferentes disciplinas deportivas con el fin de favorecer a su salud mental.

El tercer capítulo presenta el análisis y discusión de resultados obtenidos en los programas de servicio y docencia durante el EPS. Se muestran de forma gráfica, divididos de la siguiente forma: el programa de servicio con los casos atendidos y docencia con la realización de talleres, charlas y socializaciones desarrollados en la institución.

El cuarto y último capítulo abarca la elaboración de una investigación de tipo cualitativo descriptivo con el tema: Estado emocional pre-competitivo de atletas que practican la disciplina de esgrima de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, Sede Cobán, Alta Verapaz, de la cual se describen antecedentes, planteamiento del problema, justificación, objetivos, delimitación, marco teórico, marco metodológico, análisis y discusión de resultados del mismo.

OBJETIVOS

General

Favorecer el estado emocional de los atletas de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala con sede en Cobán, A.V., a través de actividades enmarcadas en las áreas de docencia, servicio e investigación del Ejercicio Profesional Supervisado.

Específicos

Fomentar la importancia de la salud mental en los atletas que presenten problemas a nivel emocional, a través de la observación, evaluación, diagnóstico y tratamiento específico; y favorecer su rendimiento deportivo.

Fortalecer los conocimientos sobre temas relacionados al deporte con un enfoque psicológico, en atletas y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas; a través de talleres, charlas y socializaciones, con el fin de prepararlos mental y emocionalmente previo a una competencia, y de esa forma obtener mejores resultados.

Determinar el estado emocional de las atletas de esgrima, previo a una competencia, y como este afecta sus resultados.

CAPÍTULO 1

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA UNIDAD DE PRÁCTICA

1.1. Localización geográfica

El municipio de Cobán se encuentra ubicado geográficamente de la siguiente manera:

“LATITUD	LONGITUD	ALTURA
15° 27'23”	90° 22'37”	1,319 metros sobre el nivel del mar.” ¹

1.2. Condiciones Climáticas

“El municipio se encuentra en una zona sub-tropical húmeda. En la parte baja hacia el Norte, el clima es muy húmedo y cálido, con alturas entre los 150 a 700 msnm; en la parte alta hacia el Sur, el clima predominante, es muy húmedo, de templado a frío, con alturas entre los 700 a 1900 msnm. La precipitación promedio anual es de más de 3,000 mm. y la humedad relativa mayor a 80%”.²

1.3. Condiciones Edáficas

“La tierra y calidad del municipio es areno-arcilloso, húmifero arcilla, arenoso. Los suelos son heterogéneos sobre piedra caliza

¹ Instituto Nacional de Estadística de Guatemala, C.A. *Monografía Cobán* (Cobán, A.V. 2013), 2.

² *Ibíd.*, 2.

los hay muy profundos y poco profundos. La zonificación ecológica comprende. Zona Sub- Tropical muy húmeda”.³

1.4. Vías de acceso

La ciudad de Cobán dispone de vías de comunicación con todos los municipios del departamento y el resto de la república, pues su carretera tiene ramificaciones para las diferentes zonas.

Este sistema de carreteras es transitable en cualquier época del año, pues algunos aún son de tierra sólida y más o menos parejo para el paso de vehículos. También cuenta con un aeropuerto, cuya pista de aterrizaje se encuentra disponible. Se encuentra de la ciudad capital a 219 Kilómetros, a través de carretera asfaltada.

1.5. Recursos

1.5.1. Recursos naturales

El municipio es bastante rico en cuanto a la flora, existiendo variedad de plantas, tales como:

La Palmera, El Chut, el Xhate, de exportación y otras. También existe gran variedad de Orquídeas (*Orchidaceae*), sobresaliendo la Monja Blanca (*Lycaste skinneri*), nuestra Flor Nacional; también se produce Azaleas (*Rhododendron Simsii*), Camelias (*Camellia sinensis*), Dalias (*Dahlia*), Etc.

³ Instituto Nacional de Estadística de Guatemala, C.A. *Monografía Cobán* (Cobán, A.V. 2013), 2.

La fauna es bastante numerosa por lo que existen diferentes animales como: el tigrillo (*Leopardus tigrinus*), el venado de cola blanca (*Odocoileus virginianus*), el tigre (*Panthera tigris*), ocelote (*Leopardus pardalis*), chacha (*Ortalis vetula*), coche de monte (*Tayassu tajacu*), la cotuza (*Dasyprocta punctata*), puercoespín (*Coendou prehensilis*), tepezcuintle (*Cuniculus paca*), pisote (*Nasua*), ardilla (*Sciurus vulgaris*), mapache (*Procyon lotor*), loro (*Psittacoidea*), guacamaya (*Ara*), ceniztonle (*Mimus polyglottos*), guardabarranco (*Momotidae*), perico (*Melopsittacus undulatus*) y nuestra ave nacional EL QUETZAL (*Pharomachrus mocinno*); sus principales refugios son: Sierra de Chama, Xucaneb, Samac, Sécate.

1.5.2. Recursos físicos

a. Servicios de Salud

Cobán cuenta con diferentes servicios para su población como lo son los servicios de salud que se encuentran divididos en áreas, sectores y distritos, entre estos el principal para la región de las verapaces es el hospital Hellen Lossi de Laugerud, le sigue como ente importante para el departamento, la dirección del área de salud de Alta Verapaz, quien coordina todos los centros y puestos de salud del departamento.

b. Servicios Básicos

La municipalidad de Cobán, es la encargada de proveer a la población los servicios de agua potable entubada, drenajes, recolección de basura y desechos, en áreas públicas del municipio, además de empresas privadas, quienes proveen el

servicio de recolección de basura a las casas. La ciudad de Cobán también cuenta con sistema de bancos, restaurantes, comedores, hoteles y todo el tipo de comercio.

1.5.3. Recursos humanos

El censo nacional realizado en el año 2002, arroja que existía una cantidad de 71 678 hombres y 72 783 mujeres, para una totalidad de 144 461 habitantes.

1.6. Situación Socioeconómica

1.6.1. Atractivos Turísticos

Toda la ciudad de Cobán por su belleza es un sitio de recreación y cuenta con lugares turísticos como: La Laguna Lachúa, Balneario Talpetate, Parque Nacional Las Victorias, Balneario San José La Colonia, Estadio Verapaz, El Calvario (Construido en el año 1810), El Convento (Construido en 1551), Ermita de Santo Domingo.

1.6.2. Producción Agrícola

En el aspecto de la producción agrícola podemos detallar, el café (*Coffea*), el frijol (*Phaseolus vulgaris*), pimienta (*Piper nigrum*) y el famoso Cardamomo (*Elettaria cardamomum*), que ha tenido mucha aceptación en el mercado internacional. Por su suelo fértil este municipio produce: café (*Coffea*), caña (*Saccharum officinarum*), cacao (*Theobroma cacao*), maíz (*Zea mays*), plátanos (*Musa x paradisiaca*), pimienta (*Piper nigrum*), té (*Camellia sinensis*), etc.

1.6.3. Artesanal

Entre sus artesanías se destacan los tejidos, objetos de talabartería, trabajos de madera, en especial muebles y máscaras, sombreros de palma, cerería, pirotecnia y la industria artesanal en la que sobresale la orfebrería y platería.

1.6.4. Principales Festividades

Cobán celebra su Feria titular del 1 al 6 de agosto en honor a su patrono Santo Domingo De Guzmán.

En el tercer domingo de mayo, como todos los años se lleva a cabo el Medio Maratón Internacional de Atletismo, con un recorrido de 21 kilómetros (Cobán-Carchá), con meta final en Cobán. Para este acontecimiento se invitan a atletas de varios países quienes mandan a sus representantes.

A finales del mes de julio previo a la celebración de la feria departamental se organiza el reconocido FESTIVAL FOLKLÓRICO NACIONAL DE COBAN. Se trata de una fiesta de etnias indígenas de origen maya, garífuna y xinca, cuyo propósito es enaltecer y mostrar sus tradiciones, costumbres, bellas artes, etc.

1.6.5. Traje Típico

El traje de la mujer, casi no ha cambiado, teniendo especial cariño la gente indígena en conservarlo, salvo algunas piezas que se ven solamente en las grandes ceremonias.

Consta de güipil blanco de *Kembil*, o *Pikbil*, lo confeccionan en telares de mano y tienen la particularidad de que el tejido conlleva en sí figuras de cantaritos, venados, marquesotes o bien la mata de tabaco. La enagua, es de un color azul oscuro, con cuadrícula pequeñísima, que llega hasta el tobillo.

El perraje, es de color verde o blanco y rojo, a rayas anchas o pequeñas, toda señora la lleva doblada en la sien, como corona al peinado, que va atado el clásico Tupuy rojo que es símbolo de alta jerarquía y fecundación.

Chachales y anillos, lleva la mujer enjoyados los dedos de las manos con múltiples anillos de plata, de los que prenden patitos, pajaritos, esferas y animalitos del monte, El Chachal de plata es también collar de monedas antiguas, o bien de esferas o simples cadenas, que rematan en una gran cruz que se llama Cuansh.

1.6.6. Religión

Hay actividades en las que participan en su mayoría indígena, las principales actividades religiosas son las siguientes:

- a. 6 de Enero día de los Santos Reyes, se acostumbra por la Mayoría de indígenas, visitar El Calvario.
- b. 15 de Enero, día del santo Señor de Esquipulas, la cofradía respectiva celebra por tres días consecutivos y es visitada la imagen que se encuentra en el Calvario.

- c. 3 de Agosto se celebran las Cortesías. (Saludos a todos los santos)
- d. 4 de Agosto, feriado Día de Santo Domingo de Guzmán.
- e. 8 de Diciembre, Día de la Virgen de Concepción.
- f. 12 de Diciembre, Día de la Virgen de Guadalupe (aparte de los servicios religiosos en honor a ella, la mayoría de los habitantes visten el tradicional traje típico de la región).

1.6.7. Creencias Religiosas

En el municipio existen diferentes creencias evangélicas, pero la que predomina es la Religión Católica.

1.6.8. Bailes

El baile de los moros, es un baile tradicional, donde los bailarines se disfrazan de indígenas y de españoles, representando la lucha que se desarrolló durante la conquista.

1.7. Organización Social

1.7.1. Instituciones

Actualmente en el municipio de Cobán existen diferentes instituciones a nivel público y privado que han aportado de forma positiva al crecimiento del municipio.

1.7.2. Grupos Organizados

Organizaciones socio-culturales: Club Rotario, Sociedad de Beneficencia, Casa de la Cultura, Cámara de Comercio, Pastoral Social.

1.7.3. Organización Socio-Cultural

La organización social y productiva está conformada por las diferentes organizaciones que operan en una región o comunidad, y contribuyen al desarrollo a través de actividades productivas y de beneficio social.

Con estas organizaciones se pueden demandar acciones precisas en la comunidad a través de agrupaciones y movimientos.

Son dirigidas por grupos humanos con el fin de satisfacer sus necesidades y atender o responder a ofertas institucionales de la región. Dentro de las principales organizaciones reconocidas; se puede mencionar las siguientes:

a. Consejo Municipal de Desarrollo -COMUDE-

Fue creado en marzo de 2003, lo integran representantes municipales de instituciones del sector público, los cuales pertenecen a organizaciones de la sociedad civil y de los COCODES.

b. Consejos Comunitarios de Desarrollo –COCODES-

De las 370 comunidades existentes en el municipio de Cobán, A.V., se cuenta con 321 conformadas en consejos comunitarios de desarrollo COCODES de primer nivel y cinco

de segundo, que ejecutan proyectos, tales como: caminos rurales, acueductos y edificios.

c. Complejo Deportivo del Instituto para la juventud y el Deporte –INJUD-

Esta es una institución que pertenece al Ministerio de Cultura y Deportes, encargada de promover la recreación y el deporte en los municipios de todo el departamento.

El municipio de Cobán, A.V., cuenta con diversidad de organizaciones sociales que también favorecen al deporte entre otras se puede mencionar: El Club deportivo Cobán Imperial, la Casa del deportista de la CDAG, los Comités pro-mejoramiento y Asociación de Ganaderos, entre otras.

1.8. Descripción de la Institución

1.8.1. Nombre de la institución

La confederación deportiva autónoma de Guatemala fue creada por el acuerdo 211 del Ministerio de Educación Pública el día 7 de diciembre del año de 1945. El 28 de abril de 1946 se promulgaron sus estatutos. Este fue el marco legal que rigió el deporte nacional hasta 1956.

La Ciudad de los Deportes, el mayor complejo deportivo del país, se empezó a construir en 1948. Los trabajos concluyeron en 1950. El propósito de su construcción fue utilizar las instalaciones deportivas para realizar en nuestro país los VI Juegos Deportivos

Centroamericanos y del Caribe, cuya sede había sido adjudicada a Guatemala en el mes de diciembre de 1946, en Barranquilla, Colombia, durante el desarrollo de los V Juegos Regionales.

La primera Ley Orgánica del Deporte fue promulgada el 27 de febrero de 1956, durante el gobierno de facto del Coronel Carlos Alberto Castillo Armas. Se le llamó el Decreto-Ley 566. Esta ley ha sido modificada en múltiples ocasiones. Cabe mencionar que durante todos estos años de funcionamiento el Comité Ejecutivo de la CDAG ha tenido más de 20 Presidentes, 3 interventores, 1 Gerente Interventor, 1 Director del Instituto Nacional del Deporte –IND– y 2 Comités Ejecutivos interinos. Durante cerca de 30 años, la CDAG subsistió con un pequeño aporte gubernamental, el cual escasamente servía para cubrir los gastos de funcionamiento de la entidad.

En el año de 1977 un grupo de dirigentes decidió cambiar esta situación, lo cual se logró al elaborar e implantar el plan nacional de desarrollo del deporte y la recreación, mismo que sirvió de soporte para la posterior aprobación, por parte del Congreso de la República, para imponer nuevos impuestos a los productos de tabaco, al licor y a la cerveza (Decreto 16-80 del 10 de octubre de 1979). Sin duda alguna, esta acción fue el medio que permitió la edificación de una importante red de instalaciones deportivas a escala nacional. Es bueno destacar que siempre ha prevalecido el criterio, por parte de los distintos gobiernos constitucionales, que el deporte federado debe preservar su modelo de estructura AUTÓNOMA.

De acuerdo a la Constitución Política de la República de Guatemala, anualmente se recibe una asignación privativa no menor del tres por ciento del Presupuesto General de Ingresos Ordinarios del Estado. Estos se utilizan para la promoción y fomento de la Cultura Física en atletas a Nacional (Deporte Federado: Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala).

La sede ubicada en el municipio de Cobán departamento de Alta Verapaz se crea con el fin de apoyo y desarrollar el deporte a nivel departamental iniciando sus funciones hace 31 años dentro de los cuales ha albergado y formado una gran cantidad de niños jóvenes y adultos practicantes de alguna disciplina.

1.8.2. Misión

“Desarrollar un sistema del deporte federado calificado, tecnificado, integro e incluyente que forme deportistas competitivos a nivel mundial”⁴

1.8.3. Visión

“El deporte federado nacional con alto nivel competitivo, como factor de desarrollo social, que fortalezca la autoestima de las y los guatemaltecos y forme atletas que sean un ejemplo para la sociedad”⁵

⁴ Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala. Guatemala <http://cdag.com.gt/> (18 de marzo de 2015).

⁵ *Ibíd.*

1.8.4. Recurso humano que labora en la institución

a. Físicos

La CDAG con sede en Cobán, Alta Verapaz; cuenta con diferentes instalaciones para el desarrollo de las 22 disciplinas organizadas dentro de las cuales se encuentran:

La casa del deportista fue fundada hace 21 años al igual que el fortín del deportista y uno de los más nuevos proyectos para desarrollar deporte es el polideportivo de la zona 8 de Cobán. Los horarios de entrenamiento son variados.

b. Humanos

La institución cuenta con un personal específico para el funcionamiento y mantenimiento de las instalaciones descritas a continuación:

- 1) **Director Regional III Norte, Lic. Rolando Tení:** Él debe velar por que se cumplan a nivel regional las políticas y lineamientos en las instalaciones deportivas que en materia administrativa y de organización emanan de la CDAG.

Dentro de sus funciones se encuentran: verificar y dar seguimiento a programas y proyectos de asistencia técnica y capacitación del personal de CDAG, Dar seguimiento y verificar el uso coordinado y eficiente de las instalaciones deportivas departamentales a su cargo, Promover relaciones internacionales en la región,

Rendir informes periódicos y Verificar programas de mantenimiento preventivo,. Dentro del personal a su cargo estan los administradores de las instalaciones deportivas de los departamentos de Alta Verapaz, Baja Verapaz, Santa Elena y Poptún Petén.

- 2) Metodólogo Deportivo departamental:** debe brindar apoyo y supervisión a entrenadores departamentales y velar por el desarrollo de procesos deportivos.

Dentro de sus funciones se encuentran: Apoyo a eventos y organización deportiva, Enlace entre los diferentes deportes con las diferentes federaciones, Coordinar el desarrollo y masificación con las diferentes asociaciones.

- 3) Administrador, Hugo Winter:** brinda el servicio de atención al público y administración de los recursos de la infraestructura de la CDAG en Cobán, A.V.

Dentro de sus funciones se encuentra: Administrar los recursos humanos, Administrar el recurso financiero de infraestructura, Dar un servicio eficaz y eficiente con la principal finalidad de brindar a cada uno de los atletas las condiciones estructurales y ambientales que les faciliten el logro de estándares de aptitud óptimo en cada una de sus disciplinas deportivas, la recepción de solicitudes para el uso de las instalaciones deportivas estableciendo la fecha, hora mes y año, Dentro del personal a su cargo se encuentran los operativos y los agentes de seguridad.

- 4) Asistente dirección regional III-Norte, Flor de María Reyes Valiente:** debe apoyar a la dirección regional en los procesos administrativos, financieros, metodológicos y desarrollo humano.

Sus funciones son: el consolidar la información a nivel regional del director, el debido Control de la programación anual de trabajo y Apoyo administrativo.

- 5) Operativos:** Jorge Horacio Cacao Coy, German Coc Quib, Santiago Mó, Ramón Ortega, Rogelio Bin, Carlos Cacao, Oliverio Bin, Ambrocio Poc. Deben velar por el mantenimiento óptimo de las instalaciones deportivas.

Sus funciones como operativos son: la limpieza y mantenimiento de las instalaciones deportivas (casa del deportista, Polideportivo y Fortín del deportista), la atención al público, el orden y el control durante los entrenamientos.

1.8.5. Descripción de Actividades que se realizan en la Unidad de Práctica

Durante la recolección de información e identificación de necesidades dentro de la unidad de práctica del EPS, fue necesaria la aplicación de técnicas de investigación como:

- a. Observación espontanea:** esta técnica permitió observar el ambiente laboral dentro de la institución y la manera que esta funciona así mismo detectando necesidades a nivel psicológico que como institución carecen.

- b. Encuesta:** esta técnica permitió obtener información acerca del personal las funciones individuales de cada puesto y como es su ambiente laboral dentro de la institución.

- c. Entrevista no estructurada:** la entrevista se dirigió al director técnico metodológico, esta permitió percibir la importancia que tiene la psicología dentro de la institución.

1.8.6. Situación Actual

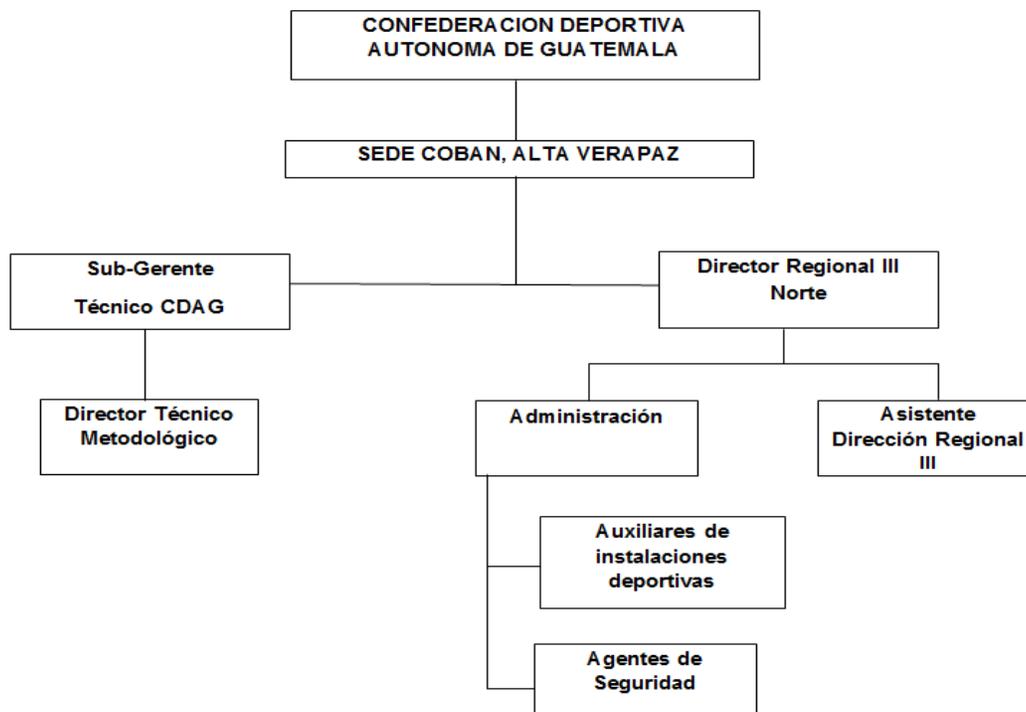
La confederación deportiva autónoma de Guatemala dentro de la preparación de una atleta ante una competencia toma como parte fundamental tres ciencias aplicadas al deporte siendo estas: medicina, psicología y nutrición. Las que unidas permiten mejores resultados ante una competencia; pero dichas ciencias funcionan solamente en la sede central ubicada en la ciudad de Guatemala. La CDAG con sede en Cobán no cuenta con estos servicios fundamentales para un mejor rendimiento deportivo, por lo que se cree necesario implementar como punto inicial el apoyo psicológico a entrenadores y atletas de diferentes disciplinas en su preparación ante una competencia.

1.8.7. Situación actual organizacional

Se representa en la gráfica la estructura de la CDAG con sede en Cobán, Alta Verapaz según la jerarquía identificada.

ESQUEMA 1

Organigrama Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala sede Cobán, Alta Verapaz



Fuente: Investigación de campo. Año 2015

1.9. Problemas y Fortalezas encontradas

1.9.1. Problemática

Para la identificación de problemática dentro de la institución se utilizaron durante la fase de diagnóstico tres técnicas siendo estas: la observación, encuesta y entrevista. Se detectaron los siguientes problemas a nivel psicológico.

- a. Poca importancia de la preparación psicológica de los atletas previos a una competencia.
- b. Desconocimiento de la importancia de la psicología dentro del deporte por parte de los entrenadores.
- c. Las situaciones familiares que viven los atletas entre ellas económicas, violencia, divorcios entre otras; perjudican el rendimiento dentro de las competencias.

1.9.2. Fortalezas

La institución cuenta con personal específico que ejecuta diferentes labores para el funcionamiento y mantenimiento de las instalaciones.

Se encuentran actualmente 22 disciplinas deportivas activas dentro de Alta Verapaz, que albergan a más de 1 000 atletas.

Cada Federación funciona de manera independiente dentro de CDAG, con el fin de desarrollar su deporte dentro de la región.

1.9.3 Jerarquización de problemas

a. Jerarquización de problemas

- 1) Dentro de la confederación deportiva autónoma de Guatemala con sede en Cobán, Alta Verapaz, actualmente no se cuenta con un profesional en psicología que pueda brindar apoyo a las

22 disciplinas deportivas que se encuentran activas en la actualidad.

- 2) Las distintas Federaciones no brindan a sus atletas talleres o charlas con enfoque motivacional, como parte de la preparación ante las competencias.
- 3) Existe poca conciencia por parte de los entrenadores sobre la importancia de la psicología dentro de la preparación del deportista, enfocándose solo en la preparación física y táctica; y no en la emocional.

CAPÍTULO 2

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

2.1. Programa de servicio

2.1.1. Objetivos

a. General:

Fomentar la importancia de la salud mental en los atletas que presenten problemas a nivel emocional, a través de la observación, evaluación, diagnóstico y tratamiento específico; favoreciendo su rendimiento deportivo.

b. Específicos:

Promover la atención psicológica a atletas de las distintas disciplinas deportivas de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, sede en Cobán, Alta Verapaz.

Detectar diversos casos de atención psicológica dentro de las diferentes disciplinas deportivas, a manera de desarrollar un proceso psicoterapéutico que favorezca su estado emocional.

Establecer en el deporte la importancia de la preparación clínica psicológica del atleta dentro de su disciplina deportiva, a manera de favorecer al atleta en las competencias futuras.

2.1.2. Identificación de actividades realizadas

Dentro del área de servicio se promovió el apoyo psicológico con cada uno de los entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas, y se informó sobre los beneficios de la psicología en el ámbito deportivo.

Se hizo entrega a cada entrenador de hojas de referencia para casos de atención clínica con el fin de apoyar al atleta en su área emocional.

Se brindó atención psicológica específicamente a los atletas de las disciplinas de esgrima, andinismo, balonmano y taekwondo. Para lo cual al iniciar fue necesaria la firma del consentimiento informado por parte de su entrenador para dar inicio con su proceso psicoterapéutico.

En su total fueron 17 los atletas que asistieron al área de psicología, divididos en 5 de ellos por orientación y 11 que llevaron un proceso psicológico y un caso de terapia de emergencia.

2.1.3. Materiales

Para el desarrollo de las actividades en las sesiones con los atletas se contó con diferentes técnicas que fortalecieron cada uno de los procesos psicoterapéuticos.

Para dar inicio al proceso terapéutico con cada atleta fue necesario primero contar con la aprobación de sus entrenadores debido a que la atención fue dirigida al ámbito deportivo, esto se logró con la firma del consentimiento informado; para luego aplicar

la ficha clínica permitió obtener información sobre cada uno de los atletas a nivel familiar y deportivo a manera de ir identificando problemáticas.

Para obtener un diagnóstico psicológico de cada atleta se desarrollaron diferentes test a manera de obtener indicadores de atención; siendo estos los proyectivos menores específicamente árbol de Karl Koch y familia de Louis Corman.

El test de depresión de Beck permitió conocer áreas que afectaban emocionalmente al atleta; para el desarrollo de estas pruebas fue necesario contar con el material de cada test y adicional para el desarrollo de cada sesión psicoterapéutica se utilizaron hojas de papel bond, lápices, marcadores, computadora, videos motivacionales entre otros materiales.

2.1.4. Metodología de intervención

La atención clínica con atletas se realizó en base al siguiente proceso:

- a. Referencia de casos por medio de entrenadores:** quienes identificaron problemáticas de atención en sus atletas.
- b. Entrevista inicial:** Permitted el primer acercamiento con el atleta, conocer la problemática y los focos de atención.
- c. Firma de consentimiento informado:** permitió iniciar el proceso con el compromiso de ambas partes, en este caso el consentimiento fue firmado por los entrenadores debido a que los padres por situaciones laborales no asistieron.

- d. Ficha clínica:** Este instrumento permitió al epesista recolectar datos importantes del paciente a manera de fortalecer el proceso su psicológico. Se procedió a realizar una ficha clínica con un enfoque más en el deporte debido a que la institución es deportiva.

- e. Aplicación de pruebas psicológicas:** Las pruebas aplicadas fortalecieron el diagnóstico. Se utilizaron pruebas proyectivas menores, test de depresión de beck, entre otros.

- f. Diagnóstico clínico:** Se obtiene en base a los resultados de las pruebas. Es la base para la elaboración del tratamiento clínico.

- g. Plan de tratamiento:** los planes de tratamiento se realizaron bajo diferentes técnicas que ayudaron a fortalecer la esfera emocional del paciente.

- h. Resultados y cierre de caso:** para obtener resultados se implementaron diferentes técnicas psicoterapéuticas como: logoterapia, Gestalt, cognitiva, centrada en el cliente, cada una favoreció la emocionalidad del atleta lo que permitió finalizar casos de manera satisfactoria.

Los diagnósticos clínicos identificados en base a la evaluación fueron en su mayoría los paterno filiales, esto a raíz de que la mayoría de atletas se ve afectado por situaciones familiares que afectan su rendimiento deportivo. Y el duelo, el cual se identifica cuando el paciente ha sufrido la una perdida física de alguien que en su vida es muy importante.

Las técnicas utilizadas en los tratamientos se enfocaron en trabajar con los pensamientos de los atletas, fortalecer su esfera emocional y por ende favorecer a su rendimiento deportivo.

2.2. Programa de Docencia

2.2.1. Objetivos

a. General

Fortalecer los conocimientos sobre temas relacionados al deporte con un enfoque psicológico, en atletas y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas; a través de talleres, charlas y socializaciones, con el fin de prepararlos mental y emocionalmente previo a una competencia, y de esa forma obtener mejores resultados.

b. Específicos

Promover la docencia con los entrenadores de las diversas disciplinas deportivas de CDAG, con sede en Cobán, A.V. a manera de que ellos mismo propongan temas a trabajar con sus atletas.

Desarrollar actividades psicopedagógicas con los atletas con un enfoque motivacional dentro del ámbito deportivo; con el fin de que los mismos formen parte de su preparación ante una competencia.

2.2.2. Identificación de las actividades realizadas

Para el desarrollo de esta eficaz de esta área, fue necesario promocionar el servicio con cada uno de los entrenadores, quienes por medio de una ficha sugirieron temas relacionados al deporte para trabajar con sus atletas en base a las necesidades que ellos observaron, y que es necesario fortalecer.

La planificación de talleres se realizó en base a la solicitud que cada entrenador realizo al área de psicología.

Se trabajó en base a talleres y charlas con cada uno de las disciplinas deportivas que solicitaron el apoyo.

Se logró abordar a deportes de conjunto y deportes individuales los cuales fueron: tenis de campo, andinismo, esgrima, futbol femenino y masculino y balonmano.

2.2.3. Materiales

Para el desarrollo de las actividades de docencia fue necesario el apoyo de material para realizar actividades con los atletas, las cuales son descritas a continuación.

Por las actividades psicopedagógicas fue necesario el uso de equipo audiovisual como computadora, cañonera, bocinas con las cuales se realizaron presentaciones, videos motivacionales. Así mismo se desarrollaron diferentes ejercicios de manera grupal e individual donde fue necesario el uso de hojas de trabajo, pliegos de papel bond, imágenes de reflexión, marcadores, lápices y lapiceros.

2.2.4. Metodología de la intervención

Se establecieron distintas actividades psicopedagógicas con los entrenadores de cada disciplina deportiva que solicitaron el apoyo psicológico, en base a un plan de trabajo que definió el tema, la fecha y hora para la ejecución de los mismos.

Los temas desarrollados fueron con un enfoque deportivo a manera de apoyar en la preparación del atleta en su proceso de formación ante una competencia. Los temas fueron propuestos por cada entrenador, de los cuales algunos se impartieron con varias disciplinas, pero con la diferencia que el enfoque fue directamente con cada uno de sus deportes, a manera que los atletas logaran identificarse.

Los temas desarrollados y las disciplinas a las cuales se dirigió se describen a continuación:

- a. **Mis miedos:** Es importante controlar las emociones negativas ante una competencia, por lo cual es importante identificarlas y de esa forma manejarlas. El taller estuvo dirigido a atletas de la disciplina de andinismo.
- b. **Quien soy:** Se enfatizó en lograr identificar quienes somos con nuestras fortalezas y debilidades es de suma importancia como personas, y más en el desarrollo de un deporte. El taller se dirigió a atletas de la disciplina de esgrima.
- c. **Disciplina en el Deporte:** Las emociones son claves a la hora de desarrollar una autodisciplina, y esto es extremadamente necesario a la hora de funcionar en ambientes adversos donde

se experimenta oposición a los objetivos y metas propuestas, y donde el desgaste físico y mental es mayor. El taller estuvo dirigido a atletas de la disciplina de tenis de campo.

- d. **Técnicas de relajación:** La relajación es una de las técnicas más utilizadas en los deportes, se ha aplicado para reducir estados de ansiedad, y mejorar el sueño, pero el atleta puede convertir la relación en una actitud para el mantenimiento de niveles óptimos de activación. El taller estuvo dirigido a los atletas de la disciplina de andinismo

- e. **Ser un ganador:** El hecho de ser un ganador no significa que todo saldrá perfecto en la vida, se pueden sufrir reveses pero hay que tener suficiente coraje para levantarse de cada caída de cada derrota en el ámbito deportivo, ser un ganador es alcanzar las metas que nos proponemos y poseer una gran autoestima que motive a conquistar nuevos retos y cumplirlos.

Este tema se logró trabajar con diferentes disciplinas deportivas como: la selección de fútbol sub-16, federación de esgrima, andinismo y tenis de campo.

- f. **Actitud en el deporte:** Es un procedimiento que conduce a un comportamiento en particular, es la realización de una intención o un propósito en cualquier área de nuestras vidas siendo una de ellas el área deportiva, por lo que optar por una actitud de compromiso, entrega, sacrificio, ayuda a multiplicar nuestras habilidades tanto de manera individual o colectiva.

El taller se logró desarrollar con diferentes disciplinas deportivas como: Selección de fútbol femenino sub-17 y esgrima.

- g. Trabajo en Equipo:** el trabajo en equipo en el deporte ofrece a los atletas una serie de beneficios adicionales, algunos tienen impacto directo en el desempeño de los jugadores, mientras que otros aseguran permite una comunicación más sólida entre los compañeros de equipo incluso cuando las cosas no vayan bien.

Este tema se aplicaba a deportes de conjunto por lo que se desarrolló con las siguientes disciplinas deportivas: Selección de fútbol sub-14 masculino y selecciones de balonmano femenino y masculino.

- h. Concentración:** La concentración es un aspecto fundamental para lograr una buena ejecución del deporte, mantener la concentración será lo primordial durante la práctica deportiva ya que una mínima distracción puede marcar la diferencia entre dos contendientes.

Este tema permitió a los atletas identificar las situaciones que los desconcentran y de esa forma aprender técnicas para manejarlas. El taller se dirigió a los atletas de las disciplinas de: andinismo y esgrima.

- i. Motivación en el deporte:** El lograr sentirse identificados con su deporte es la clave para esforzarse en alcanzar los objetivos propuestos por cada atleta. El tema fue dirigido a las atletas de la disciplina de esgrima.

CAPÍTULO 3

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1. Programa de servicio

Durante el desarrollo del ejercicio profesional supervisado, se brindó atención a niños, adolescentes, jóvenes y adultos, pertenecientes a diferentes disciplinas deportivas.

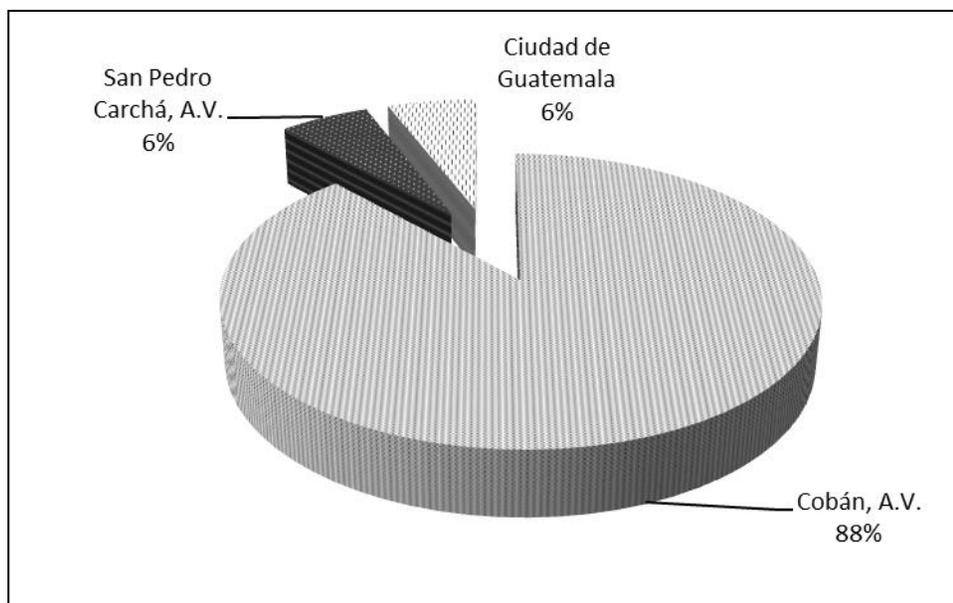
Con el fin de aportar a su preparación ante una competencia, se desarrolló un proceso con cada atleta, guiado de la necesidad que el mismo presentó. Se contó con la población de 17 atletas que acudieron a la clínica de psicología; dentro de los cuales 11 de ellos llevaron un proceso psicológico completo y 5 asistieron a una sola sesión y 1 por terapia de emergencia.

Se abordaron los casos bajo diversas técnicas con un enfoque psicológico a manera de aportar a la emocionalidad de los atletas y de esa forma favorecer su desempeño en las contiendas deportivas.

A continuación se dan a conocer los resultados de los pacientes atendidos, a través de gráficas.

3.1.1. Resultados obtenidos

GRÁFICA 1
PROCEDENCIA DE LOS PACIENTES



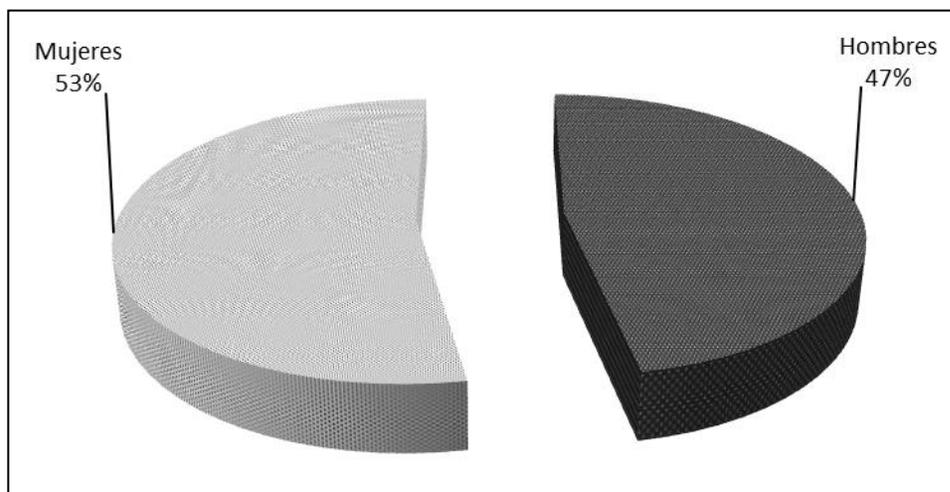
Fuente: Investigación de campo. Año 2015

Interpretación:

La confederación deportiva autónoma de Guatemala con sede en Cobán, A.V. al ser una de las entidades que busca el desarrollo deportivo alberga a atletas de los diferentes municipios aledaños, los cuales practican diferentes disciplinas deportivas; por lo que dentro de la población atendida encontramos que el 88% pertenece a Cobán; mientras que los municipios de San Pedro Carchá y la Ciudad de Guatemala representan un 6% cada uno.

GRÁFICA 2

SEXO DE LA POBLACIÓN ATENDIDA EN SERVICIO



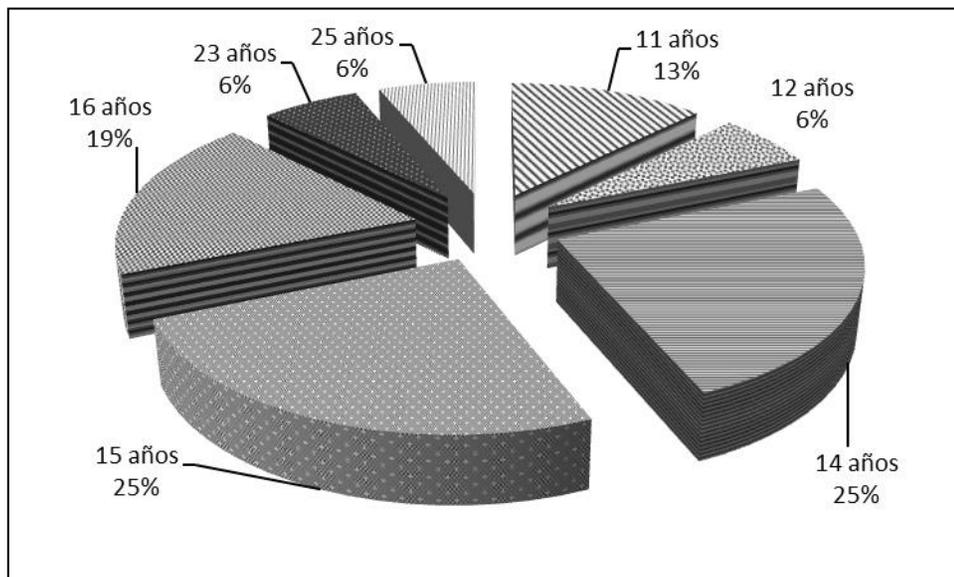
Fuente: Investigación de campo. Año 2015

Interpretación:

Las diferentes disciplinas deportivas permiten la participación de atletas de ambos sexos, no importando si es un deporte individual o de conjunto. El deporte donde más atletas recibieron atención clínica fue esgrima, donde una característica es que actualmente solo participan mujeres. Lo anterior, hizo que dentro de la población atendida el 53% esté representado por mujeres y el 47% restante por atletas hombres pertenecientes a diferentes deportes.

GRÁFICA 3

EDAD DE LA POBLACIÓN ATENDIDA EN SERVICIO



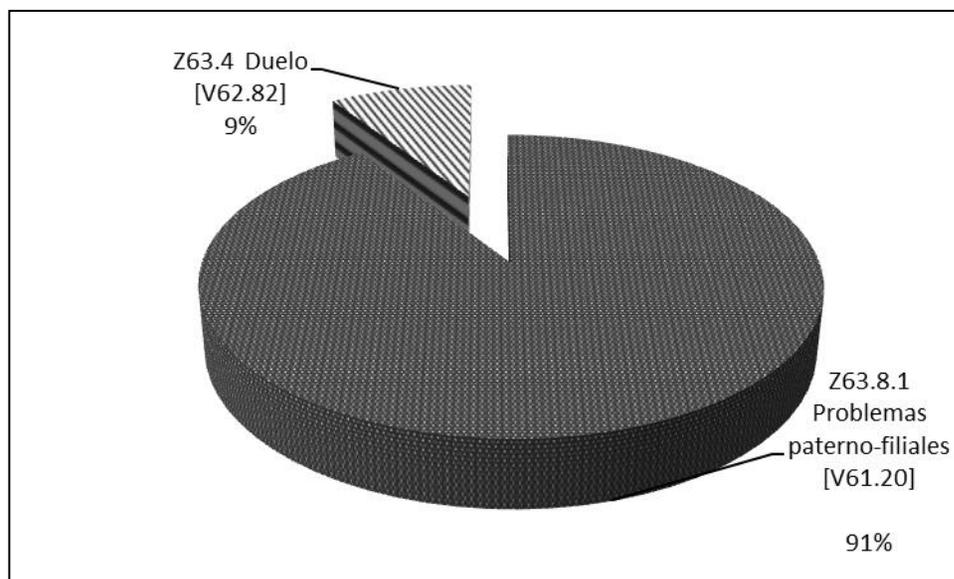
Fuente: Investigación de campo. Año 2015

Interpretación:

La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala es una institución donde acuden atletas de diversas edades, quienes practican las diferentes disciplinas deportivas. En la sede Cobán, dentro del proceso del ejercicio profesional supervisado se contó en su mayoría con adolescentes de 14 a 15 años. Otro porcentaje significativo fue la atención a jóvenes de 16 años y niños establecidos en los 11 años. El porcentaje restante se distribuye equitativamente en adultos de 23 a 25 años y adolescentes de 12 años.

GRÁFICA 4

DIAGNÓSTICOS EFECTUADOS A LA POBLACIÓN ATENDIDA

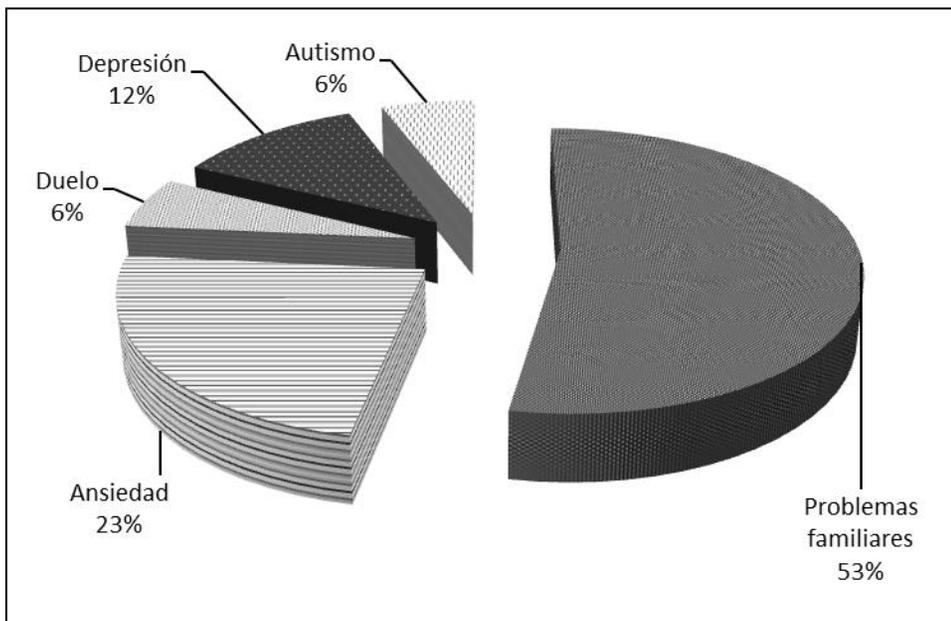


Fuente: Investigación de campo. Año 2015

Interpretación:

El atleta se rodea de personajes que forman parte de su vida y entre ellos está su familia. En ella se generan diferentes circunstancias positivas, pero a la vez también negativas, que llegan a afectar su emocionalidad; por lo que logramos observar que dentro de los diagnósticos atendidos el 91% pertenece a problemas paterno filiales y el 9% restante a un duelo complicado al identificarse en el atleta debilidad, así como un anhelo recurrente de emociones dolorosas como la ansiedad, angustia, dolor, falta de comprensión de lo sucedido e incluso sensación de inseguridad o el deseo de morir, afectando no solo el área deportiva sino todos los ámbitos de su vida.

GRÁFICA 5 IMPRESIONES CLÍNICAS

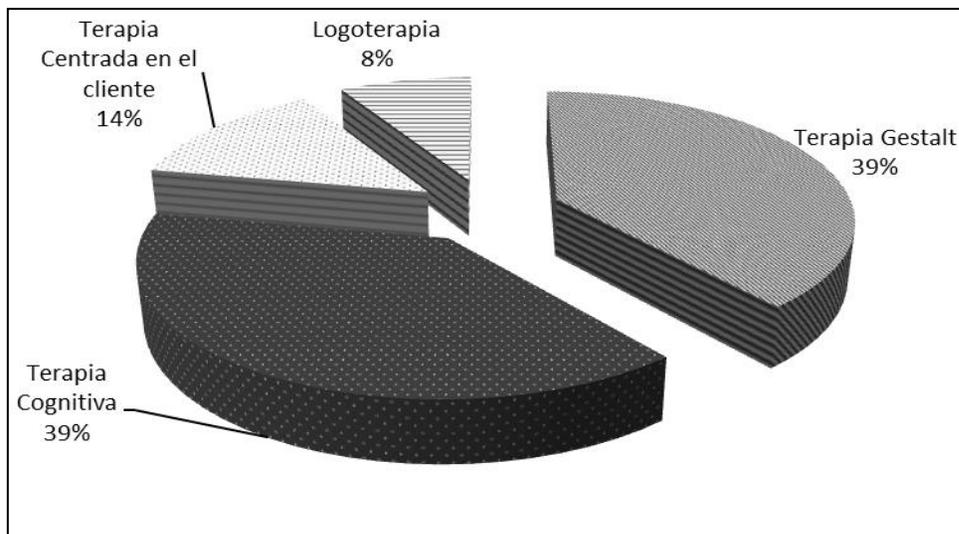


Fuente: Investigación de campo. Año 2015

Interpretación:

La atención clínica de atletas permite generar diferentes impresiones clínicas que sirven como punto de partida en la problemática presentada. Se logra observar que el mayor porcentaje por el cual acudieron es generado por situaciones familiares. El segundo con mayor porcentaje es la ansiedad que presentan los atletas generada por las competencias. Con menor porcentaje aparecen la depresión, el duelo y autismo.

GRÁFICA 6 TRATAMIENTO APLICADO

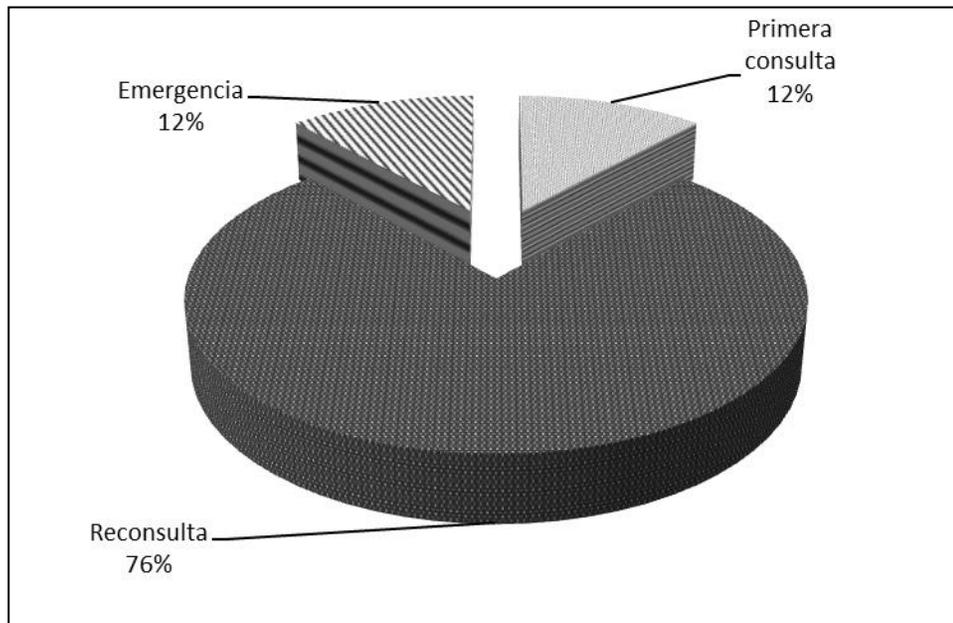


Fuente: Investigación de Campo. Año 2015

Interpretación:

El abordaje clínico que se brindó a los atletas fue bajo distintos enfoques psicoterapéuticos. La terapia Gestalt permitió llevar al deportista a un aquí y ahora y darle la posibilidad de desarrollarse a un nivel mucho más potente y eliminar esos momentos de duda y preocupación que se llegan a dar en las competencias; de la misma forma la terapia cognitiva permitió ver al paciente más allá de lo físico al existir una serie de habilidades psicológicas que son básicas para un buen funcionamiento mental, a fin de fomentar recursos para concentrarse mejor, controlar la ansiedad y establecer metas; ambas con un 39%. Con un 14% la terapia centrada en el cliente permitió al atleta a encontrar su equilibrio al reconocer sus propias capacidades a manera de desarrollarse en su deporte. Por último, con un porcentaje menor 8%, la logoterapia de Frankl contribuyó a que la persona encontrara el sentido de su vida en todos los ámbitos, al propiciar que se viera a sí mismo desde una nueva perspectiva, y conociera sus limitaciones como potencialidades descubriendo su sitio en la vida.

GRÁFICA 7 REGISTRO DE PACIENTES



Fuente: Investigación de campo. Año 2015

Interpretación:

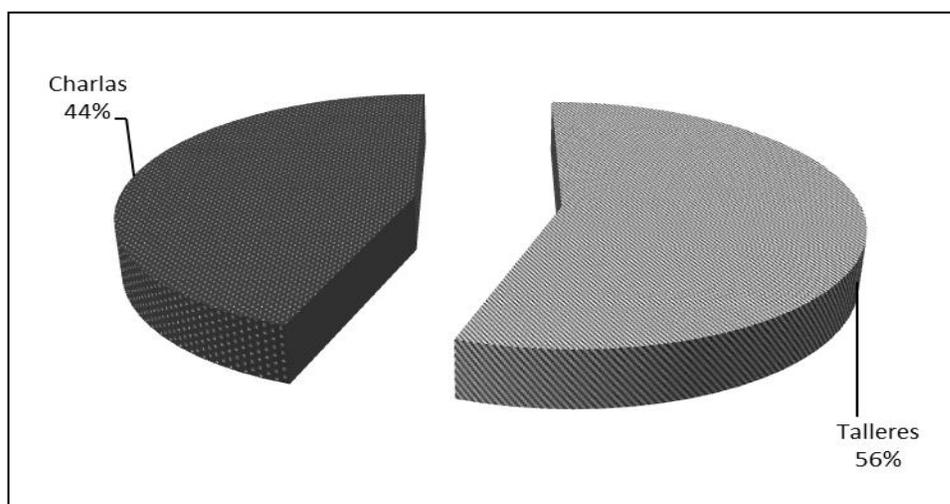
La cantidad de atletas que acudieron a la clínica psicológica fue de 17, pertenecientes a las diferentes disciplinas deportivas. Dentro de esta atención se puede observar que el porcentaje más alto muestra la reconsulta de los mismos que equivale casos concluidos y quienes asistieron a más de una sesión de tratamiento. Los porcentajes restantes equivalen a un 12% para casos de emergencia y 12% con una primera consulta.

3.2. Programa de docencia

Esta área da a conocer los datos obtenidos durante las actividades desarrolladas con los atletas, las cuales permitieron abordar temas con enfoque psicológico en el área deportiva y de esa forma se apoyó a las distintas disciplinas.

3.2.1. Resultados obtenidos

GRÁFICA 8
ACTIVIDADES REALIZADAS EN DOCENCIA



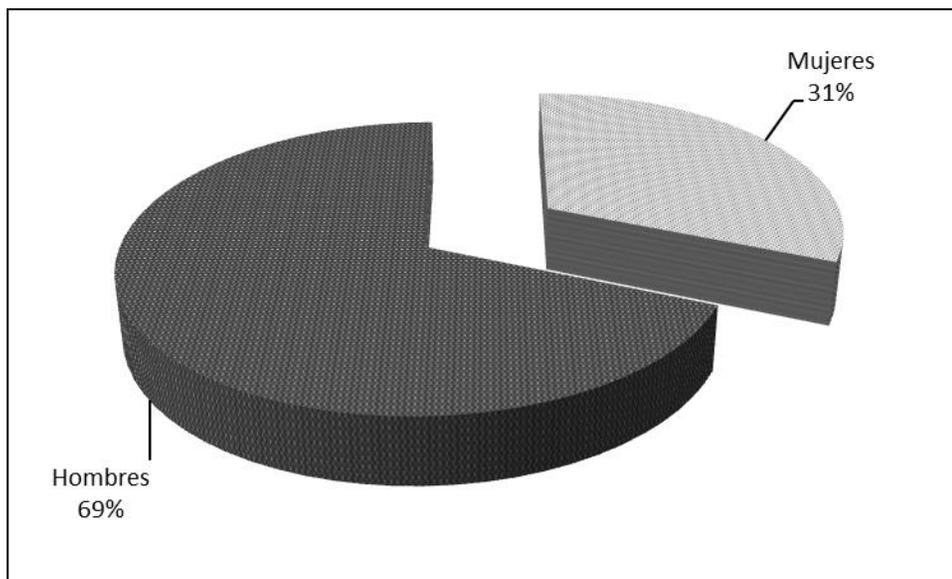
Fuente: Investigación de campo. Año 2015

Interpretación:

Como parte de la promoción de la psicología dentro del ámbito deportivo se logró desarrollar actividades con diferentes disciplinas deportivas, con temas propuestos por los entrenadores. Dentro de las actividades el mayor porcentaje fue la realización de talleres 56% en su mayoría realizados con deportes de conjunto, con un porcentaje menor se observa el desarrollo de charlas 44%, actividades dirigidas a deportes individuales como esgrima y andinismo.

GRÁFICA 9

SEXO DE LA POBLACIÓN ATENDIDA EN DOCENCIA



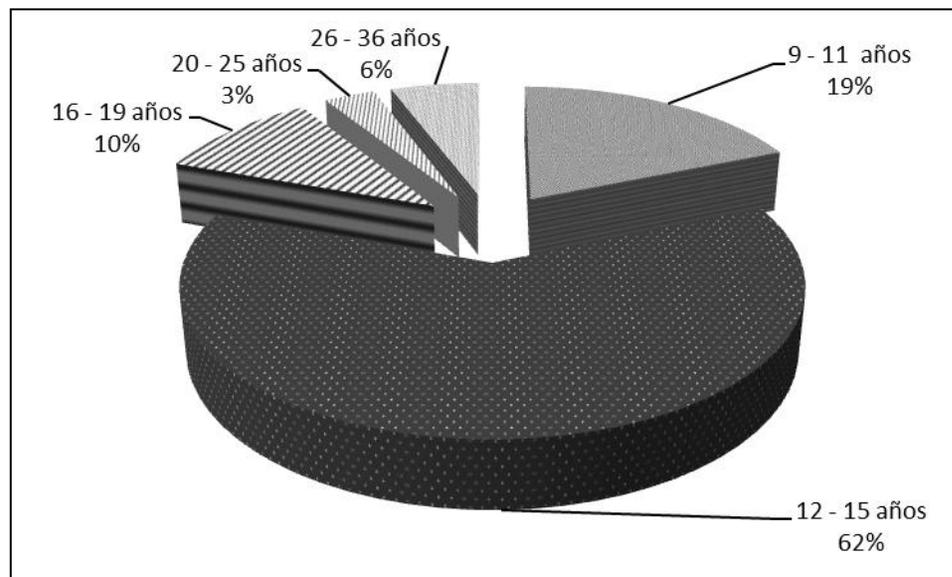
Fuente: Investigación de campo. Año 2015

Interpretación:

El abordaje por medio de talleres y charlas se realizó con distintas disciplinas deportivas donde la población mayoritaria son hombres como fútbol, andinismo y tenis de campo, lo que género que dentro de la población que participó sean el número mayoritario 69%. La población representada por las mujeres, se refiere a las atletas de los deportes de esgrima y balonmano femenino quienes representan el porcentaje restante 31%.

GRÁFICA 10

EDAD DE LA POBLACIÓN ATENDIDA EN DOCENCIA



Fuente: Investigación de campo. Año 2015

Interpretación:

La confederación deportiva autónoma de Guatemala cuenta dentro de sus diferentes disciplinas deportivas con atletas de diferentes edades a manera de fomentar la actividad deportiva como parte fundamental en su desarrollo. Se muestra que el porcentaje mayoritario se basa en la población adolescente. Los porcentajes restantes están divididos en niños 19%, jóvenes 10%, adultos 6% y adultos quienes representan a los entrenadores con el 3%.

3.3. Otras actividades

Colaboración en la presentación oral de la Jornada Científica dirigida a entrenadores de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala realizada en el mes de julio de 2015.

CAPÍTULO 4

DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Aspectos Generales

4.1.1. Título

Estado emocional pre-competitivo de atletas de la disciplina de esgrima de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, Sede Cobán, A.V.

4.1.2. Carrera responsable

Licenciatura en Psicología.

4.1.3. Duración de la investigación

Todo proceso de investigación se rige de un tiempo para la realización de cada etapa, por lo que a continuación se describe por medio del cronograma de actividades 2015; en qué consistió la realización cada una abarcando desde el inicio de la investigación hasta la presentación final de resultados.

TABLA 1
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE
INVESTIGACIÓN

MES	ACTIVIDAD			
	Inicio de investigación	Recolección de datos	Asesoría y revisión	Presentación final de resultados
Febrero				
Marzo				
Abril	X			
Mayo	X			
Junio		X		
Julio		X	X	
Agosto		X		
Septiembre		X	X	
Octubre			X	
Noviembre				X

Fuente: Investigación de campo. Año 2015.

4.1.4. Ubicación programática

En la presente investigación se identifican elementos técnicos, teóricos y metodológicos establecidos por la Universidad de San Carlos de Guatemala.

4.1.5. Tipo de investigación propuesto

Metodología cualitativa con enfoque descriptivo, se eligió este tipo de investigación principalmente porque es usado en las

ciencias sociales; requiere por sí misma un profundo entendimiento de las conductas del ser humano.

4.2. Marco Conceptual

4.2.1. Antecedentes

La psicología es la ciencia que se encarga del estudio del ser humano en todas las áreas donde esta se desarrolle y es una de ellas la práctica deportiva, los aspectos psicológicos son tan importantes como los aspectos físicos. Las tesis que tienen relación a este estudio son:

El primer trabajo llamado: La Motivación en el Alto Rendimiento Deportivo en Atletismo. Fue realizada en el año 2003 en el Comité Olímpico de Guatemala específicamente con la Federación de Atletismo, por Herny Santos y Carlos Anleu, tuvo como objeto de estudio aseverar la importancia que tiene usar diferentes técnicas durante la intervención psicológica, enfatiza la motivación. Utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos: cuestionario, observación y test psicológico Par P-1. Se logró concluir que cuando mayor sea el nivel motivacional más alto será el rendimiento deportivo. Determinó que la situación actual en los programas de entrenamiento no se incluyen un asesoramiento psicológico constante; y que los entrenadores no cuentan con esto siendo ellos los primeros en beneficiarse para lograr un mejor desempeño en sus atletas.

La segunda investigación llamada La Influencia del Estado de Animo y Evaluación Psicológica sobre el Rendimiento Deportivo, fue realizada en el año 2011 en las instalaciones del gimnasio 7 de

diciembre de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, de la ciudad de Guatemala, por Oscar René Cajas Arriola y Paul Renato Álvarez Revolorio, tuvo como objeto de estudio determinar la relación entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo, utilizando instrumentos de evaluación psicológica, que son de creciente interés en el ámbito de la psicología del deporte. Se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos: la observación participativa, entrevistas, talleres y evaluación de rendimiento. Se logró concluir que la relación que existe entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo es que si prevalecen los componentes vigor, seguridad, concentración y confianza el rendimiento va a ser óptimo, mientras que si prevalecen los componentes tensión, decaimiento, ansiedad y confusión se verá afectado el rendimiento del deportista en manera negativa.

Guatemala es considerado un país de grandes atletas por ello la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, es el ente que permite el desarrollo de cada uno de ellos en diversos lugares del país siendo uno de estos Cobán, A.V. En la región de las verapaces se cuenta actualmente con 22 disciplinas activas, a lo largo de los años como departamento se ha obtenido buenos resultados, sin embargo en el último año ha bajado el rendimiento de los atletas lo que viene afectar al deporte de la región. Los entrenadores hacen mucho énfasis en la preparación física y si bien es fundamental, se ha dejado por un lado la preparación psicológica.

Todo deportista experimenta diversas situaciones previas a una competencia tales como ansiedad, miedo, nervios, frustración, entre otros. El realizar una investigación permitirá conocer los estados emocionales de un deportista previo a una competencia.

4.2.2. Resumen

La presente investigación se desarrolló con las atletas de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, con sede en Cobán, A.V., específicamente con la federación de esgrima.

Durante un periodo de tiempo establecido en seis meses que consto de varias fases, que fueron trabajadas en sesiones de entrenamiento específicas a fin de realizar un estudio con una problemática identificada dentro de la población, la cual fue denominada Estados Emocionales Pre-competitivos de las atletas de Esgrima de la confederación deportiva autónoma de Guatemala, sede Cobán, A.V.

Para fundamentar dicho estudio se elaboraron instrumentos para la recolección de datos como lo son: la observación, grupo focal y la entrevista dirigida. Los cuales arrojaron resultados importantes sobre la problemática. Con dichos resultados se consultaron bibliografías relacionadas al tema a fin de elaborar la teoría de la investigación.

Investigación que resalta la importancia de la psicología como ciencia dentro del deporte como parte de la preparación del atleta con el fin de trabajar sobre el manejo de sus emociones previo a una competencia ya sea de carácter nacional o internacional.

4.2.3. Planteamiento del problema

La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala con sede en Cobán, A.V. cuenta con 22 disciplinas deportivas activas,

para que un deportista rinda de manera eficaz es necesario de la intervención de tres profesionales de apoyo: médico, fisioterapeuta y psicólogo. Siendo este último vital en el entrenamiento mental del atleta. La sede de Cobán no cuenta con un profesional en psicología, lo que ocasiona que dentro de las disciplinas no se tome en cuenta esta preparación previo a una competencia; esto a raíz del desconocimiento la mayoría de entrenadores sobre los beneficios que traería a sus atletas la intervención psicológica oportuna.

Recientes investigaciones parecen haber demostrado que la relación entre el estado de ánimo precompetitivo y el rendimiento, podría estar mediado por una serie de variables como son la duración del evento, el tipo de deporte e incluso la localización del partido.

El presente estudio, tiene la intención de determinar cuáles son los estados emocionales que pueden presentar las atletas de esgrima previo a la competencia; esto debido a que el manejo de emociones determina en muchas ocasiones el rendimiento de los deportistas y de igual forma brindar resultados positivos en las justas deportivas. La temática utilizada por varios entrenadores es que los deportistas pasen horas entrenando afinando técnicas, pero en base a la observación se puede describir que el problema no es la ausencia de habilidades físicas sino la ausencia de habilidades psicológicas. Por lo que algunos deportistas podrían mejorar o intensificar la concentración, la confianza, la motivación, superar la presión del oponente o entrenador dentro de la competencia, simplemente al tener una preparación mental a través del entrenamiento de habilidades psicológicas.

Para lograr una investigación verídica fue necesario utilizar técnicas de estudio como la observación, grupo focal y entrevista.

4.2.4. Justificación del estudio

El presente estudio se realizara en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG), Sede Cobán, Alta Verapaz. Específicamente en la disciplina de esgrima. La investigación determino la relación que tienen los estados emocionales que presentan las atletas previo a una competencia, y como estos pueden ser determinantes de los resultados obtenidos.

Desde hace mucho tiempo se han considerado como base de la preparación del deportista lo físico, técnico y táctico. Dejando por detrás lo psicológico y esto a raíz de que en nuestro contexto la psicología ha tenido poca inmersión. Las competencias deportivas actuales exigen a los deportistas no solo un gasto de energía física, sino también psíquica.

Como todo método científico la investigación se realizó con la aplicación de instrumentos como la observación, entrevistas y grupo focal. En nuestro país, son escasos los cuestionarios específicamente diseñados para la evaluación de las variables psicológicas que parecen relacionarse con el rendimiento deportivo en los atletas, lo cual dificulta la evaluación del funcionamiento psicológico de los deportistas y la investigación en este ámbito.

Lo que se pretendió con esta investigación es dar a conocer que el atleta para ser el mejor, necesita utilizar su inteligencia, aprender a dominar sus temores, acabar con las distracciones, el estrés, los errores, enfrentar contratiempos, equilibrar y controlar

sus estados de ánimo, adquirir habilidades mentales que pueden ser utilizadas en el deporte y en todas las actividades de la vida.

4.3. Marco teórico

4.3.1. Psicología del Deporte

Ribeiro da Silva describe que “El deporte es un fenómeno social; que tiene, como ya hemos visto, toda una serie de motivaciones individuales”⁶, fenómeno el cual ha formado parte de la vida del ser humano históricamente sin distinguir culturas, razas, etc.; y así mismo ha contribuido a su desarrollo.

Al hablar de psicología como una ciencia que estudia al ser humano en los diferentes ámbitos donde este se desarrolla es importante tomar en cuenta el ámbito deportivo donde aún es considerada una ciencia nueva, dentro de la historia de la psicología del deporte Hernández Mendo señala que;

“La psicología del deporte es todavía una disciplina joven que en la mayoría de países obtuvo su reconocimiento oficial en 1965, a raíz de la celebración en Roma el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte. En el ámbito de la psicología, una asociación científica tan importante como la American Psychological Association no creó la división 47 - Exercise and sport psychology- hasta el año 1986.”⁷

⁶ Athayde Ribeiro da Silva *Psicología del deporte y preparación del deportista* (Buenos Aires, Argentina.: Editorial Kapelusz, S.A., 1975), 77.

⁷ Antonio Hernández Mendo *Psicología del deporte Vol. I Fundamentos I* (Buenos Aires, Argentina.: Edita Tulio Guterman (<http://www.efdeportes.com>), 2003), 18.

Esto se debe a que la preparación del deportista se enfocaba en mejorar su progreso técnico y físico, dejando de lado el aspecto psicológico. Sin embargo debido a las exigencias dentro de las competencias las cuales demandan resultados a los atletas más continuos han hecho que esta ciencia se convierta en parte de la preparación ante las competencias.

La inserción de esta rama al deporte, es vital debido a que su aplicación no se limita al propio deportista sino que involucra a actores intrínsecos y extrínsecos alrededor del mismo como: los entrenadores, los familiares, compañeros de equipo, los rivales, competencias, entre otros, que puedan ser factores que de determinen de forma negativa o positiva sus emociones previo a una competencia.

Por tal razón, la psicología del deporte abarca todas las ramas de mismo en la actualidad aplicable tanto deportes de conjunto como individuales. Tal es el caso de la esgrima considerado un deporte de combate, implementa técnicas como observación, atención clínica, charlas motivacionales, entre otras que mejoren el rendimiento deportivo del atleta dentro de competencias.

4.3.2. Deporte de esgrima

La esgrima es parte del conjunto de deportes denominados también deportes individuales o deportes sin cooperación y con oposición del contrario. Es uno de los deportes más antiguos y dentro de sus registros encontramos

“el documento más antiguo en el que se registra una escena de esgrima, como torneo o como competencia, se encontró en Egipto y data de 1190 a.C. Con motivo de una

victoria el faraón Ramsés III, éste organizó un torneo de esgrima en el Templo de Medinet Habou, del cual existe una ilustración en bajo relieve, donde los esgrimistas aparecen con espadas que tienen puntas protegidas, usando también yelmos y armaduras, incluso se puede identificar un juez que preside el combate. Según rezan los jeroglíficos de la representación, la prueba estaba debidamente reglamentada”⁸

Y así muchos más relatos históricos que demuestran la antigüedad de esta práctica deportiva y no es hasta el final del siglo XIX que se marca la consolidación de la esgrima moderna o bien la esgrima deportiva. Cabe señalar que es un deporte que ha estado presente en todos los juegos olímpicos.

En la actualidad la esgrima es “considerada uno de los deportes más caballerosos y nobles. Su práctica retribuye a la persona una serie de variados beneficios, físicos e intelectuales”⁹. Una de las particularidades más importantes de este deporte es que el atleta tiene que enfrentarse directamente a un adversario las acciones se realizan con gran rapidez y dinamismo, en períodos de tiempo y espacio delimitados en su mayor parte por las reglas de competencia, con movimientos muy precisos y ajustados a las situaciones competitivas, en función de las acciones que realice el contrario.

En este caso, las acciones dentro de la esgrima exigen una participación directa del cerebro, el cual debe realizar estudios mentales entre el pensamiento y la acción. La esgrima como

⁸ Federación nacional de Esgrima Guatemala. <http://esgrimaguatemala.com/estatutos.html>, (10 de octubre de 2015).

⁹ Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala. <http://cdag.com.gt/federacion/esgrima/>, (10 de octubre de 2015)

deporte es escuela de voluntad e influye poderosamente en la formación de la personalidad.

a. Clasificación de la Esgrima

Cabe destacar que existen tres diferentes tipos de armas:

- **El florete:** es un arma de estoque, es decir solo se puede realizar el tocado con la punta y haciendo una presión de 500g como mínimo, la cazoleta es redonda y tiene un diámetro que oscila entre 9,5cm y 12cm, la hoja es cuadrada.
- **La espada:** esta es un arma de estoque, pero la presión necesaria para el tocado debe de ser de 750g como mínimo, la cazoleta también es redonda pero tiene un diámetro de 13,5cm y la hoja es triangular.
- **El sable:** no es un arma de estoque por lo que el tocado se puede realizar con el filo, parte del contrafilo y la punta, la hoja tiene forma triangular cuando sale de la empuñadura pero de forma gradual se va haciendo rectangular, la cazoleta de esta arma es la única que tiene forma convexa, la cual cubre la mano.

El área válida de estocada son los brazos, el torso y la cabeza.

b. Aspectos psicológicos del atleta de esgrima

Al ser la esgrima un deporte individual los resultados dependen del atleta por sí mismo, al realizar un análisis de las demandas psicológicas de la esgrima y la importancia que

tiene en el desarrollo de este deporte, es necesario identificar y trabajar específicamente aquellos aspectos que determinan y mejoran el logro de las ejecuciones técnicas y tácticas propias de esta disciplina.

El esgrimista por si solo debe “Desarrollar de la disciplina, tenacidad, decisión, perseverancia, dominio de sí, iniciativa e independencia, audacia y sentido crítico para reconocer sus errores y poder superar los obstáculos y dificultades que se le presentan durante la competencia”¹⁰.

Por tal razón el desarrollar un perfil de exigencias que se requieren al momento de preparar a estos deportistas, es de gran importancia enfatizar la etapa de preparación psicológica desde las fases de formación e iniciación al deporte. Porque aun los esgrimistas mejor preparados técnica y físicamente, pueden presentar antes de una competencia emociones negativas que al no poder controlar afecten sus resultados.

4.3.3. Estado Emocional

Como seres humanos vivimos en un mundo interdependiente donde todos estamos propensos a sufrir y a ser víctimas de violencia, agresión, estados emocionales negativos, situaciones que afectan considerablemente nuestro estado afectivo emocional, por lo que debemos manejar las emociones adecuadamente, para afrontar y superar las consecuencias de estos problemas. Según los autores Vivas, Gallegos y González las emociones;

¹⁰ Manual de Capacitación en Iniciación Deportiva en Esgrima http://www.esgrimarj.com.br/download/Manual_Esgrima_es.pdf (10 de Octubre de 2010), 51.

“Son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)”¹¹.

Por lo que las emociones constituyen cualquier estado mental intenso y de breve duración, que sigue como una respuesta adaptativa a diferencia de los estados ánimo que son más apagados y que duran mucho más tiempo que una emoción en lo que se refiere al temperamento de cada persona. En el deporte se viven muchas emociones representadas de diferente forma por los atletas en cualquier disciplina deportiva, tanto positivas como negativas, que al no saber manejarlas afecta su rendimiento en la contienda. Por lo que es importante que este logre identificarlas previamente para que con la ayuda de un psicólogo el atleta logre manejarlas.

Las emociones son distintas y manejadas de diferente forma en cada persona, según diversas teorías identificadas. Pero nos basaremos en la clasificación que por su parte autores como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez, elaboraron para su estudio de la siguiente manera:

¹¹ Mireya Vivas, Domingo Gallego y Belkis González. *Educar mis emociones* (Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales C. A., 2007), 19.

“Emociones secundarias: emanan de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.

Emociones negativas: implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.

Emociones positivas: son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad.

Emociones neutras: son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ej.: la sorpresa.”¹²

Los atletas como tal perciben cada una de sus emociones pero no se trata solamente de ello, según Goleman también es importante

“La conciencia emocional que comienza estableciendo contacto con el flujo de sentimientos que continuamente nos acompaña y reconociendo que estas emociones tiñen todas nuestras percepciones, pensamientos y acciones, un reconocimiento que nos permite comprender el modo en que nuestros sentimientos afectan también a los demás”.¹³

En este sentido podemos considerar al atleta no solo como aquella persona que podrá obtener placer en el propio ejercicio del deporte, sino como alguien comprometido con toda su estructura

¹² Mireya Vivas, Domingo Gallego y Belkis González. *Educación de las emociones* (Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales C. A., 2007), 25.

¹³ Daniel Goleman. *La Práctica de la Inteligencia Emocional*. (Barcelona, España.: Editorial Kairós. S.A., 1998), 64.

personal. Como parte de nuestro estado emocional, cada emoción juega un papel importante y singular en nuestra vida psíquica.

a. Emociones ante una competencia deportiva

Según Ribeiro da Silva “La ansiedad de las pugnas deportivas, la víspera o el día del combate, puede desencadenar, en algunos atletas, una situación comparable a la de amenaza existencial, toda vez que el verdadero Effort maximun es primeramente de origen psíquico”¹⁴

Las emociones ante una competencia son normales para un atleta quien puede llegar a manejar pensamientos que puedan favorecerle en el sentido de darle confianza a sí mismo y resaltar sus capacidades o bien afectar al atleta en la manera de sentirse menos que su contrincante. Por lo que dentro de las emociones descritas por diversos atletas están: miedo, tristeza, negatividad, ansiedad, frustración, enojo, ira, felicidad, etc. Los autores Vivas, Gallego y González nos describen las emociones de la siguiente forma:

“El miedo: Es una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, por lo cual se encuentra muy ligada al estímulo que la genera.

La ira: Es una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal. La ira produce efectos subjetivos o sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia.

¹⁴ Athayde Ribeiro da Silva *Psicología del deporte y preparación del deportista* (Buenos Aires, Argentina.: Editorial Kapelusz, S.A., 1975), 85.

La tristeza: Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros.

Felicidad: La felicidad facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas.

La ansiedad: Es un estado de agitación, inquietud y zozobra, parecida a la producida por el miedo. La ansiedad es desproporcionalmente intensa con relación a la supuesta peligrosidad del estímulo. La ansiedad, Como todas las emociones, es en principio un conjunto de procesos adaptativos, reacciones defensivas innatas garantes de la supervivencia de las personas.

La hostilidad: Es una emoción secundaria negativa que implica una actitud social de resentimiento que conlleva respuestas verbales o motoras implícitas.

El desprecio y el odio: Emociones negativas desencadenadas por creencias sobre el carácter de otros. (El desprecio lo induce el pensamiento de que el otro es inferior; el odio, el pensamiento de que es malo).

La culpa: Emoción negativa desencadenada por una creencia sobre la acción de otro.

La simpatía: Emoción positiva provocada por una creencia sobre el carácter de otro.

El orgullo: Emoción positiva provocada por una creencia sobre la propia acción.

La admiración: Emoción positiva provocada por una creencia sobre la acción realizada por otro.

La envidia: Emoción negativa causada por el merecido bien de alguien.”¹⁵

Las emociones son diversas y cada atleta lo experimenta de una forma distinta, pero como ya se ha mencionado para que el atleta logre manejarlas de forma positiva es importante la intervención de un especialista en la rama de la Psicología, capacitado en el área deportiva.

¹⁵ Mireya Vivas, Domingo Gallego y Belkis González. *Educar mis emociones* (Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales C. A., 2007), 27-28.

4.3.4. Preparación psicológica del atleta

Las emociones en una persona son diversas y el saber manejarlas es elemental en la práctica deportiva a esto Ribeiro Da Silva señala que “la necesidad de suministrar al deportista medios e instrumentos para dominar las tensiones negativas y abrir las posibilidades es casi la esencia de la preparación psicológica”, y es una labor que con el pasar de los años ha cobrado más importancia. En la actualidad en normal ver en los grandes eventos deportivos que el psicólogo forma parte del equipo de preparación de los atletas para la competencia lo que demuestra que tanto la preparación física como la psicológica son importantes.

“La posición del psicólogo en la cuestión de la preparación del atleta es de suma importancia y a él le toca dejar bien aclarado donde está el centro de gravedad de su labor”¹⁶; esto nos refiere que los beneficios psicológicos se verán reflejados en los atletas. Y para lograr la atención que este necesita los profesionales en psicología cuentan con una gran variedad de herramientas utilizadas con diversos propósitos deportivos que en general buscan lograr en el atleta un estado óptimo y mejores condiciones de ejecución de su disciplina deportiva.

Si partimos que el atleta es un ente integral, se ve beneficiado con el uso de una u otra técnica en sus diferentes componentes psicológicos por lo que el uso por ejemplo, la técnica de relajación beneficia un aumento en la motivación, así como también en la concentración al lograr un estado adecuado de excitación.

¹⁶ Athayde Ribeiro da Silva *Psicología del deporte y preparación del deportista* (Buenos Aires, Argentina.: Editorial Kapelusz, S.A., 1975), 86.

Es así como entre los primeros pasos del psicólogo debe ser, dar un verdadero trabajo de preparación psicológica y así mismo demostrar a los entrenadores de la importancia que conlleva tomar la psicología como parte de la preparación del atleta, la cual podemos describir de la siguiente forma:

- a. La entrevista psicológica
- b. La aplicación e interpretación de test.
- c. La preparación propiamente dicha, es decir la búsqueda de identificación y empatía con el atleta, mediante la orientación, el apoyo emocional que puede ser individual o grupal, que es el verdadero trabajo del psicólogo del deporte.

La preparación psicológica como tal puede ser individual o grupal esta última también fundamental ya que permite como atletas independientemente que su deporte sea de conjunto o no poder interactuar unos con otros como bien lo describe Ribeiro da Silva

“las conversaciones en grupo producen un efecto muy cuando se requiere traer a los atletas al núcleo de las decisiones y darles la certeza de que la opinión de cada uno es aceptada y respetada, les gusta sentir que se les reconoce, no solo como un instrumento de ejecución, sino como alguien que tiene inteligencia para pensar”¹⁷

Por último es importante resaltar que si bien la preparación psicológica es importante de igual forma esta lleva un proceso que debe empezar con semanas previas a las competencias para que

¹⁷ Athayde Ribeiro da Silva *Psicología del deporte y preparación del deportista* (Buenos Aires, Argentina.: Editorial Kapelusz, S.A., 1975), 90.

el objetivo del profesional sea alcanzado y eso se vea en los resultados del atleta dentro de su competencia.

4.4. Marco referencial

4.4.1. Objetivos

a. General

Determinar el estado emocional de las atletas de esgrima, previo a una competencia, y como este afecta sus resultados.

b. Específicos

Evaluar los estados emocionales de las atletas de esgrima por medio de técnicas de estudios fiables.

Identificar los patrones de comportamiento predominantes en los deportistas con problemas de motivación.

Demostrar la importancia que tiene una intervención psicológica oportuna para el deportista previo a la participación en una competencia, a fin de trabajar en el manejo de emociones con diversas técnicas terapéuticas y talleres motivacionales.

4.4.2. Hipótesis de Trabajo

Hipótesis 1. La psicología como ciencia también es fundamental en el ámbito deportivo como parte de preparación del atleta apoyando para que logre mejores resultados.

Hipótesis 2. La principal causa emocional que está afectando el rendimiento de las atletas son factores externos como familia, estudios, etc.

Hipótesis 3. El mal manejo de emociones de las atletas se ve reflejado en los resultados negativos dentro de las competencias.

Hipótesis 4. La preparación de las atletas ante una competencia mejora los resultados al fomentar confianza y seguridad en ellas.

Hipótesis 5. El logro de buenos resultados a partir de la práctica de un deporte depende no solamente del entrenamiento periódico del cuerpo, sino también de una adecuada actitud mental libre de conflictos.

4.4.3. Metodología

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

profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobiernan.

A diferencia de la investigación cuantitativa, la investigación cualitativa busca explicar las razones de los diferentes aspectos de tal comportamiento, visto dentro de esta investigación se explicará cómo los estados emocionales de un deportista pueden no solo afectar su rendimiento deportivo sino el rendimiento dentro de la competencia y así mismo su resultado final.

4.4.4. Técnicas a utilizar en el proceso de investigación

a. Instrumentos para registro y medición

1) Observación participativa

Al momento de realizar la observación los puntos a considerar son principalmente: La población que de estudio quiénes son, cómo se relacionan entre sí, edad, sexo. Las variables que son relevantes para el estudio, así como la frecuencia y duración de las mismas.

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

claves mientras se realiza la observación. Los resultados finales de la observación participativa se pueden redactar.

2) Entrevista

Se caracteriza por seguir una estructura previa, en la cual el entrevistador dirige la entrevista hacia los aspectos que son de su interés. Ese tipo de entrevista presenta algunas ventajas, ya que elimina, la posibilidad de olvidar algo de importancia, y unifica, en cierto modo, las diferencias personales de los entrevistadores, al seguir todo el mismo plan de preguntas, además de neutralizar sus aversiones y preferencias.

Este método se emplea para ciertos propósitos muy limitados y definidos. Si se desean alcanzar los propósitos de la entrevista, no resultará suficiente la aplicación de una técnica basada simplemente en el sistema de preguntas y respuestas.

3) Grupo focal

El Grupo Focal es una técnica cualitativa que consiste en 90 a 120 minutos de discusión con un grupo limitado de personas que reúnen ciertas características comunes para su selección y son guiados por un moderador quien conduce la sesión en base a una guía de moderación. Esta técnica permite a través de las discusiones y opiniones conocer cómo piensan los participantes respecto a un asunto o tema determinado.

b. Recolección de datos

1) Características del lugar

El trabajo de campo de la investigación se realizó con las atletas de la federación departamental de esgrima ubicada en las instalaciones del polideportivo de Cobán, A.V., con la participación en sesiones de entrenamiento.

2) Características de la población.

La población de estudio cuenta con seis esgrimistas que tienen participación en diversas competencias tanto a nivel nacional como internacional. Comprendidas en edades de 14 a 15 años, pertenecientes a las diferentes armas de la esgrima, espada, florete y sable. Quienes entrenan de lunes a viernes dos horas por día.

3) Análisis e interpretación de datos

La población estuvo comprendida por deportistas de la federación de esgrima de Alta Verapaz, quienes pertenecen a las diferentes armas como lo son el florete, espada y sable, con un rango de edad de catorce a quince años de las cuales el 100% pertenecen al género femenino, con una edad deportiva promedio de tres a cinco años.

La investigación permitió indagar sobre los estados emocionales pre-competitivos presentados por las atletas ante una competencia. El trabajo de campo se dividió en tres fases, en la primera la finalidad fue la observación del atleta

dentro de su entorno y su desenvolvimiento antes de una competencia. La segunda fase tuvo la oportunidad de realizar con las atletas de esgrima un grupo focal donde se logró identificar situaciones emocionales previas a una competencia. Por último se realizó una entrevista con el entrenador de las seleccionadas que permitió visualizar su desenvolvimiento.

Durante las diferentes sesiones de entrenamiento se utilizó una guía de observación como punto de partida, y por medio de este instrumento se logró identificar emociones representadas por las atletas de esgrima previo a las competencias tanto positivas como negativas. Al ser el esgrima un deporte donde el atleta debe combinar sus habilidades físicas y mentales y al no lograrlo puede ocasionar problemas en su rendimiento. Se estableció que las atletas que entrenan más de 3 sesiones a la semana logran desarrollar sus destrezas al aumentar su confianza, concentración y así mismo las estrategias a utilizar dentro de una competencia.

En las diversas sesiones de entrenamiento se observó que son emociones como la falta concentración en las atletas, los nervios (ansiedad), inseguridades parte de las emociones presentadas las cuales aumentan semanas antes de la competencia. El entrenador como tal juega un papel importante en la formación de todo deportista ayudándole a desarrollar sus habilidades; en las diferentes sesiones de entrenamiento se observó que para algunas esgrimistas la presión verbal ejercida por su entrenador genera seguridad y

en otras cierta inseguridad a tal grado de desconfiar de ellas mismas reflejándose en su forma de atacar al rival.

Por lo anterior se resalta que en los atletas se producen una serie de estados emocionales, con repercusiones cognitivas y somáticas, las cuales se producen tanto en entrenamiento como en competición aunque se aprecian más en los momentos precompetitivos esto debido a que las reacciones del atleta, a causa del estrés los amplifican hasta hacerse claramente visibles, por lo que en la realización del grupo focal se permitió ir más a fondo con cada una de las esgrimistas, en relación sus emociones ante estas justas deportivas, quienes desde su propia experiencia hicieron ver cuáles son las situaciones personales que pueden generar un desequilibrio emocional;

“principalmente pueda ser una la familia pueda que uno tenga problemas familiares y eso que lo lleve así como cargando y de cierta forma no pueda quitárselos de encima o problemas en sus estudios trabajos o así en el interior de su deporte”¹⁸

Según lo expresado anteriormente en una competencia existen diversos factores que pueden llegar afectar a cierto grupo de atletas las cuales pueden alterarlo y afectarlo emocionalmente, la mayoría de ellos en una forma negativa, tales como: el público, problemas escolares, problemas familiares, conducta del entrenador, nivel económico, y el

¹⁸ “Grupo Focal”. Estados emocionales Pre-Competitivos. 2015.

poco apoyo que en ocasiones conduce a ciertas reacciones como el miedo y nerviosismo como lo expresaron las atletas;

“Para mi serían los miedos cuando miramos a una persona o atleta por ejemplo en mi caso dentro de mi categoría era una de las pequeñas en altura pero habían unas que si eran más altas que yo pues entonces eran los miedos que me atacaban para saber si les voy a ganar pero al final el dominar nuestras emociones negativas ayuda a la competencia”¹⁹

En el caso de la sensibilidad emocional cabe decir que el esgrimista durante el trascurso de su vida deportiva se encuentra inmerso en situaciones de alta tensión emocional especialmente en momentos decisivos donde un toque define una clasificación o medalla, es en estos momentos donde el atleta necesita de la capacidad de tomar decisiones efectivas con la firmeza y la seguridad en la ejecución de la acción adecuada que lo lleve al logro de la meta deseada por lo que debe ir perfeccionando su control emocional. Si el atleta no controla sus emociones el mismo desarrollara falta de concentración, afectando sus resultados.

En el caso de algunas de las atletas los factores que inciden en esta reacción emocional son las situaciones familiares negativas que hacen que su mente no esté al 100% en la preparación ante su competencia y muestra de ello es la irregularidad a sus sesiones de entrenamiento afectando su preparación, por lo que es importante que el atleta logre reconocer sus fortalezas y debilidades lo cual

¹⁹ “Grupo Focal”. Estados emocionales Pre-Competitivos. 2015.

será un factor positivo, de igual forma lo debe hacer el entrenador, porque cuando ambos las conocen tienen un mayor aprovechamiento en aspecto técnico, psicológico y de acondicionamiento físico.

Por lo que cabe resaltar que la importancia de la preparación psicológica adecuada que el atleta experimente ayuda fundamentalmente a mejorar los aspectos más deficientes de cada uno, al mismo tiempo dejando bien potenciados los ya satisfactorios. Por lo que cabe resaltar que tanto beneficia al atleta que su preparación sea solo física, sino también psicológica al observarse en varios casos mentalmente desorientadas. O bien pueden presentar trastornos psicósomáticos antes y durante la competición. Son comunes los sudores inmotivados, temblor de las manos, náuseas, dolor de estómago intenso, deseos de orinar e insomnio. En base a ello las esgrimistas expresaron que la preparación psicológica;

“es muy buena porque necesito despejarme dejar a un lado los problemas y tener a alguien a quien contárselo quien me pueda ayudar a solucionar unos problemas y ayudarme para que me de motivación para poder seguir y me diga que si puedo porque lo que a uno como persona no le ayuda es la falta de confianza de los demás hacia uno entonces es muy buena una plática psicológica antes de la competencia para poder hacer un mejor papel”²⁰

La preparación debe ser individual y acompañada por charlas de motivación previa a la competencia, según las

²⁰ Grupo Focal”. Estados Emocionales Pre-competitivos. 2015.

palabras de una esgrimista “la psicología nos ayuda como ya dije a sacar los nervios y a estar más concentrada en eso y no en otras cosas entonces nos ayuda a ganar también”²¹. Por lo que cuando la atleta se encuentra en un estado óptimo psicológico y a la vez físico manifiesta un máximo rendimiento, según nos muestra la entrevista dirigida al formador de las atletas quien refiere que

“Para mí la psicología es un factor importantísimo que aparte de lo físico es un factor tan seriamente tomado en cuenta porque no puede ser solo un físico exacto sino también psicológicamente como está el atleta para una competencia”²²

“En ocasiones si de hecho se ha comprobado al cien por ciento se ha comprobado hay unos que llevan unos grandes problemas pero cuando se concentran lo logran es lo que yo he visto solo han habido casos donde los problemas e inseguridades han afectado los resultados dentro de la competencia pero es algo que como como entrenador he tratado de mejorar”²³

Las emociones que con más frecuencia identifican los entrenadores son nervios, ansiedad, estrés, expectativa y falta de concentración; la cual es aumentada como ya se ha mencionado anteriormente que es por problemas ajenos al deporte. Por lo que el proceso de preparación del deportista debe ser físico, técnico, táctico, psicológico y teórico, al

²¹ Grupo Focal”. Estados Emocionales Pre-competitivos. 2015.

²² “Entrevista”. Estados emocionales pre-competitivos. 2015.

²³ *Ibíd.*

brindarle esta preparación al atleta en forma correcta crea mayores logros al momento de competir.

Para realizar un proceso psicológico es necesario que se entiendan los factores mencionados con anterioridad, ya que ellos pueden incidir en el desempeño y rendimiento deportivo, y son factores claves a la hora de obtener resultados. Situaciones que al no contar con un psicólogo debe ser abarcado por el entrenador;

“comúnmente como entrenador lo hago motivando al atleta influyendo en asuntos personales que no le competen a uno como entrenador pero al final lo tiene que hacer uno para que la psicología emocionalmente el muchacho este controlado dentro de las competencias fundamentales tanto nacionales como internacionales”²⁴

Por lo anterior del mismo modo es importante que el atleta comprenda mejor el tema de sus emociones, que entienda que este puede ser alterado por diversos factores, los cuales ya fueron identificados, y que ellos lo conozcan.

Es por ello que la atención psicológica es un proceso que se realiza durante la fase de entrenamiento, pero que abarca la preparación para la competición y cada duelo deportivo concreto. El abandono de este principio, confiando en la preparación realizada, puede ser un gran error del entrenador que conduzca al cambio del estado psicológico del atleta y de acuerdo con ello al fracaso

²⁴ “Entrevista”. Estados emocionales pre-competitivos. 2015.

En base a los resultados como una de las soluciones a lo identificado se realizaron charlas de motivación, para que las atletas adquirieran un mayor conocimiento de ellas mismas y con esto lograr aumentar su rendimiento deportivo para que sea más eficaz cuando el deportista vaya a competir.

En conclusión, se da importancia a la psicología en la esgrima, en el modo que el atleta no permita que los factores negativos que presenta antes de competir le afecten de una forma de fracaso y logre óptimos resultados. De igual forma teniendo presencia de la psicología en la vida de los atletas colabora a que sus emociones se mantengan en un estado adecuado creando mejores resultados deportivos.

4.4.5. Resultados esperados y su impacto

Que el apoyo psicológico forme parte de la preparación de las atletas de esgrima de Alta Verapaz, como un proceso que inicie con semanas previas a la competencia con el fin de que las emociones negativas no afecten en su desenvolvimiento deportivo.

Que otros deportes tomen dentro de la preparación de sus atletas el aspecto psicológico tanto como el aspecto físico.

Se espera evidenciar la importancia de contar con un profesional de psicología en la confederación deportiva autónoma de Guatemala con sede en Cobán, al brindar apoyo a los atletas en su preparación ante una competencia por medio de la atención clínica y desarrollo de actividades en grupo a manera de fortalecer su esfera emocional y por ende la confianza en sí mismos.

4.4.6. Aspectos éticos y de ambiente

Debido a la naturaleza de la investigación, que no requiere experimentos directos que involucren a seres humanos, animales, tejidos, o productos biológicos; no se hace necesario contar con el aval de la Dirección Regional del Área de Salud, antes de su aprobación final. Tampoco se involucra el manejo de recursos naturales (flora y fauna) o manejo del ambiente, por ello no se hace necesario contar con una carta de no objeción de la Dependencia Regional del Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales.

4.4.7. Publicaciones y divulgación

Para la efectiva publicación y divulgación de los resultados finales de esta investigación se utilizarán las siguientes estrategias.

4.5. Estrategia

4.5.1. Plan de trabajo

Dentro de la investigación abarca un conjunto sistemático de actividades que permitieron concretar cada una de las acciones planeadas.

TABLA 2
PLAN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	PLAN DE TRABAJO										INSUMO	
	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	Humano	Material
Identificación y jerarquización de problemas			X	X							Epesista Población de investigación.	Instrumentos Computadora
Asesoría y revisión					X			X	X			
Elaboración del diseño					X							
Clasificación de instrumentos						X	X					
Recolección y tabulación de datos					X	X	X	X				
Análisis e interpretación de resultados								X				
Conclusiones y recomendaciones									X			
Redacción de informe									X			
Entrega de informe										X		

Fuente: Investigación de campo. Año 2015

4.5.2. Presupuesto

Para la ejecución de la investigación fue necesario contar con un presupuesto que facilitara su desarrollo, el mismo se describe a continuación.

TABLA 3
PRESUPUESTO

PRESUPUESTO INVESTIGACIÓN 2015	
Material	Costo
Pasajes	Q 110.00
Imprevistos	Q 50.00
Hojas papel bond	Q 15.00
Impresiones	Q 10.00
Total	Q 185.00

Fuente: Investigación de campo. Año 2015

4.5.3. Recursos humanos

Para el desarrollo de la investigación de campo se contó con la participación activa de seis seleccionadas de la federación de esgrima de Alta Verapaz, como población de estudio las cuales para proteger su identidad solo se mencionara con su nombre de pila: Libny, Luisa, Linda, Damaris, Maria y Kreestel. Y así mismo con la participación de su entrenador Víctor.

De igual forma con una practicante del Ejercicio Profesional Supervisado de la Universidad de San Carlos de Guatemala, sede en Cobán, de la Licenciatura en Psicología María María González Jordán. Cada participante fungió un papel importante dentro de la investigación realizada, lo cual favoreció la ejecución de la misma

CONCLUSIONES

Se fomentó la salud mental a través del programa de servicio y de la atención psicológica brindada a 17 atletas de diferentes disciplinas deportivas, quienes presentaban problemas emocionales que afectaban su rendimiento deportivo.

La participación de atletas fue posible con la ayuda brindada por sus entrenadores, quienes los refirieron al área de psicología con el objetivo de seguir un proceso psicoterapéutico que incluyó la observación, evaluación, diagnóstico y elaboración de planes de tratamiento.

En el programa de docencia se fortaleció el conocimiento de temas referentes al deporte con enfoque psicológico; a través de la ejecución de 10 talleres y 8 charlas desarrolladas con metodología participativa y dirigidas a los atletas de diferentes disciplinas deportivas.

El programa de investigación estuvo enfocado en el tema “Estado emocional pre-competitivo de atletas de la disciplina de esgrima de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, Sede Cobán, A.V.”; mediante metodología cualitativa descriptiva se identificó que el rendimiento de los deportistas en ocasiones se ve afectado por factores emocionales como la ansiedad, miedo, inseguridad, y nervios.

Los estados emocionales pre-competitivos manifestados por los atletas participantes en el programa de investigación, pueden ser causados por factores externos como problemas familiares, entre otros.

Podemos concluir que, los aspectos negativos de los estados emocionales pre- competitivos manifestados por los atletas, afectarán el rendimiento del deportista de manera negativa.

RECOMENDACIONES

A la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala con sede en Cobán, A.V., se le sugiere implementar la triada de ciencias aplicadas al deporte, de la cual es parte la Psicología, con el fin de contar con un profesional en esta rama que brinde atención a los problemas emocionales que presentan los atletas.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala con sede en Cobán, A.V., como regente de la educación superior; valorar la importancia de la especialización de la psicología en el ámbito deportivo, con el objetivo de lograr un enfoque integral del atleta, contribuyendo para que el deporte guatemalteco ofrezca mejores resultados y mayor competitividad en el ámbito nacional e internacional.

Es importante continuar con el desarrollo de actividades como talleres, charlas y socializaciones con las disciplinas deportivas activas; dirigidos tanto a atletas como a entrenadores, con el fin crear espacios donde los participantes puedan informarse, interactuar unos con otros y encontrar motivación para el desarrollo de su deporte.

Que los protagonistas del deporte (entrenador, directivos, círculo familiar-social), reciban un constante asesoramiento psicológico; a manera de fortalecer la emocionalidad de los mismos.

Dar continuidad a investigaciones sobre la psicología y el deporte, esta es una ciencia joven dentro del mismo, son pocos los estudios existentes a nivel nacional.

BIBLIOGRAFÍA

- Federación Nacional de Esgrima Guatemala. Historia de la esgrima*
<http://esgrimaguatemala.com/estatutos.html> (10 de octubre de 2015).
- Filosofía de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala. Guatemala.*
<http://cdag.com.gt/> (18 de marzo de 2015).
- Goleman, Daniel. *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona, España: Editorial Kairós, 1998.
- Hernández Mendo, Antonio. *Psicología del deporte Vol. I Fundamentos I*.
<http://www.efdeportes.com> 2003 (10 de octubre de 2015).
- Instituto Nacional de Estadística –INE-. *Monografía de Cobán. Cobán, Alta Verapaz, Guatemala: INE., 2002.*
- Manual de Capacitación en Iniciación Deportiva en Esgrima.* http://www.esgrimarj.com.br/download/Manual_Esgrima_es.pdf (10 de octubre de 2010).
- Ribeiro Da Silva, Athayde. *Psicología del deporte y preparación del deportista*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapelusz, 1975.
- Vivas, Mireya. Et.Al. *Educación de mis emociones*. Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales, 2007.



V.ºB.º


Adán García Véliz
 Licenciado en Pedagogía e Investigación Educativa
 Bibliotecario



ANEXOS

ANEXO 1
FOTOGRAFÍAS

FOTOGRAFÍA 1

CASA DEL DEPORTISTA



Tomada por: María González Jordán. Año 2015

FOTOGRAFÍA 2

INSTALACIONES DEL POLIDEPORTIVO COBÁN. A.V.



Tomada por: María González Jordán. Año 2015

FOTOGRAFÍA 3
CLÍNICA DE PSICOLOGÍA



Tomada por: María González Jordán. Año 2015

FOTOGRAFÍA 4
TALLER DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO



Tomada por: María González Jordán. Año 2015

FOTOGRAFÍA 5

TALLER DISCIPLINA DE FUTBOL SUB-14



Tomada por: María González Jordán. Año 2015

FOTOGRAFÍA 6

TALLER DISCIPLINA DE ESGRIMA



Tomada por: Rosario Pacay. Año 2015

FOTOGRAFÍA 7

TALLER DISCIPLINA DE ANDINISMO



Tomada por: Rubén Fernández. Año 2015

FOTOGRAFÍA 8

TALLER DISCIPLINA DE BALONMANO



Tomada por: María González Jordán. Año 2015

FOTOGRAFÍA 9

TALLER DISCIPLINA DE FUTBOL FEMENINO SUB-17



Tomada por: María González Jordán. Año 2015

FOTOGRAFÍA 10

TALLER DISCIPLINA DE FUTBOL SUB-16



Tomada por: María González Jordán. Año 2015

ANEXO 2
FICHAS TÉCNICAS

FICHAS TÉCNICAS

1. El test de la familia

Nombre completo de la prueba: El test de la familia

Autor/es: Louis Corman

Año de aparición: 1961

Objetivo de la prueba: Medir la relación que tiene el niño con los diferentes miembros de su familia. Es una prueba proyectivo – gráfico.

Contenido: Plano gráfico, plano estructural, plano contenido.

Instrucción: Dibuja una familia que tú imagines

Material: hoja de papel tamaño carta y lápiz #2

Resultado que arroja la prueba: Conflictos, comunicación, relación, afectos.

Edades: de 5 y 16 años.

Duración de la prueba: 10 minutos aproximadamente

Aplicación: Individual

2. Test del árbol

Nombre: Test del Árbol

Autor: Karl Koch

Clasificación: test proyectivo

Objetivos:

Utilizar el Test como medio auxiliar psico-diaognostico.

Elaborar en un lapso más breve de lo común un perfil de una personalidad. Entender que la fuerza intuitiva que se aplica a los dibujos.

Verificar que desde el punto fenomenológico, la propia respuesta vendrá del dibujo, de su misma naturaleza. Reconocer que en el sujeto no se produce la desconfianza que suele oponerse a ciertos medios diagnósticos.

Aplicabilidad: Adolescentes y adultos

Modalidad de aplicación: individual, cara a cara

Material: una hoja de papel en blanco tamaño carta, 1 lápiz mongol, 1 hoja para las anotaciones de la conducta observada

Consigna de aplicación: "Dibuje un árbol aquí, a su gusto"

3. Inventario de depresión de beck

Nombre: Inventario de Depresión de Beck

Autores: Aaron T, Beck, Robert A. Steer y Gregory K. Brown

Versión: BDI-II

Duración: 10 a 15 min.

Aplicabilidad: Adolescentes y adultos, a partir de los 13 años.

Normas: Puntuaciones de corte según severidad de la depresión.

Administración: Individual, colectiva y auto aplicación

Objetivo: Evaluación de síntomas depresivos según criterios DSM-IV

Descripción: La prueba consta de 21 ítems, tiene como objetivo identificar Síntomas típicos de la depresión severa o de aquella que requiere hospitalización.

Materiales: Manual, Protocolos y lápiz

Ámbitos de aplicación: clínico, forense e investigación aplicada.

ANEXO 3
INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA LA INVESTIGACIÓN

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE –CUNOR-
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**

GRUPO FOCAL

Fecha del grupo focal	
Lugar del Grupo Focal	
Número y tipo de participantes	
Nombre del Moderador	

TEMAS

1. Importancia de la psicología en el deporte.
2. Estado emocional previo a una competencia.
3. Factores personales que afectan al atleta previo a una competencia.
4. Manejo de emociones previo a una competencia.
5. Preparación psicología previo a una competencia.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE –CUNOR-
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**

Entrevista

Nombre: _____ Edad: _____
Sexo: _____ Deporte: _____

Instrucciones: a continuación se presentan una serie de preguntas las cuales servirán de apoyo para llevar a cabo la investigación sobre: “Estados emocionales pre-competitivos de las atletas de Esgrima de CDAG-COBAN”

Preguntas

1. ¿Qué importancia le da como entrenador a la psicología dentro del deporte?
2. ¿Qué factores personales considera usted que influyen en la emocionalidad de un atleta?
3. ¿Cuáles son las reacciones emocionales más frecuentes con las que se encuentran sus atletas previos a una competencia?
4. ¿Cree que sus atletas logran enfocarse dentro de la competencia dejando atrás los problemas?
5. Como entrenador al no contar con el apoyo psicológico dentro de CDAG como trabaja la parte emocional de sus atletas.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE –CUNOR-
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**

Guía de Observación

Tema investigación:		Observador:	
Lugar:		Deporte:	
Hora inicio:		Hora final:	
Evento Próximo:			
Descripción (observación directa)			
Interpretación			

ANEXO 4
RECOLECCIÓN DATOS DE INVESTIGACIÓN

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE –CUNOR-
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

GRUPO FOCAL

Fecha del grupo focal	
Lugar del Grupo Focal	Salón de Esgrima, Polideportivo
Número y tipo de participantes	6 esgrimistas
Nombre del Moderador	Maria González Jordán

TEMAS

1. Importancia de la psicología en el deporte.

DAMARIZ:

Bueno para mi estar bien mentalmente sirve mucho ya que si en una competencia a nosotros nos bajan el ánimo ya no damos un cien por ciento a la competencia que acabo de ir lo experimente cuando ya lograba empatar me mejoraba el ánimo pero cuando había una gran diferencia ya no quería combatir mas

VERA:

Eh yo pienso que la verdad es muy buena porque en las competencias se necesita mucho interés mucho mucha concentración sobre todo porque la psicología nos ayuda a manejar nuestras emociones eh que es muy importante porque nos hace y ayuda a ver nuestra realidad nos hace se relaciona bastante con el deporte porque cuando una recibe una charla psicológica lo relaja bastante

LUISA:

Pues es importante ya que no solo debemos ir preparadas físicamente porque de que nos serviría ir preparadas físicamente

si mentalmente vamos desorientadas no vamos a lo que vamos igual que socialmente

MARIA JOSE:

Yo pienso que es muy importante porque al momento que nosotros vamos o venimos a una competencia al momento de decidir ósea quiera o no como seres humanos siempre nos atrae un deporte entonces en mi caso por decirle va no practicaba ninguno por cuestiones de no sabía dónde o como va pero resulta de después de saber va me enfoque en eso de esgrima esgrima esgrima entonces a lo que voy aca con el tema la psicología es muy importante va porque al momento de nosotros al venir acá nos damos cuenta que el ser humano por naturaleza le gusta algún deporte o ya sea lo que más le convenga pienso yo

LINDA:

Pues yo pienso que la psicología en el deporte es muy importante porque a nosotros como atletas nos ayuda nos motiva hacen que vayamos a una competencia enfocados a lo que vamos para no distraernos ya que los psicólogos nos ayudan a no tener el autoestima bajo

KREESTEL:

Bueno la psicología en el deporte ayuda a los deportistas a tener una buena condición mentalmente

2. Estado emocional previo a una competencia.

DAMARIZ

Este nuestros estados emocionales antes de la competencia es tener confianza en nosotras aun siendo un deporte individual

todas nos apoyamos entonces tres o dos de nosotras se encargan de ayudar a las demás a no tener un estado negativo no estar pensando cosas malas como no podemos ellas son más grandes y así

VERA:

En mi caso era como yo le decía que la psicología ayuda demasiado más antes de una competencia porque pero ayuda tanto antes como después porque antes a uno lo ayuda a relajarse lo ayuda a despejarse para poder concentrarse ir concentrado y porque es así como cuando asiste a terapias donde usted me ayudaba donde me decía que no hay obstáculo que pueda detenerme así como una frase que se me quedó grabada de usted fue que el cuerpo da hasta donde ya no sino es a mi mente a la que debo convencer la que va estar manejando por mis pensamientos para yo tener positivismo en lo que voy hacer porque si yo antes digo no no lo voy a lo en cambio si mi mente esta activa con que yo si lo voy a lograr yo si puedo a pesar de los problemas que tenga es que si lo voy a lo lograr entonces para mí es muy importante la psicología y una plática antes de competencia

LUISA:

Pues debemos de cierta forma no estar confiadas pero si seguras a lo que vamos no debemos de estar con un autoestima bajo eso no nos va ayudar en nada y debemos evitar todo factor que nos moleste nos ponga triste y cosas asi

MARIA JOSE:

Al momento de la competencia si al ver el momento de la pelea y ver cómo están compitiendo y ver que los rivales están fuertes si

da muchos nervios y da mucho miedo eso de ver que van ganando los nervios y las muchas preguntas que nos hacemos en nuestra cabeza de que vamos hacer y así verdad

LINDA:

Pues pues a veces uno cuando no va competir dice yo se que puedo yo tengo que salir adelante pero como todo atleta a la hora de la hora eh nos ponemos nerviosos eh miramos a los demás competidores y decimos a son muy buenos pero en realidad no deberíamos de bajar la moral porque tal vez nosotros vamos a ser mejores que ellos

KREESTEL:

Nerviosismo no se nervios es lo más que todo pues porque todos se ponen nerviosos pero la psicología para eso sirve para quitar los nervios

3. Factores personales que afectan al atleta previo a una competencia.

DAMARIZ

Para mi serían los miedos cuando miramos a una persona atleta por ejemplo en mi caso dentro de mi categoría era una de las pequeñas en altura pero habían unas que si eran más altas que yo pues entonces eran los miedos que me atacaban para saber si les voy a ganar pero al final el dominar nuestras emociones negativas ayuda a la competencia

VERA

En mi opinión A son varios la verdad son varios pero a que sobre todo son los problemas porque uno tiene un en la casa esta

pendiente de otra cosa que no lo dejan eh a uno a lo que va eso es una situación con los compañeros amigos personas cercanas porque uno debe estar bien es como lo dice mi entrenador que necesitamos despejarnos no ir a estudiar una semana o dos para no poder estar atormentados porque el estudio es también otra cosa donde uno está pensando en los trabajos en lo que tiene que hacer y todo en cambio si uno se despeja tiene que dejar una semana o por lo menos verdad para poderse despejar y concentrarse bien bien porque hay en el estudio también suceden varios problemas igual que en casa pero uno siempre tiene que enfrentar los problemas y concentrarse en la competencia

LUISA:

Pues hay varios va principalmente pueda ser una la familia pueda que tenga problemas familiares y eso que lo lleve así como cargando y de cierta forma no pueda quitárselos de encima o problemas en sus estudios trabajos o así en el interior de su deporte

MARIA JOSE

Desde mi punto de vista pueden variar así como usted nos decía en las charlas lo de los problemas familiares no se alguna pelea callejera puede afectarnos antes de las competencias al no saber manejarlas

LINDA:

Eh en mi caso yo puedo decir que una vez me paso que mi abuelita estaba enferma y me dijo me abuelo va y eso me bajo la moral y eso que iba bien en la competencia y cuando me entere eso me bajo mucho y perdi mi asalto pero yo pienso que lo

personal como dice mi entrenador hay que dejarlo afuera porque debemos enfocarnos a lo que vamos

KREESTEL:

Nerviosismo las ansias de jugar

4. Manejo de emociones previo a una competencia.

JACKELINE

En lo personal para manejar mis emociones lo que hago es caminar fuera del gimnasio para ordenar mis pensamientos desalojar mi mente por ejemplo si tengo problemas afuera de una competencia ósea olvidarme de eso y ponerme a pensar en mi objetivo que es ganar

VERA

En mi caso a el nerviosismo porque siempre me pongo muy nerviosa pues trato de calmarme un poquito va escuchando música que es lo que a mi me relaja demasiado pero entonces que escuchar música es algo que me ayuda a no querer estar tan nerviosa porque en principal lo que a mi me afecta es el nerviosismo antes de una competencia siempre estoy nerviosa va a y el miedo porque a veces no me desenvuelvo como tengo por miedo a fallar porque quiero hacer algo y de ahí digo ya no y me centro en lo que ya hice bastante tiempo y no en algo nuevo que debo probar para poder ser mejor y dentro de ese miedo esta mi inseguridad

LUISA:

Pues antes de una competencia bueno lo que y siempre hago es relajarme va de cualquier modo escuchando música o

caminando o cosas así relajarme porque para estar así de cierta forma bien atenta en la competencia ya dentro de la competencia estar así atenta activa y no estar desconcentrada

MARIA JOSE

Yo pienso que es simplemente enfocarnos en nuestra meta ante la competencia

LINDA

Pues en lo personal me cuesta aun manejarlas porque a veces estoy así como que preocupada como que como voy a salir y si no gano o no queda en un buen lugar o si me eliminan a veces es de alegría de tristeza a veces de enojo a la hora de la hora cuando uno va perdiendo una competencia dijo aquel se siente triste porque siente que no está dando lo mejor y al mismo tiempo cuando uno va ganando dice así que bien me va muy bien y a veces como por la diferencia de un punto uno se enoja y se dice yo pude haber dado mas yo pude haber ganado

KRESSTEL

Controlándose yo controlándome o pensando que todo va salir bien y sacando todos los malos pensamientos de la mente

5. Preparación psicología previo a una competencia.

DAMARIZ

Si es importante por ejemplo nuestro entrenador antes de una competencia nos ayuda baja sus videos de motivación nos los pasa a cada una y nos dice que queremos lograr con uno mismo digamos con uno mismo ser una seleccionada nacional ya con su

ayuda hemos sido fuertes mentalmente pero si hay ocasiones donde aún nos desconcentramos por ese mismo tema

VERA

Si es muy buena porque eh mmm necesito despejarme dejar a un lado los problemas y tener a alguien a quien contárselo quien me pueda ayudar a solucionar unos problemas y ayudarme para que me de motivación para poder seguir y me diga que si puedo porque lo que a uno como persona lo que no le ayuda es la confianza de los demás hacia uno entonces es muy buena una plática psicológica antes de la competencia para poder hacer un mejor papel es muy importante porque al menos a mi me ha servido demasiado con usted verdad al decirme vera usted si puede me ha ayudada bastante eso la preparación

LUISA:

Pues ayuda bastante ya que no solo el mismo día antes de la competencias sino venirlo trabajando días anteriores o meses si se puede va ya que es muy bueno va ya que nos da esa autoestima que necesitamos así como que diciendo que nosotras podemos pero de cierta forma solo depende de nosotros pero hay que venirlo trabajando de tiempo porque eso no se hace de un día para el otro

MARIA JOSE

Tiene mucha importancia al menos a las charlas que hemos asistido a mí me han servido demasiado de lo que hemos hablado uno no va por gusto verdad uno va y va a escucharlas va al menos a mí sí me ha servido porque mi miedo no permitía combatir pero ahora me digo bueno si ya está en mí el hacerlo y esa esa energía positiva que yo tenía de decir si voy a lograrlo voy a lograrlo

entonces si va entonces eso de que nosotros seamos negativos no nos sirve de nada más bien debemos ser positivos y aprender por ejemplo

LINDA

Eh yo pienso que si es muy importante así como la primer tema que decíamos que la psicología es muy buena y que los psicólogos tienen el deber pues de que nosotros como atletas siempre a la hora de la hora de competir estemos con ganas de decir yo puedo yo se que voy a ganar y que uno puede en realidad

KREESTEL

Mucha porque ose la psicología ósea nos ayuda como ya dije a sacar los nervios y a estar más concentrada en eso y no en otras cosas entonces nos ayuda a ganar también

ENTREVISTA

Nombre: _____ Edad: _____
Sexo: _____ Deporte: _____

Instrucciones: a continuación se presentan una serie de preguntas las cuales servirán de apoyo para llevar a cabo la investigación sobre: “Estados emocionales pre-competitivos de las atletas de Esgrima de CDAG-COBAN”

Preguntas

- 1. ¿Qué importancia le da como entrenador a la psicología dentro del deporte?**

Para mí la psicología es un factor importantísimo que aparte de lo físico lo físico tiene que es un factor tan tan seriamente tomado en cuenta porque no puedo ser solo un físico exacto sino también sin importar tanto digamos cual es digamos psicológicamente como está el atleta para una competencia antes va

- 2. ¿Qué factores personales considera usted que influyen en la emocionalidad de un atleta?**

Mmm emocionalmente pues creo que el factor más emocionante es controlar es el estar controlado dentro del combate que él no tenga ningún ningún momento de turbulencia personal por problemas en casa sino que va que cómodamente este relajado dentro de la competencia emocionalmente tiene que estar muy relajada para que todas sus acciones ofensivas defensivas se hagan en excelencia va

3. **¿Cuáles son las reacciones emocionales más frecuentes con los que se encuentran sus atletas previos a una competencia?**

Eh nerviosismo ansiedad expectativa es lo que más se presenta y eh bueno antes de la competencia cuando ya comienza ya se relajan pero lamentablemente que a veces los muchachos hay unos que no saben controlar ese ese esa importancia y factor va se debe trabajar muchísimo porque en ocasiones afectan el resultado

4. **¿Cree que sus atletas logran enfocarse dentro de la competencia dejando atrás los problemas?**

En ocasiones si de hecho se ha comprobado al cien por ciento se ha comprobado hay unos que llevan unos grandes problemas pero cuando se concentran lo logran es lo que yo he visto solo han habido casos donde los problemas e inseguridades han afectado los resultados dentro de la competencia pero es algo que como como entrenador he tratado de mejorar

5. **Como entrenador al no contar con el apoyo psicológico dentro de CDAG como trabaja la parte emocional de sus atletas.**

Motivando es lo que más comúnmente como entrenador lo hace motivando al atleta incluso influyendo en asuntos personales no le competen a uno como entrenador pero al final lo tiene que hacer uno para que la psicología emocionalmente el muchacho este controlado dentro de las competencias fundamentales tanto nacionales como internacionales a y tanto el entrenamiento también que es un factor no solo en la competencia también dentro del entrenamiento ver los factores que perjudican a un atleta dentro de una competencia fundamental

No.163-2016



CUNOR | CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE

Universidad de San Carlos de Guatemala

El director del Centro Universitario del Norte de la Universidad de San Carlos de Guatemala, luego de conocer los dictámenes de la Comisión de Trabajos de Graduación de la carrera de:

PSICOLOGÍA

Al trabajo titulado:

INFORME FINAL DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO, REALIZADO EN LA CONFEDERACIÓN DEPORTIVA AUTÓNOMA DE GUATEMALA, UBICADA EN COBÁN, ALTA VERAPAZ

Presentado por el (la) estudiante:

MARIA MARIA GONZÁLEZ JORDÁN

Autoriza el

IMPRIMASE

Cobán Alta Verapaz 12 de Septiembre de 2016.

Lic. Erwin Gonzalo Eskenasy Morales
DIRECTOR

