

**INCREMENTO DE LOS LOGROS Y LOS ÉXITOS DEPORTIVOS A
TRAVÉS DEL MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN
FUTBOLISTAS PREJUVENILES**

**JOSÉ FERNANDO VÉLEZ TREJOS
INVESTIGADOR**

**UNIVERSIDAD DE MANIZALES
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN. DOCENCIA
2008**

**INCREMENTO DE LOS LOGROS Y LOS ÉXITOS DEPORTIVOS A
TRAVÉS DEL MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN
FUTBOLISTAS PREJUVENILES**

**JOSÉ FERNANDO VÉLEZ TREJOS
INVESTIGADOR**

Trabajo de Grado para optar el Título de Magíster en Educación. Docencia

**SANTIAGO RAMOS BERMÚDEZ
ASESOR**

**UNIVERSIDAD DE MANIZALES
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN. DOCENCIA
2008**

CONCEPTO

JURADOS

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de Manizales, que me colaboró económicamente con un porcentaje del costo total, para poder cursar esta Maestría.

A mi tutor el Licenciado y Magíster Santiago Ramos Bermúdez por su paciencia, dedicación y orientación que tuvo para con migo, en la realización de esta investigación.

A la Escuela de Fútbol Estudiantes Fútbol Club, en cabeza de su director el Licenciado Diego Loaiza, por su apoyo incondicional, su colaboración y acompañamiento, durante el desarrollo de los talleres.

A los jóvenes deportistas del Equipo de Fútbol de la categoría prejuvenil de la Escuela de Fútbol Estudiantes Fútbol Club, por su disposición, paciencia y amistad durante esta investigación.

A los de mas profesionales “Amigos”, que directa e indirectamente me ayudaron, animaron y guiaron para poder concluir esta Maestría:

Ana Gloria Ríos P.
Marta Cecilia Gutiérrez G.
María Inés Mensura E.
Marta Janeth García Cuartas
Alejandro Londoño.

A mi esposa Margarita Maria y a mi hijo Mateo que tanto los amo, por su paciencia, tolerancia, apoyo y comprensión durante mis estudios de maestría como en el desarrollo de esta investigación.

José Fernando Vélez Trejos

TABLA DE CONTENIDO

RESÚMEN	7
INTRODUCCIÓN	9
1. JUSTIFICACIÓN	11
2. FOMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
3. OBJETIVOS	14
3.1 OBJETIVO GENERAL	14
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
4. MARCO TEÓRICO	15
4.1 ENFOQUES PSICOLÓGICOS Vs. AUTOESTIMA	15
4.1.1 Enfoque Comportamental Vs. Autoestima	15
4.1.2 Enfoque Cognitivo Vs. Autoestima	17
4.1.3 Teoría del aprendizaje Social Vs. Autoestima	17
4.1.4 Enfoque Dinámico – Teoría Psicoanalítica Vs. Autoestima	19
4.1.5. Enfoque Humanista Vs. Autoestima	23
4.1.6 Enfoque Transpersonal Vs. Autoestima	25
4.1.7 Motivación Vs. Autoestima	26
4.2 AUTOESTIMA	32
5. MÉTODO	37
5.1 TIPO DE ESTUDIO	37
5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	37
5.2.1 Población	37
5.2.2 Muestra	37
5.3 VARIABLES	38
5.4 HIPÓTESIS	39
5.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	40
5.6 PLAN DE ANÁLISIS	43
5.7 PROCEDIMIENTO	43
5.7.1 Conceptos Básicos	44
5.8 CONSIDERACIONES BIOÉTICAS	49
6. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	50
6.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS SUJETOS EVALUADOS	50

6.2 CARACTERÍSTICAS DE INTERÉS	50
6.2.1 Reporte de la prueba del autoconcepto de Tennessee	50
6.2.2 Perfil de validez y puntuaciones de variabilidad	51
6.2.3 Análisis cuadro comparativo fila 1: La Identidad “lo que es”	57
6.2.4 Análisis cuadro comparativo fila 2: auto satisfacción “cómo él se acepta a sí mismo”	57
6.2.5. Análisis cuadro comparativo fila 3: conducta “cómo él actúa”	58
6.2.6 Análisis cuadro comparativo columna a: “el ser físico”	59
6.2.7 Análisis cuadro comparativo columna b: “el ser ético moral”	59
6.2.8 Análisis comparativo columna c: “el ser personal”	60
6.2.9 Análisis cuadro comparativo columna d: “el ser familiar”	60
6.2.10 Análisis cuadro comparativo columna e: “el ser social”	60
6.2.11 Análisis cuadro comparativo de la autocrítica	61
6.3 ENTREVISTA REALIZADA AL ENTRENADOR DEL EQUIPO DE FÚTBOL, (“ESTUDIANTES FÚTBOL CLUB”), POSTERIOR A LA REALIZACIÓN DE LOS TALLERES	61
6.4 ENTREVISTA REALIZADA A TRES DE LOS SUJETOS DE LA MUESTRA, POSTERIOR A LOS TALLERES SOBRE AUTOESTIMA	63
6.4.1 Sujeto entrevistado 1	63
6.4.2 Sujeto entrevistado 2	63
6.4.3 Sujeto entrevistado 3	64
6.5 PRUEBA DE HIPÓTESIS	64
CONCLUSIONES	65
RECOMENDACIONES	66
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

RESUMEN

Estudio cuantitativo diseño pretest posttest realizado con un grupo de 22 jugadores de fútbol categoría prejuvenil (13-15 años) en Manizales, Colombia. Se utilizó el Test de autoconcepto de Tennessee para medir la variable dependiente antes y después de la aplicación del programa. El programa estuvo integrado por 9 charlas y 9 talleres para la mejoría del autoconcepto, autoconocimiento y autoaceptación durante 20 semanas. El objetivo era determinar el efecto de un programa basado en la autoestima sobre el rendimiento competitivo. La hipótesis de trabajo consistió en que el programa de mejoramiento de la autoestima incrementara los logros deportivos. Los datos fueron procesados en Excel 2000 bajo Windows. Se realizó análisis de frecuencias de las dimensiones internas y externas. Se realizó la comparación entre pretest y posttest individual. Se esperaba que como resultado del programa experimental los sujetos experimentales mejoraran sus puntuaciones de manera significativa en cuanto a la autoestima y mejoraran su rendimiento competitivo. La prueba de hipótesis se hizo mediante el programa Statgraphics versión 5.1, con las pruebas "t", prueba del signo y prueba de signo rankeado. Se adoptó un nivel de confianza del 95% con un error estimado del 5%. Los resultados mostraron mejoría en las dimensiones internas de identidad, auto satisfacción y conducta, así como las externas de: ser físico, ser ético, ser moral, ser personal, ser familiar y ser social, mostraron de manera general en todos los evaluados, un acercamiento a la media, indicando el mejoramiento de su posición frente a dichas dimensiones humanas. Sin embargo las diferencias no fueron estadísticamente significativas. Los éxitos deportivos se incrementaron, según el entrenador quien informa que después de la intervención psicológica el equipo obtuvo 11 triunfos y dos empates en 13 partidos, mientras en temporadas anteriores el número de partidos ganados, empatados y perdidos era similar.

PALABRAS CLAVE: Psicología del deporte, autoestima, fútbol, deporte.

ABSTRACT:

A quantitative study design post pretest was conducted with a group of 22 soccer players from the category prejuvenil (13-15 years old) in Manizales, Colombia. We used the test of self Tennessee to measure the dependent variable before and after the implementation of the programme. The programme consisted of lectures 9 and 9 workshops for the improvement of self, self and autoaceptación for 20 weeks. The objective was to determine the effect of an intervention program based on the self-esteem on performance in competitive youth soccer players. The working hypothesis was that the program to improve self-esteem increase the successes and sporting achievements. The data were processed using Excel

database under Windows 2000. The analysis of the frequency of the internal and external dimensions that showed evidence of Self Tennessee. We performed the comparison between pre - and post individually. It was hoped that as a result of the pilot programme experimental subjects improved their scores significantly in terms of self-esteem and improve their competitive performance. The hypothesis test was done by the statistical program Statgraphics version 5.1, with the evidence "t" test of the sign and proof of ranked sign. It took a confidence level of 95% with an estimated error of 5%. The results showed improvement in the internal dimensions of identity, self satisfaction and behavior, as well as external: to be physical, be ethical to be moral, be personal, be family and social being, in general showed in all subjects tested, closer to the average, indicating improving its position against such human dimensions. However, the hypothesis test indicated that the differences were not statistically significant as a result of the intervention program. The sporting successes were increased, according to the coach who reported that psychological intervention after the team won 11 wins and two draws in 13 matches, while in previous seasons the number of matches won, lost and tied was similar.

KEY WORDS:

Sports psychology, self-esteem, football, sports.

INTRODUCCIÓN

“Conocer a los demás es sabiduría, conocerse a sí mismo es iluminación.
Vencer a los demás requiere fuerza, vencerse así mismo pide fortaleza y
autocontrol”.
“Lao Tse”

Hablar del Deporte en el mundo podría verse desde una perspectiva de interrelación; como una de las muchas formas o estilos que poseen los humanos para compartir sus individualidades y subjetividades a través de la práctica de diferentes expresiones deportivas; a un en aquellas que por su ejecución (individual), pareciera que no anunciara de la participación de otro o de otros.

Siempre se ha podido observar cómo la práctica deportiva aparece en las culturas como el pretexto emancipador de los pueblos; el cual reúne en sus haberes humanos de diferentes: Géneros, clases sociales, edades, religiones, niveles intelectuales, razas e idiomas; que pareciera ser en este espacio, sujetos iguales.

Esta condición de igualdad es entregada por los reglamentos y juicios deportivos; los cuales quieren presentarlos en los campos deportivos como “todos iguales”. Sin lugar a dudas, “NO SON IGUALES”; sin embargo, la puesta en escena así lo muestra. La Visión de los anillos Olímpicos, al menos en su creación, permite vislumbrar como es menester de los cinco continentes reunirse a través del deporte, como impartiendo asesoría en esa necesidad mutua de conjugarlos en los gustos (hacer deporte), ya que en las diferencias, la relación podría ser a otro precio.

Pero poco o nada se ha hablado en el tema del deporte de una de las grandes relaciones que un atleta debe construir, tener y mantener como es la relación “INTRAPERSONAL”, o como se diría en espacios tímidos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, la relación CONSIGO MISMO, con el “Self”. Esta relación es al parecer más importante que la que se citaba anteriormente, ya que como mencionan las escuelas psicológicas, “Sólo es posible llegar al conocimiento del otro a través del propio conocimiento”. Y es en ese reconocimiento de la otredad como cada ser humano conoce y fortalece elementos tan importantes y necesarios en el contexto deportivo como lo son: La tolerancia, el respeto, el sentido de pertenencia, el orden, la igualdad, la humildad, solo por nombrar algunos de ellos.

Sin embargo hablar “Del si mismo”, es pensar en términos de “AUTOESTIMA”; y la Autoestima se construye a través de la Introspección, o sea, sería volver al punto de partida, relación intrapersonal.

Pensar en la legalidad de la propuesta de que un atleta requiere mejorar su relación consigo mismo, no diciendo antes, de la relación con el otro (atleta), sino paulatinamente, sería poner en duda las condiciones de homeostasis o equilibrio que se considera que debe manejar al respecto. ¿Que sería de un deportista si llegase a tener una excelente relación con el otro y una pésima consigo mismo o viceversa?... aunque posiblemente esta INCOHERENCIA, sea el pan de cada día en el contexto habitual del deporte en Colombia o quizá en la mayoría de culturas.

El escritor y experto en montañismo Tilmann Hepp así lo hace ver en su frase: “El psiquismo es el músculo más fuerte en una actividad deportiva, pues es el que formula la tarea y programa la voluntad para llevarla a cabo, guiado a su vez por factores del mundo exterior”.

Opiniones como esta le dan toda la importancia al componente psicológico, colocándolo como aspecto primordial a la hora de preparar un atleta para la competencia; sin embargo se le escapa posiblemente un elemento nomás, ni tan poco menos importante como es el aspecto emocional, el cual será trabajado ampliamente en este estudio.

Una buena AUTOESTIMA en un atleta podrá garantizar un deportista que:

- Estará orgulloso de sus logros.
- Será independiente en sus actos.
- Asumirá responsabilidades con facilidad.
- Sabrá aceptar las frustraciones.
- Afrontará los retos con entusiasmo.
- Se sentirá capaz de influir sobre otros.
- Mostrará amplitud de emociones y sentimientos.
- Por el contrario un atleta con baja AUTOESTIMA:
- Evitará las situaciones que le provoquen ansiedad.
- Despreciará sus dotes naturales.
- Se sentirá incapaz de apreciar el valor que le dan los demás.
- Estará siempre a la defensiva y se frustrará con frecuencia.
- Tendrá estrechez de emociones y sentimientos.
- Presentará comportamientos agresivos y de desorden.

Hay que tener en cuenta que no será necesario que la totalidad de estas características se encuentren en un atleta; sin embargo es importante fijarse cuales son las más notorias para concretar pautas de reforzamiento a las positivas o de extinción a las negativas.

1. JUSTIFICACIÓN

Desde el punto de vista de la ciencia, esta investigación contiene elementos teóricos que permiten responder a preguntas inteligentes alrededor de un problema específico que surge en el devenir del área de la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico.

Este estudio comparativo aparece como aspecto ambicioso y **novedoso** a incorporar en la preparación del atleta en nuestro medio, ya que el manejo que se le ha venido dando sobre todo en esta parte del entrenamiento del deportista, está más orientado a los aspectos físicos y tácticos, los cuales tratan de cubrir los elementos técnicos y operativos de dicha práctica deportiva, dejando olvidado el elemento psicológico y emocional, contemplado en este estudio desde la AUTOESTIMA.

“El incremento de los logros deportivos a través del mejoramiento de la Autoestima”, se hace **interesante** en la medida en que además de cubrir una necesidad sentida en la población, será pionera en los estudios a este nivel desde aspectos tan importantes y tan profundos en los seres humanos que integren cualquier aspecto de la personalidad de un individuo, sin dejar de lado el componente emocional, claro está desde el contexto deportivo.

La **importancia y utilidad** del trabajo están en la necesidad de desarrollar la autoestima en los deportistas en general y en los jugadores de fútbol en particular y en todas las edades, lo cual se logra a través del programa que se plantea en este trabajo.

No se puede desconocer **el aporte teórico** tanto al área de la Psicología del Deporte y del Ejercicio físico, como también al enfoque Humanista de la psicología, ya que no se conocen estudios a este nivel como tal, y los resultados arrojados por esta investigación, muestran abordajes novedosos que abren discusiones inexistentes hasta el momento y posibilitan el análisis juicioso de un tema como éste.

En la actualidad, negar la intervención de lo psíquico y lo emocional en la práctica deportiva es completamente imposible; la lectura que se hace de la acción deportiva en un atleta, eso, sin tener en cuenta los éxitos y logros deportivos, exige hoy en día la intervención de otras ciencias como la Psicología del Deporte; de esta manera, éste estudio se hace **pertinente** y actual, además que contribuirá a reforzar los conocimientos que otras ciencias aplicadas al deporte tengan sobre salud mental, y propiamente en el tema de la **AUTOESTIMA**.

De igual manera esta investigación muestra en su proceso de desarrollo, la **factibilidad** del estudio realizado; ya que la aplicación de los talleres que se

tuvieron en cuenta para la obtención de los resultados, son susceptibles de ser replicados por cualquier otro tipo de profesional de las ciencias aplicadas al deporte, claro esta, posterior a la capacitación necesaria para dicha aplicación, con un profesional igualmente preparado.

La obtención de los resultados logrados en el presente estudio justifican aun más la vinculación de profesionales de la psicología a la preparación de los deportistas, lo que genera un impacto profesional, científico y cultural.

2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Se desconoce el efecto de un programa de intervención psicológica basado en la Autoestima sobre el desempeño competitivo en jugadores prejuveniles de fútbol.

Este desconocimiento y su correspondiente manejo, impiden que se incremente el éxito deportivo en los atletas. Al igual que mejore el crecimiento personal, el desarrollo de la personalidad, el desempeño deportivo, las relaciones Inter. e intrapersonales sin desconocer el enriquecimiento de la literatura existente al respecto.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar el efecto de un programa de intervención basado en la autoestima sobre el rendimiento competitivo en futbolistas juveniles

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la tendencia de los éxitos deportivos en futbolistas prejuveniles posterior al reforzamiento de su Autoestima.
- Analizar los diferentes cambios que sufre el comportamiento de un futbolista prejuvenil, al ser intervenida su Autoestima.
- Observar hasta donde es posible incrementar los éxitos deportivos en futbolistas prejuveniles, a partir del mejoramiento de su Autoestima.
- Observar si además del incremento deportivo en futbolistas prejuveniles, que otras áreas de su vida (familiar, escolar, social, entre otros), también se benefician, con el mejoramiento de su Autoestima.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 ENFOQUES PSICOLÓGICOS Vs. AUTOESTIMA.

4.1.1 Enfoque comportamental vs. Autoestima

Uno de los postulados básicos de éste enfoque psicológico es como lo presentaban Sarafino y Armstrong (1998,101), potencialmente toda conducta es producto de la experiencia.

Los seguidores de este enfoque se centran en la conducta susceptible de ser observada y medida. De entrada los conductistas ortodoxos rechazan las actividades internas como son el pensamiento, la cognición, la conciencia y los sentimientos. Si por alguna instancia deben considerar alguno de estos aspectos, buscan a como de lugar solo la conducta manifiesta y es que a partir de estas observaciones, infieren los procesos internos. Dicha posición teórica se ha encargado de limitar el estudio e investigación de múltiples procesos psicológicos.

En un segundo postulado como lo explican Sarafino y Armstrong (1998,101) los conductistas refieren que las explicaciones sobre la conducta humana deben buscarse básicamente a nivel psicológico más bien que a nivel elemental, como el biológico. Ya que muchos profesionales de la psicología sustentan, que deben reducirse a principios biológicos.

Los conductistas creen sin embargo que es posible estudiar la conducta humana sin estudiar los procesos glandulares o neurológicos; más bien centrando sus esfuerzos en los fenómenos psicológicos que aparecen en las diferentes relaciones existentes.

Con el tiempo y por consiguiente el avance que tuvo el conductismo a través de sus grandes exponentes como, John B. Watson, (1878,1958), se fueron concretando sus postulados como son, "Que la conducta está determinada completamente por la experiencia" (Watson,1930).

Este teórico en un esfuerzo por estudiar fenómenos no observables, equiparó el pensamiento con el lenguaje y lo llamó "hábitos laríngeos"; en donde el pensamiento estaba constituido por los movimientos musculares de la laringe; en el caso de los sordomudos, dicho pensamiento se alojaba en los dedos. De todas maneras esta posición no fue ni ha sido apoyada, descartándose en estos espacios científicos.

Sin embargo Watson (1928), lanza su postulado esencial en la publicación de su obra cumbre; donde planteaba que la conducta es el resultado del condicionamiento y que por lo tanto a edades tempranas se debería aplicar los principios del condicionamiento.

Es de anotar que el señor Watson (1928) tiene en cuenta las primeras edades del desarrollo humano para la adquisición de conductas esenciales en el futuro de las personas; sin embargo podemos ver en su postulado, que solo le da cabida, a los principios básicos del condicionamiento, olvidando aspectos importantes a la hora de trabajar la Autoestima como son: Los pensamientos, las ideas, los sueños, los sentimientos, entre otros.

Otros teóricos como Skinner (1961,103), expusieron sus ideas sobre el conductismo como método; y fue el mismo Skinner quien introdujo conceptos no conocidos en ese momento histórico como: Reforzamiento, extinción y castigo; los cuales eran presentados como consecuencias de la conducta.

A la hora de analizar el éxito de un atleta, es posible que nos encontremos en el proceso con estos conceptos Skinnerianos, y Watsonianos, sin ningún interés de restarles importancia, volvemos a resaltar lo expuesto en el anterior párrafo, no aparecen los elementos importantes tratados en el tema de la Autoestima como son los expuestos en párrafos anteriores.

Otro exponente de este enfoque Comportamental es el Dr. Robert Gagnè (1970, 103), el cual consideraba al aprendizaje como un proceso acumulativo; en cuanto al funcionamiento de tareas más complejas; mencionaba que dependían de habilidades previamente adquiridas, surgiendo el aprendizaje denominado de encadenamiento.

Si se analiza éste postulado a la luz de esta investigación es de anotar que durante los inicios de la practica del fútbol en las categorías *Babies*, como son llamadas habitualmente, los menores aprenden a través de técnicas, diferentes golpes con el balón, jugadas, esquemas de juego, aunque sean primarios; los cuales son requeridos para el aprendizaje, de otros que más adelante irán perfeccionando con la práctica. En este punto se puede observar lo que el Dr. Gagné afirmaba en su teoría al referirse al aprendizaje como proceso acumulativo y por lo tanto se podrá pensar que la ejecución exitosa de un atleta será el resultado de una serie acumulativa de tareas más complejas las cuales son sumadas con el desarrollo de habilidades y destrezas de quien las practica. Explicando mediante el aprendizaje el cambio progresivo de la capacidad intelectual y no por la maduración del cerebro o del sistema nervioso.

Es fácil notar el énfasis que estos teóricos comportamentales hacen de la participación empírica, tanto para la adquisición del aprendizaje de un sujeto, como para la culminación de una tarea determinada, sin embargo dejan de lado

elementos de carácter emocional y sentimental que podrían participar en el proceso de la adquisición de un resultado, meta o propósito.

4.1.2 Enfoque cognitivo vs. Autoestima

Este enfoque posee teorías que tienden a concentrarse en la capacidad cognitiva del individuo y en contraste con las teorías comportamentales omiten las funciones más simples del aprendizaje.

De acuerdo con estas teorías cognitivas, el elemento a tener en cuenta está centrado en el pensamiento y con ello la forma en que el individuo asimila la información que extrae de su mundo externo, que en este contexto será el "Deporte". Información que desde Categorías primarias se capta, asimilando y procesando, permitiéndole el perfeccionamiento de su talento, y de su técnica apoyándose en la guía y enseñanzas del entrenador.

Uno de sus principales precursores fue el psicólogo suizo Piaget (1952), quien planteó en su teoría que conforme los niños se desarrollan, se adaptan a las experiencias ambientales y las organizan de manera que cambian progresivamente. Sin embargo en el contexto deportivo y en términos de "éxito", es común que los deportistas ganen y pierdan sus competencias; sin embargo y atendiendo a la teoría Piagetiana sería como si dijéramos que éstos se acostumbran tanto a ganar como a perder en la medida que avanza su proceso de crianza y desarrollo; que finalmente será asimilado como un elemento más de aprendizaje.

4.1.3 Teoría del aprendizaje social vs. Autoestima

Teoría que se origina en el conductismo. Esta teoría explica el desarrollo con base en los factores ambientales, fundamentándose en los procesos del condicionamiento básico y en el aprendizaje por observación; mediante el cual las personas observan y pueden imitar las acciones de otros a su alrededor.

De teorías como estas pueden surgir discusiones frente a la importancia de la observación para el aprendizaje de cualquier técnica o táctica en el deporte del fútbol, y por que no de la importancia de "Ganar" o en otras palabras alcanzar el "Éxito Deportivo". Es posible que los atletas desde edades tempranas logren condicionarse para responder de cierta forma durante la competencia y en determinados pasajes de un partido; sin embargo puede considerarse que el alcanzar un triunfo va mucho más allá de la obtención material de un trofeo, ya sea de oro, plata o bronce.

No cabe la menor duda que a todas las personas les gusta ganar y que es gracias al aprendizaje por imitación, que estas se contagian de triunfo y finalmente quieren conseguir y luchar por él; al igual que podrán motivarse por adoptar ciertas conductas en varios niveles que les permitan mejorar sus condiciones. Sin embargo quedará faltando ese valor agregado que finalmente los impulse a conseguir el éxito, llegar a la meta, campeonar.

En esta teoría el surgimiento de una nueva conducta es considerado como un proceso continuo y acumulativo, en el que no ocurren cambios en la medida que el individuo se desarrolla. Por tanto ganar como conducta será el resultado de la experiencia lograda a través del tiempo, como si fuese una consecuencia lógica y no el resultado de un proceso en el que intervienen una serie de variables a un objeto de estudio de la ciencia y elemento primordial en esta investigación.

En contraposición con el conductismo ortodoxo, estas teorías vinculan conceptos no observables, ni medibles, ni cuantificables como: Los sentimientos, las imágenes, las expectativas y la conciencia; Sears (1953), Dollar y Miller (1941). Albert Bandura (1969), insistió en destacar la función del aprendizaje observacional y, según él, el acto de observar la conducta de otra persona, sin reforzadores externos, puede ser suficiente para que ocurra el aprendizaje; como quien dice le servirá como motivador a un deportista el observar como el otro sale ganador; sin embargo se retoma la discusión, si bastará sólo con esta acción empírica o dicho atleta necesite de otro elemento importante y aun no tenido en cuenta para conseguir el éxito deportivo.

Bandura (1969, 115), entendía por aprendizaje social algo más que la sola imitación mímica de otras personas; el observador llega a actuar y a ser similar a determinados modelos especiales.

El niño está dispuesto a adoptar la conducta y los valores que son similares a la conducta y valores de individuos importantes, particularmente sus padres; y en el contexto deportivo deportistas de alto rendimiento que vienen a ser para él sus "ídolos".

Según Bandura (1969, 116), algunos modelos son más imitados que otros; esto tendrá su razón de ser si se analizan los diferentes gustos de los menores sobre todo mediado por el deporte que el chico (a) practique, hasta la posición donde le guste desempeñarse habitualmente en la práctica de dicho deporte, que en este caso será el fútbol.

Según éste autor los modelos que provocan la imitación presentan ciertas características como:

Los que se consideran protectores (Cálidos, premiadores y afectuosos).

Similares al observador (El mismo género, edad y raza).

El poder (Ejercer influencia sobre otros).

“Un niño esta más dispuesto a imitar a un individuo poderoso que a un débil”(Bandura, 1963, 116).

Entender la postura de Bandura sería considerar los alcances deportivos de los atletas desde su infancia a partir de la imitación de ciertas figuras o personajes que han llegado a tener cierto grado de importancia para él o ella; sólo, tal vez con el ánimo y la motivación de parecerse a él o a ella (Deportista famoso), y no con el ánimo y la motivación de salir a delante por cada uno de ellos mismos. Entonces, ¿En qué plano quedan las motivaciones de los atletas, sus sueños, sus fantasías?, ¿Será que se estaría limitando sus capacidades a las posibilidades de imitación de los atletas y por que no, al tipo de influencia ejercida?.

Bandura (1974), argumento claramente que el condicionamiento no sólo es un proceso asociativo sino que también desempeña una función predicativa a través de los procesos de pensamiento.

Las personas calculan las consecuencias de su conducta sobre la base de sus observaciones previas a cerca de los efectos que una determinada conducta puede provocar en ellos mismos y en otras personas. Deciden ejecutar la conducta necesaria conforme a sus expectativas de que:

La conducta, si es realizada adecuadamente, conducirá al logro de los objetivos previstos; Pueden ejecutar exitosamente tal conducta. Sobre la base de capacidades predictivas similares a esas, las personas pueden establecer objetivos personales y luego decidir si tratarán de realizarlas.

4.1.4 Enfoque Dinámico – Teoría Psicoanalítica Vs Autoestima

El psicoanálisis considera que las personas poseen determinados instintos innatos y energías que los impulsan a buscar la autosatisfacción y el placer. El psicoanálisis presenta unos objetivos de la madurez, tales como relaciones eróticas que sean sexual y emocionalmente satisfactorias.

Los psicoanalistas creen que todas las personas pasan a través de una secuencia de etapas cronológicas, cada una de las cuales evoluciona a partir del resultado de la interacción de la persona con su medio ambiente en etapas anteriores, y cada una de las cuales es también influida por ese resultado. Entre más apropiadas y satisfactorias sean las experiencias, más eficaz será el progreso hacia los objetivos de madurez.

De otro lado los psicoanalistas hablan de que la mente se compone de dos partes:1) La conciencia, que contiene la información de las cosas de las cuales

estamos conscientes. 2) Una parte mucho mayor denominada inconciencia. Los recuerdos y otra información están almacenados en la mente inconsciente, de tal manera que, mientras están más profundamente almacenados, la persona esta menos consciente de su influencia en su conducta.

Los psicoanalistas afirman que los pensamientos y procesos inconscientes son la influencia dominante que determina la conducta manifiesta de las personas. Se considera que los años de la niñez constituyen un periodo formativo crucial que determina el funcionamiento de la maduración crucial que determina el fundamento de la maduración de la personalidad.

Para efectos de esta investigación y poder leer esta teoría en términos prácticos, los dinámicos se refieren a partir de la infancia como el periodo de la vida de una persona que debería aprovecharse para el inicio de su entrenamiento deportivo, esto con el ánimo de cultivar su condición de periodo formativo, y poder con ello garantizar de alguna manera ciertos éxitos deportivos hacia el futuro, con la garantía de poseer un grado de madurez importante de la personalidad.

Tesis importantes como esta, podrían ayudar a entender desde esta teoría la génesis del éxito deportivo, sin embargo no aparecen referencias al respecto de la Autoestima.

Algunas impresiones neofreudianas al respecto serian.

Alfred Adler (1961), sostuvo que la lucha por la superioridad es un factor crucial en el desarrollo de la personalidad. De esta manera, los niños que perciben insuficiencias o inferioridades en ellos mismos intentarán compensarlas, generalmente al destacar dentro de la misma área de insuficiencia. Ejemplo: Un niño con un cuerpo inferior puede posteriormente tratar de tener éxito como atleta o modelo.

Adler, consideró que en este proceso principalmente influye el medio ambiente social del niño, puesto que la superioridad y la inferioridad implican comparaciones y el estar sujeto a la aprobación o desaprobación social constantemente cuentan para este propósito de desarrollo.

Las escuelas de formación deportiva a las que pertenecen estos menores deportistas son un espacio social propicio en donde se pueden observar estos fenómenos de comparaciones a los que hacia referencia Adler; ya que los niños en su constante "fogueo" mezclan a demás de sus talentos y habilidades, intereses, sueños y aspiraciones futuras.

Karen Horney (1963), destaco la influencia que ejercen las tensiones provocadas por la ansiedad y la inseguridad durante los primeros años de la niñez sobre el desarrollo de la personalidad. La tensión prolongada, producida por la continua

indiferencia de los padres, los conflictos o la sobreprotección, pueden causar formas extremas de conducta, como la explotación de otras personas, la restricción de la vida de la persona a límites estrechos, o la dependencia excesiva.

El contexto deportivo no aparece ajeno a situaciones generadoras de ansiedad, inseguridad o en tiempos modernos, estrés en deportistas a edades tempranas, ya que es bien sabido que los padres y algunas madres con el ánimo de apoyar a su hijo (a), se extralimitan, pasando del apoyo incondicional, a la sobreprotección; y algunos como lo plantean los dinámicos, a ser o convertirse “En el deseo del deseo del otro”, o sea, “Tú serás el deportista que yo no pude ser”. Hay que anotar que estos pequeños deportistas, muchas veces y sobre todo en competencia, no saben si hacerle caso a las ordenes o indicaciones del entrenador o a los gritos y recomendaciones sin fundamento del padre o la madre.

Erik Erikson (1963), en su teoría resalta el contexto social como elemento crucial para el desarrollo de la personalidad. Sostuvo que existe una heliografía innata o plan maestro que traza las etapas del desarrollo de la personalidad.

Igual que Freud incluye una estructura de la personalidad dividida en tres partes (el id, el ego y el superego), una función crucial de la motivación inconsciente, y la noción de una fuerza de la libido que existe desde el nacimiento y que actúa en el núcleo del funcionamiento del ser humano.

Erikson confirió una función más importante a los factores sociales y culturales de la que Freud les dio. Por tanto su teoría es una teoría psicosocial del desarrollo de la personalidad, que una teoría psicosexual.

Según Erikson la intención primordial del ser humano, es llegar a la concordancia con el mundo mediante el dominio de sus cambios. ¿Será que esos cambios podrán incluir aquellos vividos por un atleta desde periodos iniciales de formación hasta tener un atleta maduro; logrando las posibilidades sociales de interacción que el contexto deportivo le brinda? Y también, ¿Podrán contemplarse los cambios madurativos tanto fisiológicos como psicológicos y emocionales que acompañan el desarrollo de un atleta?

Las ocho etapas de Erikson constituyen un proceso continuo en el que todas las cualidades opuestas del ego se presentan en algún grado a través de la vida, gradual y cronológicamente, cada par de cualidades asciende hasta provocar la crisis culminante que debe ser resuelta; y aunque se supone que la secuencia de la crisis es universal, en gran parte la cultura determina las situaciones en las que se enfrentan las crisis y la proporción deseable en que las mismas se resuelven.

Las ocho etapas comienzan con la primera crisis en el desarrollo de la personalidad o sea la **confianza básica** y la **desconfianza básica**, su solución constituye la base del desarrollo del ego. Según Erikson los niños aprenden a

tener confianza en ellos mismos conforme aprenden a satisfacer sus propias necesidades.

La segunda crisis entre el primer y tercer año de vida, incluye las cualidades del ego de la **autonomía** contra la **vergüenza** o la **duda**. La autoconfianza se puede adquirir como sentido importante y con ello la autonomía al poder dominar tareas y hacer cosas por sí mismo, alcanzando un gran logro como es la convicción de que es "**capaz**".

Al cumplir los cuatro y cinco años de edad las cualidades del ego de la **iniciativa** contra la **culpa**, son las que intervienen en la crisis. Acá los niños que se sienten autónomos harán su aparición, iniciando el emprendimiento de actividades.

Entre los seis y los once años de edad, las principales cualidades del ego son la **laboriosidad** contra la **inferioridad**. Es de anotar, que la iniciativa que se trae desde la etapa anterior, permitirá emprender tareas productivas y desarrollarlas. Y es a través de la producción exitosa de cosas, que se adquiere el sentido de la laboriosidad, con ayuda de las recompensas y los reconocimientos.

De los doce a los dieciocho años de edad continua la quinta etapa, durante la cual el ya adolescente deberá hacer uso de la autonomía, la iniciativa y la laboriosidad ya adquiridas para poder sobrepasar la siguiente crisis del ego como es la **identidad del ego** contra la **confusión del rol**, en otras palabras deberá responder a preguntas dirigidas a la trascendencia como por ejemplo: ¿Quién soy?. Es importante tener en cuenta que al inicio de esta etapa de la vida, aparece el mundo "**competitivo**".

La sexta etapa hace referencia a los primeros años de la vida adulta, enfrentándose a la siguiente crisis del ego como son la **intimidad** contra el **aislamiento**; intimidad que va más allá de las relaciones sexuales; es en esta etapa de la vida donde se inicia el establecimiento de relaciones más fuertes y duraderas, claro esta, sin necesidad de abandonar la propia identidad.

Ya posteriormente en la edad adulta, la crisis se centra en las cualidades de la **generatividad** contra la **auto absorción**; iniciando así la séptima etapa. Una característica de resaltar en esta etapa es el interés que se genera por el prójimo y en si por la sociedad, trasladando los intereses anteriores mas centrados en la familia y amigos, a las personas en general como un todo social, un pueblo, un país, el mundo, el universo.

Finalmente, la octava etapa, la cual hace su aparición en la adultez mayor, refiere sus intereses en resolver las cualidades alternas del ego de la **integridad** contra la **desesperanza**. Sí, las anteriores resoluciones estuvieron orientadas al predominio de la cualidad positiva del ego, será posible de resolver esta tarea, desde una mirada retrospectiva con ayuda de un sentido claro de dignidad y satisfacción.

Se puede observar en esta teoría de Erikson, como todos los aspectos vivenciales en un ser humano serán importantes a la hora de construir una personalidad fuerte; al igual que, el tener claro cómo resolver las crisis.

Si se observa detalladamente la quinta etapa que posee las crisis de “la identidad del ego” frente a la “confusión del rol”; se podrá encontrar la etapa del ciclo de vida en la que se hayan los chicos del grupo experimental que hacen parte de éste proceso investigativo, los cuales se encuentran pasando por la primera fase de la adolescencia (Preadolescencia o pubertad). Es de a notar que elementos obtenidos en etapas anteriores como son: La autonomía, la iniciativa y la laboriosidad son importantes para la superación de esta crisis; como también para el reforzamiento de la “Autoestima”, tema central de esta investigación.

Como se vera más adelante la Autoestima en su ontogénesis requiere de los aspectos anteriormente nombrados por ésta teoría de Erikson, los cuales resalta como ingredientes básicos para superar la crisis de esta quinta etapa.

Si se analiza el concepto de “Identidad”, como fenómeno que aparece en esta crisis, en estas edades, se podrá observar que el futbolista de estas categorías no esta exento de vivenciar los síntomas que por dicha causa aparezcan, ya que el atleta en esta fase de la vida también es adolescente.

Se podría decir que su constante búsqueda de identidad como ser humano, esta también acompañada por su búsqueda de identidad como deportista, en este caso como futbolista. Esta situación innegable podría ser aprovechada por los entrenadores de estas categorías, ya que es el proceso natural de crecimiento y desarrollo quien les brinda esa oportunidad que no se puede dejar de aprovechar ya que si se hace un buen uso de la necesidad de “búsqueda”, se podrá conseguir buenos deportistas y de la mano con ello, excelentes seres humanos.

Otro fenómeno claro que se observa en estas categorías y que también es mencionada por el autor, es la “confusión del rol”. El jugador de fútbol en estas edades apenas si tiene claro que le gusta dicho deporte, pero pocas veces se encuentra que con la misma claridad sepa en cual de las posiciones es la que mas le apetece desplegar todo su juego, su talento, su habilidad y deseo. Claro esta todo esto debido a la dicha confusión del rol que presenta.

4.1.5 Enfoque humanista vs. autoestima

Éste enfoque psicológico busca el desarrollo de la persona como lo explica González (2003, 29-30) mediante la apropiación de si mismo, el ejercicio de su libertad, la conciencia individual e histórica de su responsabilidad frente a sí y frente a los demás, y la construcción del sentido de su existencia. Lo más

importante para este enfoque o escuela psicológica es buscar el potencial de las personas, más que sus limitaciones, resaltando su autonomía y su libertad y por consiguiente su auto-responsabilidad.

Posturas como esta se ven a lo largo de toda la fundamentación epistemológica de dicho enfoque, donde los “AUTOS”, hacen su aparición; mostrando en sus principios y en sus métodos, la convicción de que el ser humano es un proceso, **“Un ser en constante devenir”**.

“La visión de ser humano que privilegia la creatividad sobre la rigidez de cualquier determinismo, que suprima el protagonismo real de las personas en la construcción del sentido y del significado que atribuyan a sus vidas” (González, 2003, 30).

Ésta visión de ser humano es la que posibilita observar al atleta desde otras perspectivas; donde se pueda ver no como un ser humano más que realiza comportamientos guiados por sus impulsos inconscientes, sus procesos fisiológicos, sus errados aprendizajes, o sus desafortunados primeros encuentros con personas, animales o situaciones que los pato-logizan; si no como un ser no solo que piensa, si no que también siente, a de más de ser participe como ser integral y holístico de sus actos o comportamientos, con un alto grado de conciencia por lo que realiza y transforma su mundo.

Finalmente se puede observar como concepto de psicología humanista manejado por González (2003, 31) en su libro “La Cara Humana de la Psicología”; como un sistema psicológico, de múltiples perspectivas, cuyo objeto de estudio es el ser humano situado existencialmente, considerado como un proceso, como un ser en constante devenir, y como el mismo autor lo manifiesta, recordando su fundamentación teórica y su praxis, este enfoque psicológico, promueve la conciencia individual, la autonomía, la libertad y la auto responsabilidad, como las características esenciales del ser humano. De esta manera el atleta mismo es considerado a la luz de este enfoque psicológico, como “un ser” real, único e irreplicable independientemente de la etapa o fase del desarrollo por la que este pasando.

Pareciera una conclusión bastante tonta, sin embargo si se hiciera memoria el atleta en este continente (occidente), siempre lo han visto y leído como una maquina, fácilmente manipulable, predecible y programada, dependiendo tal vez de los intereses de muchos, sin contar con sus propios pensamientos, sentimientos y emociones, como si estos aspectos no fuesen necesarios e importantes y no sumaran a la hora de obtener un triunfo o una derrota por cualquiera atletas.

Entonces como ya se ha dicho, esta es una psicología que se ocupa de los “autos”, o sea de aquello que sale del mismo individuo para el mismo individuo,

que se centra en sus intereses y contribuye a darle un significado y un sentido a la vida de las personas sin escatimar si son deportistas o no; una psicología que le posibilita al atleta sentirse útil pero más que como atleta, como persona.

La experiencia que el ser humano va recogiendo a lo largo del camino de la vida, será importante a la hora de pedir cuentas de los actos humanos, en términos de responsabilidad, compromiso, y en muchos casos como lo plantea González (2003,32) “Dolor: dolor de romper con la comodidad de la dependencia, dolor de invertir la atribución de causalidad del exterior al interior; es la ruptura de convertir la simpatía en empatía y el paternalismo en un inmenso respeto por el ser humano”.

Se hace importante resaltar de éste enfoque psicológico, la importancia que le confiere a las diferencias individuales, rompiendo con la estandarización a la que por años se ha tenido por costumbre en otros enfoques; al igual que resalta la creatividad como parte del gran potencial inherente que poseen los seres humanos.

4.1.6 Enfoque transpersonal vs. Autoestima

En las diferentes revisiones bibliográficas realizadas para efectos de esta investigación, en el que el mayor objetivo siempre ha sido la relación de los diferentes enfoques psicológicos con la Autoestima, se hace necesario vincular en dicha revisión a éste, considerado el más nuevo enfoque psicológico existente, y a un que posiblemente sea el que menos pueda dar visos del tema en mención por el mismo objeto de estudio al que se dedica.

La definición inicial y oficial que los fundadores revelaron en 1969, citada por González (2003, 288-289) entrega una buena posibilidad de entendimiento y aproximación a dicho enfoque:

La psicología transpersonal es el título dado a una fuerza que emerge en el campo de la psicología por obra de un grupo de psicólogos y profesionales de varios campos, quienes se interesan por las capacidades y potenciales humanos superiores que no tienen cabida sistemática en una teoría positivista o conductista – primera fuerza -, en una teoría psicoanalista clásica o derivadas – segunda fuerza -, ni en la psicología humanista – tercera fuerza -. Esta emergente psicología transpersonal – cuarta fuerza – se ocupa específicamente del estudio científico empírico, y de la implementación responsable de los descubrimientos pertinentes, del devenir, las meta necesidades del individuo y de la especie, los valores B (o valores del ser), el éxtasis, la experiencia mística, el temor reverencial, el ser, la autorrealización, la esencia, la beatitud, el prodigio, el sentido último, la transcendencia del sí mismo, el espíritu, la unicidad, la conciencia

cósmica, la sinergia del individuo y de la especie, el encuentro máximo interpersonal, la sacralización de la vida cotidiana, los fenómenos trascendentales, la auto ironía y el espíritu de juego cósmico, la máxima toma de conciencia sensorial, la capacidad de respuesta y expresión, y conceptos, experiencias y actividades relacionadas con todo ello. En cuanto a definición, esta fórmula ha de entenderse como sujeta a interpretaciones individuales o grupales optativas, sea en todo, sea en parte, con respecto a la aceptación de sus contenidos como esencialmente naturalistas, o de cualquier otra designación clasificatoria (González. 2003, 288-289).

Quizá en investigaciones futuras se pueda elegir éste enfoque psicológico como el camino que permita entender otros fenómenos psíquicos, emocionales y sobre todo **espirituales** del los atletas.

4.1.7 Motivación vs. Autoestima

La motivación en el deporte y el ejercicio físico, se encuentran con bases conceptuales de las teorías cognitivas modernas; sin embargo y como lo menciona Roberts (1995) en su libro -Motivación en el Deporte y el Ejercicio- los mayores esfuerzos por entender la motivación están basados en modelos cognitivo-sociales contemporáneos.

Por otro lado González (1997, citado por Vigoya, 2004, 37) expone como uno de los objetos de estudio, los procesos psicológicos y la implicación que tienen en el deporte y la actividad física, mencionando como uno de los más priorizados la motivación.

También, Riera (1985, citado por Vigoya, 2004, 37) al analizar las revisiones de Groves y colaboradores (1978) de los siete primeros volúmenes publicados en la Revista Internacional de Psicología del Deporte entre los años 1970 a 1976, destacando la motivación dentro de los temas mas investigados. La publicación realizada por Groves y sus colaboradores muestra que la motivación ha sido tema de interés desde los primeros momentos de estructuración de la especialización, pues el estudio corresponde precisamente a la década de los setenta donde todavía no se reconocía por la APA como especialidad.

Por tanto estos planteamientos y otros muchos planteados por Vigoya (2004,38) en el capítulo "Un acercamiento conceptual sobre motivación en psicología del deporte", del texto Construyendo Psicología del Deporte de la Dra. Sandra Yubelly Garcia Marchena (2004) llevan a reflexionar, que la motivación ha tenido una trayectoria investigativa en psicología del deporte a nivel internacional y como tal dentro de ella se han desencadenado variados planteamientos conceptuales y líneas de interés dentro de la misma.

“La motivación, en términos generales, es considerada como aquella que promueve la elección y la persistencia en una determinada actividad o afición, incluyendo los esfuerzos y sacrificios que las mismas requieran.” (Nachón, 2001, 79).

Raymond Thomas citado por Nachón (2001, 79) sostiene que la motivación recoge las fuerzas que movilizan o inhiben a una persona”y, además, retoma la definición de Pieron (1990) quien afirmaba que “es un factor psicológico predisponente del individuo a cumplir ciertas acciones o tender a ello”.

Para Glyn (1995, 31) la motivación se refiere a aquellos factores de la personalidad, variables sociales y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza una tarea para la cual es evaluada, entra en competición con otros, o intenta lograr cierto nivel de maestría; donde este individuo es responsable del resultado, de la tarea y por lo tanto aparecerá el desafío como parte del proceso, circunstancias que facilitan disposiciones motivacionales y/o valoraciones cognitivas que influyen para alcanzar el éxito. En el análisis de éste concepto de motivación, se piensa que el concepto de Autoestima está siendo tenido en cuenta al referirse este autor a “factores de la personalidad”, y básicamente en el tema de “cogniciones”, que se conjugan en la acción, y que para efectos de esta investigación sería una acción deportiva realizada por un atleta. Elementos como la responsabilidad, parecen estar intrínsecos, como gestores y pioneros del “Desafío”, que surge como el elemento que genera la combustión necesaria para la aparición de la motivación, la cual conduce al éxito.

Cabrían en este momento preguntas como: ¿Es la personalidad de un individuo donde se haya o construye la Autoestima?, o, ¿son las cogniciones el referente ideativo que se requieren como insumos para la construcción de motivadores conducentes al éxito, y/o generadores de Autoestima en las personas?. Quizá esta investigación no brinde las respuestas requeridas, pero si ayuda a ampliar la discusión y con ello a motivar por su ontogénesis.

Frente a las hipótesis de los determinantes de la conducta de logro, son intentos y/o motivos de evitación, expectativas, incentivos del éxito y del fracaso. Hoy en día los estudios de la motivación están centrados en investigar la energización y dirección de la conducta. Por qué no pensar, que los determinantes necesarios en la generación de la motivación en un atleta, conducentes al triunfo o no, sean los componentes básicos o claves de la Autoestima, (Autoconocimiento, Autoconcepto y Autoaceptación); los cuales aparecerán como elementos cognitivos y emocionales, guiadores del éxito.

Dentro de los modelos teóricos propuestos que tratan de explicar los dirigentes de la motivación y de la conducta de ejecución, aparecen las mecanicistas y las cognitivas u organísticas. Las primeras se refieren al ser humano como un ente pasivo dirigido por impulsos psicológicos, y las cognitivas lo muestran como un ser

activo, iniciador de la acción a través de la interpretación subjetiva del contexto de ejecución.

Desde Glyn (1995, 32), existen cuatro tradiciones investigativas en el tema de la motivación:

Teoría de la necesidad de logro: Para McClelland (1961, 32), los estados causales suponen el principio de la acción. Estados motivacionales, 1) La causa del éxito, 2) La causa de la evitación del fracaso (orgullo y vergüenza).

Si como lo plantea el autor el éxito es una **Necesidad** humana, esta, surge como pretexto que antecede el triunfo y por consiguiente el miedo a no ganar supone el fantasma de la derrota que subyace al fracaso personal. Ganar un partido de Fútbol o perderlo.

El modelo de la ansiedad de prueba: Para Sarason (1952, 33), existe una relación entre la ansiedad de prueba con el logro en las tareas de ejecución. La variable motivacional más importante aquí era la ansiedad ante la evaluación. Este modelo a mostrado los vínculos afectivo-cognitivos y de cómo estos afectan al desarrollo de la conducta en los contextos de ejecución.

Este modelo evidencia como afectan las relaciones existentes entre las personas a la hora de producir un resultado, que pueden ser: los padres, los iguales, entre otros; consiguiendo la aparición de aspectos no solo cognitivos sino también emocionales.

Expectativa de reforzamiento: Crandall (1969,33) basada su modelo sobre la teoría del aprendizaje social. La variable de motivación más importante es la expectativa de reforzamiento del individuo; destacando la conducta manifiesta, más que los motivos. En el ámbito del deporte actual pareciera más importante (motivacional), para un atleta, los premios a recibir por su triunfo, que el honor por portar la camiseta de su seleccionado.

El modelo cognitivo: Tolman (1932, 34) Su modelo hoy por hoy es el estudio predominante en el estudio de la motivación. Para esta teoría es importante estudiar el modo en que los humanos adquieren, representan y utilizan el conocimiento. La clave sería entender, cómo las cogniciones o los pensamientos gobiernan la conducta, para un teórico cognitivo, el pensamiento gobierna la acción, o sea que las cogniciones influyen en el desarrollo del curso de las conductas en el deporte y el ejercicio.

Los estudios de Tolman muestran como estos elementos cognitivos de los que esta llena la Autoestima son la clave del éxito en un deportista. Ya el trabajo sería, el de dotarlos del conocimiento necesario que les permita, a de mas de poseerlo, entenderlo y utilizarlo positivamente. Es de anotar que a lo que se hace referencia cuando se habla del conocimiento del que hay que dotar a los atletas, es el

conocimiento del que habla la Autoestima, o sea **“El conocimiento sobre sí mismo, el SELF”**.

Tolman (1932, 34) menciona que un sujeto puede creer que a un evento particular le seguirá otro, y que un curso de acción particular tendrá unas consecuencias.

Weiner (1971), argumentó que los individuos que tenían una necesidad de ejecución alta o baja diferían en su percepción del éxito y el fracaso, y que los pensamientos y en particular las atribuciones causales eran variables importantes a tener en cuenta en la comprensión de la motivación. El modelo atribucional o teoría de la atribución como ingrediente importante en las teorías de la motivación desde una perspectiva cognitiva, se ha centrado en el deseo de éxito de las personas, pero no en el por qué de ése deseo. (Dweck y Elliot, 1983, 37).

Modelo cognitivo-sociales: Proceso dinámico que incorpora conjuntos de variable cognitivas, afectivas y de valores afines, que son intermediarias en la elección y el logro de las metas de ejecución. Éste modelo está construido sobre expectativas y valores que los individuos adjudican a diferentes metas y actividades de ejecución.

El modelo cognitivo social, se vale de varias mini teorías para explicar la conducta motivada.

La Auto-eficacia: (Bandura, 1977, 1986, 37).

La Competencia Percibida: (Harter, 1975, 1980, 37).

Modelos de meta de ejecución: (Dweck, 1986, otros, 1989,40).

Bandura, describía la auto eficacia como la convicción que una persona necesita para realizar con éxito la conducta necesaria que lleva a un determinado resultado.

Vealey (1986, 38) no se refería a las habilidades propias en sí mismas, sino a los juicios de valor sobre lo que uno puede hacer con sus propias habilidades; razón por la cual se ha acuñado el término autoconfianza como sinónimo de auto eficacia. El mecanismo motivacional de esta teoría es la valoración de las propias capacidades para ejecutar a un nivel determinado, en un contexto de logro valioso para el deportista. “La expectativa de maestría influye en la ejecución” (Bandura, 1977, 38).

Este modelo de Auto eficacia exige al atleta valorar su potencial desde su interior, lo que muestra afinidades con la Autoestima, que no busca más, que el sujeto sea responsable de su existencia y todo lo que ello significa.

2) Para Harter (1978-1981,39) la competencia percibida es un motivo multidimensional que dirige a los individuos en dominios cognitivos, sociales y físicos. El éxito y el fracaso en estos dominios son evaluados por los otros significados, y la competencia percibida así como el placer intrínseco ganado por

el éxito, llevan a un aumento del esfuerzo en la motivación; mientras que la incompetencia percibida y el displacer, provocan ansiedad y disminución del esfuerzo de ejecución. Una premisa del modelo de Harter es que los niños que se perciben a sí mismos como competentes en el deporte, deberían ser aptos para participar en él. El dominio del deporte es atractivo para los niños que y se han percibido como superiores, encuentro percibido. Es más o menos que cuando logran sus triunfos y saben a ciencia cierta que fue por el aprovechamiento de sus habilidades, destrezas y aptitudes puestas al servicio de sus talentos, solo por ellos mismos, nadie lo hizo por ellos.

3) Maehr (1980, 40) refería que en este modelo no solo se identifica una meta de acción, sino muchas. La variación en la conducta puede no ser el resultado de una motivación alta o baja, sino que puede ser la manifestación de percepciones diferentes de las metas apropiadas. Una inversión individual de recursos humanos tales como el esfuerzo, el talento y el tiempo, en una actividad, depende de la meta de ejecución que posee el individuo para determinada acción.

Por tanto se puede observar en los deportistas desde edades tempranas, fenómenos, como que sus metas u objetivos pueden variar con el tiempo o son percibidas varias metas al mismo tiempo; lo complicado de analizar, es en estos deportes de conjunto, donde el equipo esta conformado de varios sujetos; por tanto se podrá concluir, como, por cada atleta existirían un sin numero de metas por conseguir, y es acá donde se complica el asunto, a la hora de buscar el éxito.

Para Maehr y Nicholls (1980, 41) para entender la conducta de ejecución es necesario darse cuenta de que el éxito y el fracaso son estados psicológicos basados en la interpretación de la efectividad del esfuerzo de ejecución de la persona (Maehr y Nicholls, 1980, 40). Si se ve que el resultado del esfuerzo de ejecución refleja atributos deseables del *Self* (sí mismo), tales como un esfuerzo grande, entonces ese resultado se interpreta como un éxito. Y, por el contrario, si se ve que el resultado refleja cualidades indeseables del *self* (sí mismo), como la pereza, por ejemplo, entonces se percibe como un fracaso. Éxito, fracaso y ejecución sólo pueden ser entendidos en términos de meta de conducta. Lo que supone el éxito para uno, puede significar un fracaso para otro.

La segunda meta de ejecución es demostrar dominio del aprendizaje de una tarea (Ame, otros, 1984, 41) dirigiendo la conducta de ejecución en circunstancias donde el aprendizaje o la maestría son muy importantes. Según Nicholls (1984,41) el éxito o el fracaso dependen de la valoración subjetiva de si se actuó con maestría, se aprehendió, o se mejoró en una tarea, llamándolo como "implicación en la tarea"; otros lo denominaron meta de aprendizaje (Dweck, 1983, 41), y meta de maestría (Ames, 1984, 41).

Al revisar la literatura sobre motivación, también aparecen otros conceptos que intervienen en la discusión como son los de: Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca, Logro, metas, Atribución.

En el análisis que hace Vigoya (2004, 45) sobre motivación intrínseca refiere que es aquella que parte del interior del individuo y suscita sentimientos de competencia y autodeterminación, que permiten controlar la propia actuación deportiva. Refiere que el mismo deporte es gestor motivacional para los deportistas, alentándose a sí mismo; dependiendo de este suceso el rendimiento será alto o bajo en dicha actividad deportiva.

Para Vigoya (2004, 45) parece ser que esta motivación puede disminuir o aumentar, dependiendo del manejo que se realice de las recompensas en el exterior. Cuando la recompensa es el único objetivo, la conducta es controlada por el exterior llevando a la disminución del placer inherente que produce la práctica deportiva y los sentimientos de competencia y autodeterminación. Este tipo de motivación, es una estrategia positiva para motivar, pues el premio radica en la misma práctica deportiva y el manejo de las autorecompensas, permitiendo que tras el logro del objetivo no desaparezca. A partir del análisis de dicha autora podría pensarse que las auto recompensas a las que hace referencia podrían ser aquellos elementos contenidos en los componentes de la Autoestima que actúan como estímulos motivadores y por ende gestores de la conducta motivada.

La Motivación Extrínseca, “Es aquella que parte del medio y genera en el individuo una gratificación externa centrada en incentivos o recompensas fuera de la practica deportiva, tales como: Los premios, trofeos, dinero y aprobación social. El individuo no tiene control de su propia actuación, pues la conducta es controlada por hechos ajenos a las auto recompensas y el placer propio de realizar la actividad deportiva.” (Vigoya, 2004, 47).

Para esta clase de motivación, la recompensa sería la medida de la calidad de la actuación, aumentando o no el rendimiento y por ende su motivación intrínseca.

La Motivación de Logro, según Vigoya (2004, 49) sería un factor personal que se direcciona en la búsqueda del éxito y la evitación del fracaso en la practica deportiva. Considerando dentro de él, la necesidad de logro referente a la orientación y nivel que una persona puede tener hacia el logro deportivo, que permite generar determinadas acciones que se convierten en una conducta de logro específica.

Existen factores tanto internos como externos que influyen directamente en esta motivación, como podrían ser: El estilo de personalidad, las situaciones particulares del medio, la dirección del resultado deportivo, y las diferentes emociones suscitadas. Al igual que otros elementos que continúan en estudio como: El esfuerzo, la persistencia, el desafío, la superación personal.

Por que no creer que el factor personal del que habla Vigoya, que influye en los rendimientos deportivos podría estar mediado por la Autoestima del atleta, ya que en la génesis de la misma se encuentran también los elementos ya mencionados de esfuerzo, persistencia, desafío y superación personal. Al igual que ese encuentro con el Self (sí mismo), generado por una motivación de auto competencia y competencia con otros.

Las Metas son otras generadoras de la motivación de ejecución en un atleta; estos propósitos, como también se les llama, dependen de necesidades personales y deportivas de los individuos y/o los grupos. Las metas facilitan la regulación, mejoramiento y fortalecimiento de la motivación; contribuyendo en la auto confianza, la eficacia, destreza, resistencia, esfuerzo y atención en la práctica deportiva. (Vigoya, 2004, 51).

Y finalmente la Atribución, según Vigoya (2004,55), es aquella explicación de las causas del éxito y el fracaso en los resultados deportivos. Estas explicaciones afectan el desempeño en la ejecución y las expectativas que se tienen sobre la probabilidad de éxito o fracaso en la actuación deportiva.

Las diferencias individuales y el logro cobran un gran valor en el tema de las atribuciones, ya que algunas personas pueden estar orientadas a la conducta de logro o a la percepción de la causa, la localización, la estabilidad y la controlabilidad.

Es de anotar que el éxito en los resultados se asocia con la parte interna del individuo, o sea, a las propias capacidades; mientras el fracaso con la atribución externa, pues se intenta mostrar el fracaso mostrando que el resultado esta fuera del propio control.

4.2 AUTOESTIMA

Es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros. Comprende mucho más que ese sentido innato de auto valía que presumiblemente es nuestro derecho al nacer, esa chispa que los psicoterapeutas o maestros intentamos avivar en aquellos con quienes trabajamos, y que es sólo la antesala de la Autoestima. (Branden, 1993,13).

Por tanto la Autoestima “es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la misma”. (Branden, 1993, 14) . Más especialmente, consiste en: La confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.

La confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Dentro de la historia de la Autoestima, no se niega la importancia de la misma, al igual que hoy por hoy se reconoce que así como un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima, tampoco puede hacerlo una sociedad cuyos miembros no se valoran a sí mismos y no confían en su mente.

“Empiezo a pensar que la clave más importante para la **MOTIVACIÓN** humana es la **AUTOESTIMA**. Sin embargo, aparentemente nadie escribe ni habla de ella”. (Branden, 1993, 18).

Freud citado por Branden (1993), había sugerido que la causa del poco “amor propio” era que el niño descubría que no podía tener relaciones sexuales con la madre o padre y esto conducía al sentimiento de impotencia: “No puedo hacer nada”.

Para Adler citado por Branden (1993), el problema radica en que no se nace siendo adulto maduro y perfectamente formado.

William James (1890), citado por Branden (1993, 20) basa su concepto en el cómo se compara con los demás en cualquier tema que elige. Si nadie más puede estar a la par de su pericia, su **Autoestima** queda satisfecha; si alguien lo supera, se destruye.

“Atar nuestra Autoestima a cualquier factor fuera de nuestro control volitivo, tal como las elecciones o acciones ajenas, es provocar angustia”. (Branden, 1993, 21). La tragedia de muchas personas es que se juzgan a sí mismas de esta manera.

“Entendemos por Autoestima la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen, la Autoestima es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo.” (Stanley Coopersmith).

Algunos interrogantes surgen a partir de esta definición y específicamente en el campo del fútbol como por ejemplo:

- ¿Capaz de que? Y por ende ¿Podría ser capaz de desenvolverse correctamente en su puesto, tanto en sus funciones individuales como grupales? Preguntas que ponen al individuo a buscar dentro de sí sus capacidades, destrezas, habilidades, aptitudes, cualidades y características.

- ¿Importante en que sentido? Es una pregunta dirigida directamente a evaluar del deportista su propia valía, a los ojos de si mismo, no a los ojos de los de mas.
- ¿Digno de qué? Pregunta que lo coloca a evaluar si realmente es merecedor de aquello por lo que compite y para lo que tanto se a preparado; claro esta en el contexto del deporte y específicamente en el fútbol.
- ¿Con éxito? o ¿De que tipo de éxito se podría hablar? Por tanto sería llevar al atleta a pensarse ganador, triunfador.

Para Bednar y colaboradores la Autoestima se define “Como un sentido subjetivo de auto aprobación realista. Refleja cómo el individuo ve y valora al uno mismo en los niveles fundamentales de la experiencia psicológica... Entonces, la autoestima es fundamentalmente un sentido perdurable y afectivo del valor personal basado en una auto percepción exacta”. Lo mejor de esta definición es la observación de que la autoestima genuina está basada en la realidad.

Para Toward *a State of Esteem: The Final Report of the California Task Force to Promote Self and Personal and social Responsibility*:

“La autoestima se define como: apreciar mi propio mérito e importancia y tener el carácter para responder por mí mismo y actuar de forma responsable con los demás”. Definiciones como esta también pueden dar a entender la falta de especificidad que en las anteriores definiciones.

Para Branden, las definiciones están en un contexto; se relacionan con un determinado nivel de conocimiento; a medida que crece el conocimiento, tienden a convertirse en más precisas. Finalmente, “Dentro del contexto del conocimiento que hoy poseemos, no se me ocurre un enunciado alternativo que identifique con más precisión el aspecto único de la experiencia humana que denominamos **Autoestima**”.

La participación de los padres y las madres en la practica deportiva de los hijos, parece ser, sinónimo del incremento de la ansiedad en los mismos, del surgimiento de los miedos y en ocasiones y por que no de la aparición de la enfermedad psicosomática; ya que su rol como hincha personal, si se puede decir de esa manera, esta mal administrado y por ende inadecuadamente vivenciado. La Autoestima de estos pequeños atletas también podría decirse, sufre su influencia de este tipo de padres que generan grandes obstáculos para su crecimiento, ya que:

- Cuando el menor expresa algún sentimiento “inaceptable” (manotazo, palabra soez, entre otras), se le castiga con un grito o regaño.
 - Le ridiculizan o humillan.
 - Intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa.
 - Le sobreprotegen, obstaculizando su confianza en sí mismo.

- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente, entre otras.

El deporte delega en el cuerpo algunas de las virtudes más fuertes del alma, la energía, la audacia y la paciencia.

“La Autoestima es una necesidad para el ser humano, es indispensable para el desarrollo normal y sano; tiene valor de supervivencia. El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico. Cuando se posee actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando es baja, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida. Nos derrumbamos ante vicisitudes que un sentido más positivo del uno mismo podría vencer”. (Branden, 1993, 36).

Si no creemos en nosotros mismos, ni en nuestra capacidad ni en nuestra bondad, el universo es un lugar atemorizante. La autoestima nos impulsa a alcanzar logros y nos permite complacernos y enorgullecernos de nuestros logros: experimentar satisfacción. Un sentido bien desarrollado del uno mismo es una condición necesaria pero no suficiente para nuestro bienestar. Su presencia no garantiza satisfacción, pero su falta produce indefectiblemente algún grado de ansiedad, frustración, desesperación.

Cuantas más elecciones y decisiones se necesiten tomar conscientemente, más urgente será la propia necesidad de autoestima. Si se es consciente, seguramente se obtendrán más triunfos que fracasos confirmando y reafirmando así un sentido de eficacia. Por el contrario, cuanto más se dude de la eficacia de la mente y se desconfíe del pensamiento, en vez de perseverar seguramente se rendirá.

Cuanto más alta sea la autoestima, mejor equipado se estará para enfrentarse a la adversidad en la condición de atleta y por ende en la vida personal; cuanto más energía se tenga para comenzar de nuevo, se será más ambicioso; por tanto más inclinado se estará en tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia, ya que no se tiende a percibir al otro como una amenaza y el respeto a sí mismo será la base del respeto a los demás. Y, cuanto más baja sea la autoestima, menos aspiraciones y menos logros se obtendrán.

Finamente una definición formal de Autoestima sería: “Es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de felicidad”. (Branden, 1993, 45).

Esta investigación trabaja tres componentes considerados básicos y pilares en el estudio de la Autoestima: El autoconocimiento, el autoconcepto y la autoaceptación.

EL AUTOCONOCIMIENTO: Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente.

AUTOCONCEPTO: Es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal.

AUTOACEPTACIÓN: Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, y que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

Por tanto **AUTOESTIMA**, será:

Si una persona se conoce y esta conciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta, tendrá una alta o baja AUTOESTIMA.

“El futbolista es siempre un hombre, mientras está jugando y mientras permanece sin jugar, cuando está en casa con familiares y amigos, cuando espera en el banco su oportunidad, cuando sufre en silencio el largo periodo de una lesión, cuando agacha la cabeza expulsado de un terreno de juego. Pero al mismo tiempo es un hombre distinto de cualquiera de los otros que integran el equipo, que posee su propia personalidad y calidad técnica”. (D.R.A.)

5. MÉTODO

5.1 TIPO DE ESTUDIO

El estudio, dentro del enfoque cuantitativo fue de tipo cuasiexperimental con un diseño pretest postest, durante 12 semanas.

5.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

5.2.1 Población

La población estuvo constituida por futbolistas de la categoría pre-juvenil que pertenecen a la Escuela de fútbol "Estudiantes Fútbol Club", adscrita al Colegio Mayor de Nuestra Señora de la ciudad de Manizales, si bien algunos jugadores estudiaban en otros planteles. El equipo estuvo conformado inicialmente por 22 deportistas aficionados con edades entre 14 y 15 años, quienes cursaban grados 8º o 9º de bachillerato.

5.2.2 Muestra

El experimento (programa de mejoramiento continuo de la autoestima) se realizó con todo el grupo, de los cuales un grupo de seis jugadores seleccionados al azar simple fue evaluado mediante la prueba de autoconcepto de Tennessee en dos momentos (pretest y postest).

5.3 VARIABLES

Operacionalización de Variables

Variable	Dimensiones	Definición operacional	Tipo	Item
Autoestima	Autoconocimiento	identidad: lo que él es frente a su ser físico, a su ser ético-moral, a su ser personal, a su ser familiar, a su ser social y a su autocrítica	Dependiente	Fila 1 Columnas A, B, C, D, E y autocrítica
	Autoconcepto	cómo él se acepta a sí mismo frente a su ser físico, a su ser ético-moral, a su ser personal, a su ser familiar, a su ser social y a su autocrítica	Dependiente	Fila 2 Columnas A, B, C, D, E y autocrítica
	Autoaceptación	su conducta: cómo él actúa frente a su ser físico, a su ser ético-moral, a su ser personal, a su ser familiar, a su ser social y a su autocrítica	Dependiente	Fila 3 Columnas A, B, C, D, E y autocrítica
Programa de entrenamiento psicológico	Talleres	Realmente quién soy, quién quiero ser, el escudo de mi vida. Quién eres-qué crees, quién era- quién soy, que tengo-que puedo, admito todas las partes de mi <i>self</i> , yo y el otro, visión de futuro.	Independiente	Registro de asistencia

	Charlas	Qué es la psicología, qué es la psicología del deporte, importancia de la psic. del dep. para el deportista, qué es la autoestima en las personas, importancia de la autoestima en los deportistas, autoestima vs. Deporte, qué no es autoestima, componentes de la autoestima, el autoconocimiento, el autoconcepto y la autoaceptación, triunfo y derrota.	Independiente	Registro de asistencia
Edad cronológica		Tiempo transcurrido desde el nacimiento	Interviniente	Tarjeta de identidad
Edad deportiva		Años de experiencia deportiva	Interviniente	Reporte del entrenador
Escolaridad		Grado escolar que cursa	Interviniente	Reporte individual
Estrato socioeconómico		Nivel socioeconómico	Interviniente	Barrio donde vive

5.4 HIPÓTESIS

La hipótesis de trabajo es que el programa de mejoramiento de la autoestima incrementa los éxitos y los logros deportivos.

Hipótesis de Trabajo: el grupo trabajado con el programa de mejoramiento de la autoestima, obtendrá mejoría significativa en la prueba de autoconcepto de Tennessee, y secundariamente el equipo mejorará sus resultados competitivos con relación a los campeonatos anteriores.

5.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizaron el test de autoconcepto de Tennessee, para medir la variable dependiente y el Programa de Mejoramiento de la Autoestima, integrado por nueve charlas y nueve talleres, como variable independiente.

1) El Test utilizado fue la **Prueba del Auto – Concepto de Tennessee**. Esta prueba fue desarrollada para satisfacer la necesidad de una herramienta que fuese simple para el sujeto que la responde, de amplia aplicación y multidimensional en su descripción del Auto-concepto.

El Auto-concepto se ha convertido en un medio muy importante para estudiar y entender la conducta humana. Y es éste, que en la persona, influencia mucho su conducta y que también está directamente relacionado a su personalidad general y salud mental.

“Aquellas personas que se ven a sí mismas como indeseables, sin valor, o –malas- tienden a actuar como tal. Aquellas que tienen un concepto irreal de sí mismas tienden a abordar la vida y a otras personas de manera irreal. Aquellas que tienen un Auto-concepto desviado tienden a comportarse de tal manera. Por tanto, un conocimiento de cómo una persona se percibe a sí misma es útil al profesional que está tratando de ayudar a de evaluar a la persona”. (Gale H. Roid, 1988, 1).

Esta prueba es recomendada para ser usada para una variedad de propósitos incluyendo la investigación en las ciencias de la conducta.

Descripción general de la prueba

Esta prueba consta de 100 afirmaciones auto-descriptivas que la persona que responde usa para sacar su propia fotografía. La prueba es para ser auto-administrada ya sea a nivel individual o grupal como se hizo en esta investigación, y puede ser completada entre 10 y 20 minutos (el tiempo promedio es de 13 minutos).

Se recomienda usarse con personas mayores de 12 años (las personas que hicieron parte de este proyecto oscilaban entre 13 y 14 años aproximadamente), o que puedan leer.

La prueba viene en tres formatos:

El reporte de la prueba por el servicio psicológico de occidente (WPS TEST REPORT).

La forma de Conserjería (la forma c). Calificable a mano.

La forma clínica y de investigación calificable a mano (la forma C & I).

La forma C & I, que fue la que finalmente se utilizó en esta investigación, proporciona calificaciones para 29 escalas y su calificación a mano requiere aproximadamente de 30 minutos.

El Autoconcepto es definido como un conjunto multifásico de percepciones y expectativas con respecto a las habilidades, limitaciones, conductas típicas, relaciones con otros, y sentimientos positivos y negativos de valores personales.

Los ítems de la prueba fueron construidos para medir aspectos del auto-concepto a partir tanto de un marco de referencia interno como externo. Las tres dimensiones internas (llamada la dimensión "Fila" en referencia a la matriz de filas y las columnas usadas para clasificar los ítems) son las percepciones de la persona de lo que ella es (identidad), cómo se siente acerca de sí misma. (Auto-Satisfacción), y cómo se siente acerca de lo que hace (Conducta).

Las cinco dimensiones externas (llamada la dimensión "Columna") reflejan las descripciones de la persona de sí misma en referencia a las principales áreas o esferas de intereses personales de la vida: El ser físico, el ser ético-moral, el ser personal, el ser familiar y el ser social.

2) Los resultados competitivos del equipo y el desempeño de los jugadores en entrenamientos y competencias fueron evaluados, los primeros comparando el campeonato simultáneo con el programa de intervención frente a los antecedentes competitivos del equipo de años anteriores. El desempeño individual fue evaluado a partir de entrevista no estructurada con el entrenador, los padres de los jugadores y los compañeros de programa de intervención.

3) El Programa de intervención estuvo integrado por nueve charlas dictadas con el objetivo de sensibilizar, preparar y disponer a los participantes para los talleres posteriores, que fueron:

TEMA/CONFERENCIA	CARACTERÍSTICAS QUE TRABAJA
1. ¿Qué es la psicología?	Presenta conceptualmente esta área de la salud mental como indispensable para el conocimiento humano.
2. ¿Qué es la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico?	Contextualiza al participante en esta área de la psicología, resaltando su importancia.
3. Importancia de la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico Para el Deportista.	Centra su discurso en los beneficios del manejo Psíquico y emocional para n atleta y como potenciarlos.
4. ¿Qué es la Autoestima?	Muestra claramente su significado y su influencia en la vida humana.

5. Importancia de la Autoestima para las personas.	Resalta su influencia para la Personalidad.
6. Importancia de la Autoestima en los deportistas.	Resalta su influencia en el Comportamiento del atleta.
7. Autoestima vs. Deporte.	Muestra la participación de la autoestima como elemento inherente al comportamiento de los deportistas y cómo desarrollarla.
8. Componentes de la Autoestima.	Se explican tres de los grandes componentes de la autoestima y cómo potenciarlas en los atletas.
9. Triunfo y Derrota	Mejorar los conocimientos frente a la temática y desechar cualquier tipo de información errónea que tengan al respecto.

Los nueve talleres dictados a manera de trabajo de campo y con el objetivo de reforzar la AUTOESTIMA en los participantes, fueron:

COMPONENTES DE TEMA/TALLER	CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA	QUÉ TRABAJA?
Autoconocimiento	¿Realmente quien soy?	Resalta la importancia y la necesidad del Conocerse a sí mismo.
	¿Quién soy? (Collage)	Rescata el Ser como la parte más importante de la condición humana.
	El escudo de mi vida	Coloca al participante en una revisión permanente de sus habilidades, Destrezas y aptitudes.
Autoconcepto	¿Quién eres? ¿Qué crees?	Se realiza un balance en términos de habilidades, destrezas y aptitudes
	¿Quién era? ¿Quién soy? (la línea de la vida)	El ejercicio se centra en el análisis de la actitud frente a la vida vs si mismo.
	¿Qué tengo? ¿Qué puedo?	Se centra en reforzar el valor de las habilidades, destrezas y aptitudes al igual que analizar la participación de los demás en su vida.

Autoaceptación	Admito todas las partes de mi mismo (mi <i>self</i>) (rasgos de mi personalidad)	Lleva al participante a analizar sus rasgos de personalidad en la participación de su vida presente y futura.
	Acepto mi <i>self</i> “yo y el otro”	A manera de espejo este ejercicio busca potenciar el <i>self</i> del atleta a partir del encuentro con el otro.
	Visión de futuro (audiovisual)	Este ejercicio busca encauzar al participante en términos de objetivos y metas.

Las actividades realizadas por escrito por los participantes fueron multicopiadas, al igual que el discurso fue ajustado a un lenguaje entendible que llegara con facilidad a los atletas, tanto en las charlas (anexo 2) como en los talleres. (anexo 3).

5.6 PLAN DE ANÁLISIS

Los datos fueron procesados en base de datos Excel 2000 bajo Windows. Se realizó análisis de frecuencias de las dimensiones internas y externas que arrojó la prueba de de Autoconcepto de Tennessee. Se realizó la comparación entre pretest y postest individual. Se esperaba que como resultado del programa experimental los sujetos experimentales mejoraran sus puntuaciones de manera significativa.

La prueba de hipótesis se hizo mediante el programa estadístico Statgraphics versión 5.1, con las pruebas “t”, prueba del signo y prueba de signo rankeado. Se adoptó un nivel de confianza del 95% con un error estimado del 5%.

5.7 PROCEDIMIENTO

Inicialmente se realizó el contacto con el equipo de fútbol mencionado, a través del entrenador quien a su vez es el coordinador de la Escuela de Fútbol, para obtener su participación en el programa.

A continuación se realizó el trámite ante las directivas del colegio, para que permitieran el estudio que incluía el uso de instalaciones y materiales de la institución educativa.

Luego se hizo una reunión con los 22 jugadores para explicarles en que consistía la investigación, absolviendo todas sus inquietudes.

Posteriormente se envió la carta del consentimiento informado a los padres y se recogió una vez firmada por ellos (anexo 4). Todos los padres autorizaron la participación de los jugadores en el estudio.

Posteriormente se elaboró el cronograma de actividades y se empezó la aplicación de la prueba (pretest) y los talleres para el incremento de los éxitos y los logros deportivos a través del mejoramiento de la autoestima.

El estudio tuvo una duración global de 20 semanas, incluyendo nueve charlas de sensibilización y nueve talleres, al cabo de las cuales se aplicó nuevamente la prueba (postest) y se procedió a comparar los resultados con el pretest.

El Programa De Entrenamiento Mental Con Base En La Autoestima incluyó los talleres y charlas más adecuadas para mejorar y/o reforzar la Autoestima de los futbolistas prejuveniles (anexo 3).

Para este programa se seleccionó al azar un grupo de seis jugadores para aplicar el test de control.

Dichos atletas fueron evaluados en su sede habitual de entrenamiento, en el barrio Aranjuez de la ciudad de Manizales. Las charlas se dictaron con el objetivo de Sensibilizar y disponer a los participantes, con ayuda de un idioma sencillo, fácil de entender; donde podían comprender, los elementos concernientes a la capacitación que recibirían sobre el "Programa de entrenamiento mental con base en la Autoestima".

Los instrumentos utilizados para evaluar la Autoestima de los participantes, tanto antes de la aplicación del programa, como al finalizar, (Pre test - Post test), se encuentran en el anexo 1.

Los instrumentos utilizados en aquellas actividades donde el participante debía plasmar el producto de su análisis objetivo, consciente y voluntario del tema tratado en esa actividad, se pueden observar en el anexo 2.

5.7.1 Conceptos Básicos

La auto-critica: Esta escala esta compuesta por 10 items y son todas las afirmaciones levemente derogatorias o "Frágiles comunes" que la mayoría de las personas admite cuando responde cándidamente. Una persona que niega la mayoría de estas afirmaciones (esto es, que obtiene puntuaciones bajas) está

siendo defensiva y está haciendo un esfuerzo deliberado para presentar un cuadro favorable.

Una puntuación baja sugiere la probabilidad que las otras puntuaciones en la prueba están artificialmente elevadas por esta defensiva. Una puntuación alta de otro lado, generalmente indica una apertura normal, saludable y una capacidad de auto-crítica. Una puntuación extremadamente alta (por encima del percentil 99), indica que la persona puede estar carente de defensas y puede, de hecho, estar patológicamente sin defensa alguna.

La defensividad positiva: Compuesta por 29 ítems; esta escala es una medida más sutil de la defensividad que la puntuación en la Auto-Crítica. La puntuación en la Defensividad Positiva se origina a partir de la hipótesis básica de la teoría del ser: Que personas con dificultades siquiátricas establecidas tienen un Auto-Concepto negativo a algún nivel del darse cuenta, sin consideración a qué tan positivamente ellas se describan a sí mismas en un instrumento de este tipo.

Una puntuación alta en la Defensividad Positiva indica una Auto-descripción positiva, que se deriva de una Defensividad distorsionada. Una puntuación baja en la escala de la Defensividad Positiva significa que la persona es carente de las defensas usuales para mantener aún una mínima Auto-Estima.

La proporción cierto-falso: Esta es una medida de actitud de respuestas o una predisposición a responder, una indicación de que si el sujeto aborda la tarea a partir de una marcada tendencia a estar de acuerdo en desacuerdo, si consideración al contenido de los ítems (Fitts, 1961:5). El significado real de la puntuación en la Proporción Cierta-Falso puede ser interpretado de tres maneras:

Puede ser considerada solamente como una medida de actitud de respuesta e interpretada en términos de los hallazgos acerca del significado de actitud de respuestas desviadas.

Puede ser tratada simplemente como un abordamiento a la tarea o una medida comportamental que tiene significado solamente en términos de validez empírica. En este sentido, la Proporción Cierta-Falso diferencia a pacientes de no pacientes y se correlaciona de manera significativa con otras pruebas.

También puede ser considerada a partir del marco de referencia de la teoría del SER. A partir de este punto de vista, una alta proporción de cierto-falso indica que la persona está logrando una Auto-Definición o Auto-Descripción al enfocarse en lo positivo, y relativamente ineficiente en lograr la misma cosa al eliminar o rechazar lo negativo.

Una baja proporción de Cierto-Falso significa lo opuesto. Una puntuación en la mitad del rango indica que el sujeto logra Auto-Definirse a través de un uso más balanceado de ambas tendencias afirmando tanto lo positivo como lo negativo.

La distribución de respuestas: Esta puntuación resume el patrón de las respuestas de la persona y cómo éstas se distribuyen a través de las cinco opciones de respuestas disponibles para cada ítem en la prueba. La distribución es calculada al contar el número de 5s, 4s, 3s, 2s, y 1s señalados mediante un círculo por el sujeto en su hoja de respuesta. También es interpretada como una medida de otro aspecto de la Auto-Percepción: seguridad acerca de la manera como uno se ve a sí mismo. Una puntuación alta indica que el sujeto es muy definido en lo que él dice acerca de sí mismo, mientras que una puntuación baja revela lo opuesto. Puntuaciones bajas también son encontradas en personas que están siendo defensivas o cautelosas, y quienes evitan comprometerse al recurrir a respuestas "3". (En parte falso y en parte Cierto). Una puntuación extrema en esta variable es indeseada en cualquier dirección y son más frecuentemente obtenidas a partir de personas perturbadas. Por ejemplo pacientes esquizofrénicos frecuentemente usan respuestas "5" y "1" casi exclusivamente, produciendo así una puntuación alta para la Distribución. Otros pacientes trastornados son extremadamente inciertos y no se comprometen en su Auto-Descripción, como es evidenciado por una predominancia de respuestas de "2", "3" y "4" y una puntuación en la Distribución muy baja.

El conflicto neto: Esta puntuación está altamente relacionada con la proporción Cierto-Falso. Sin embargo, más directamente mide el grado por el cual las respuestas de una persona a ítems positivos se diferencian de, o entran en conflicto con, sus respuestas a ítems negativos en la misma área de auto-percepción. Por lo tanto, el termino Conflicto es definido y aplicado de una manera limitada y puramente operacional. Puntuaciones separadas son computadas en cada celda en la hoja para calificar a mano para los ítems positivos (P) y negativos (N). La diferencia entre estas puntuaciones, la puntuación (P-N), es una medida operacional del conflicto. Puesto que las respuestas en los ítems negativos son invertidas en la hoja de puntuaciones, las puntuaciones P y las puntuaciones N tienen significados equivalentes. Por lo tanto, cualquier diferencia entre P y N refleja contradicción o conflicto. Hay dos tipos diferentes de conflicto:

Conflicto de Asentimiento: Este fenómeno ocurre cuando las puntuaciones P son mayores que las puntuaciones N; la diferencia de (P-N) produce un número o puntuación positiva. Esto significa que el sujeto está afirmando excesivamente los atributos positivos.

Conflicto de negación: Esto es lo opuesto al conflicto de asentimiento. Aquí las puntuaciones N para las celdas son mayores que las puntuaciones P; la diferencia de (P-N) produce una puntuación negativa. Esto significa que el sujeto está negando excesivamente los

atributos negativos en relación a la manera como afirma características positivas. La persona se concentra en “eliminar lo negativo”.

El conflicto total: La puntuación en el conflicto Neto está interesada solamente en la tendencia direccional del conflicto en el resultado (P-N). Sin embargo, algunas personas tienen diferencias (P-N) altas que se cancelan la una a la otra por que son tan variables en dirección.

Es de igual interés el determinar la cantidad total del conflicto (P-N) en el auto-concepto del sujeto para determinar la cantidad neta o direccional del conflicto. La puntuación en el conflicto Total hace esto al sumar las discrepancias (P-N) sin consideración al signo. Puntuaciones altas indican confusión, contradicción y conflicto en general en la auto-percepción, en cambio las puntuaciones bajas tienen una interpretación opuesta.

Sin embargo, puntuaciones extremadamente bajas tienen un significado diferente. La persona con una puntuación extremadamente baja está presentando una auto-descripción tan rígida e impenetrable que se vuelve sospechosa de ser artificial, un estereotipo defensivo en vez de una verdadera auto-imagen. Personas alteradas generalmente tienen una puntuación alta en esta variable, pero algunas también una puntuación baja desviada dependiendo de la naturaleza y grado de su alteración.

La variabilidad: La puntuación en la escala de la Variabilidad mide la cantidad de inconsistencia a partir de un área de auto-percepción a la otra. Una puntuación alta significa que el sujeto que responde es bastante variable en este respecto, mientras que una puntuación baja indica una variabilidad que puede llegar a acercarse a la rigidez si es extremadamente baja.

La variabilidad total: Esta puntuación representa la cantidad total de variabilidad para toda la prueba. Una puntuación alta sugiere que el auto-concepto de la persona es tan variable de una área a la otra como para indicar poca unidad o integración. Personas con una puntuación alta tienden a comporta mentalizar ciertas áreas de su ser y verlas como ajenas al resto de su ser. Personas bien integradas generalmente obtienen una puntuación por debajo de la media pero por encima del primer percentil.

La variabilidad de la columna: Esta puntuación mide y resume las variaciones dentro de las columnas. La Variabilidad en la Columna es calculada simplemente al totalizar, entre las celdas de cada columna, la diferencia entre la puntuación más alta y la más baja en cada columna.

La variabilidad de la fila: Esta puntuación es la suma de las variaciones a través de las filas. Como en la variabilidad de la columna, esta puntuación es el total de las diferencias entre la puntuación más alta y más baja en las celdas en cada fila.

Las variabilidades para cada una de estas tres filas son sumadas para determinar la variabilidad en la fila.

La Fila 1: Los ítems de la Identidad son los ítems de “lo que soy” a partir de los cuales la persona describe su identidad básica como ésta es auto percibida.

La Fila 2: La puntuación en la Auto Satisfacción se deriva de aquellos ítems a través de los cuales la persona describe qué tan satisfecha se siente con la Auto Imagen percibida. En general, esta puntuación refleja el nivel de Auto Aceptación. Una persona puede tener una puntuación muy alta en la Fila 1 y 3 y sin embargo tener una puntuación baja en la Fila 2, debido a criterios y expectativas elevadas. Por el otro lado, la persona puede tener una opinión baja de sí misma, como es indicado por la puntuación en la Fila 1 y la Fila 3, y sin embargo tener una puntuación alta de Auto Satisfacción en la Fila 2, las sub puntuaciones son, por lo tanto, mejor interpretadas al comparar una con otra y con la puntuación total.

La Fila 3: La puntuación en la escala de la conducta es calculada a partir de aquellos ítems que expresan “lo que hago” o “la manera como actúo”. Esta puntuación refleja la percepción que tiene la persona de su propia conducta o la manera como funciona.

La Columna A: La puntuación en la escala del Ser Físico refleja cómo la persona experimenta su cuerpo, su estado de salud, apariencia física, destrezas y sexualidad.

La Columna B: La puntuación en la escala del Ser Ético-Moral describe al ser a partir de un marco de referencia Ético-Moral, examinando el valor moral, la relación con Dios, el sentimiento de ser una persona “buena” o “mala”, y la satisfacción con la religión o falta de ella.

La Columna C: La puntuación en la escala del Ser Personal, refleja el valor personal del sujeto, sus sentimientos de suficiencia como persona y auto evaluación de su personalidad independientemente de su cuerpo o de su relación con otras personas.

La Columna D: La puntuación en la escala del Ser Familiar, refleja los sentimientos de lo adecuado, de méritos y valores como miembro de la familia. Se refiere a la percepción que tiene el sujeto de sí mismo en relación con su círculo de asociados inmediatos.

La Columna E: La puntuación en la escala del Ser Social es otra categoría de “el ser como es percibido en relación con otros”, pero define a los “otros” de una manera más general al reflejar la sensación de la persona de lo adecuado y meritorio de sus interacciones sociales con otras personas en general.

5.8 CONSIDERACIONES BIOÉTICAS

A los padres de los jugadores se les envió una carta de consentimiento informado, en la cual se les explicaba en detalle de qué se trataba la investigación y se les solicitaba autorizar a los jugadores a participar en el estudio. (Anexo).

6. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

6.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS SUJETOS EVALUADOS

Las características sociodemográficas de los sujetos evaluados, jugadores de fútbol de la categoría prejuvenil de La Escuela de Formación deportiva “Estudiantes Fútbol Club”, se resumen en la Tabla 1.

Tabla 1. Características demográficas de los sujetos evaluados

Característica	Mínimo-máximo	Promedio	Desviación típica
Edad	14 - 15	14.33	0.516
Edad deportiva	9 - 10	9.33	0.516
Escolaridad	7 - 9	8.5	0.836
Estrato socioeconómico			
Estratos 2	2		
Estratos 3	4		

6.2 CARACTERÍSTICAS DE INTERÉS

Es de anotar que la forma que se adoptó para esta investigación fue la forma C & I, de la Prueba del Auto Concepto de Tennessee, considerada por el autor como usada en estudios de investigación y evaluaciones clínicas en las que el investigador o el clínico está más interesado en aumentar la comprensión del sujeto.

6.2.1 Reporte de la prueba del autoconcepto de Tennessee

Es de anotar que el reporte obtenido a través del análisis de los datos arrojados durante el pretest y el posttest, presenta la consigna de no haber sido un examen en el sentido de obtener respuestas correctas o incorrectas, por lo tanto no hay una calificación o interés acerca de obtener aquí una puntuación alta. Más bien, se presenta como la oportunidad de comparar varias partes de la escala para así encontrar áreas de relativa fortaleza o áreas que se pueden sentir que necesitan atención. Por lo tanto, esta información ayudará a explorar a un más los sentimientos acerca de cada participante.

El foco de éste reporte es el Autoconcepto del cliente (Futbolistas prejuveniles); como éste se refleja en las respuestas dadas a las 100 preguntas en la prueba de Tennessee. El Autoconcepto es definido por el Autor de la prueba, como “Un

conjunto multifacético de percepciones y expectativas con respecto a las habilidades, limitaciones, conductas típicas, relaciones con otros y sentimientos positivos y negativos de valores personales”. (Servicio psicológico de occidente: 1985, 41).

Los ítems de la prueba fueron contruidos para medir aspectos del Autoconcepto a partir tanto de un marco de referencia interno como externo.

Las tres dimensiones internas (Llamada la dimensión “Fila” en referencia a la matriz de filas y las columnas usadas para clasificar los ítems), son las percepciones de la persona de lo que ella es (Identidad), cómo se siente acerca de sí misma (Autosatisfacción), y cómo se siente acerca de lo que hace (conducta). Las cinco dimensiones externas (Llamada la dimensión “Columna”) reflejan las descripciones de la persona de sí misma en referencia a las principales áreas o esferas de interés personales de la vida: El Ser-Físico, El Ser Ético-Moral, El Ser-Personal, El Ser Familiar y El Ser Social.

6.2.2 Perfil de validez y puntuaciones de variabilidad

Las siguientes páginas muestran varias escalas e indicadores examinados para evaluar el grado de candidez o la presencia de otros patrones de respuesta en cada uno de los seis sujetos evaluados. Los gráficos correspondientes a los sujetos evaluados aparecen en el Anexo 5. La consistencia o inconsistencia de las respuestas en las escalas e indicadores son examinadas para medir la variabilidad en la Auto-descripción del deportista:

SUJETO 1:

El alto número de respuestas “4” (66), (En su mayor parte cierto), reflejan una alta convicción acerca de la Auto imagen y por consiguiente una clara Auto descripción, durante el pretest.

Ya en el postest, las respuestas “5” (64), (Completamente cierto), aparecen como las más representativas, mostrando el alto mejoramiento presentado por dicho sujeto en los mismos términos, de Auto-imagen y Auto-descripción.

La puntuación de la Proporción Cierto/Falso (89) está dentro del rango normal, indicando un balance esperado para él, entre los verdaderos aspectos de su ser y la eliminación de los aspectos falsos. Durante el postest el puntaje alcanzado fue de (81); aunque continua en el rango normal, podemos observar la disminución del puntaje, lo que indica la posibilidad de haber generando en el individuo, cuestionamientos y reflexiones acerca de los aspectos verdaderos y falsos de su ser.

Las puntuaciones de la variabilidad (La Variabilidad Total de la Columna y de la Fila), (54,45) de éste perfil, muestran un comportamiento en el pretest de acercamiento a la media, indicando en ese momento cierta manifestación de consistencia y Auto percepción claras, interpretándose como en cierto grado de equilibrio. Sin embargo en el postest (58,74) los resultados muestran cierto alejamiento de la media por encima de la misma, lo que se interpreta como la presencia de movilizaciones cognitivas y emocionales que lo llevan a generar dicha desestabilización, considerada positiva y esperada para los resultados esperados. Influyendo estos procesos en la Auto percepción y Auto concepto específicamente.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto Neto y Total), (73,67 - 74,68), se encuentran ubicados dentro de los límites normales, indicando una relativa ausencia de contradicción o uniformidad artificial en las respuestas dentro de cada área del Autoconcepto; aunque durante el postest se observó un leve movimiento alejándose de la normal.

Las Puntuaciones Positivas Básicas (La Defensividad Positiva – La Auto Critica), como la Auto estima total, (36,62-49,73), muestran un comportamiento hacia la mejoría durante el pretest y el postest, sugiriendo una persona que pasa de dudas y ansiedades acerca de si misma, a un sujeto confiado y auto regulado. Observándose el mejoramiento en los niveles de Auto confianza y otros patrones de pensamiento perturbadores que muestren su aparición.

SUJETO 2:

Presenta en las respuestas “5” (Completamente cierto), su mayor puntaje (73), sin embargo las respuestas “1” (Completamente falso), también tuvieron un buen puntaje (72), ubicándose en segundo puesto, durante el pretest. Mostrando con estos resultados un alto grado de incertidumbre y duda acerca de la Auto Imagen y Auto Descripción.

Posterior al postest ya aparece una clara definición y diferenciación de las respuestas, superando el puntaje de las respuestas “5” (Completamente cierto), a las de mas alcanzando un puntaje de (77); lo que indica claramente el mejoramiento de la Auto Imagen y Auto Descripción por parte del sujeto.

La puntuación de la proporción cierto/falso se mueve dentro de la normal durante el pretest y el postest (55,62), indicando la movilización entre los verdaderos aspectos del Ser y la eliminación de los falsos.

Las puntuaciones de la variabilidad (La variabilidad total de la columna y de la fila), mostraron tanto en los datos arrojados durante el pretest y el postest, buenos puntajes, acercándose a la media (39,45 y 43,45). Estos puntajes presentan al sujeto durante todo el proceso como una persona bastante variable, que tiende a la integralidad y a comporta mentalizar ciertas áreas de su Ser.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y conflicto total), tuvieron un comportamiento cambiante del pretest al postest, de (48,34 a 68,56) respectivamente, sin colocarse en un lugar muy alto con respecto a la normal. Éste sujeto se movió durante el proceso entre los conceptos de una Auto Descripción y Auto Percepción poco claras y conflictivas a la adquisición de cierto grado de normalidad esperada para su edad.

La Autoestima total, o sea las puntuaciones positivas básicas (La Auto crítica y la defensividad positiva), muestran un creciente movimiento positivo durante el pretest y el postest, (34,81 y 40,83). La primera, presenta al sujeto con cierta apertura a la normalidad y tendiente a alcanzar una aceptable Auto Crítica; acercándose lentamente a la media.

La segunda, o sea la Defensividad Positiva, muestra a un sujeto con una buena Auto Descripción durante el proceso, garantizando de alguna manera su creciente aumento.

SUJETO 3:

Durante el pretest, las respuestas “4” (En su mayor parte cierto), fueron las que alcanzaron mayor puntaje (60) por parte del sujeto, indicando cierto grado de certeza frente a su Auto Descripción y Auto Definición alejándose creciente y sutilmente de la muestra. Durante el postest hubo un empate entre las respuestas “2” y “3” (En su mayor parte falso y En parte falso y en parte cierto), en (62). Consiguiendo cierto grado de incertidumbre en los conceptos que poseía hasta el momento en los mismos términos de Auto Definición y Auto Descripción; posiblemente llevándolo a la reevaluación de los mismos con respecto a su Ser.

Frente a la distribución de puntuaciones en la proporción cierto/falso, durante el pretest el sujeto alcanzó un puntaje relativamente aceptable de (57); indicando posiblemente el camino positivo hacia la Auto Definición y Auto Descripción esperadas. Sin embargo durante el postest el puntaje alcanzado fue de (28), lo que indica un puntaje relativamente bajo, mostrando la tendencia contraria. El comportamiento del puntaje en esta escala puede estar indicando la revolución cognitiva en términos de movilización del pensamiento en los conceptos manejados por ella, con el ánimo de que el individuo pueda tener un uso adecuado en su Auto Definición, en el futuro inmediato.

Las puntuaciones de la variabilidad (La variabilidad total de la columna y de la fila). En la primera el puntaje obtenido durante el pretest fue de (43), y durante el postest fue de (51); indicando el progreso del sujeto en los conceptos de Auto Percepción y Auto Concepto de cierto grado de rigidez y poca integralidad, al encuentro de una normalidad esperada al alcanzar la media.

En la segunda, la variabilidad de la fila, el comportamiento del puntaje fue el contrario, durante el pretest, el puntaje fue de (54), y en el postest, fue de (45), mostrando mas claramente la tendencia del individuo a la variabilidad de los conceptos, indicando su falta de integralidad y la tendencia a comporta mentalizar ciertas áreas de su Ser.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y conflicto total), muestran en el primero, los puntajes durante el pretest de (55) y durante el postest de (35); indicando la generación de confusión y conflicto en la Auto Percepción del individuo examinado, de una posible postura clara frente a estos conceptos a un revisión total de los mismos.

Ya en el conflicto total, la puntuación alcanzada durante el pretest fue de (50) y durante el postest fue de (56); lo que permite observar el incremento positivo del individuo al acercarse a la media, como si quisiera encontrar la homeostasis (Equilibrio), paulatinamente.

Las puntuaciones positivas básicas, con la Autoestima total, muestran tanto en los puntajes alcanzados durante el pretest (49 y 57), Auto Critica y Defensividad Positiva, como durante el postest (37 y 48); Auto Critica y Defensividad Positiva; la tendencia del individuo a acercarse a la normal, con el propósito de búsqueda del equilibrio en sus posturas, dirigidas a calificar su posición frente al Ser.

SUJETO 4:

Durante el pretest éste sujeto presento un número alto (67), en las respuestas “5” (Completamente cierto); durante el postest la puntuación aumento a (69); lo que indica una postura concreta y clara acerca de la Auto Descripción y la Auto Imagen, las cuales parecen estar reflejadas en dichas contestaciones. El puntaje obtenido durante el postest puede indicar hacia el futuro si continua con tendencia al aumento, problemas de Autoestima; ya que lo que se espera es que dicho puntaje se acerque a la media.

La distribución de puntuaciones, con la puntuación de la proporción cierto/falso, muestra un considerable aumento de (52) durante el pretest a (62) en el postest. Indicando la seguridad del sujeto en afirmar los verdaderos aspectos del Ser y eliminar los aspectos falsos.

La variabilidad de puntuaciones (La variabilidad total de la columna y de la fila), de éste perfil, muestran un leve bajón en la variabilidad total de la columna en los puntajes obtenidos del pretest (56), al postest (50); lo que significa el acercamiento a la media por parte del individuo, durante el proceso, mostrando la necesidad natural de buscar la equilibración y con ello la integración del Ser. El puntaje obtenido en la variabilidad de la fila, aunque muestre un incremento del pretest (43), al postest (52), reafirma la explicación anterior, ya que de la misma manera

que en el puntaje de la variabilidad de la columna, los datos tienden a acercarse a la media, concretando la búsqueda de la homeostasis por parte del individuo.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y conflicto total), mostraron en su comportamiento del pretest (73,65), al postest (64,47), un bajón considerable; lo que indica un acercamiento a la media y por consiguiente la tendencia del sujeto a normalizar su Auto Percepción, clarificando cualquier tipo de confusión y contradicción al respecto durante el proceso.

Las puntuaciones positivas básicas, (La Auto crítica y la defensividad positiva), de la Autoestima total, permiten observar en la primera, el movimiento de los puntajes del pretest (66), al postest (62); indicando con esta disminución de dicho puntaje el esfuerzo del sujeto a menguar su actitud sobré protectora, mejorando su tolerancia a la frustración y resolución de conflictos.

En la defensividad positiva, el comportamiento de los puntajes mostraron durante el pretest (56), y del postest (61); indicando el progreso del sujeto en busca de una mejor Ato descripción; ya que posiblemente este sujeto venia carente de las defensas usuales y necesarias para una mínima y positiva Autoestima.

SUJETO 5:

Presento durante el pretest un número alto de respuestas "5" (Completamente cierto), y "4" (En su mayor parte cierto), 66 y 65 respectivamente. Ya en el postest el comportamiento de los puntajes fue de 63 y 61, en las respuestas "4" (En su mayor parte cierto) y "3" (En parte falso y en parte cierto). Lo que evidencia la búsqueda y acomodación del sujeto en pro de una consistencia en su Auto Imagen y Auto descripción; acercándose a la media.

La distribución de puntuaciones de la proporción cierto/falso, mostró durante el pretest un puntaje de (25), y en el postest (89). Este aumento en el puntaje significa, la tendencia del individuo a mejorar su Auto Definición y Auto Descripción, enfocándose en lo positivo y rechazando lo negativo.

La variabilidad de las puntuaciones (La variabilidad total de la columna y de la fila), no mostraron un cambio significativo durante el proceso. En el pretest el puntaje obtenido en la variabilidad total de la columna fue de (56) y durante el postest también fue de (56); en la variabilidad de la fila el puntaje fue de (62) durante el pretest y (58) en el postest, con una caída poco visible, acercándose a la media; lo que significa cierto grado de unidad e integración y poca comporta mentalización en las áreas del Ser.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y conflicto total), se comportaron coherentes durante el proceso, mostrando una caída de los puntajes obtenidos durante el pretest de (91,89), a los arrojados durante el postest de (75,63); buscando acercasen a la media. En el pretest el sujeto se presentaba confuso,

conflictivo y contradictorio frente a la Auto Percepción; ya en el postest se observa tendiente al equilibrio esperado.

Las puntuaciones positivas básicas (La Auto Crítica y la defensividad positiva), o sea la Autoestima total, permiten observar en su análisis cierta disminución en la primera durante el pretest, de (53), a (45) durante el postest. Lo que muestra cierta oscilación de los puntajes durante el proceso, acercándose y alejándose de la media; indicando la tendencia del sujeto a alcanzar la normalidad esperada, saludable, con una buena capacidad de crítica. Ya, los puntajes observados en la defensividad positiva durante el pretest fue de (54), y en el postest de (56); disparándose levemente de la media, indicando claramente la tendencia del sujeto a buscar una mejor Auto Descripción positiva, con mas defensas usuales que le permitan mejorar o incrementar su Autoestima.

SUJETO 6:

El alto número de respuestas "4" (En su mayor parte cierto), fue de (65) durante el pretest; aumentando dicho número durante el postest (79), lo que podría significar la tendencia positiva del sujeto por presentar una actitud concisa acerca de la Auto Imagen y Auto Descripción.

En la distribución de puntuaciones (La proporción cierto/falso), conservo el puntaje obtenido en el pretest, durante el postest (96), lo que significa que dicho sujeto esta logrando una Auto Definición y Auto Descripción enfocándose en lo positivo y rechazando lo negativo.

La variabilidad de puntuaciones (La variabilidad total de la columna y de la fila), mostraron durante el pretest un puntaje de (54 y 54) y en el postest un puntaje de (50 y 36); lo que indica la movilización del sujeto al pasar de una moderada confusión y contradicción con respecto a la Auto Percepción en el pretest, al acercamiento a la media, o a la normal, durante el postest; mejorando su postura frente a la Auto Percepción como a la Auto descripción.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y total), en sus puntajes tanto durante el pretest como en el postest, mantuvieron unos puntajes altos; sin embargo se puede observar como los puntajes del postest se acercan a la media, indicando el paso de unas posturas confusas y contradictorias frente a la Auto Percepción en el pretest, a la claridad y seguridad que se van obteniendo con el postest.

En las puntuaciones positivas básicas (La Auto Crítica y la Defensividad Positiva), que conducen a la Autoestima Total, muestran un leve decrecimiento en el trance pretest, postest; alcanzando puntajes de (46,68) en el primero, y (46,61) en el segundo. Este acercamiento a la media podría estar indicando la tendencia del individuo a esforzarse y dar una apertura normal, saludable a incrementar su

capacidad de Auto Crítica y Auto Descripción dentro de los parámetros esperados; adquiriendo durante el proceso, defensas usuales para una mínima Autoestima.

6.2.3 Análisis cuadro comparativo fila 1: la identidad “lo que él es”

La Identidad en una persona hace referencia a la opinión y creencias que se tienen de sí misma a partir del conocimiento frente a su Ser, en cuanto a sus características, gustos, cualidades, debilidades, fortalezas y de más que hagan parte de su Self (Sí mismo). Es llamada también Auto Conocimiento.

Se puede observar como los sujetos 1, 3 y 6, durante el pretest presentaron un puntaje que los acercaba a la media, indicando cierto grado de equilibrio en los ítems de la Auto Percepción, o sea lo que hace referencia al “cómo” se estaban percibiendo en ese momento en cuanto a su Ser, de manera general.

Ya en el postest los sujetos 1 y 6 mostraron una disminución de sus puntajes, alejándose de la media, dejando observar una actitud diferente, ya no tan segura frente a la Auto Percepción como durante el pretest. El sujeto 3, que por el contrario, su puntaje se vio elevado después del postest; dejó observar su alejamiento de la media, distorsionando de todas maneras su Auto Percepción, aumentando su actitud frente a su Ser.

Los sujetos 2 y 4, tanto en el pretest como en el postest, mostraron siempre unos puntajes muy altos, alejándose de la media significativamente, indicando la distorsión mantenida por dichos sujetos durante el proceso, exagerando muy posiblemente su percepción del Ser en general.

El sujeto 5 durante todo el proceso conservo el mismo puntaje, que lo coloca por debajo de la media con una opinión muy pobre de su Auto Percepción. Es de anotar que éste sujeto faltó a tres del total de talleres que se dictaron.

6.2.4 Análisis cuadro comparativo fila 2: auto satisfacción “cómo él se acepta a sí mismo”.

La Auto Satisfacción, orienta al individuo frente a su aceptación consciente y voluntaria de su Ser físico, mental y emocional; al igual que en todas las áreas de su vida frente al como actúa y siente. También es llamado Auto Aceptación.

Los sujetos 1,4 y 6, mostraron durante el pretest cierta estabilidad frente a su Auto Satisfacción, acercándose a la media; ya en el postest, el sujeto 1 y el 4, dejando ver un leve incremento de sus puntajes sobre todo en el sujeto 4, pasando en los tres sujetos de una aceptación aparentemente armónica a una distorsionada;

posiblemente elevando desmedidamente su actitud frente a su Ser en los sujetos 1 y 4, y en el sujeto 6 una pobre aceptación de si mismo.

Los sujetos 2 y 3, durante todo el proceso mostraron puntajes elevados por encima de la media, tanto durante el pretest como en el postest; sin embargo en el postest sus resultados bajaron un poco con referencia al pretest, acercándose levemente a la media. Esto indica, que a pesar, que desde el comienzo hayan mostrado una posición distorsionada frente a su Auto Satisfacción, elevando significativamente su opinión frente a su Ser, durante el desarrollo del proceso, mostraron el esfuerzo de ubicarse más cerca de la realidad de su Ser, en el postest.

El sujeto 5, siempre estuvo por debajo de la media durante todo el proceso, tanto en el pretest como en el postest; dejando percibir su pobre aceptación frente a su Ser en general. Es de anotar que este sujeto faltó a tres del total de talleres que se dictaron.

6.2.5 Análisis cuadro comparativo fila 3: conducta “cómo él actúa”

La conducta, es evaluada a partir de la evidencia en términos comportamentales; hace referencia al resultado o producto del ejercicio del “YO” del individuo.

Los sujetos 3,5 y 6, mostraron durante todo el proceso unos puntajes por debajo de la media, que los alejaban significativamente. Ya durante el postest sus puntajes se alejaron más de la media. Esto indica, que dichos sujetos siempre mantuvieron posiciones muy críticas, por el orden de la “duda”, frente al ejercicio de su comportamiento; viéndose más cuestionados durante el postest.

Los sujetos 1,2 y 4, presentaron posiciones claras frente a su comportamiento, acercándose a la media durante el pretest, sobre todo los sujetos 1 y 4. Ya durante el postest, sus puntajes se alejaron de la media en los tres; aunque en el sujeto 2, halla mostrado una leve disminución con referencia al puntaje del pretest, y un incremento en los sujetos 1 y 4; de la misma manera el estar siempre por encima de la media, los colocaba a los tres durante todo el proceso, con una posición distorsionada, elevada, frente a su comportamiento en los diferentes roles que ejecutan dichos sujetos, cuestionando sus actos.

Nótese, como el sujeto 5, continua obteniendo puntajes bajos, colocándose entonces por debajo de la media. Dejando entrever una Autoestima baja y permitiendo sospechar de la necesidad de intervención individual, tipo psicoterapia, o al menos una valoración por psicología al respecto.

6.2.6 Análisis cuadro comparativo columna a: “el ser físico”

Los sujetos 1 y 4, mostraron durante el proceso un incremento de sus puntajes por encima de la media, alejándose de la normal, indicando su posición exagerada frente a su “Ser Físico” de manera general.

Es de anotar, que poseer un tipo de posición desmedida en ésta escala, a ésta edad, es muy característico de la etapa adolescente y fase puberal, por la que se encuentran pasando estas personas al momento de este estudio. Por lo tanto, se espera que éste tipo de comportamiento aparezca reflejado en sus puntajes.

Los sujetos 2 y 3, por el contrario mostraron disminución en sus puntajes durante el postest, dejando observar el acercamiento a la normal y por consiguiente una posición más real de su actitud frente a su Ser Físico.

El sujeto 5 en el postest se observa un acercamiento a la normal, ubicándose en la media. Es muy posible que éste sujeto haya acomodado las respuestas de esta escala, si atendemos a los resultados que mostró en el análisis de la Filas.

El sujeto 6, tanto durante en el pretest como en el postest mantuvo puntajes bajos. Ya en el postest, mostró un alejamiento significativo de la media, indicando la continuidad en la disparidad de sus opiniones frente a su Ser Físico en ese momento del estudio.

6.2.7 Análisis cuadro comparativo columna b: “el ser ético moral”

Los sujetos 2,4 y 6, mostraron durante el pretest, puntajes por encima de la media; indicando una posición exagerada en su examen frente a esta escala. Nótese, como el sujeto 2, se dispara al respecto durante el postest. Aunque en los sujetos 4 y 6, sus puntajes no están muy alejados de la normal en el postest, es necesario hacer notar el comportamiento de dicho puntaje, estén por encima o por debajo de la normal.

Los sujetos 1,3 y 5, estuvieron por debajo de la media durante el pretest, mostrando una posición débil de su Ser Ético Moral, aunque unos mas que otros. Ya durante el postest, se observaron cambios muy significativos, el sujeto 3, conservo su posición, el sujetos 1 supero su anterior puntaje frente a su posición inicial durante el pretest, acercándose a la normal; indicando el mejoramiento de su posiciones frente al Ser Ético Moral, a una opinión más positiva como resultado del avance en el proceso. El sujeto 5, por el contrario disminuyo su puntaje, evidenciando su confusión de opiniones frente a esta escala.

6.2.8 Análisis cuadro comparativo columna c: “el ser personal”

Todos los sujetos de la muestra tuvieron puntajes por encima de la media durante el pretest unos más que otros. Lo que evidenciaba una posición sobre valorada de la importancia y suficiencia que tenían como persona.

El sujeto 1 ya en el postest, incremento su puntaje alejándose de la media; permitiendo observar el aumento de su confusión al respecto de esta escala. El sujeto 2, conservo su puntaje y por ende ratifico su posición en la escala.

Los sujetos 3,5 y 6, mostraron disminuciones en los puntajes obtenidos durante el postest, evidenciando su acercamiento a la media, ya sea por encima o por debajo de la normal.

El sujeto 4, por el contrario de sus compañeros, mostró un incremento bastante significativo durante el postest; dejando percibir la confusión conseguida a través de las movilizaciones cognitivas adquiridas durante el proceso, alejándose de la normal.

6.2.9 Análisis cuadro comparativo columna d: “el ser familiar”

Los sujetos 1, 3, 4, 5 y 6, presentaron puntajes por debajo de la media durante el pretest. Indicando posiblemente la percepción tan baja que tienen los sujetos frente a esta escala, alejándose de la media unos más que otros.

Ya, en el postest los sujetos 1 y 6, tuvieron un bajón significativo durante el postest en comparación con su puntaje inicial en el pretest. Los sujetos 4 y 5, por el contrario mostraron aumentos de sus puntajes iniciales durante el postest acercándose a la media, ya sea por encima o por debajo de la normal. El sujeto 3, conservo la misma puntuación durante el postest, por debajo de la normal; lo que ratifica su baja opinión frente a dicha escala.

El sujeto 2, en cambio fue el único personaje que mostró resultados por encima de la media tanto durante el pretest como del postest. Aunque en el postest haya mostrado un leve incremento del puntaje, la ubicación del sujeto durante el proceso siempre estuvo por encima de la media, evidenciando una posición distorsionada, elevada de su Ser Familiar.

6.2.10 Análisis cuadro comparativo columna e: “el ser social”

Los sujetos 1, 4, 5 y 6, durante el pretest tuvieron unos puntajes por debajo de la normal, unos más que otros. Lo que significa una pobre posición frente a esta

categoría en ese momento del proceso. Ya, en el postest los sujetos 1, 4 y 5, tuvieron cierto aumento en su puntaje acercándose a la normal, ya sea por encima o por debajo de la media. Lo que indicaba el mejoramiento de la sensación de estos sujetos, de lo adecuado y meritorio con respecto a esta escala. El sujeto 6, con respecto al puntaje adquirido durante el pretest, mostró una pequeña disminución de su posición en el postest, alejándose cada vez más de la media; ratificando su posición pobre frente a esta escala.

Los sujetos 2 y 3, en el pretest se ubicaron por encima de la media, mostrando una posición no muy adecuada frente a esta escala. Durante el postest la disminución de dichos puntajes fue significativa, acercándose a la normal, lo que refleja una posición más definida y adecuada con respecto a dicha escala, ya sea por encima o por debajo de la media.

6.2.11 Análisis cuadro comparativo de la autocrítica

Los sujetos 1, 2 y 6, presentaron puntajes por debajo de la media durante el pretest, mostrando cierta defensividad y un esfuerzo deliberado para presentar un cuadro favorable. Los sujetos 1 y 2 aumentaron sus puntajes durante el postest, acercándose a la media, lo que significa el acercamiento de los sujetos a la normal y por consiguiente una buena capacidad de Auto Crítica. El sujeto 3, durante el postest mostró una disminución con respecto a la normal y al puntaje obtenido durante el pretest, dejando observar el aumento de la defensividad con respecto al primer puntaje. El sujeto 6, conservó durante el postest, el puntaje adquirido con el pretest, por debajo de la media, ratificando su tendencia a adquirir una buena posición en la normal.

El sujeto 4 durante el pretest mostró un puntaje muy por encima de la media, indicando demasiado rigor consigo mismo. Durante el postest el puntaje disminuyó de manera significativa, acercándose a la media, lo que indica una mejoría.

El sujeto 5 en el pretest mostró un comportamiento esperado ligeramente por encima de la media. En el postest aparece alejándose de la media en sentido contrario, característica propia de una defensividad negativa.

6.3 ENTREVISTA REALIZADA AL ENTRENADOR DEL EQUIPO DE FÚTBOL, (“ESTUDIANTES FÚTBOL CLUB”), POSTERIOR A LA REALIZACIÓN DE LOS TALLERES:

El entrenador del equipo “Estudiantes Fútbol Club”, con el cual se realizó dicha investigación, hace una serie de comentarios, posterior a la capacitación realizada sobre Autoestima, con sus deportistas. Se anota que fue intervenido todo el grupo,

si bien la evaluación mediante la prueba de Tennessee fue sola a un grupo de seis jugadores, los cuales en el mejor de los casos son la mitad del equipo.

PREGUNTA: Cuanto lleva de entrenador de éste equipo?

RESPUESTA: Cinco meses.

PREGUNTA: Usted en otros equipos que haya dirigido, tuvo experiencia con el trabajo sobre Autoestima para sus deportistas?

RESPUESTA: No, nunca.

PREGUNTA: Que opina del trabajo psicológico educativo sobre estos temas a atletas de estas categorías?

RESPUESTA: Es indispensable en todas las disciplinas deportivas, por eso hay que tener un equipo interdisciplinario donde un profesional de la salud mental maneje estos temas.

PREGUNTA: Considera que con la capacitación brindada a los futbolistas, cambio en algo la actitud de los jóvenes y su rendimiento deportivo?

RESPUESTA: Si. En el análisis que hacemos en términos de rendimiento, hemos encontrado que después de los primeros 3 partidos que se perdieron, antes de la capacitación sobre Autoestima, el equipo no volvió a perder, ganando 13 partidos y empatados 2.

PREGUNTA: Qué logros o cambios individualmente, ha podido observar en sus deportistas?

RESPUESTA: Muchas: El chico más agresivo del grupo, que reiteradamente lo expulsaban de la cancha con tarjeta roja, ha disminuido sustancialmente. Hasta el punto de ayudar a pararse del piso al contrario después de una falta. Otros chicos que venían con un bajo rendimiento deportivo, mejoraron su desempeño. La madre de uno de los deportistas me contó que su hijo (Futbolista del equipo), mejoro su sentido de pertenencia frente al equipo y con ello su actitud frente al juego. Los que venían inseguros se les noto el cambio.

PREGUNTA: Cómo se evidencio la importancia de la Autoestima en el grupo colectivamente.

RESPUESTA: Se muestran más responsables en sus obligaciones a nivel de entrenamientos, y cohesión de grupo. Cada uno se ve más empoderado en sus responsabilidades con el equipo, mayor actitud, más ganas.

PREGUNTA: Ahora que conoce los beneficios del reforzamiento de la Autoestima en los futbolistas, ¿que conclusión puede sacar?

RESPUESTA: Considero después de esta experiencia, colocar a todo la escuela de fútbol a trabajar la Autoestima con este tipo de metodología. Seria bueno que se dictaran charlas o cursos a los entrenadores sobre el manejo de la Autoestima en los deportistas desde edades tempranas ya que seria mas fácil y económico que contratar profesionales de la salud mental que se ocuparan de este tipo de capacitaciones.

6.4 ENTREVISTA REALIZADA A TRES DE LOS SUJETOS DE LA MUESTRA, POSTERIOR A LOS TALLERES SOBRE AUTOESTIMA:

Se maneja el mismo modelo de entrevista semi estructurada con pregunta abierta para los tres sujetos.

6.4.1 Sujeto entrevistado 1

PREGUNTA: Durante su experiencia como futbolista en equipos y escuelas de fútbol, había tenido antes una capacitación en el tema de la Autoestima?

RESPUESTA: No, nunca siempre había sido sobre el mismo deporte del fútbol.

PREGUNTA: Qué pensó cuando le contaron que iba a participar de esta capacitación, sobre este tema?

RESPUESTA: Al comienzo no entendí, pero cuando me explicaron el por qué vi que realmente era muy importante no solo para mí sino para todo el equipo.

PREGUNTA: Cómo se sintió durante los talleres?

RESPUESTA: Bien, sobre todo por que era fácil entender los temas.

PREGUNTA: Algún tema o algo visto durante los talleres fue de difícil entendimiento?

RESPUESTA: No, los métodos del “profe” (psicólogo), siempre fueron buenos y fáciles de entender.

PREGUNTA: Considera usted que esta capacitación le sirvió para mejorar su desempeño como futbolista?

RESPUESTA: Sí, bastante, por que aprendí cosas sobre la vida, sobre mí y sobre mis semejantes que antes no sabía o no creía importantes.

PREGUNTA: Cree usted ahora que este tipo de entrenamiento en Autoestima sería bueno implementarlo en otros deportistas y otros deportes.

RESPUESTA: Sí, ahora se lo necesario que es para cualquier deportista en cualquier deporte que se practique.

PREGUNTA: Mejoro otros aspectos de su vida además de su desempeño deportivo?

RESPUESTA: Sí, considero que como persona en general.

6.4.2 Sujeto entrevistado 2

RESPUESTA: No, a veces sobre otros temas un poco parecidos pero nunca sobre este.

RESPUESTA: Que estaban fuera de tono, y que era una pérdida de tiempo.

RESPUESTA: Muy bien, por que el “profe” (psicólogo) nos explico desde el principio que era el cuento.

RESPUESTA: No, ninguno todos fáciles de entender.

RESPUESTA: Sí, claro que sí, mejore mi desempeño como jugador.

RESPUESTA: Si claro, ya que es bueno que otras personas se favorezcan de estos temas tan importantes para uno y no solo los futbolistas.

RESPUESTA: Si, sobre todo como persona o como el “profe” decía: “como ser humano”.

6.4.3 Sujeto entrevistado 3

RESPUESTA: No, nunca, solo entrenar fútbol y ya.

RESPUESTA: Pues que íbamos a perder el tiempo que podríamos aprovechar entrenando fútbol.

RESPUESTA: Un poco tímido al comienzo, pero después que agarre el tema y la metodología del “profe” me gusto mucho.

RESPUESTA: No, todos muy claros y ricos.

RESPUESTA: Si claro, ahora me siento más tranquilo y seguro cuando juego.

RESPUESTA: Si, porque los deportistas de cualquier deporte somos personas y este tema es para todos.

RESPUESTA: Si, como persona en general y lo he notado en mí y en mis compañeros.

6.5 PRUEBA DE HIPÓTESIS

Únicamente en la dimensión autoconocimiento fue rechazada la hipótesis nula (medias iguales), es decir existió diferencia significativa entre el pretest y el postest. El valor de P fue de 0.01032 mediante la prueba “t”. Con las pruebas del signo y signo rankeado los valores de P fueron superiores a 0.05, con lo cual no rechaza la hipótesis nula.

En las otras dimensiones los valores de P calculados mediante las tres pruebas mencionadas fueron en todos los casos superiores a 0.05, por lo cual no se rechazó la hipótesis nula, de lo que se concluye que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y el postest.

De lo anterior se deduce que el programa de incremento de los logros y los éxitos deportivos a través del mejoramiento de la autoestima, aplicando 10 talleres con una duración de 10 semanas, produjo cambios significativos en la dimensión autoconocimiento, pero no produjo cambios significativos en autoconcepto ni en autoaceptación.

CONCLUSIONES

Las Dimensiones Internas de Identidad, Auto Satisfacción y Conducta, mostraron de manera general en todos los sujetos evaluados, un acercamiento a la media, indicando el mejoramiento de su posición frente a dichas dimensiones humanas. Sin embargo la prueba de hipótesis señaló que las diferencias no fueron estadísticamente significativas como resultado del programa de intervención.

Las Dimensiones Externas de: El Ser Físico, El Ser Ético Moral, El Ser Personal, El Ser Familiar y El Ser Social; lograron una mejor posición con respecto a los puntajes obtenidos durante el pretest en la mayoría de los sujetos de la muestra; indicando el mejoramiento de su posición al respecto de dichas escalas. Nuevamente, la prueba de hipótesis señaló que las diferencias no fueron estadísticamente significativas como resultado del programa de intervención.

Los éxitos deportivos se incrementaron, según se deduce de la entrevista con el entrenador quien informa que después de la intervención psicológica el equipo obtuvo 11 triunfos y dos empates en 13 partidos, mientras en temporadas anteriores el número de partidos ganados, empatados y perdidos era similar.

En cuanto a otros logros, el entrenador reporta una disminución de tarjetas amarillas del un 90% aproximadamente, mientras las tarjetas rojas desaparecieron. Así mismo apreció una mayor solidaridad con los compañeros y con los contrarios, lo cual se incluye en el componente ético moral. Igualmente mejoraron la puntualidad, sentido de pertenencia, cuidado de materiales y equipos y comunicación interna, incluyendo la aceptación de la crítica del otro y el intercambio de información con el compañero.

Los participantes mejoraron también sus relaciones familiares y sociales, evidenciado en las entrevistas con los padres de familia.

RECOMENDACIONES

Aumentar el programa de intervención a 20 o más semanas, a fin de establecer si produce diferencias significativas en las dimensiones estudiadas.

Aprovechar la disposición de los jóvenes en esta etapa de la vida (prejuvenil), para trabajar tanto el tema de la Autoestima como otros relacionados con sus áreas psicológica, emocional y espiritual.

Generar capacitación alrededor del tema de la Autoestima en los técnicos, entrenadores y padres de familia, tanto en el deporte del fútbol como en cualquier otro tipo de deporte.

Utilizar los conceptos de: Auto Conocimiento, Auto Concepto y Auto Aceptación, en el trabajo de la Autoestima en futbolistas y deportistas prejuveniles.

Construir pruebas psicológicas alrededor del tema de la Autoestima, sobre todo desde el área de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, que posibiliten el trabajo de esta temática con deportistas de diferentes categorías.

Se hace necesario incrementar los esfuerzos pedagógicos y metodológicos en el trabajo con las dimensiones externas de: El Ser Físico, El Ser Ético Moral, El Ser Personal, El Ser Familiar y El Ser Social; al trabajar el tema de la Autoestima en futbolistas prejuveniles.

Vincular a los padres y madres de familia, de los futbolistas y deportistas en general no solo en la etapa prejuvenil sino también en las demás etapas del desarrollo infantil y juvenil, a través de capacitaciones, en el conocimiento y manejo de la Autoestima en sus hijos.

BIBLIOGRAFÍA

- BRANDEN, Nathaniel. (1987). *Cómo Mejorar su Autoestima*. Barcelona: Paidós. Ed.
- (1993). *El Poder De La Autoestima. Cómo potenciar éste importante recurso psicológico*. Barcelona: Paidós. 1ª edición.
- CASTANYER, Olga. (1997) *La Asertividad: Expresión de una Sana Autoestima*. 5ª Ed. Bilbao: Desclée De Brouwer...
- DOSIL, Joaquín (2002). *El Psicólogo del Deporte*. Madrid: Síntesis.
- GALEA H, Roid, y otros (1998). *La Prueba del Autoconcepto de Tennessee*.
- GARCIA MARCHENA, Sandra Yubelly (2004). *Construyendo Psicología del Deporte*. 1ª Ed. Bogotá: Lukas Editores.
- GLYN C. Roberts, (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Biblioteca de Psicología. Paris: Desclée de Brouwer.
- GONZALEZ LOPEZ, Luis. (2005). *La Cara Humana de la psicología II: Fundamentos Clínicos y Psicoterapéuticos de la psicología humanista*. Manizales: Universidad de Manizales.
- *La Cara Humana de la Psicología* (2003). Manizales: Universidad de Manizales.
- LOEHR, James E. (2000). *La Excelencia en los Deportes*. Boston: Planeta.
- NACHÓN, Carolina y otros (2001). *Introducción a la Psicología del Deporte. El factor mental en el deporte y la actividad física: Perspectivas actuales*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Centro Cultural Ricardo Rojas.
- RIERA, Joan (1985). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- ROFFÉ, Marcelo y otros (2003). *Mi Hijo El Campeón*. Buenos Aires: Lugar
- *Alto Rendimiento* (2004). *Psicología y Deporte*. Buenos Aires: Lugar.
- *Fútbol de Presión* (2000). *Psicología Aplicada al Deporte* (2000). Buenos Aires: Lugar.
- *Psicología del Jugador de Fútbol* (1999). *Con la Cabeza Hecha Pelota*. Buenos Aires: Lugar
- ROGERS, Carl, R. (xxxx) *Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría*. Buenos Aires: Paidós.
- (xxxx) *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica/ Versión española de Liliana R. Wainberg*. Buenos Aires: Paidós.
- THOMAS, Alexander (1982). *Psicología del Deporte*. Biblioteca de Psicología. Barcelona: Herder.
- WEINBERG, Robert S. y otros (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel.
- WILLIAMS, Jean M (1999). *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid: Nueva

RESUMEN ANALÍTICO DE EDUCACIÓN (RAE)

Título:	Incremento de los logros y los éxitos deportivos a través del mejoramiento de la autoestima en futbolistas prejuveniles.
Autor:	José Fernando Vélez Trejos.
Publicación:	Universidad de Manizales.
Lugar:	Manizales
Año:	2007.
Páginas:	55
Anexos:	6

Palabras Clave: Psicología del deporte, autoestima, fútbol, deporte.

Descripción: Estudio cuantitativo, diseño pretest postest que establece la efectividad de un programa de intervención psicológica basado en charlas y talleres para el incremento de la autoestima, sobre el rendimiento en un equipo de fútbol de la categoría prejuvenil.

Fuentes: Test de autoconocimiento de Tennessee, Glyn: Motivación en el deporte y el ejercicio. González López: La cara humana de la psicología. Roffé: Mi hijo el campeón.

Contenido: Introducción, Justificación, Formulación del problema, Marco teórico, Enfoques psicológicos vs. autoestima, autoestima, objetivos, método, análisis y discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

Metodología: Estudio cuantitativo diseño pretest postest. Utilizó el Test de autoconcepto de Tennessee. El programa estuvo integrado por 9 charlas y 9 talleres para la mejoría de autoconcepto, autoconocimiento y autoaceptación.

Conclusiones: Las Dimensiones Internas de Identidad, Auto Satisfacción y Conducta, mostraron de manera general en todos los sujetos evaluados, un acercamiento a la media, indicando el mejoramiento de su posición frente a dichas dimensiones humanas. Sin embargo la prueba de hipótesis señaló que las diferencias no fueron estadísticamente significativas como resultado del programa de intervención.

Las Dimensiones Externas de: El Ser Físico, El Ser Ético Moral, El Ser Personal, El Ser Familiar y El Ser Social; lograron una mejor posición con respecto a los puntajes obtenidos durante el pretest en la mayoría de los sujetos de la muestra; indicando el mejoramiento de su posición al respecto de dichas escalas. Nuevamente, la prueba de hipótesis señaló que las diferencias no fueron estadísticamente significativas como resultado del programa de intervención.

Los éxitos deportivos se incrementaron, según se deduce de la entrevista con el entrenador quien informa que después de la intervención psicológica el equipo obtuvo 11 triunfos y dos empates en 13 partidos, mientras en temporadas anteriores el número de partidos ganados, empatados y perdidos era similar.

En cuanto a otros logros, el entrenador reporta una disminución de tarjetas amarillas del un 90% aproximadamente, mientras las tarjetas rojas desaparecieron. Así mismo apreció una mayor solidaridad con los compañeros y con los contrarios, lo cual se incluye en el componente ético moral. Igualmente mejoraron la puntualidad, sentido de pertenencia, cuidado de materiales y equipos y comunicación interna, incluyendo la aceptación de la crítica del otro y el intercambio de información con el compañero.

Los participantes mejoraron también sus relaciones familiares y sociales, evidenciado en las entrevistas con los padres de familia.

Recomendaciones: Aumentar el programa de intervención a 20 o más semanas, a fin de establecer si produce diferencias significativas en las dimensiones estudiadas.

Aprovechar la disposición de los jóvenes en esta etapa de la vida (prejuvenil), para trabajar tanto el tema de la Autoestima como otros relacionados con sus áreas psicológica, emocional y espiritual.

Generar capacitación alrededor del tema de la Autoestima en los técnicos, entrenadores y padres de familia, tanto en el deporte del fútbol como en cualquier otro tipo de deporte.

Utilizar los conceptos de: Auto Conocimiento, Auto Concepto y Auto Aceptación, en el trabajo de la Autoestima en futbolistas y deportistas prejuveniles.

Construir pruebas psicológicas alrededor del tema de la Autoestima, sobre todo desde el área de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, que posibiliten el trabajo de esta temática con deportistas de diferentes categorías.

Se hace necesario incrementar los esfuerzos pedagógicos y metodológicos en el trabajo con las dimensiones externas de: El Ser Físico, El Ser Ético Moral, El Ser Personal, El Ser Familiar y El Ser Social; al trabajar el tema de la Autoestima en futbolistas prejuveniles.

Vincular a los padres y madres de familia, de los futbolistas y deportistas en general no solo en la etapa prejuvenil sino también en las demás etapas del desarrollo infantil y juvenil, a través de capacitaciones, en el conocimiento y manejo de la Autoestima en sus hijos.

**UNIVERSIDAD DE MANIZALES
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN DOCENCIA**

INFORMACIÓN GENERAL DE INVESTIGACIÓN

Título	Incremento de los logros y los éxitos deportivos a través del mejoramiento de la autoestima en futbolistas prejuveniles.
Investigador principal	José Fernando Vélez Trejos.
Nombre del Grupo Investigador	Cumanday Actividad Física y Deporte
Clasificación del Grupo en Colciencias	Inscrito
Línea de Investigación	Estudios Psicológicos del Deporte
Área del conocimiento	Psicología
Fecha de iniciación	Agosto de 2006
Fecha de finalización	Noviembre de 2007
Lugar de ejecución del proyecto	Manizales
Tipo de proyecto	Cuasiexperimental

RESUMEN EJECUTIVO

“El psiquismo es el músculo más fuerte en una actividad deportiva, pues es el que formula la tarea y programa la voluntad para llevarla a cabo, guiado a su vez por factores del mundo exterior” (Tilman Hepp).

Estudio cuantitativo diseño pretest postest realizado con un grupo de 22 jugadores de fútbol categoría prejuvenil (13-15 años) en Manizales, Colombia. Se utilizó el Test de autoconcepto de Tennessee para medir la variable dependiente antes y después de la aplicación del programa. El programa estuvo integrado por 9 charlas y 9 talleres para la mejoría del autoconcepto, autoconocimiento y autoaceptación durante 20 semanas. El objetivo era determinar el efecto de un programa basado en la autoestima sobre el rendimiento competitivo. La hipótesis de trabajo consistió en que el programa de mejoramiento de la autoestima incrementara los logros deportivos. Los datos fueron procesados en Excel 2000 bajo Windows. Se realizó análisis de frecuencias de las dimensiones internas y externas. Se realizó la comparación entre pretest y postest individual. Se esperaba que como resultado del programa experimental los sujetos experimentales mejoraran sus puntuaciones de manera significativa en cuanto a la autoestima y mejoraran su rendimiento competitivo. La prueba de hipótesis se hizo mediante el programa Statgraphics versión 5.1, con las pruebas “t”, prueba del signo y prueba de signo rankeado. Se adoptó un nivel de confianza del 95% con un error estimado del 5%. Los resultados mostraron mejoría en las dimensiones internas de identidad, auto satisfacción y conducta, así como las externas de: ser físico, ser ético, ser moral, ser personal, ser familiar y ser social, mostraron de manera general en todos los evaluados, un acercamiento a la media, indicando el mejoramiento de su posición

frente a dichas dimensiones humanas. Sin embargo las diferencias no fueron estadísticamente significativas. Los éxitos deportivos se incrementaron, según el entrenador quien informa que después de la intervención psicológica el equipo obtuvo 11 triunfos y dos empates en 13 partidos, mientras en temporadas anteriores el número de partidos ganados, empatados y perdidos era similar.

MÉTODO:

El estudio, dentro del enfoque cuantitativo fue de tipo cuasiexperimental con un diseño pretest posttest, realizado durante 20 semanas. La población estuvo constituida por futbolistas de la categoría Pre-juvenil que pertenecen a la Escuela de fútbol "Estudiantes Fútbol Club", adscrita al Colegio Mayor de Nuestra Señora de la ciudad de Manizales, si bien algunos jugadores estudiaban en otros planteles. El equipo estuvo conformado inicialmente por 22 deportistas aficionados con edades entre 14 y 15 años, quienes cursaban grados 8º o 9º de bachillerato.

El experimento (programa de mejoramiento continuo de la autoestima) se realizó con todo el grupo, de los cuales un grupo de seis jugadores seleccionados al azar simple fue evaluado mediante la prueba de autoconcepto de Tennessee en dos momentos (pretest y posttest).

El Test Prueba del Auto – Concepto de Tennessee fue desarrollada para satisfacer la necesidad de una herramienta simple para el sujeto que la responde, de amplia aplicación y multidimensional en su descripción del Auto-concepto.

El Auto-concepto se ha convertido en un medio muy importante para estudiar y entender la conducta humana por cuanto influencia mucho su conducta y también está directamente relacionado con su personalidad en general y salud mental.

Descripción general de la prueba

Consta de 100 afirmaciones auto-descriptivas que la persona que responde usa para sacar su propia fotografía. La prueba es para ser auto-administrada ya sea a nivel individual o grupal como se hizo en esta investigación, y puede ser completada entre 10 y 20 minutos (el tiempo promedio es de 13 minutos). La prueba se encuentra en el anexo 1.

Se recomienda usar en personas mayores de 12 años (las personas que hicieron parte de este proyecto oscilaban entre 13 y 14 años aproximadamente), o que puedan leer.

La forma C & I, que fue la que finalmente se utilizó en esta investigación, proporciona calificaciones para 29 escalas y su calificación a mano requiere aproximadamente de 30 minutos.

El Autoconcepto es definido como un conjunto multifásico de percepciones y expectativas con respecto a las habilidades, limitaciones, conductas típicas, relaciones

con otros, y sentimientos positivos y negativos de valores personales. Los ítems de la prueba fueron contruidos para medir aspectos del auto-concepto a partir tanto de un marco de referencia interno como externo. Las tres dimensiones internas (llamada la dimensión "fila" en referencia a la matriz de filas y las columnas usadas para clasificar los ítems) son las percepciones de la persona de lo que ella es (identidad), cómo se siente acerca de sí misma. (Auto-satisfacción), y cómo se siente acerca de lo que hace (conducta).

Las cinco dimensiones externas (llamada la dimensión "Columna") reflejan las descripciones de la persona de sí misma en referencia a las principales áreas o esferas de intereses personales de la vida: El ser físico, el ser ético-moral, el ser personal, el ser familiar y el ser social.

Los resultados competitivos del equipo y el desempeño de los jugadores en entrenamientos y competencias fueron evaluados; los primeros comparando el campeonato simultáneo con el programa de intervención frente a los antecedentes competitivos del equipo de años anteriores. El desempeño individual fue evaluado a partir de entrevista no estructurada con el entrenador, los padres de los jugadores y los compañeros de programa de intervención.

El Programa de intervención estuvo integrado por nueve charlas dictadas con el objetivo de sensibilizar, preparar y disponer a los participantes para los talleres posteriores.

Procedimiento. Inicialmente se realizó el contacto con el equipo de fútbol mencionado, a través del entrenador quien a su vez es el coordinador de la Escuela de Fútbol, para obtener su participación en el programa. A continuación se realizó el trámite ante las directivas del colegio, para que permitieran el estudio que incluía el uso de instalaciones y materiales de la institución educativa. Luego se hizo una reunión con los 22 jugadores para explicarles en que consistía la investigación, absolviendo todas sus inquietudes. Posteriormente se envió la carta del consentimiento informado a los padres y se recogió una vez firmada por ellos (anexo 4). Todos los padres autorizaron la participación de los jugadores en el estudio. Posteriormente se elaboró el cronograma de actividades y se empezó la aplicación de la prueba (pretest) y los talleres para el incremento de los éxitos y los logros deportivos a través del mejoramiento de la autoestima. Se seleccionó al azar un grupo de seis jugadores para aplicar el test de control.

El Programa De Entrenamiento Mental Con Base En La Autoestima incluyó los talleres y charlas más adecuadas para mejorar y/o reforzar la Autoestima de los futbolistas juveniles (anexo 3).

Los atletas fueron evaluados en su sede habitual de entrenamiento, en el barrio Aranjuez de la ciudad de Manizales. Las charlas se dictaron con el objetivo de sensibilizar y disponer a los participantes, con ayuda de un idioma sencillo, fácil de

entender; donde podían comprender, los elementos concernientes a la capacitación que recibirían sobre el “Programa de entrenamiento mental con base en la Autoestima”.

Los instrumentos utilizados en aquellas actividades donde el participante debía plasmar el producto de su análisis objetivo, consciente y voluntario del tema tratado en esa actividad, se pueden observar en el anexo 2.

DISCUSIÓN Y RESULTADOS

Las características sociodemográficas de los sujetos evaluados, jugadores de fútbol de la categoría prejuvenil de La Escuela de Formación deportiva “Estudiantes Fútbol Club”, se resumen en la Tabla 1.

Tabla 1. Características demográficas de los sujetos evaluados

Característica	Mínimo-máximo	Promedio	Desviación típica
Edad	14 – 15	14.33	0.516
Edad deportiva	9 – 10	9.33	0.516
Escolaridad	7 – 9	8.5	0.836
Estrato socioeconómico			
Estratos 2	2		
Estratos 3	4		

Es de anotar que la forma que se adoptó para esta investigación fue la forma C & I , de la Prueba del Auto Concepto de Tennessee, considerada por el autor como usada en estudios de investigación y evaluaciones clínicas en las que el investigador o el clínico está más interesado en aumentar la comprensión del sujeto.

Reporte de la prueba del autoconcepto de Tennessee

El foco de éste reporte es el Autoconcepto del cliente (Futbolistas prejuveniles); como éste se refleja en las respuestas dadas a las 100 preguntas en la prueba de Tennessee. El Autoconcepto es definido por el Autor de la prueba, como “Un conjunto multifacético de percepciones y expectativas con respecto a las habilidades, limitaciones, conductas típicas, relaciones con otros y sentimientos positivos y negativos de valores personales”. (Servicio psicológico de occidente: 1985, 41).

Los ítems de la prueba fueron contruidos para medir aspectos del Autoconcepto a partir tanto de un marco de referencia interno como externo.

Las tres dimensiones internas (llamada la dimensión “Fila” en referencia a la matriz de filas y las columnas usadas para clasificar los ítems), son las percepciones de la persona de lo que ella es (identidad), cómo se siente acerca de sí misma (autosatisfacción), y cómo se siente acerca de lo que hace (conducta). Las cinco dimensiones externas (llamada la dimensión “columna”) reflejan las descripciones de la persona de sí misma en referencia a las principales áreas o esferas de interés

personales de la vida: El Ser-Físico, El Ser Ético-Moral, El Ser-Personal, El Ser Familiar y El Ser Social.

Perfil de validez y puntuaciones de variabilidad

Los gráficos correspondientes a los sujetos evaluados aparecen en el Anexo 5. La consistencia o inconsistencia de las respuestas en las escalas e indicadores son examinadas para medir la variabilidad en la Auto-descripción del deportista.

Tabla 2. Resumen de los resultados individuales en el pretest y el postest de los sujetos evaluados. En puntuaciones T.

Variables	Sujeto 1		Sujeto 2		Sujeto 3		Sujeto 4		Sujeto 5		Sujeto 6	
	pre	post										
Identidad												
Autosatisfacción												
Conducta												
El ser físico												
El ser ético moral												
El ser personal												
El ser familiar												
El ser social												
La autocrítica												

Tabla 3. Resumen de los resultados grupales en el pretest y el postest de los sujetos evaluados. En puntuaciones T.

Variables	Pre	Post
Identidad		
Autosatisfacción		
Conducta		
El ser físico		
El ser ético moral		
El ser personal		
El ser familiar		
El ser social		
La autocrítica		

PALABRAS CLAVE: Psicología del deporte, autoestima, fútbol, deporte

Principales resultados académicos derivados del proyecto:

Las Dimensiones Internas de Identidad, Auto Satisfacción y Conducta, mostraron de manera general en todos los sujetos evaluados, un acercamiento

a la media, indicando el mejoramiento de su posición frente a dichas dimensiones humanas. Sin embargo la prueba de hipótesis señaló que las diferencias no fueron estadísticamente significativas como resultado del programa de intervención.

Las Dimensiones Externas de: El Ser Físico, El Ser Ético Moral, El Ser Personal, El Ser Familiar y El Ser Social; lograron una mejor posición con respecto a los puntajes obtenidos durante el pretest en la mayoría de los sujetos de la muestra; indicando el mejoramiento de su posición al respecto de dichas escalas. Nuevamente, la prueba de hipótesis señaló que las diferencias no fueron estadísticamente significativas como resultado del programa de intervención.

Los éxitos deportivos se incrementaron, según se deduce de la entrevista con el entrenador quien informa que después de la intervención psicológica el equipo obtuvo 11 triunfos y dos empates en 13 partidos, mientras en temporadas anteriores el número de partidos ganados, empatados y perdidos era similar.

En cuanto a otros logros, el entrenador reporta una disminución de tarjetas amarillas del un 90% aproximadamente, mientras las tarjetas rojas desaparecieron. Así mismo apreció una mayor solidaridad con los compañeros y con los contrarios, lo cual se incluye en el componente ético moral. Igualmente mejoraron la puntualidad, sentido de pertenencia, cuidado de materiales y equipos y comunicación interna, incluyendo la aceptación de la crítica del otro y el intercambio de información con el compañero.

Los participantes mejoraron también sus relaciones familiares y sociales, evidenciado en las entrevistas con los padres de familia.

Recomendaciones:

Aumentar el programa de intervención a 20 o más semanas, a fin de establecer si produce diferencias significativas en las dimensiones estudiadas. Aprovechar la disposición de los jóvenes en esta etapa de la vida (prejuvenil), para trabajar tanto el tema de la Autoestima como otros relacionados con sus áreas psicológica, emocional y espiritual.

Generar capacitación alrededor del tema de la Autoestima en los técnicos, entrenadores y padres de familia, tanto en el deporte del fútbol como en cualquier otro tipo de deporte.

Utilizar los conceptos de: Auto Conocimiento, Auto Concepto y Auto Aceptación, en el trabajo de la Autoestima en futbolistas y deportistas prejuveniles.

Construir pruebas psicológicas alrededor del tema de la Autoestima, sobre todo desde el área de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, que permitan el trabajo de esta temática con deportistas de diferentes categorías. Se hace necesario incrementar los esfuerzos pedagógicos y metodológicos en el trabajo con las dimensiones externas de: El Ser Físico, El Ser Ético Moral, El Ser Personal, El Ser Familiar y El Ser Social; al trabajar el tema de la Autoestima en futbolistas prejuveniles.

Vincular a los padres y madres de familia, de los futbolistas y deportistas en general no solo en la etapa prejuvenil sino también en las demás etapas del desarrollo infantil y juvenil, a través de capacitaciones, en el conocimiento y manejo de la Autoestima en sus hijos.

Ponencia:

Publicaciones: