

**TRABAJO DE GRADO:  
LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN FUTBOLISTAS DE 12 – 13 AÑOS  
DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE INTERÉS SOCIAL DE LA ALCALDÍA DE  
ENVIGADO (EFISAE)**

**PRESENTADO POR:  
JESSICA LOPERA FRANCO  
JULIANA IVETEE TABARES**

**Trabajo de grado presentado  
Para optar al título de Psicólogas**

**Asesor de trabajo de grado:  
Rubén Darío Monsalve  
Especialista en Psicología del deporte y la actividad física  
Universidad del Bosque**

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
ENVIGADO  
2008**



**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

**Firma del presidente del jurado**

---

**Firma del jurado**

---

**Firma del jurado**

20 DE AGOSTO DE 2008



TRABAJO DE GRADO:  
LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN FUTBOLISTAS DE 12 – 13 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE INTERÉS SOCIAL DE LA ALCALDÍA DE ENVIGADO (EFISAE).

Nuestros más sinceros agradecimientos a las personas que hacen parte de la Escuela de Fútbol de Interés Social Alcaldía de Envigado (EFISAE); y a la facultad de psicología de la Institución universitaria de Envigado, a nuestro asesor de proyecto y a nuestras familias por todo el apoyo recibido durante la elaboración del proyecto.



## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	16
1. PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO	20
1.1. Formulación del Problema	20
1.2. Objetivos	22
1.2.1 Objetivo general	22
1.2.2. Objetivos específicos	22
ψ Objetivo específico 1	22
ψ Objetivo específico 2	22
ψ Objetivo específico 3	22
1.3 Justificación	23
1. 4. Diseño Metodológico	25
1.4.1. Métodos de observación	25
1.4.2. Tests utilizados	27
1.4.2.1. Test de Toulouse Pierón	27
1.4.2.2. Test de concentración y rapidez. Rejilla de concentración	28
1. 5. Presupuesto	28
1.6 Cronograma de actividades	28
2. MARCO DE REFERENCIA	29
2.1. Marco teórico	29
2.1.1. Desarrollo cognitivo	30
2.1.2. Psicología deportiva	32
2.1.3. Rol del psicólogo deportivo	34
2.1.4. Frustración	36
2.1.4.1. Tolerancia a la frustración en adolescentes	41
2.1.4.2. Tolerancia a la frustración en deportistas	42



2.1.4.3. Frustración causada por los padres	44
2.1.4.4. Frustración causada por los entrenadores	45
2.2. Antecedentes	46
2.3. Marco Legal	49
3. DESARROLLO DEL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES REALIZADAS EN EFISAE (Escuela de Fútbol de Interés Social Alcaldía de Envigado)	51
4. DISCUSIÓN Y RECOMENDACIONES	93
5. ANEXOS	97
6. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFIA	109



## LISTA DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Hoja de vida jóvenes	54
Gráfica 2. Hoja de vida padres	56
Gráfica 3. Hoja de vida entrenadores	57
Gráfica 4. Análisis de los datos jugadores Encuesta tolerancia a la frustración	62
Gráfica 5. Análisis de los datos entrenadores Encuesta tolerancia a la frustración	63
Gráfica 6. Análisis de los datos padres Encuesta tolerancia a la frustración	64
Gráfica 7. Datos arrojados en la ejecución de los tiros del área penal negativa	67
Gráfica 8. Datos arrojados en la ejecución de Los tiros al área penal positiva	68
Gráfica 9. Variables tolerancia a la frustración( jugadas en el campo)	74
Gráfica 10. Test de Toulouse Pierón	78
Gráfica 11. Rejillas de concentración	80
Gráfica 12. Post cuestionario tolerancia a la Frustración positiva	85
Gráfica 13. Post cuestionario tolerancia a la Frustración negativa	86
Gráfica 14. Resultados de los tiros al arco con cabeza y pies	90



## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Hoja de vida de los deportistas	53
Tabla 2. Encuesta tolerancia a la frustración	61
Tabla 3. Análisis resultados test de Toulouse Pierón	77
Tabla 4. Ejecución de tiros al arco con cabeza y pies	89



TRABAJO DE GRADO:  
LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN FUTBOLISTAS DE 12 – 13 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE  
INTERÉS SOCIAL DE LA ALCALDÍA DE ENVIGADO (EFISAE).

## LISTA DE ESQUEMAS

ESQUEMA 1. La concentración	75
ESQUEMA 2. La atención	91



## LISTA DE ANEXOS

Anexo A Presupuesto	96
Anexo B Cronograma de actividades	99
Anexo C Hoja de vida de los entrenadores	103
Anexo D Hoja de vida de los padres	103
Anexo E Observación de los jóvenes y arqueros, como es su ejecución de tiros desde el área penal	104
Anexo F Ficha de tiros del área penal	105
Anexo G Planilla de observación de la práctica	106
Anexo H Esquema del test de Toulouse Pierón	107
Anexo I Esquema del test rejillas de concentración	108



## GLOSARIO

- Ψ **ADOLESCENCIA:** Período de la vida de una persona el cual esta comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo.
- Ψ **ANSIEDAD:** Miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión.
- Ψ **APRENDIZAJE:** Proceso activo por el que el sujeto modifica su conducta, dándole un carácter personal a lo aprendido.
- Ψ **EL ÁREA PENAL:** El área penal, situada en ambos extremos del terreno de juego, se demarcará de la siguiente manera: Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16,5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 16,5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta.
- Ψ **BLOQUEO:** Impedir el funcionamiento de un mecanismo o el desarrollo de un proceso con un obstáculo que lo paraliza.
- Ψ **COGNICIÓN:** es la facultad de procesar la información por medio de la percepción subjetiva que permiten valorar y considerar ciertos aspectos de otros o de la persona misma.



- Ψ **COMPETENCIA:** Oposición o rivalidad entre dos o más que aspiran a obtener la misma cosa.
- Ψ **DEPORTE:** Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.
- Ψ **FRACASO:** El no resultado de una pretensión o un proyecto.
- Ψ **FRUSTRACIÓN:** Situación en la que se halla el sujeto cuando encuentra un obstáculo que no le permite satisfacer un deseo o alcanzar una meta.
- Ψ **FÚTBOL:** Juego entre dos equipos de once jugadores cada uno, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería, impulsándolo conforme a reglas determinadas, de las que la más característica es la prohibición de que sea tocado con las manos, salvo por un jugador que guarda la puerta, y este en una determinada zona.
- Ψ **GUARDAMETA:** Llamado también arquero o portero, es una posición que representa la última línea de defensa entre el ataque del oponente y la propia portería.
- Ψ **LOCUS DE CONTROL:** Es un rasgo de personalidad el cual ubica a las personas en un continuo según la responsabilidad que aceptan sobre los eventos que experimentan -que pueden ser positivos, negativos o neutros-, así se muestra el grado en que un individuo percibe el origen de su propio comportamiento de manera interna o externa a él.



- Ψ **MOTRICIDAD:** Conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción.
  
- Ψ **OBJETIVO:** Fin que se quiere alcanzar y al cual se dirige una acción: el objetivo es ser primero en la montaña; el objetivo de la expedición era encontrar restos de dinosaurios.
  
- Ψ **PENALTIS:** Sanción que se presenta en el fútbol desde que la falta sea en el área penal.
  
- Ψ **PREVENCIÓN PRIMARIA:** Es el conjunto de acciones encaminadas a modificar los hábitos poco saludables de la población hacia otros más adecuados.
  
- Ψ **PROGRAMA:** Actividades realizadas en un proyecto determinado.
  
- Ψ **PSICOLOGÍA:** Ciencia que estudia la actividad psíquica y el comportamiento de los organismos.
  
- Ψ **REFUERZO:** Cualquier estímulo que aumenta la probabilidad de que se produzca una cierta clase de respuestas
  
- Ψ **TEST:** Son instrumentos experimentales que tienen por objeto medir o evaluar una característica psicológica específica, o los rasgos generales de la personalidad de un individuo.



Ψ **TOLERANCIA:** Es una noción que define el grado de aceptación frente a un elemento contrario a una regla moral, civil o física. Más generalmente, define la capacidad de un individuo de aceptar una cosa con la que no está de acuerdo. Y por extensión moderna, la actitud de un individuo frente a lo que es diferente de sus valores.



## ABSTRAC

The following is based on a branch of the psychology, the sports one in which found investigation based on the handling form the tolerance to the frustration, who play football who are 12 – 13 years old of the school soccer of social interest of the Envigado mayor's office (EFISAE) for that which series of the young's observation, parents and trainers. During the process of training.

They were also carried out interviews structured on the handling of the frustration, application of test as the test of TOULOUSE PIERON and concentration grills, they were carried out shops where it was sensitized the children, parents and trainers about the importance of the handling of the frustration in the moment in that the team lost the soccer game.

By means of the game you achieves intervene to the children about importance of the handling of the ball in one team and the important thing of having a good locus of internal and external control so that what spends around the boy during the 90 minutes of the game doesn't distract this way it and he can give the best thing in the game.

He or she is carried out a sensitization to the parents so that they are sensible that the children should practice this sport as a way of distraction, at the moment and they don't think a long term labor possibility since they would be getting lost one of the stages more importants of the life of a boy: THE YOUTH.



## INTRODUCCIÓN

“El hombre, desde la prehistoria, siempre ha tenido la necesidad de movimiento. La actividad física ha sido ciertamente un modo de comportamiento prehistórico del hombre, la conservación de la especie en el hombre es una tendencia general de agresividad, siendo este un instinto animal primitivo lo que en principio mueve al hombre hacia el ejercicio físico.

Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía. En un principio aparecen unas prácticas corporales relacionadas con la religión y la caza; pero con la aparición de los excedentes de producción comienza el componente lúdico- recreativo-competitivo<sup>1</sup>.

Cuando el hombre descubrió las capacidades que tenía su cuerpo a nivel físico y mental, vio en ello su oportunidad de sacarle provecho, de demostrar sus aptitudes a los otros, medirlas frente y contra ellos y de este modo satisfacer su necesidad innata de competencia con los otros aparece el deporte como mediador de esta necesidad, para objetivar sus demostraciones y medirlas con el fin de encontrar quien era el mejor y nombrar un ganador.

Con todo esto, la mente humana comienza a dividirse un poco por cumplir sus metas a nivel deportivo y no decepcionarse ni decepcionar a los demás si estas no llegan a resultar como se espera, y más aún si se falla en el cumplimiento de los objetivos planteados deportivamente para llevarlas a cabo.

---

<sup>1</sup> ADLER, Alfred. *Comprender la vida*, Barcelona: Editorial Paidós Ibérica. 2003 ISBN 9788449307904.



El deporte a través del tiempo ha venido ganando seguidores, ya sea por el deseo de las personas de llevar una vida más sana o por el querer seguir un ritmo de vida que traiga consigo triunfos y logros.

Cuando el deporte se vuelve competitivo, la vida se vuelve competitiva y por esto se necesitan herramientas para que esta competencia diaria no forme parte principal de todo lo que se hace y se vive. Pero por otro lado están igualmente los fracasos que hacen que esto no se haga tan fácil y se comience a experimentar sensaciones distintas y nuevas.

Es aquí donde el hombre comienza a sentir frustración deportiva que de acuerdo con Vinacke, W.E, frustración “significa bloqueo de una persona en su camino hacia la meta... es un sentimiento de fastidio, desamparo, ira u otro estado debido a la incapacidad de lograr una meta”.<sup>2</sup>

En la adolescencia se viven momentos cruciales, más que todo al practicar un deporte, pues es este el ámbito en el que ellos se pueden expresar totalmente y donde se sienten seguros, es por esto que de las decepciones deportivas que viven en esta etapa nacen las frustraciones, pues al estar en pleno desarrollo no se comprende muy bien el porqué no se puede ganar en todo y se piensa en cual es el valor de un encuentro deportivo si el objetivo principal no es ganar.

Las frustraciones que surgen en esta etapa por más insignificantes que se vean, para los jóvenes significan algo mayor, pues hacen parte de su vida inmediata y llenan todo lo que viven en ese momento.

---

<sup>2</sup> VINACKE, W.E. *Psicología general*. Madrid: Editorial. Magisterio español, S.A, 1972.



La adolescencia es una época crucial para que los jóvenes comiencen a conocer la frustración, su presentación o manifestación; y generen estrategias frente a esta para favorecer la modificación adaptativa o funcional de la tolerancia a la frustración.

La deserción en el ámbito deportivo juvenil es alta, los jóvenes al llegar el fracaso piensan en su inutilidad en el deporte y se adentran en una búsqueda infinita de actividades, sin finalidad, pues el problema no es el deporte sino la falta de metas y objetivos claros en ellos y la nula tolerancia a la frustración, la que hace que el joven no se decida por alguno, sin contar con los cambios en sus gustos, propios de su crecimiento.

Adjuntando a todo esto a que el poco rendimiento en la cancha de los deportistas se debe muchas veces a algún fracaso previo, que hace que ellos se crean perdedores y creen una visión oscura de su ser como deportistas, y esto se refleja siempre no solo en lo deportivo sino en su vida diaria.

Por lo anterior, el trabajo que se describirá a continuación de basó en una investigación teórico-práctica realizada con jóvenes en su pre adolescencia, deportistas –futbolistas – de la Escuela de Fútbol de Interés Social de la Alcaldía de Envigado (EFISAE); en el cual se observaron ítems importantes, por medio de los cuales se realizó un trabajo enfocado en el refuerzo de la tolerancia a la frustración en los jóvenes de esta escuela deportiva, trabajo que se llevó a cabo en varios años y en el que se pudieron dar a conocer, socializar e interiorizar en los deportistas los términos referentes a la tolerancia a la frustración.

El objetivo principal del trabajo de frustración ha sido el que ellos y sus padres entiendan que en el fútbol al igual que en la vida se gana y se pierde repetidas veces, y que si ellos fracasan en algo sus padres deben entender y no se



decepcionen, sino que al contrario se sientan orgullosos por el esfuerzo que estos han hecho, y los apoyen en competencias futuras y refuercen esa tolerancia a la frustración tanto en su hijos, como en ellos mismos al igual que los jóvenes crecerán reforzándola y tomando de la vida lo bueno de los fracasos, el aprendizaje que estos les dejan.



## 1. PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO

### 1.1. Formulación del problema:

Según el Ing. Carlos Mora Vanegas<sup>3</sup>, la frustración es el sentimiento desagradable que aparece en el ser humano cuando las expectativas del sujeto no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido. Como fenómeno psicológico, puede identificarse el sentimiento de frustración como un síndrome que ofrece síntomas diversos que, sin embargo rondan una categoría general: la desintegración emocional del individuo. Existen por supuesto diferentes niveles de frustración y múltiples causas y consecuencias.

El impacto de la frustración sobre el individuo está determinado por la personalidad, así como por numerosas variables, difíciles de controlar; la vida familiar, la socialización durante el desarrollo del crecimiento desde la infancia, son elementos a tener en cuenta en el momento de contextualizar personas con mayor o menor grado de tolerancia a la frustración.

Tanto en la vida como en el deporte competitivo las expectativas frente a lo que se quiere llevar a cabo se dan igual; el querer ser los primeros y los mejores no es objeto de competencia únicamente, también la vida es una competencia.

Si se busca llegar al deporte competitivo y estar en la cima se necesita un nivel de tolerancia frente a la vida y tomarla como una actitud para soportar el bloqueo, haciendo referencia a las diferencias individuales en el comportamiento bajo condiciones similares de frustración.

---

<sup>3</sup> El Dr. Mora es Ingeniero - Administrador, Profesor Titular en el Área de estudios de Postgrado de la Universidad de Carabobo (Venezuela)



Una frustración crea un estado vivencial de fijación a la situación frustrante; la persona frustrada será sumamente sensible a todo planteamiento que le recuerde su frustración; sentirá angustia al ponerse en las mismas circunstancias en las cuales fracasó y pensará ver repetida por doquier la misma situación frustrante, lo cual la conducirá, en último término, a llevar una existencia introvertida y poco arriesgada, con objeto de no repetir la misma vivencia decepcionante.

La presión de parte de tutores y padres; en la escuela, en la casa, los amigos, de querer que “sus jóvenes” sean los mejores y no fracasen en la vida; hacen presión sobre el joven y crea que algo tan elemental como el juego que forma parte de su vida en sus primeras etapas, se enfoque solamente en lo competitivo y no quieran nunca decepcionar a sus padres ni a nadie que esté a su alrededor apoyándolos.

Es muy importante para los jóvenes, sentirse apoyados, acompañados y ver que sus padres y su entorno se sienten orgullosos de lo que hace en su vida diaria; pero esto la mayoría del tiempo es una ilusión, ya que la mayoría de padres que acompañan frecuentemente a sus hijos o los llevan a realizar alguna actividad deportiva lo hacen por intenciones secundarias, ya que algunos pretenden cumplir por medio de sus hijos, sus propios deseos no realizados, el ser deportista y no poderlo lograr; se constituye en un sueño, que intentan compensar a través de la sobre exigencia de sus hijos a responder frente a un deporte que para muchos simplemente es diversión, no obligación.

Muchos padres transmiten a sus hijos miedos y frustraciones, que ellos nunca superaron durante toda su vida y que hacen que sientan que sus hijos al enfrentar situaciones parecidas a esta, no vayan a poder superarlas (tal y como ellos lo hicieron) y los restrinjan un poco con lo que ellos quieren y pueden hacer.



Con base en lo encontrado en la Escuela de Fútbol, se quiso mirar el cómo se manifiesta la tolerancia a la frustración en los deportistas de dicha escuela, encontrando que el problema radica en el momento en que los jóvenes no toman el deporte como una actividad lúdica y de esparcimiento, para pasar sus ratos libres y compartir con sus amigos, sino como un compromiso, y no un compromiso exclusivamente con ellos, sino con la gente que está al tanto de ellos a nivel deportivo y esto crea en ellos una mayor presión haciéndolos sentir frustrados al momento de perder o de no realizar como se quiere sus objetivos.

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo general:**

Indagar sobre la tolerancia a la frustración y fomentar el buen desarrollo de esta en jóvenes de 12 – 13 años de la Escuela de Fútbol de Interés Social de la Alcaldía de Envigado (EFISAE).

### **1.2.2. Objetivos específicos:**

- ψ Describir las manifestaciones relacionadas con la tolerancia a la frustración en jóvenes de 12 – 13 años de la Escuela de Fútbol de Interés Social de la Alcaldía de Envigado (EFISAE).
- ψ Plantear un programa de intervención psicológica sobre la tolerancia a la frustración en jóvenes de 12 – 13 años de la Escuela de Fútbol de Interés Social de la Alcaldía de Envigado (EFISAE).
- ψ Dar pautas a los deportistas, padres de familia y entrenadores para mejorar la tolerancia a la frustración en los jóvenes deportistas, teniendo en



cuenta su entorno para que aprendan a desarrollar mejor esta en un ámbito emocional y bio-psicosocial.

ψ Sistematizar lo hallado en el proceso de práctica investigativa – formativa, en EFISAE, dando énfasis más a un abordaje desde lo cualitativo y en menor proporción a lo cuantitativo, sopesando así el trabajo realizado durante todo este tiempo de investigación.

### 1.3. Justificación

Las situaciones de frustración en la adolescencia marcan una época de la vida en la persona que las vive, y el aprender a enfrentarlas de la mejor manera posible es lo más apropiado para que se crezca sano mentalmente.

Igualmente el aprender a ser capaz de asimilar frustraciones sin afectar su disposición ni su rendimiento en la vida futura, hace que se encaren todos los fracasos que le vengan sin mayor trascendencia y aprendiendo de ellos siempre.

Según Goschek, V<sup>4</sup>, la frustración es un estado que se produce en el deportista cuando los resultados de la ejecución quedan por debajo de lo esperado. Es decir, cuando no se cumplen los objetivos deportivos propuestos, también el modo en que se vive el fracaso en el deporte, está relacionado con la autoestima general de la personalidad (frustración general) o con el incumplimiento de propósitos concretos, insertos en un proyecto de acción más abarcador (frustración parcial).

Cuando una persona no logra realizar un deseo, puede elaborar su frustración de formas diversas. Unas veces caerá en un estado de tristeza o depresión, cuya

---

<sup>4</sup> GOSCHEK, V. "El fracaso como carga psíquica". En Stress y ansiedad en el deporte. Janin, Y.L., Moscú, 1987. p. 64-71.



intensidad dependerá de la intensidad de la frustración; otras reaccionará agrediendo activamente a la persona o situación causantes de su frustración.

Teniendo en cuenta la demanda de los adolescentes, de sus entrenadores y padres, y mirando muy bien cuáles son sus necesidades actuales; pensando en su futuro como deportistas y como personas, también basados en evaluación orientada a la tolerancia a la frustración; se han implementado actividades sencillas de acuerdo a la edad de los jóvenes y cuidando que cada una de estas tengan una retroalimentación teórico-participativa con ellos, en donde aprendieran de cada una de las actividades realizadas.

La presente investigación se ha trabajado en cuanto a la tolerancia a la frustración; primero se observó el nivel de tolerancia en los deportistas y de acuerdo a esto se limitó el trabajo con un número determinado de jóvenes y se trabajó este ítem; tratando de reforzar y de hacer crecer la tolerancia a la frustración en ellos, se hicieron en actividades asimilables para los jóvenes basados en la línea de psicología deportiva y tomando conocimientos aplicables a los futbolistas de la escuela.

El trabajo realizado se ha enfocado en lo observado en la línea de investigación realizada a través de la práctica investigativa, en donde la demanda de jóvenes, padres y entrenadores, concuerda con el querer mejorar no solo el rendimiento deportivo sino, el aprender a conllevar la pérdida como algo natural.

Según Coleman & Hendry; Harter<sup>5</sup>, En la adolescencia, se suceden importantes cambios cognitivos que repercuten en el desarrollo del Self; el saber que en la competencia no siempre se gana, que se puede perder muchas veces, y que de

---

<sup>5</sup> COLEMAN, J.C, y Hendry L.B. La naturaleza del adolescente, Londres: Editorial Routledge, 1999.



estas pérdidas se pueden sacar experiencias positivas que ayudarán a mejorar etapas futuras no solo en la competencia sino también en la vida personal; que es conveniente que el joven tenga algunas frustraciones con el fin de que los refuerzos adquiridos aumenten las defensas en situaciones futuras o para evitar el exceso de protección; esto con el fin de tener en la sociedad jóvenes más tolerantes, psicológicamente más sanos y familiarmente de relaciones estrechas y sanas.

El fracaso debe ser visto como algo que participa en la vida diaria y solamente así se debe tomar, no como algo trascendente sino como experiencia, de la cual se debe tomar lo que sirva de esta, y utilizarla en pro del buen funcionamiento de nuestras vidas, a favor de manejar lo que nos pase con la normalidad que necesita para crecer en un espacio de estabilidad emocional.

Es por esto que la directriz del trabajo de grado se encaminó en este sentido, pues se ha tenido la experiencia de trabajar con jóvenes deportistas y conocer sus expectativas frente a la vida, el deporte y los problemas comunes que surgían en ellos; y con esto se observó que la tolerancia a la frustración era un ítem importante; que la necesidad de que los deportistas reaccionaran de manera positiva frente al fracaso era un ideal de trabajo para acercarnos a lo profesional de manera directa y tal y como se espera.

## **1.4. Diseño Metodológico**

### **1.4.1. Métodos de observación:**

La observación es utilizada para reunir información visual sobre lo que ocurre, con el objeto de estudio, por lo tanto se pretende observar la actividad deportiva en todas sus formas, siendo esta limitada muchas veces por los hechos, otras veces hay que indagar minuciosamente sobre las condiciones de los mismos y



comprobar científicamente su realidad: siendo esta la observación propiamente dicha.

Los resultados de esta labor se exponen en forma de anécdota, narraciones de hechos etc. Sirven para plantear problemas más bien que para resolverlos, ya que carecen de los rasgos de selección y control que caracterizan al trabajo científico.

También se utilizaron métodos de observación sistémica la cual es la que se ejecuta según un esquema trazado de antemano. Se elige una situación o una serie de situaciones, y se apuntan las reacciones del niño con la mayor objetividad posible. Se trata siempre de estudiar la conducta espontánea y natural del deportista; cuando intervienen condiciones artificiales, se tiene la experimentación.

Es el conjunto de todos los datos que pueden obtenerse acerca de un niño mediante los registros oficiales, los relatos de los padres y maestros, los resultados de pruebas o conversaciones con el sujeto, y sobre todo el propio relato que el joven hace de su vida.

También se utilizó el método de graficación como parte de la muestra del trabajo realizado en la escuela con los jóvenes deportistas. Esto fue de gran ayuda para identificar sus principales necesidades a nivel de psicología y para dirigir todo el programa de investigación que se realizó allí.

En este proceso, como método de investigación y producto final, se utilizó la sistematización para recoger y analizar de forma concisa y ordenada la información que se recolectó en la investigación con los padres, profesores y con los alumnos de la Escuela.



De forma cualitativa y por última cuantitativa, se recibió dicha información, se proceso y como producto final se muestra a continuación en el presente trabajo lo que se pudo observar, analizar y cuantificar de todo el proceso con los miembros de la Escuela y el ítem a tratar, *la tolerancia a la frustración*.

#### 1.4.2. Tests utilizados

Los resultados que se obtengan de estas pruebas NO pretenden ser utilizados para crear teorías, lo que se busca es iniciar una averiguación de ideas y modelos explicativos que ayuden a entender el proceso atencional en un jugador de fútbol que este en proceso de formación, y así poder construir métodos de desarrollo y entrenamiento que permita transformar los métodos actuales de entrenamiento deportivo y al mismo tiempo las conductas relacionales entre técnico, jugador y su entorno.

Con el apoyo de libros tales como *la Guía Práctica de la Salud y de la Psicología del Adolescente*, de los Dr. Paulino Castell y Tomás J. Silber, de la *Revista de Psicología del Deporte* de la Universidad de les Illes Balears de la universidad autónoma de Barcelona y *La Revista Digital Edeportes*; como de pruebas sicométricas como la de Toulouse, la rejilla de concentración y pruebas elaboradas previamente, extractadas de tres pruebas llamadas el IBTM, RATUS **MODIFICADO** y **el INVENTARIO DE BECK**; que son tests sobre autoestima y nivel de frustración frente a sí mismos y hacia los demás.

(Véase tabla 2).

También, con el apoyo del director de la tesis y la evaluación, el Psicólogo Deportivo Rubén Monsalve Castaño; se pudo crear el programa sobre la tolerancia a la frustración en donde al observar el nivel psicológico de los jóvenes deportistas y la pertinencia de ayudarles a mejorar su capacidad de frustración frente a las



derrotas en su vida deportiva y personal desde pequeños para que así, en su vida adulta sean más tolerantes a todo tipo de frustraciones.

#### **1.4.2.1 Test de TOULOUSE PIERON:**

Prueba perceptiva y de atención (véase pág. 70), instrucciones como se toma test de Toulouse Pierón.

#### **1.4.2.2. Rejilla para la concentración.**

Test de concentración y rapidez (véase pág. 73), instrucciones como se toma este test.

### **1.5. Presupuesto**

(Véase anexo A)

### **1.6. Cronograma de actividades**

(Véase anexo B)



## **2. MARCO DE REFERENCIA**

### **2.1. Marco teórico**

Para poder hablar de la psicología, adolescencia, psicología deportiva y la tolerancia a la frustración se debe tener claridad de ciertos conceptos:

#### **Concepto de Psicología:**

El concepto de psicología viene de la combinación de dos términos: Del griego psyche, que significa alma, espíritu y; logos: tratado, es decir “el estudio del alma”, por lo cual la psicología a través de los años pasa pues a ser el estudio de las Facultades del alma en sí mismas y en sus condiciones materiales inmediatas; estudiando al hombre en su totalidad.

Con la rama de la psicología evolutiva se puede ver como se prepara y organiza la personalidad humana. El niño, el muchacho, el adolescente y el joven están en continua evolución orientada hacia la realización de un determinado tipo, de un determinado carácter. Si se examina al niño, al joven y al adolescente se puede ver que en su vida psíquica, hay que tener presente que dicha edad no es más que una fase de preparación y de desarrollo.

Es cierto que el niño, el joven y el adolescente poseen en cierto sentido su personalidad, con la que realiza su desarrollo, pero tienen también profundas diferencias entre ellos, las más notables son las diferencias entre el niño y el adolescente, el joven por otra parte y el adulto por la otra.

Por lo tanto al hablar de la psicología del niño esta abarca desde las seis o siete primeros años de manera esencial, extendiéndose hasta la pre-adolescencia, hasta más o menos los 11 años, dividiéndose esta en tres etapas de la infancia, la



primera comprende hasta los tres años; la segunda hasta los 7 años, y la tercera hasta los 12 en los hombres y 11 en la mujer.

Los primeros seis años están caracterizados por el juego, ya que el niño con este llega a hacerse cada vez más hombre, obteniendo el dominio de si mismo y del sistema motriz y se pone en comunicación con los demás por medio del lenguaje y de la acción.

La adolescencia es la etapa de la vida que va desde los 13 a los 14 años hasta los 16 o 17 años, existe un cambio crítico entre la niñez y la adolescencia.

### **2.1.1. Desarrollo cognitivo**

En términos generales la pre-adolescencia es el periodo que va desde los once a los trece o catorce años de edad, es el paso a la adolescencia que va acompañada de una crisis de inquietud o irritabilidad y entusiasmos fáciles y efímeros a los que se siguen periodos más o menos largos de depresión.

Los primeros indicios de esta fase son las amistades con los coetáneos y personas de más edad, empezando a darse cuenta de los valores de la vida intelectual y ético social, en esta etapa nace el sentimiento del amor concreto en personas de otro sexo, vistas y juzgadas desde el punto de vista ideal.

También hay un crecimiento físico máximo en estatura y peso, hay que tener en cuenta que cualquier cambio profundo acarrea una fatiga, la utilización psíquica de los nuevos poderes sólo ocurre cuando desaparece el cansancio debido al crecimiento físico. Por eso el desarrollo físico va seguido y no acompaña al desarrollo psíquico, después de la vereda de crecimiento y termina a los trece años, se presenta un estado psicológico y adquisición (interés objetivo),



iniciándose el estado de la acción (intereses sociales adolescencia). Alrededor de los 20 años termina crecimiento físico.

Cuando se habla del desarrollo cognitivo del preadolescente se puede decir que lo que se da en este es un descubrimiento del cambio en su interior siendo esto algo inexplicable en el preadolescente, pues no encuentra lenguaje para expresar los sentimientos y las emociones que siente en su interior.

El joven asume una actitud personal frente a los problemas del medio, quiere darle una solución propia siendo difícil conciliar las inspiraciones divergentes que brotan del propio yo y adaptarse al cuadro social que impone un sinnúmero de exigencias.

Todos los núcleos heterogéneos que constituyen la base de su individualidad luchan por la preponderancia en dirección de su conducta y el resultado es una relajación de la síntesis personal. Disponiendo así, en el orden físico, de un cuerpo que no sabe manejar y en lo psíquico adquiriendo poderes que no sabe utilizar, en lo social quiere desempeñar un papel para el cual no está preparado, de ahí la indecisión propia del edad juvenil.

Mientras el niño despliega su actividad en el mundo exterior, el adolescente se repliega en algún modo de su propia personalidad para recoger todas sus fuerzas y ensayarlas en todas direcciones como si quisiera afirmar esa personalidad frente a las personas y las cosas.

Las contradicciones de la edad juvenil obedecen, por tanto, a un dinamismo interno, las variaciones que manifiestan llevan hacia la unificación, hacia la personalidad.



El adolescente tiene una particular manera de sentir su propio organismo en todas sus funciones y operaciones. El sistema nervioso participa activamente en ese acontecimiento y se muestra muy vulnerable y ante todo súper sensible.

El sistema nervioso causa en él una marcada hiper emotividad; esta va directamente contra la salud física y contra el rendimiento escolar. La emoción y la excitación nerviosa actúan en el adolescente a modo de una droga poderosa; no sólo afecta a la conducta externa sino también la fisiología interno<sup>6</sup>.

### 2.1.2. Psicología deportiva

“Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.”<sup>7</sup>

La Psicología del Deporte surgió como disciplina de estudio en la unión soviética en el periodo 1945-1957. Partiendo de los elementos básicos de lo que es la psicología como ciencia, se delimita el campo de la psicología del deporte desde sus comienzos, SIENDO UNO DE SUS PIONEROS *Colemann R. Griffith*.

“Se atribuye a Coleman Griffith la paternidad de la psicología del deporte americano, trabajó en la ciudad de Illinois y fue el primero que puso en marcha el primer laboratorio de psicología deportiva, ayudó a crear una de las primeras escuelas de entrenadores de América y

---

<sup>6</sup> CASTELLS, Paulino y SILBER, Tomás. Guía práctica de la salud y psicología del adolescente. Bogotá D.C: Editorial planeta Colombia S.A, 2003. ISBN 958-42-0772-5.

<sup>7</sup> APA, <http://www.lictor.com/publicaciones/reportajes/index.php?reportaje=1>. ¿Qué es la psicología del deporte? 11 de marzo de 2008.



dirigió unos estudios en el equipo de béisbol de Chicago, Cubs; construyó el perfil psicológico de jugadores legendarios como Dizzy Dean, escribió libros y artículos” Jaume Cruz Feliu.<sup>8</sup>

La psicología del deporte como disciplina científica apenas está dando pasos grandes en el mundo de la ciencia, pero al igual que cualquier otra disciplina al ser tan nueva pocas personas saben si en realidad sirve o no.

Muchos de los problemas que se han encontrado para que esta disciplina sea aceptada es la falta de conocimiento y por ende la aceptación de las personas que rodean el mundo deportivo<sup>9</sup>.

Pero para que todo esto suceda se necesitan de buenas bases en todo lo que se hace a nivel del profesional psicológico deportivo, y esto se ha venido comprobando con la aceptación e incursión de mas personas en este campo, la psicología deportiva no solamente INTERVIENE al deportista en su práctica, sino en su entorno general, puesto que como a todas las personas, a los deportistas les afecta su entorno y esto hace que su desempeño deportivo sea fructuoso o no, por lo cual el psicólogo deportivo indaga también en la vida del deportista y todo lo que trae con ella, enfocándose en temas como su infancia, sus relaciones familiares, escolares, amorosas y por supuesto sus relaciones deportivas, teniendo en cuenta sus aptitudes y actitudes deportivas, sus sueños, sus metas, sus objetivos y su plazo a cumplirlos.

En este campo de la psicología se puede hablar de una prevención primaria la cual consta de un conjunto de acciones que llevan a modificar los hábitos poco saludables del deportista hacia otros más adecuados. Con esto se consigue evitar

---

<sup>8</sup> CRUZ, Feliu Jaume. La psicología del deporte. Madrid: Editorial síntesis. 1990.

<sup>9</sup> APA, <http://www.lictor.com/publicaciones/reportajes/index.php?reportaje=1>. ¿Qué es la psicología del deporte?. 11 de marzo de 2008



que los factores de riesgo actúen sobre el deportista y causen en él alteraciones que puedan generar pérdidas de su estado físico y mental en el momento de un partido.

Para que los deportistas modifiquen sus comportamientos es necesario:

- ψ Que posea información del factor de riesgo.
- ψ Que tome conciencia del riesgo de dicho hábito.
- ψ Que tome la decisión de modificar dicho hábito.
- ψ Que mantenga el cambio de dicho hábito.

Es aquí donde el rol del psicólogo es muy importante para que el desarrollo de todo esto en el deportista se dé sin inconvenientes o por lo menos si no se cumple, pueda seguir adelante y si esto no se da, que no haya ningún tipo de daño en el deportista y que este pueda seguir con todo lo planeado o retirarse con el menor daño posible.

### **2.1.3. Rol del psicólogo deportivo**

Un deportista igual o más que una persona que no practique algún deporte, necesita de un buen acompañamiento psicológico para que su desempeño deportivo sea el mejor, por lo tanto el rol del psicólogo deportivo es muy importante a nivel competitivo, puesto que los deportistas a través de su carrera pasan por situaciones un tanto problemáticas y también necesitan apoyo y motivación para que todo por lo que entrenan resulte bien.

El rol del psicólogo deportivo es intervenir como cualquier psicólogo, solo que en este caso, el proceso es más complicado y el seguimiento que se debe hacer al deportista(s), es aún mayor, ya que el deporte de alto o mediano nivel se hace a diario y es por esto que con ellos se hacen observaciones diarias, seguimiento de todo su desempeño deportivo para realizar en el momento que sea necesario o se



crea pertinente, un trabajo con ellos a nivel individual o grupal, para ver si todo lo que se han planteado durante sus prácticas se ha cumplido o no, o si por el contrario se necesita más motivación, trabajo u otra técnica para que funcione.

Lo que primero se hace en una intervención psicológica con los deportistas como se dijo anteriormente, es una observación continua de los deportistas, para luego así de acuerdo a la observación hecha, realizar el diseño de la intervención pertinente para ellos.

Luego se lleva a cabo lo que se construyó para trabajar con ellos, teniendo presente una línea investigativa y práctica siempre, y claro esta se continúa trabajando en la observación diaria si es conveniente de cada deportista, de su entorno y los demás.

El objetivo principal de la intervención psicológica es el hacer que los deportistas exploten totalmente lo que tienen consigo, para que al momento de la competencia utilicen al máximo todo esto y que psicológicamente no tengan dificultades, que todo lo que se hizo de trabajo psicológico sea a beneficio total de ellos; obteniendo como resultado de esto el buen uso de sus capacidades y la recuperación total de la experiencia vivida en la competencia, durante y después de ella.

La falta de reconocimiento de los psicólogos deportivos en este ámbito se debe en gran parte, en que ni los entrenadores ni los deportistas piensan que necesitan asesoría y acompañamiento psicológico, y solamente piensan que necesitan estar bien a nivel físico.

Igualmente los deportistas piensan no necesitar de un psicólogo, pues dicen no estar “locos”. El no saber que necesitan refuerzos para realizar bien una actividad



física determinada y para que no se les salga de las manos los sentimientos que puedan surgir al no cumplir con todo lo que piensan realizar y que su entrenamiento no de los frutos deseados.

No solamente se trata de motivación sino de tener el mejor equipo a su disposición para estar bien tanto física como emocionalmente; saber que se necesita mas que el cuerpo para que todo salga tal y como se quiere.

Estos son los ítems que se consideraron más importantes a tener siempre en cuenta con los deportistas a la hora de determinar la intervención psicológica, en la investigación descrita en el presente trabajo:

- ψ Ansiedad
- ψ Personalidad
- ψ Estado emocional
- ψ Concentración
- ψ Motivación
- ψ Frustración

#### **2.1.4. Frustración**

Hay situaciones en la vida las cuales escapan al control del individuo, por lo tanto Las expectativas fallidas y la consiguiente sensación de fracaso sumergen al individuo en la más desoladora frustración.

Esta se produce cuando las expectativas del individuo no coinciden con los hechos reales. El individuo espera que los acontecimientos sucedan siempre del modo que más le conviene. Cuando esto no es así, le resulta difícil aceptar que



sus expectativas no se cumplieron, por lo tanto es más fácil buscar un culpable, puesto que resulta más fácil que aceptar el propio error.

La frustración es muy común en la sociedad, compuesta en su mayoría por individuos emocionales que confunden sus sueños e imaginaciones con la realidad.

Por lo tanto algunos psicólogos consideran que la tolerancia de la frustración es un factor primordial en la adaptación del individuo. “El psicólogo estadounidense Saúl Rosenzweig es autor del PF (*Picture frustración*), test de frustración utilizado para evaluar la personalidad del sujeto a partir de las respuestas que emite ante una serie de dibujos que representan situaciones frustrantes. Hoy, este test es utilizado con múltiples variantes en psicología infantil”.<sup>10</sup>

En la competición deportiva las demandas nunca son iguales. Estas cambian continuamente bajo la influencia de factores circunstanciales (las condiciones de competición, el tipo de contrario, etc.), personales (grado de motivación, cansancio físico, estado emocional, grado de éxito y fracaso, etc.);

Así como factores relevantes en cada tipo de deporte. Si el deportista no es capaz de superar estos “obstáculos”, entonces fracasará en la consecución de las metas deseadas.

El fracaso o series de fracasos durante la competición y los fracasos vividos con anterioridad en las mismas situaciones determinan en muchas ocasiones la pérdida de calidad en la ejecución deportiva. Si estos fracasos se hacen más frecuentes es más probable que luego, en los entrenamientos y en la competencia

---

<sup>10</sup> "Frustración." *Enciclopedia® Microsoft® Encarta 2007*. © 1993-2000 Microsoft Corporation.



se baje el rendimiento deportivo y puede pasar que el deportista se aleje completamente del deporte que practica.

Como afirmaba uno de los pioneros de la investigación psicológica del deporte, José María Cajigal, psicología del deporte es psicología del hombre que hace deporte. Con ello quería decir que por encima de todo, no se olvidara nunca la dimensión humana del deportista.

Es natural que la competición deportiva conlleve una presión para la persona que interviene en ella. Presión por dar lo mejor de sí mismo, presión para ser un contribuyente importante en el equipo, presión para ganar, etc.

Un cierto grado de presión y estrés puede ser beneficioso para el rendimiento deportivo. En dosis pequeñas y manejables puede ayudar al joven a aprender a conquistar metas en la vida deportiva y en la vida personal<sup>11</sup>.

Antaño, los modelos sociales que encandilaban a los jóvenes eran, fundamentalmente, los cantantes de moda y las estrellas de cine. Ahora, desde el advenimiento arrollador del deporte espectáculo, se llevan los aplausos los deportistas.

Ellos en su mayoría en plena adolescencia, con sus 14 o 18 años, han alcanzado la popularidad dentro de su especialidad deportiva, estos tienen que enfrentarse con la situación estresante de asumir la fama que la ficción les brinda y los medios de comunicación se encargan de amplificar.

Muchos de estos con su con su inexperiencia juvenil a cuestas o poca preparación cultural previa, no aciertan a absorber y metabolizar adecuadamente las

---

<sup>11</sup>CRUZ, Feliu Jaume. La psicología del deporte. Madrid: Editorial síntesis. 1990.



alabanzas que les otorgan sus incondicionales, llegando a creer en su omnipotencia, (que suele estar avalada por una gran cuenta bancaria) y terminan – tarde o temprano- sucumbiendo a sus propias debilidades (drogadicción incluida). No hace falta comentar el ejemplo que les dan a sus jóvenes seguidores.

Un tratado de medicina deportiva reproducía estas sagaces palabras de Rousseau: “La naturaleza quiere que los jóvenes sean jóvenes antes de ser hombres. Si nosotros pretendemos invertir este orden no produciremos más que frutos verdes sin jugo ni fuerza”.<sup>12</sup>

El triunfo pues a una edad prematura tiene sus riesgos. Hoy día el jugador de fútbol, por ejemplo, es una estrella social y cada futbolista de elite acude a los entrenamientos rodeado de una multitud de personas: asesores legales y de imagen, preparadores y periodistas, además de otras gentes ajenas al mundo del deporte pero expertas en marketing que quieren vender al deportista.

Lo lamentable es que a menudo son los padres los que abundan en lo absurdo de “ganar o no ser nada”, cuando lo primero que le preguntan al niño que regresa del partido de fútbol en la escuela es: “¿has ganado?” En vez de preguntar sobre otras cosas como: “¿has progresado?” “¿has mejorado tu técnica?”.

Estos padres no se dan cuenta de que con esta pregunta lo que están aumentando en el niño es su poca tolerancia a la frustración, ya que al perder un partido no sabrán como asumir esta situación en frente de sus padres.

---

<sup>12</sup>Citas de "Emile", por Jean-Jacques Rousseau, Libros III y IV; traducción de HMC, [http://contexto\\_educativo.com.ar/2000/3/rousseau.htm](http://contexto_educativo.com.ar/2000/3/rousseau.htm), 15 de marzo 2008.



Y así en su afán de agradar a los demás desarrollan una actitud de obsesiva competencia y la gloria del vencedor, integrándose al pelotón de los que compiten por la victoria o se convierte en el espectador que ve jugar a los demás, por lo cual los jóvenes tienen que entender que la auténtica demanda social no radica en ser el mejor, si no en hacerlo lo mejor posible.

Cuando un joven se encuentra con la presión del medio, sobre todo cuando pierde un partido esto le puede generar tal frustración que lo puede llevar a un estado de violencia, hay que tener en cuenta que este fenómeno de la violencia se ha incrementado y se ha generado una mayor violencia en la práctica deportiva, es cierto que la propia actitud de un deportista puede incitar a la violencia en la gradas o que puede haberse caldeado previamente el ambiente de los seguidores de determinado equipo a causa de las agresivas declaraciones del entrenador o del presidente del club.

Según teorías del aprendizaje social la agresividad se aprende y está sometida a los principios de todo aprendizaje<sup>13</sup>. Así mismo la observación de los beneficios que pueda suponer una acción agresiva refuerza el aprendizaje de las formas violentas. La violencia sería en este sentido el resultado de una serie de conductas aprendidas.

En otras palabras, los medios de comunicación son generadores de violencia en la medida de que transmiten y legitiman multitud de mensajes agresivos.

---

<sup>13</sup> BANDURA, Albert y WALTERS, Richard. Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Madrid: Editorial Alianza. 2005. En <http://www.efdeportes.com/efd78/violen.htm>. Aproximación a la violencia en el deporte: análisis de contenido en la prensa escrita. 3 de mayo de 2008



Y aquí se incluye la extensa gama de mensajes de violencia deportiva que llega a los niños y jóvenes y que tiene en numerosos casos, mucha más importancia que la misma educación.

#### **2.1.4.1. Tolerancia a la frustración en adolescentes.**

Se podría suponer que para un adulto pasar por una situación frustrante y superarla es algo más sencillo, pues posee madurez intelectual para superar los obstáculos que presenta la vida más fácilmente, pero al igual que un joven siente frustración y decepción a no cumplir con lo que espera en su juego.

En el caso de los deportistas pequeños, que es el tema a tratar en el presente trabajo, es algo más complicado que sentir presión o tener temor a perder; se trata más que todo de un proceso de formación y de crecimiento de la personalidad.

Si el joven no propasa estos obstáculos de forma natural como se supondría, podría llegar a la adultez queriendo poner sus necesidades delante de todo lo demás y de todos los demás; no solamente sería una etapa de su niñez, sino que vendría a formar parte de su vida adulta, como un problema de manejo de su estabilidad emocional y manejo de situaciones.

En las personas más perturbadas los sentimientos de frustración ocupan un lugar totalitario en la vida de la persona y esta puede llegar a sentir que en su vida imperan solo sus necesidades y que si estas no se satisfacen su vida caerá en la más profunda decepción; sienten angustia y zozobra al ver que no se realizan a cabalidad sus objetivos, sintiendo que ya nada importa más que esto en su vida.



Con el paso del tiempo, se espera que el joven supere esto, y que aprenda que no siempre va a obtener lo que quiere y que en la vida existen otras prioridades aun más primordiales que satisfacer sus necesidades en tiempo real.

Todo esto en el ámbito deportivo es un poco más difícil de superar, con todo y la presión del perder y ganar, siempre se está al tanto de los cuidadores, de los compañeros y de los entrenadores.

Al encontrarse en etapa de crecimiento aún, es difícil para estos deportistas no tener en cuenta lo que piensan los demás y por supuesto sus padres; el no querer defraudarlos y hacer cosas que los hagan sentirse bien, estando en esto el “siempre ganar”.

Así como los padres tienen influencia en sus hijos al darles pautas de comportamiento, también influyen en la elaboración de sus vivencias e igualmente de la asimilación en buen término de sus fracasos; ellos son parte fundamental de que esos fracasos no pasen a convertirse en un tormento de su vida futura y que interfiera con sus actividades diarias.

#### **2.1.4.2 Tolerancia a la frustración en los deportistas**

La psicología del deporte ha desarrollado y consolidado su presencia en todo el espectro de la práctica deportiva competitiva. Esta ciencia no actúa únicamente en el aspecto individual, realizando un acompañamiento al deportista para que pueda aprender a eliminar pensamientos negativos o a utilizar técnicas de concentración, sino que la presencia del psicólogo especializado también interviene en el mejoramiento de la relación grupal que se establece en el equipo, o la de técnicos



y entrenadores con este; así como una multiplicidad de componentes psicológicos presentes en el deporte y los agentes intervinientes.

La frustración es un estado que se produce en el deportista cuando los resultados de la ejecución quedan por debajo de lo esperado. Es decir, cuando no se cumplen los objetivos deportivos propuestos.

Está demostrado que el fracaso constituye un importante estresor para el deportista; cuando se pierde o no resulta como se quiere algo que se ha planteado como objetivo en su carrera como deportista, puede resultar esta a corto o largo plazo con altibajos y crear en él desconfianza a la hora de ejecutar su actividad.

El modo en que se vive el fracaso en el deporte, está relacionado con la autoestima general de la personalidad (frustración general) o con el incumplimiento de propósitos concretos, insertos en un proyecto de acción más abarcador (frustración parcial).

A nivel de deporte competitivo, las frustraciones se sienten un poco más en la medida en que en una competencia no se cumplen los objetivos de esta; como son el ejecutar un buen trabajo y el ganar. Si esto no se realiza la autoestima a nivel deportivo baja y el seguir rindiendo de la misma forma se hace más difícil ahora que no se cumplió lo que se tenía trazado, y que el esfuerzo del entrenamiento no dio los frutos obtenidos.

La cuestión un poco más crítica acerca de la tolerancia a la frustración llega en el momento en que se siente la presión sobre el ganar o perder, obviamente siempre se busca triunfar en una competencia, pero esto no se da siempre, eso depende del adversario que se tenga y de la preparación que se haya logrado,



esto con otros aspectos más que hacen parte de una preparación física y de un deportista en su totalidad.

### **2.1.4.3. Frustración causada por los padres**

Como se plantea en la revista virtual *padresok*<sup>14</sup>, los cuidadores del joven hacen parte fundamental del crecimiento de este, es por esto que de ellos depende el buen desarrollo de las etapas vitales del menor, teniendo en cuenta que la tolerancia a la frustración es un tema difícil aun para los adultos; ahora, para los jóvenes es más complicado todavía, ya que su capacidad intelectual no es lo suficientemente amplia para manejar las frustraciones que la vida trae consigo de manera satisfactoria.

Ahora viene para el joven una responsabilidad aun mas grande, no solo responder como deportista, sino también como hijo deportista, ya que la presión que recibe de sus padres, de querer que sus hijos sean mejores y los número uno, que sus habilidades deportivas no sean solo de esparcimiento y recreación, sino que lo tomen como una carrera futura; y que dejen de disfrutar el hacer deporte y se sientan obligados a complacer a sus padres.

Cuando se encuentra un padre muy sobreprotector, o simplemente un padre que no quiera perderse un momento de la vida de su hijo, muchas veces esto hace que el joven pierda un poco de individualidad, ya que sus padres (un poco por conveniencia propia), los presionan a realizar alguna actividad física y es allí donde escogen esto (a su gusto), algún deporte, muchas veces sin tenerlo en cuenta, ya que piensan que como esta pequeño no tiene criterio para escoger lo

---

<sup>14</sup>[http://www.padresok.cl/paginas/ver\\_detalle\\_ancho.cfm?ObjectID=8BBC279A-320E-464D](http://www.padresok.cl/paginas/ver_detalle_ancho.cfm?ObjectID=8BBC279A-320E-464D).  
marzo de 2008.



que le gusta, y terminan haciendo algo en los que los papás quedaron frustrados en su infancia.

Esto hace que aún más se sientan presionados y que con el tiempo, cuando están un poco mayores y quieren alcanzar esa individualidad, se rebelan contra esto y pierden entusiasmo de entrenar, pero muchos no se los hacen saber a sus padres y prefieren continuar entrenando sin querer hacerlo, para no hacerlos sentir mal y complacerlos.

Pero la otra parte que se revelan totalmente, se la pasan de deporte en deporte, buscando algo que satisfaga sus necesidades y que los haga sentir bien; que llene ese vacío que les dejó el entrenar algo tan presionados y que no llenó sus expectativas de jóvenes.

#### **2.1.4.4. Frustración causada por entrenadores**

El entrenador tienen como tal una responsabilidad muy grande frente al deportista y mas cuando se trata de un joven, que sigue sus instrucciones y aprende de él; la motivación es una parte fuerte que el deportista recibe de su entrenador y de esta depende gran parte de la forma en que se desenvuelva a nivel deportivo y personal frente a los entrenamientos, competencias y perseverancia deportiva.

Muchas de las respuestas negativas de los deportistas se deben al nivel de confianza que tiene su entrenador con él, y para que esta sea una relación satisfactoria y que su nivel motivacional sea correcto, se necesita de un entrenador que refuerce en cada entrenamiento su autoconfianza y que lo empuje hacia la auto-superación.



Si ésta relación de confianza entrenador-deportista no se solidifica, puede ocasionar en el deportista una ruptura en su autoconfianza y en sus ganas de entrenar, ya que el ambiente en el que se entrene debe ser apropiado y del gusto del deportista para que cada día sea más motivante para este realizar su actividad deportiva.

Si no hay apoyo de parte del entrenador, si este no cree en lo que su alumno puede hacer, la frustración en el deportista y más en uno joven se podría afianzar día tras día y frustrarlo de tal forma que no haga mas que desmotivarlo y bajar su autoconfianza, para con esto ser totalmente intolerantes a la frustración en el momento en que algo no salga tal y como se espera, y que no superen las frustraciones de una forma sana y sin complicaciones mayores para seguir adelante con su actividad deportiva.

## **2.2. Antecedentes.**

El presente trabajo se lleva a cabo a partir de la práctica investigativa, en esta se realizaron una serie de observaciones y entrevistas, aplicaciones de test a los jóvenes, padres y entrenadores de la Escuela de Fútbol de Interés Social del Municipio de Envigado (EFISAE), lo que llevó a concluir la importancia de que estos jóvenes aprendieran a manejar la frustración generada por las diferentes situaciones que se presentan en un partido o entrenamiento.

La frustración se produce cuando las expectativas del individuo no coinciden con los hechos reales. Lo que frustra no es tanto la adversidad como el hecho de que los acontecimientos no se produzcan como se esperaba.



El reconocimiento en la competencia bien puede ser individual como en el caso del auto reconocimiento o grupal y dependerá entre otros factores de la naturaleza del deporte específico, siempre y cuando la competencia esté conducida por altos valores morales, beneficia no solo al individuo o grupo sino a la institución a la que pertenezca y al deporte mismo.

Luego de hacer las observaciones generales y necesarias para la práctica investigativa, se encontró como ítem importante, que la frustración es un tema muy importante a nivel deportivo, y más aun cuando el desarrollo intelectual de quien practica algún deporte no está del todo maduro y estas llegan y pegan aun más rígido en los jugadores, por lo tanto la capacidad de tolerar y soportar las frustraciones, depende de las características personales, según Rosenzweig y Levy, quienes señalaron que el joven que tuvo pocas frustraciones tendrá más dificultad para resolver problemas y conflictos en la vida.

Para un deportista de tan poca edad, el aprender a superar el fracaso es difícil, ya que este no solamente se está formando como persona sino como deportista y eso incluye muchas cosas más en la vida del joven.

Una de ellas es que el fracaso no forme parte importante de su vida, como deportista ni como persona; he aquí el direccionamiento del trabajo, ya que se vio tan importante, con todos los test y las observaciones realizadas, que el fracaso a largo y a corto plazo, definía muchos patrones de conducta del joven, tanto en su vida familiar como social, y que de esto se desprendían actitudes frente a la vida y a su futuro como seres humanos inmersos en una sociedad como la actual y para llegar a su futuro de adultos.



### **A continuación se presentara una breve reseña histórica de EFISAE:**

Según datos proporcionados por la misma Escuela, EFISAE, se concibe como un proyecto en el año de 1992, un grupo de líderes cívicos— deportivos: El Sr. Gustavo Adolfo Upegui López, y el Dr. Jorge Mesa Ramírez.

Es a partir de 1.993 durante la Alcaldía del Dr. Jorge Mesa Ramírez, en donde se desarrolla y se pone en marcha dicho programa, retomando como antecedente varias Escuelas del Municipio como la Escuela del *Comité* de Fútbol y la Escuela de Fútbol los Paisitas entre otras, pretendiendo vincular a la niñez y juventud a la práctica técnica del deporte como una contribución a la formación integral de su personalidad.

El programa se inicia con una población de 1.200 niños, formando 48 grupos de 25 niños cada grupo, entre los 6 y 13 años transcurridos 4 años y medio Aproximadamente la Escuela de Fútbol de Interés Social Alcaldía de Envigado “EFISAE” cuentan en su totalidad con 1.550 niños entre los 6 y 14 años que practican de lunes a viernes en las canchas *auxiliares* del parque Estadio Sur y la cancha El Dorado. De la vereda las Palmas 50 niños practican los días sábados en la cancha de ésta.

### **VISIÓN**

Personas íntegras formadas en valores humanos, deportistas socialmente deseables y superadores. Hombres con disciplina, espíritu de superación personal, deportivo (futbolístico) conscientes, capaces de asumir, proyectarse, vivenciar retos y responsabilidades en lo personal y social.



## **MISIÓN**

Brindar a los niños y jóvenes de Envigado y Municipios aledaños una educación y formación integral, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, sana competencia y terapia formativa mediante el aprendizaje y la práctica del fútbol contribuyendo así al desarrollo del ser, la sociedad y el municipio.

El propósito fundamental de la Escuela de Fútbol de Interés Social Alcaldía de Envigado es continuar formando hombres íntegros para el presente y futuro, debido a los beneficios que representa la práctica del deporte no solo desde el aspecto físico y deportivo donde se busca el desarrollo de sus capacidades básicas motrices y destrezas deportivas sino desde el punto de vista educativo de la formación en valores humanos como la responsabilidad, el respeto por los demás, el orden, la alegría, la reciedumbre, la lealtad, etc. Y todo esto logrado a través de la práctica del Fútbol.

### **2.3. MARCO LEGAL**

La información que se manejará en el presente trabajo se hará con el mayor cuidado posible, puesto que esta es de un contenido delicado y es algo que solo el entrenador de los jóvenes, el asesor de la práctica y el grupo de trabajo obtendrán directamente, pues ellos son los que tendrán que ver con este y el uso de esta en pro de una buena utilización de dicha información y el buen manejo hacia el trabajo, teniendo en cuenta las leyes que rigen la praxis de la psicología y la ética del psicólogo.



En el desarrollo del proyecto se trabajó con aplicación de tests; hay que aclarar que del resultado de cada prueba se sacó un consolidado y se mostraron resultados generales, sin especificar a qué jugador pertenece cada resultado.

El propósito a desarrollar en todo el proceso de trabajo investigativo, no fue el hacer que los deportistas no sintieran frustración, ya que esta, de acuerdo con teorías cognitivas, es una emoción secundaria, por lo tanto es aprendida y es una emoción que se puede reelaborar en el ser humano, es por esto que la directriz del trabajo se enfocó en tener en cuenta todas esas manifestaciones de frustración en los jóvenes deportistas; con todo esto pudo concluir que los padres de familia y en general el entorno que rodea al deportista es de gran influencia para su desarrollo y desenvolvimiento como tal.



### **3. DESARROLLO DEL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES REALIZADAS EN EFISAE (Escuela de Fútbol de Interés Social Alcaldía de Envigado).**

A continuación se mostrará el cómo se dio el desarrollo del cronograma de actividades propuesto al comienzo del proyecto de grado, y que se realizó en la escuela de fútbol, de la primera a la última semana, como base de la práctica investigativa y finalmente del trabajo de grado.

#### **PRESENTACIÓN AL PERSONAL CON EL QUE SE VA A TRABAJAR.**

En esta semana se realiza la presentación de las estudiantes a la agencia y se da una inducción sobre la misión, la visión, organigrama de la institución y se presentan al grupo con el cual se va a trabajar durante todo el proceso que se realizará en EFISAE.

Se hizo la presentación con el grupo de jóvenes de EFISAE (escuela de fútbol de interés social alcaldía de Envigado), de 12 – 13 años, y a su entrenador el profesor Omar Suárez, quienes son el grupo escogido con el que se va a realizar el trabajo sobre tolerancia a la frustración.

Se les explicó el por qué del trabajo, los objetivos y la metodología de la misma; se escucharon algunas preguntas e inquietudes de parte de los jóvenes y del entrenador, igualmente sugerencias y la válida retroalimentación del entrenador al final de la presentación en donde él dio su opinión sobre el trabajo, diciendo que le parecía muy bueno y oportuno lo que se expuso y terminó diciendo que le gustaría el acompañamiento seguido de las practicantes frente al grupo y el apoyo a él.



## **OBSERVACIÓN AL GRUPO DE TRABAJO CON EL QUE SE VA A TRABAJAR.**

Se comenzó la observación del grupo de jóvenes de EFISAE, y se realizó una mirada global de lo que estos hacían en el entrenamiento, de su comportamiento hacia sus compañeros, entrenador y el trabajo que este les pedía realizaran.

Se observó muy detenidamente sus gestos y reacciones entre los trabajos que hacían en el entrenamiento durante la semana completa, entre entrenamientos, antes y después de este.

Se observó cómo se comunicaban entre ellos y con su entrenador y la manera como recibían las instrucciones y de cómo los ejecutaban.

Se pudo observar que es un grupo que está muy influenciado por los padres de familia los cuales sufren y regañan a sus hijos durante el entrenamiento, por lo cual estos se mantienen más pendientes de sus padres que del entrenador, el cual más que regañarlos les da ánimo y les plantea posibles soluciones para afrontar el partido diciéndoles a medida que se presentan errores en la cancha como los deben corregir, se ve un buen lazo entre el instructor y los alumnos.



### **SEMANA 3 y 4 - 5**

### **RECOLECCIÓN DE DATOS HOJA DE VIDA DE LOS ENTRENADORES PADRES Y FUTBOLISTAS.**

La siguiente encuesta (véase anexo C y D), fue realizada a los Padres, jugadores y entrenadores de la Escuela de Fútbol de Interés Social de la Alcaldía de Envigado, para tener una idea General de lo que estos mas necesitaban a nivel psicológico; para poder brindar un mejor servicio dentro de la institución.

**TABLA 1 Hoja de vida de los deportistas.**

<b>ESCUELA DE INTERÉS SOCIAL DEL MUNICIPIO DE ENVIGADO EFISAE PRACTICAS EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA, INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</b>	
<b>ENTREVISTA A ALUMNOS</b>	
<b>PRACTICANTE</b>	
<b>GRUPO</b>	
<b>PROFESOR</b>	
<b>JOVEN</b>	<b>RESPUESTAS</b>
<b>NOMBRES</b>	
<b>APELLIDOS</b>	
<b>EDAD</b>	
<b>AÑO</b>	
<b>TELÉFONO</b>	
<b>T. EFISAE</b>	
<b>COMO LLEGO A EFISAE</b>	
<b>QUE ESPERA DE EFISAE</b>	
<b>QUE ESPERA DEL FÚTBOL</b>	
<b>QUE PIENSA CUANDO GANA UN PARTIDO</b>	
<b>QUE SIENTE CUANDO GANA UN PARTIDO</b>	
<b>QUE PIENSA CUANDO PIERDE UN PARTIDO</b>	
<b>QUE SIENTE CUANDO PIERDE UN PARTIDO</b>	
<b>QUE PIENSA CUANDO METE UN GOL</b>	
<b>QUE SIENTE CUANDO METE UN GOL</b>	
<b>QUE PIENSA CUANDO BOTA UN GOL</b>	
<b>QUE SIENTE CUANDO BOTA UN GOL</b>	

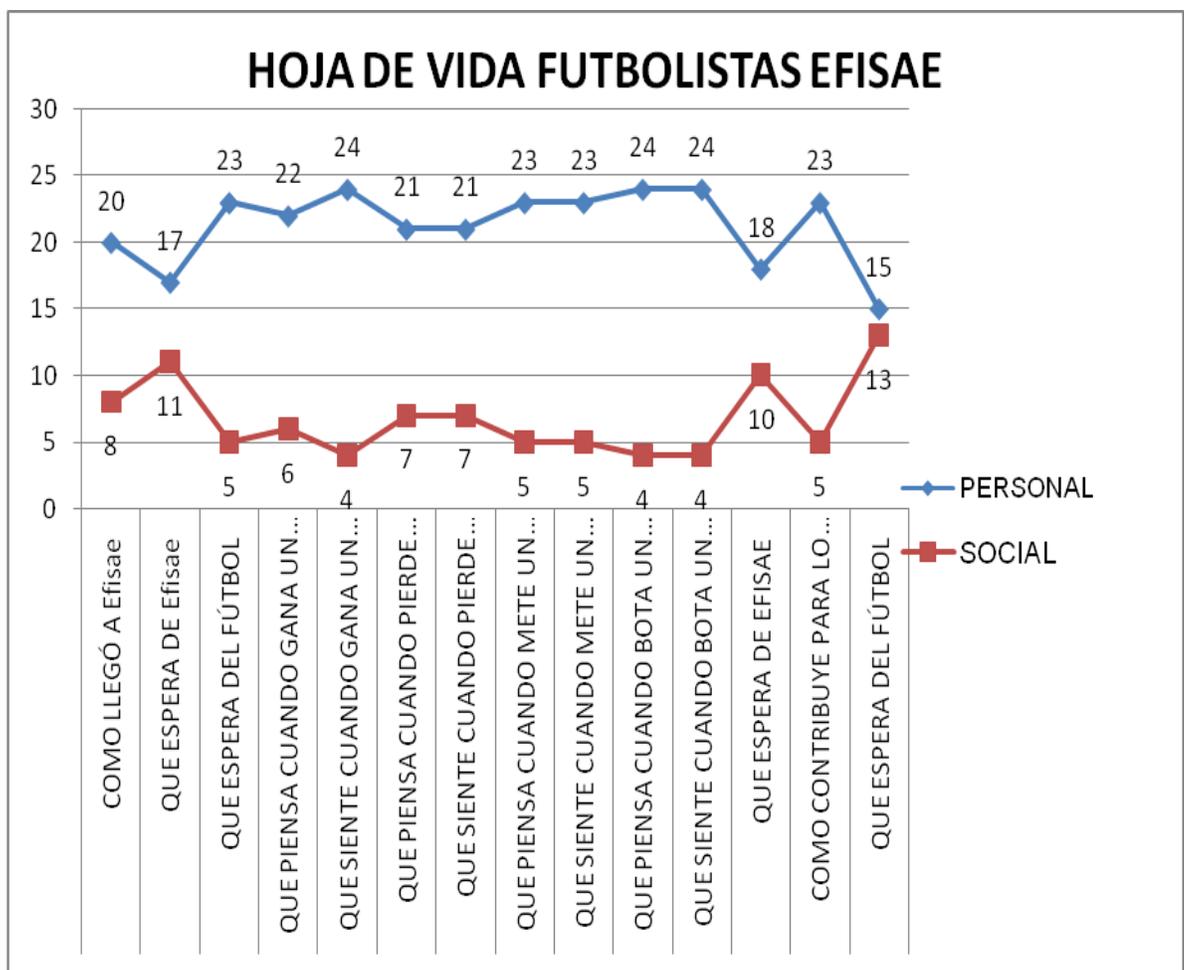


ψ En la Tabla 1, se agruparon las respuestas según dos puntos de evaluación lo familiar y lo personal, para así observar quien toma las decisiones de los jugadores con respecto a su interés por el deporte, en especial por el fútbol.

## SEMANA 6

### ANÁLISIS Y GRAFICACIÓN DATOS RECOLECTADOS EN LAS HOJAS DE VIDA DE LOS FUTBOLISTAS, ENTRENADORES Y PADRES.

GRÁFICA 1. Hoja de vida de los Jóvenes.





En la gráfica 1, se puede observar como la iniciativa de practicar el fútbol viene más por parte de lo personal y no tanto de la familia, teniendo en cuenta que la familia hace parte fundamental en las decisiones de la vida del joven.

Pero hay que tener en cuenta que en la adolescencia se dan más espacios de interacciones sociales debilitándose la vida familiar. Teniendo en cuenta que el joven en esta etapa desea ser más independiente sin desvalorizar que aún demanda un enorme afecto por parte de sus cuidadores, lo cual puede ser de influencia en los jóvenes.

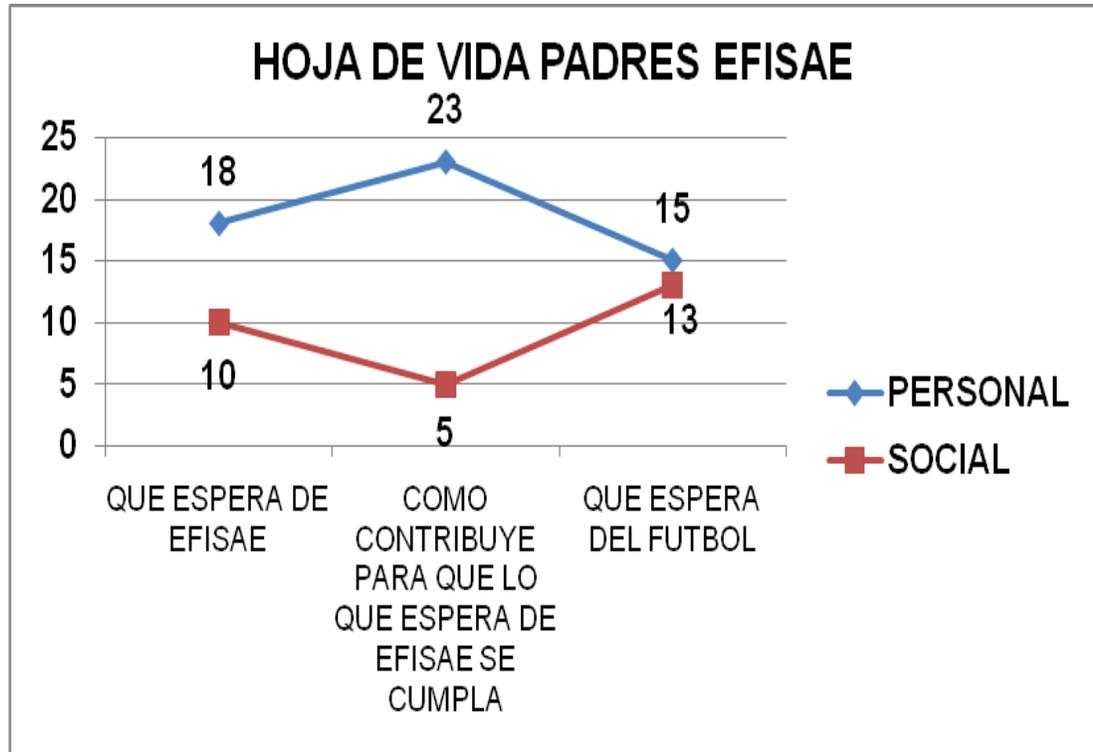
Paralelamente el adolescente va estableciendo lazos más estrechos con su grupo de compañeros, en primer lugar se relaciona con pares del mismo sexo, luego se va fusionando con el sexo contrario y así hasta ir consolidando su relaciones de pareja.

Por lo general el adolescente observa el criterio los Padres en materias que atañen a su futuro, mientras que sigue más el consejo de sus compañeros en opciones de presente.

El adolescente va tomando conciencia de que el futuro le puede permitir su autonomía llegando a ser independiente hasta salirse de un grupo para comprometerse en relaciones personales, y en relaciones con el otro sexo.



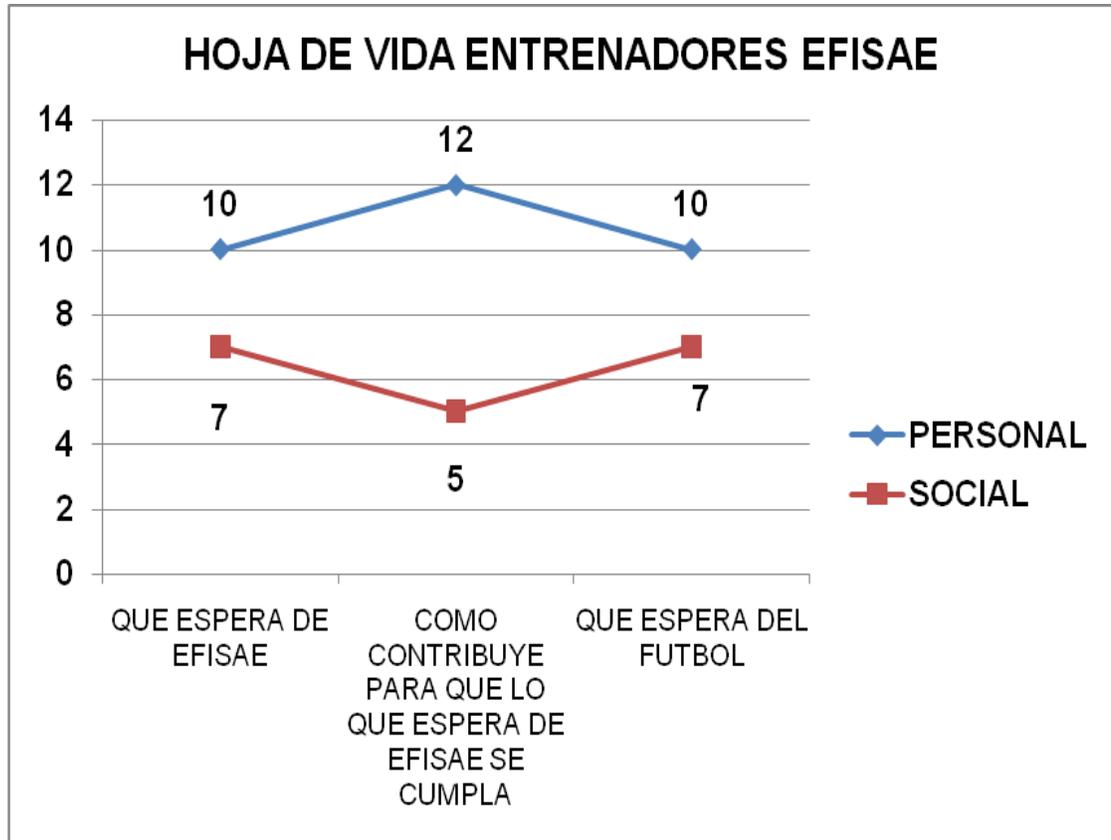
**GRÁFICA 2. Hoja de vida padres.**



Ψ En la gráfica 2, se puede observar como los Padres tienen un mayor interés para que la escuela sirva a los jóvenes como un medio de crecimiento personal, no tanto para el desarrollo de sus relaciones sociales, pues éstos se interesan más por conseguirle a sus hijos un futuro profesional en el campo del deporte, más no por desarrollar de una buena forma sus habilidades psicosociales e interpersonales, hay que tener en cuenta que en la adolescencia el joven es muy influenciado pues hasta el momento está formando su identidad.



**GRÁFICA 3. Hoja de vida de los entrenadores.**



Ψ En la gráfica 3, se puede observar cómo a pesar de que los entrenadores también están enfocados en que los jóvenes desarrollen más su vida personal, es un poco más bajo el nivel social que busca pues el trabajo de estos es desarrollar jugadores de una manera íntegra para la sociedad, teniendo bien desarrolladas sus habilidades tanto interpersonales como intrapersonales y psicosociales, para desenvolverse bien en el juego y en su vida personal.



## **SEMANA 7**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INFORMACIÓN RECOLECTADA EN LAS HOJAS DE VIDA DE LOS JÓVENES, PADRES Y ENTRENADORES.**

Es de vital importancia que jugadores mantengan un equilibrio tanto en su vida personal como social, para así poder fomentar jugadores íntegros en la sociedad, por lo cual se recomienda lo siguiente:

- Ψ Teniendo en cuenta que los Padres desempeñan un papel decisivo en la madurez intelectual de sus hijos, en la aparición y desarrollo del pensamiento formal, de igual manera influyen en el ambiente que rodea a los jóvenes teniendo en cuenta que esta madurez depende de una interacción mutua entre el entorno y las potencialidades del joven; para desarrollar más esta habilidad los Padres de familia y entrenadores pueden colaborar con los jugadores de la siguiente manera:
  - ψ Animándolo a compartir las ideas y pensamientos de los adultos y los pares (grupos de iguales).
  - ψ Aléntandolo a pensar por sí mismo y a desarrollar sus propias ideas.
  - ψ Ayudándole a establecer sus propias metas.
  - ψ Elogiándolo y felicitándolo por sus decisiones.

Hay que tener en cuenta que en la adolescencia se busca una identidad personal, siendo ésta de naturaleza psicosocial y contiene ingredientes de naturaleza cognitiva, por lo tanto el adolescente se juzga así mismo de la misma forma la de cómo es percibido por los otros y se compara con ellos, desarrollando así el auto



concepto, siendo este el elemento central de la identidad personal, teniendo así una enorme necesidad de reconocimiento por parte de los otros que son significativos para él.

Cuando se hablan de relaciones interpersonales en el adolescente hay dos grandes fuentes de influencia social en su desarrollo: los amigos que tienen un papel fundamental en este período, y la familia especialmente Padres o cuidadores.

### **SEMANA 8, 9,10**

### **APLICACIÓN ENCUESTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN A LOS JÓVENES, ENTRENADORES Y PADRES.**

#### **FRUSTRACIÓN:**

Cuando una persona no logra realizar un deseo, puede elaborar su frustración de formas diversas. Unas veces caerá en un estado de tristeza o depresión, cuya intensidad dependerá de la intensidad de la frustración; otras reaccionará agrediendo activamente a la persona o situación causantes de su frustración.

Tolerancia a la frustración, está relacionada con saber que se es un ser humano y que el error es una de las posibilidades. Aquí lo importante está en que un error, una equivocación no es el fin. El sentirse mal después de un error en una competencia, no debería tenerme toda la semana pensando en eso, en que si vuelve a pasar “no sirvo para esto”. El error puede ser el principio, una vez sucedido, poder pensar que en la “próxima no ocurrirá”. Poder hacer frente a la adversidad requiere también fortaleza mental. Superarse a sí mismo es lo fundamental.



Perseverancia y autodisciplina van de la mano, ya que si se realiza algo con la motivación necesaria hay que dedicarle horas de entrenamiento y para esto hay que ser disciplinado y constante con el entrenamiento físico y si es posible con el entrenamiento mental. Dado que la competencia es cada vez más exigente siempre hay que buscar la forma de un desempeño superior.

Hay que tener en cuenta que a pesar de los errores o las equivocaciones, la perseverancia en la tarea y el mejor desempeño es fundamental para mantenerse acorde a lo que las exigencias del deporte hoy demandan.

### **OBJETIVOS.**

- ψ Investigar, analizar y recolectar información acerca de cómo ayudarle a los jóvenes a afrontar el ganar o perder, para que así, tengan más tolerancia a la frustración.
- ψ Mirar como es el acompañamiento de los padres para ayudar a los jóvenes en este ambiente deportivo.
- ψ Describir el papel que juegan los entrenadores en el proceso de afrontamiento del ganar o perder de los jóvenes.

### **METODOLOGÍA.**

De acuerdo a las observaciones realizadas, se aplicó una encuesta a los jóvenes futbolistas, la cual es presentada a continuación.



**ENCUESTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN. CUESTIONARIO EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO PARA LA ESCUELA DE FÚTBOL DE INTERÉS SOCIAL DEL MUNICIPIO DE ENVIGADO “EFISAE”.**

**TABLA 2. ENCUESTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.**

NOMBRE FUTBOLISTA	NOMBRE ENTRENADOR	NOMBRE DEL PADRE

Marque con una “X” la respuesta que usted crea que siente en esta situación, trate de ser lo más sincero posible.

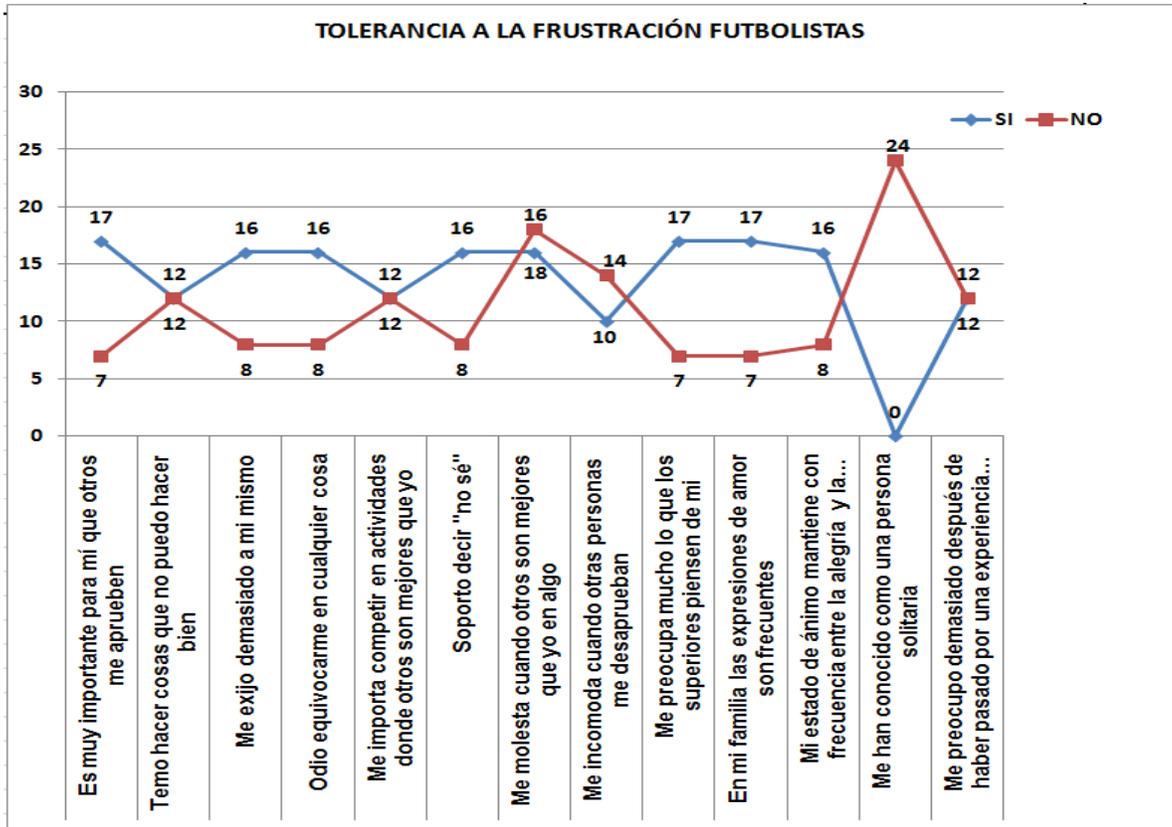
**TODAS LAS RESPUESTAS QUE TOTAL DE SON TOTALMENTE CONFIDENCIALES.**

PREGUNTA	SI	NO
Es muy importante para mí que otros me aprueben.		
Temo hacer cosas que no puedo hacer bien.		
Me exijo demasiado a mí mismo.		
Odio equivocarme en cualquier cosa.		
Me importa competir en actividades donde otros son mejores que yo.		
Soporto decir “No sé”.		
Me molesta cuando otros son mejores que yo en algo.		
Me incomoda cuando otras personas me desaprueban.		
Me preocupa mucho lo que los superiores piensan de mí.		
En mi familia las expresiones de afecto eran frecuentes.		
Mi estado de ánimo se mantiene con frecuencia entre la alegría y la tristeza cuando algo no me sale bien.		
Me han conocido como una persona solitaria.		
Me preocupo demasiado después de haber pasado por una experiencia perturbadora.		



## SEMANA 11 ANÁLISIS Y GRAFICACIÓN DE LOS DATOS ARROJADOS EN LA ENCUESTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

**GRÁFICA 4. Análisis de los datos jugadores encuesta tolerancia a la frustración.**

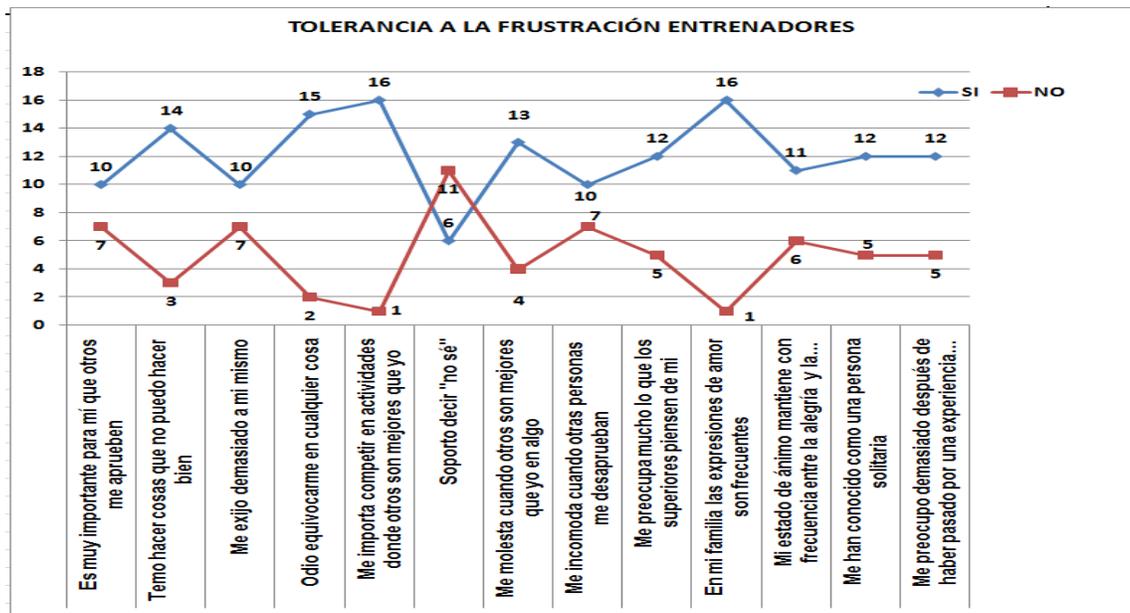


ψ En la gráfica 4, según los ítems (es muy importante para mí que otros me aprueben, sopporto decir “no sé”, me incomoda cuando otros son mejores que yo en algo, me preocupan mucho lo que los superiores piensen de mí) se puede observar cómo para un joven es muy importante ser aprobado por los demás puesto que eso lo lleva a tener una mejor relación y aceptación por sus pares (amigos).



Ψ Por su necesidad de aprobación los jóvenes se exigen demasiado para poder demostrar que pueden realizar todo muy bien, esto puede ocasionar una dificultad si no se sabe manejar, llegando a un grado de perfeccionamiento muy alto pudiendole ocasionar problemas en su interacción con el medio, ya que para estos jóvenes sólo estará bien realizado lo que ellos hacen, se puede observar al igual in alto interes por conseguir el perfeccionamiento de todas las actividades que realizan.

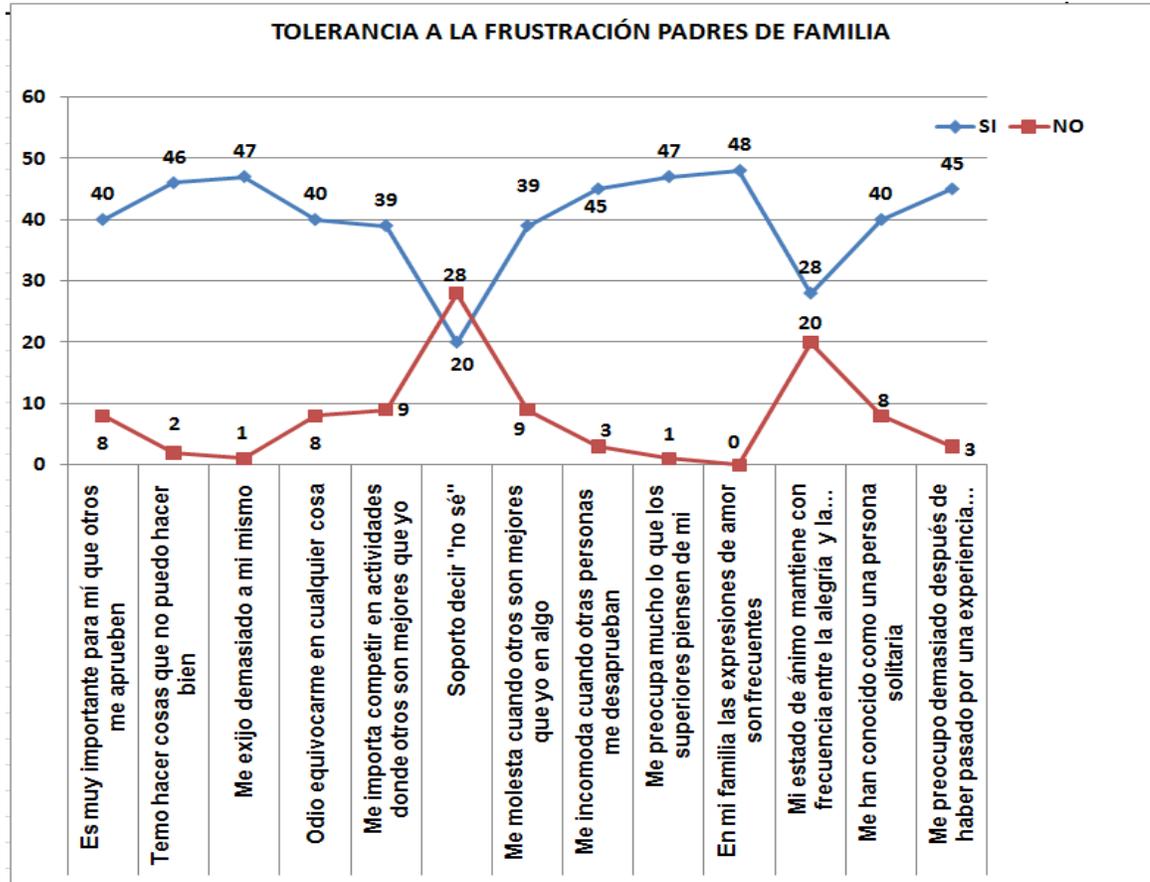
**GRÁFICA 5. Análisis de los datos entrenadores Encuesta Tolerancia a la Frustración.**



Ψ En la Gráfica 5, se puede observar como el nivel de exigencia de los entrenadores hacia los futbolistas es alto, teniendo en cuenta que estos los estan formando como jugadores y por lo tanto este debe ser alto, pero no estresante para los jovenes.



**GRÁFICA 6. Análisis de los datos padres Encuesta tolerancia a la frustración**



Ψ Se puede observar en la Gráfica 6, que los padres manejan un alto nivel de exigencia, y esto se ve reflejado en lo jóvenes, al no querer cometer ningún error en el terreno de juego y al estar más pendientes de las actitudes de los padres en cada jugada que del mismo contrincante o entrenador.



## **SEMANA 12**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LOS RESULTADOS ARROJADOS EN LAS ENCUESTAS.**

- Ψ Estas gráficas (4, 5, Y 6) reflejan que hay gran número de jóvenes que necesitan la aprobación de los demás para sentirse bien.
- Ψ Se ve que se interesan más por hacer las cosas bien, mientras que esto se puede dar porque a medida que los jóvenes van creciendo tienen más conciencia de sí mismos y por ende de más responsabilidad.
- Ψ Se puede ver que todo el estrés y ansiedad que los jóvenes manejan puede ser provocado por los padres y entrenadores que se las transmiten a estos, generando así frustración en alguna etapa de la vida de los jóvenes.
- Ψ Lo ideal es que los padres y entrenadores puedan llegarle a los jóvenes de una manera que estos entiendan lo que deben hacer y no los estresen, al igual que ayudar a bajar su ansiedad cuando no estén jugando como se debe.
- Ψ Una de las formas para bajar los niveles de ansiedad que se pueden aplicar es aumentar el vínculo con sus compañeros de equipo y sus canales de comunicación sean más efectivos.
- Ψ Hacer que se den cuenta que la satisfacción y el ánimo de haber hecho algo con calidad y el haberse interesado por los demás es muy bueno.
- Ψ También confrontarlos frente al simple hecho de que el haber jugado es suficiente para relacionarse con sus pares (amigos).



## **SEMANA 13**

### **OBSERVACIÓN DE LOS JÓVENES Y ARQUEROS. COMO ES SU DESEMPEÑO EN TIROS DESDE EL ÁREA PENAL.**

El penalti es una parte fundamental en el fútbol ya que por medio de este se obtienen ventajas sobre el adversario o se ganan partidos.

Por lo tanto se desea obtener una mejora en el acierto de los jóvenes futbolistas en esta acción técnico-táctica, a través de un reforzamiento de la concentración y atención y habilidades motrices que se requiere para ejecutar estos tiros.

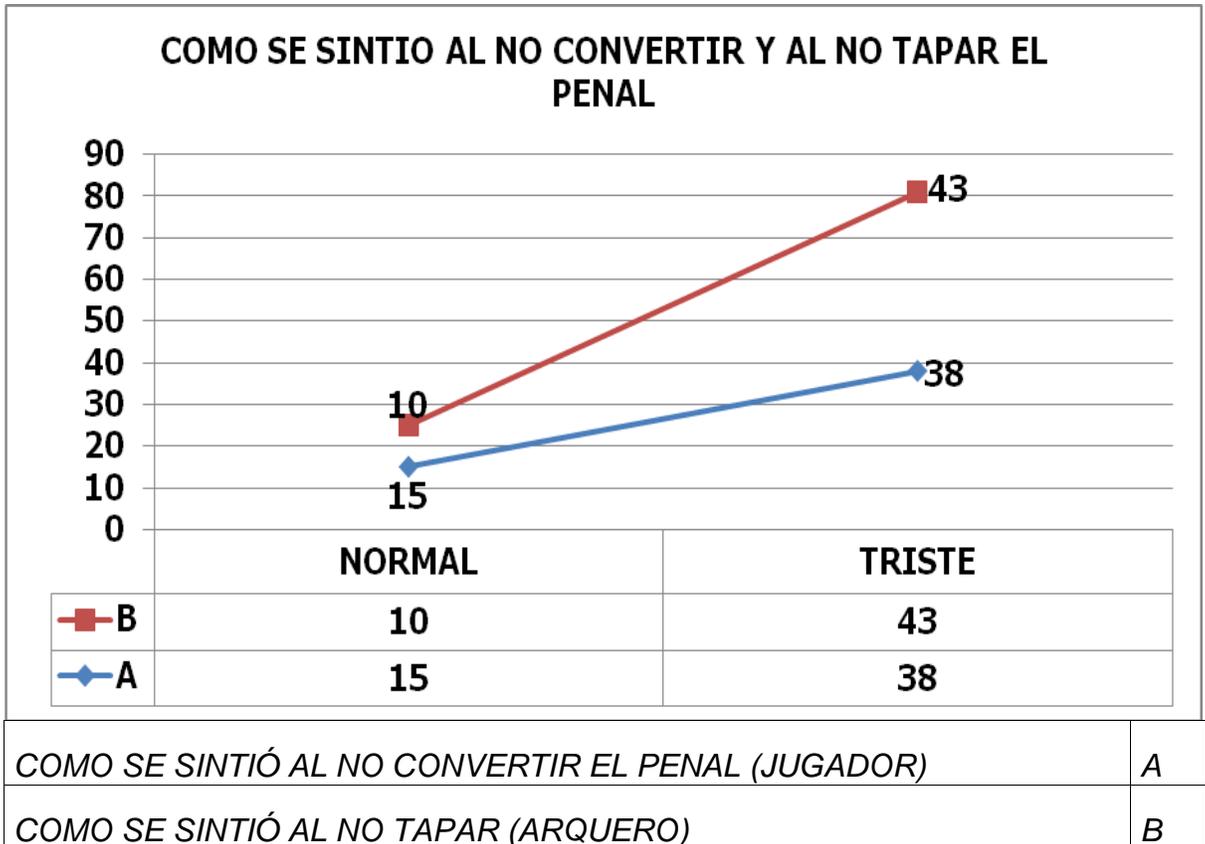
Para observar las variables que se manejaban en este aspecto del joven como deportista se utilizaron dos instrumentos para realizar uno de observación de los jóvenes y arqueros, (ver Anexo E), y otro de aplicación para mirar el cómo es su ejecución de tiros desde el área penal (ver Anexo F).

- Ψ En esta oportunidad se pudo observar que los jugadores muestran ciertos ademanes de alegría y tristeza, no concuerdan mucho con sus expresiones faciales en el momento de dar la respuesta o de celebrar la anotación.
- Ψ En los arqueros estuvo equitativo el tapar, la mayoría se mostraban alegres tanto al hacerlo, como al no hacerlo.
- Ψ Hay que tener presente que estos jugadores deben tener una gran concentración y atención con todo lo que sucede en el terreno de juego en el momento de realizar el tiro o de tapar la anotación, por lo tanto se refleja en sus rostros una tensión que mantienen incluso después de la ejecución del tiro.



**SEMANA 14**  
**ANÁLISIS Y GRAFICACIÓN DE LOS DATOS ARROJADOS EN DESEMPEÑO EN LOS TIROS DEL ÁREA PENAL.**

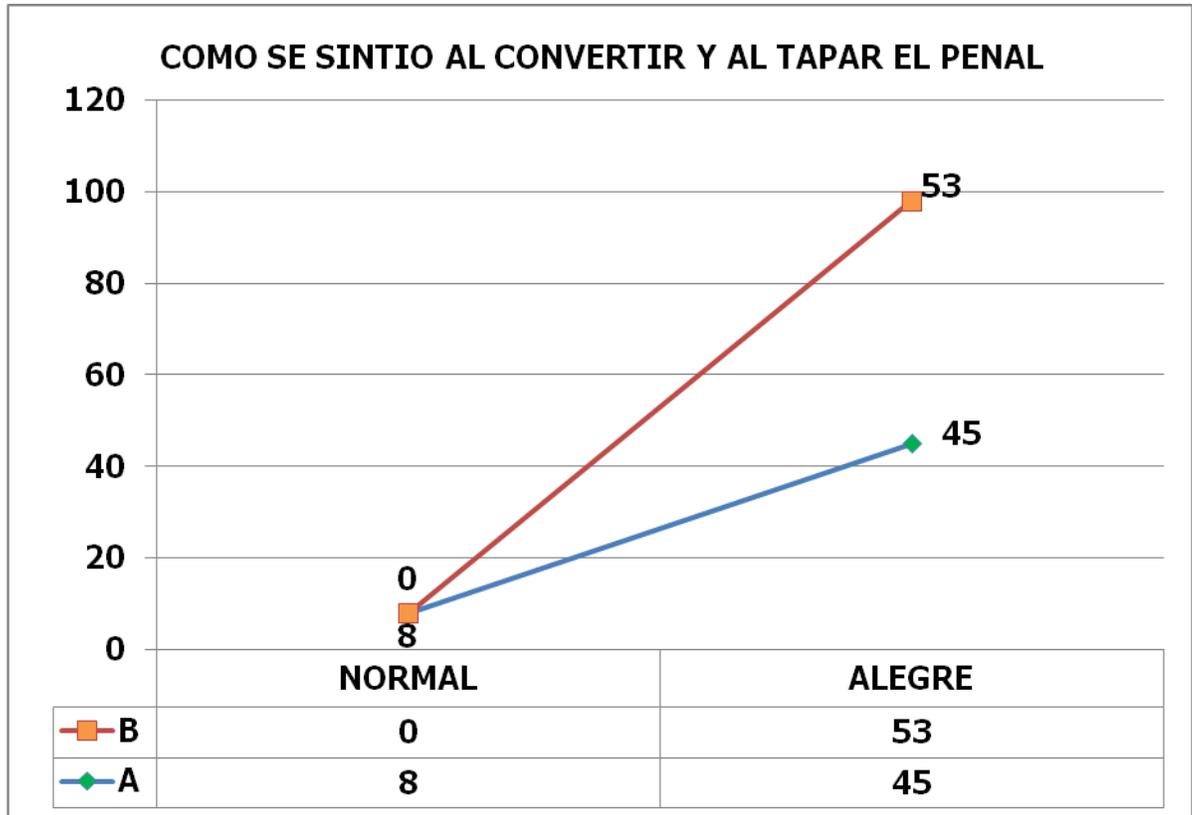
**GRÁFICA 7. Datos arrojados en la ejecución de los tiros del área penal negativa.**



Ψ En la Gráfica 7 se pudo observar que son más los jugadores que expresan tristeza al momento de no convertir o no tapar un penal, pues en este momento se ven confrontados con sus coetaneos y son motivo de burla de los jugadores que si lo convierten.



**GRÁFICA 8. Datos arrojados en el desempeño en los tiros del área penal positiva.**



COMO SE SINTIÓ AL CONVERTIR EL PENAL (JUGADOR)	A
COMO SE SINTIÓ AL TAPAR EL PENAL (ARQUERO)	B

Ψ SE OBSERVA EN LA GRÁFICA 8, COMO CUANDO CONVIERTEN UN PENAL O LO TAPAN MUESTRAN ALEGRÍA POR HABER CONVERTIDO O TAPADO EL PENAL, (ALEGRE, 53 -45).



## **SEMANA 15**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DEL DESEMPEÑO EN LOS TIROS DEL ÁREA PENAL.**

Según la explicación de la gráfica 8 se debe desarrollar más la atención y la concentración, para que puedan alcanzar un nivel óptimo para ejecutar estos tiros y afrontar la presión que el medio ejerce sobre ellos.

- Ψ Tener en cuenta que es importante focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando, adquiriendo la capacidad para estar en el presente, vivir el aquí y ahora y así no distraerse por los estímulos del medio si no focalizar su tarea a cumplir, teniendo en cuenta los cambios producidos en el entorno y todos los aspectos que interfieren en una jugada (el balón, la posición del compañero, del contrincante, como será su ejecución del tiro).
- Ψ La motricidad de los jugadores se evidencia en la ejecución de sus jugadas y los cambios producidos en su entorno. Puesto que el jugador debe atender al balón, la posición del compañero, del contrincante, la intensidad y la claridad como ejecute el tiro.
- Ψ A partir de lo hallado se le sugiere a los padres y jugadores realizar juegos que ameriten de cierta concentración y atención (sopas de letras, ajedrez, rompecabezas, entre otros) en la casa para así ir desarrollando más esta habilidad que les será de gran ayuda tanto en un nivel futbolístico como a nivel personal y social.



## **SEMANA 16**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LAS JUGADAS EN EL CAMPO DE JUEGO PARA MIRAR COMO ES SU ACTITUD TANTO CUANDO VAN PERDIENDO, COMO CUANDO VAN GANANDO.**

*SE APLICA LA MISMA FICHA UTILIZADA EN LA OBSERVACIÓN DE LOS JUGADORES, COMO ES SU EJECUCIÓN DESDE EL TIRO DE ÁREA PENAL (Anexo F) (ver grafica 7 y 8).*

Se pudo observar como los jóvenes estaban más pendientes de lo que decían sus padres que del propio entrenador, ya que los padres estaban de observadores y muchas veces no dejaban que el entrenador interviniera en la jugada que a la vez era el árbitro sino que le llamaban la atención al jugador, desplazando de cierto modo al entrenador, el cual mostraba un poco de malestar por esta situación.

Los jugadores no sabían donde centrar la atención si en los padres, en el entrenador, contrincantes o compañeros, esto se evidencio en la poca técnica y ganas de jugar el partido, siendo esto un generador de ansiedad y frustración que los vuelve más torpes y lentos en el momento de generar jugadas en el terreno de juego.

## **SEMANA 17**

### **APLICACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN: DINÁMICA EL TREN.**

**MATERIAL:** Pañuelos.

**OBJETIVO:** Orientar al futbolista en cómo desarrollar la potencia, el conocimiento y la orientación espacial.



**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:** Se delimita el espacio a trabajar (cancha de juego), se forman grupos de cuatro a cinco personas, cada equipo será un tren, todos los que hacen de tren se cogen por los hombros y van en fila con los ojos vendados, excepto el último, que será el conductor. Este, para guiar el tren, tiene un sistema de señales que va pasando de jugador a jugador hasta llegar al primero:

- ψ Dos golpes en los hombros, el tren avanza en línea recta.
- ψ Un golpe en los hombros, el tren se detiene.
- ψ Tres golpes, el tren retrocede.
- ψ Un golpe en el hombro derecho, ha de girarse en esta dirección.
- ψ Un golpe en el hombro izquierdo, el tren va hacia la izquierda.
- ψ El conductor con sus indicaciones, ha de girar el tren por el espacio delimitado. Cuando tiene otro tren en frente a él le dice “salida”, y el jugador que va a la cabeza del suyo sale hacia delante con los brazos extendidos, si encuentra otro tren captura al jugador, o jugadores que ha tocado con las manos; si el tocado es el conductor, todo el tren pasa a formar parte del tren que los toque; si la cabeza del tren no toca a nadie, vuelve a su lugar. El juego termina cuando sólo queda un tren.

Se realizó la dinámica llamada choque de trenes con los jóvenes de EFISAE. Primero se dieron las instrucciones del juego, se organizaron los jóvenes y luego comenzaron a realizar la dinámica, hubo retroalimentación con ellos y con el profesor sobre que se había hecho y para que servía la actividad; obteniendo mucha participación de parte de todos y el objetivo se cumplió.



## **SEMANA 18**

### **DINÁMICA SIGUIENDO INSTRUCCIONES.**

**OBJETIVO:** Enseñar a los deportistas que aprendan a seguir las instrucciones de sus entrenadores, y que aprendan no solo a estar pendientes de esas indicaciones sino a tener una visualización global del terreno y del partido.

#### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

Los jugadores han de circular por el campo de juego. A la indicación “paquetes de” (se dice un número), se deben agrupar tantos jugadores como número se indicó. Si en lugar de “paquetes” se dice “sardinas” se deben agrupar en el suelo en posición de “sardinas enlatadas”, es decir, un jugador al lado de otro alternando pies con cabezas.

Los jugadores que queden sin grupo vuelven a jugar en la próxima instrucción las cuales deben hacerse con rapidez.

#### **CONCLUSIONES DE LA DINÁMICA SIGUIENDO INSTRUCCIONES.**

El hecho de que los jugadores puedan aprender a seguir instrucciones, es uno de los aspectos más beneficiosos dentro de los juegos no competitivos, esta actividad requiere imaginación y recursos por parte de quien les da, y exige en los demás, atención, concentración, desarrollo motriz o psicomotricidad fina según el caso, agilidad motora, colaboración con los compañeros, si es que las indicaciones implican más de un jugador y todos los aspectos intrínsecos a cada indicación.



En base a la dinámica se enseñan algunas pautas que los padres de familia pueden desarrollar en los jóvenes futbolistas para que aprendan a seguir instrucciones:

- ψ Debe atraer la atención del joven.
- ψ Dele instrucciones concretas y precisas.
- ψ Haga que le repita las instrucciones.

### **PAUTAS QUE LOS PADRES PUEDEN DESARROLLAR EN LOS JÓVENES PARA QUE APRENDAN A SEGUIR INSTRUCCIONES:**

- ψ Debe atraer la atención del joven.
- ψ Dele instrucciones concretas y precisas.
- ψ Haga que le repita las instrucciones.
- ψ Dé pocos pasos cada vez.
- ψ Ponga recordatorios o cronograma para la tarea de cada día.
- ψ Ensaye instrucciones nuevas o desconocidas.
- ψ Explique la importancia de seguir instrucciones.
- ψ Haga instrucciones significativas.
- ψ Dé opciones cuando sea posible.
- ψ Haga un juego de la situación, (resolución de problemas).

### **SEMANA 19 RECOLECCIÓN DE DATOS SOBRE VARIABLES DE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (JUGADAS EN EL CAMPO)**

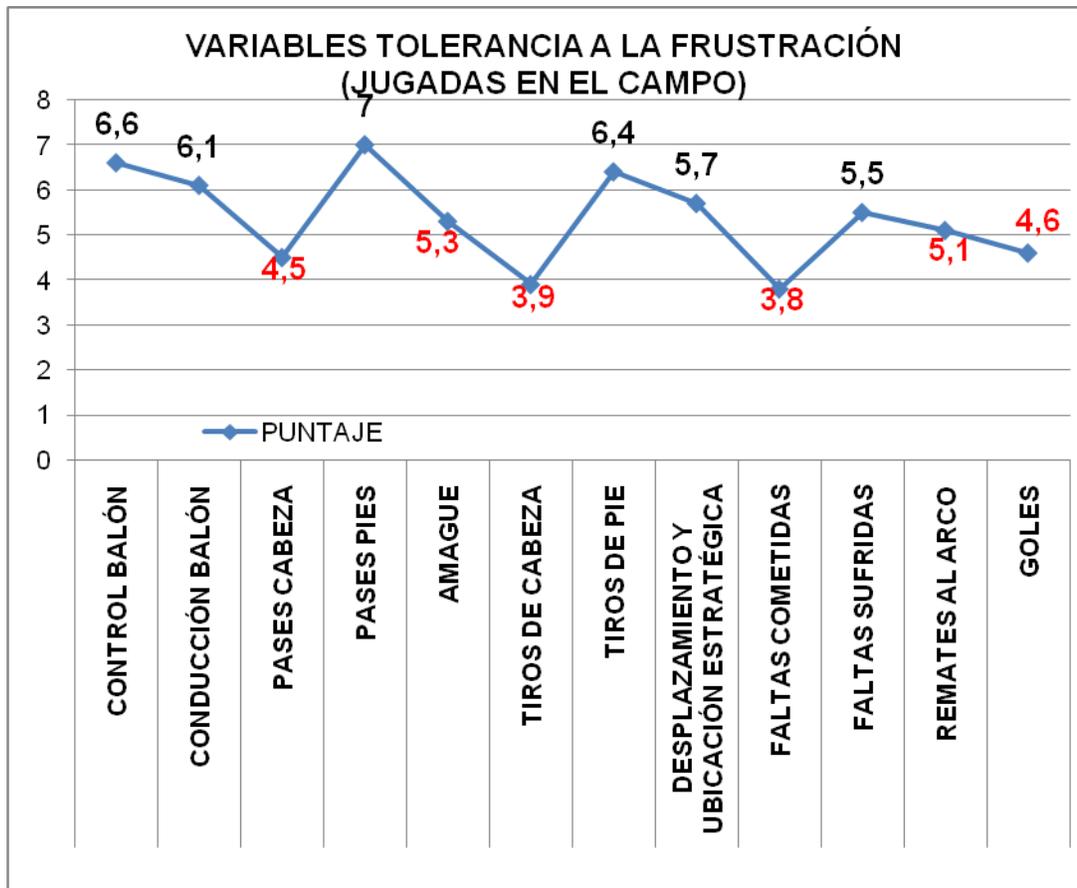
#### **TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (JUGADAS EN EL CAMPO)**

Para realizar esto se utilizó una planilla de observación (Véase Anexo G)



## SEMANA 20 ANÁLISIS Y GRAFICACIÓN VARIABLES TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (JUGADAS EN EL CAMPO).

GRÁFICA 9. VARIABLES TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (JUGADAS EN EL CAMPO).



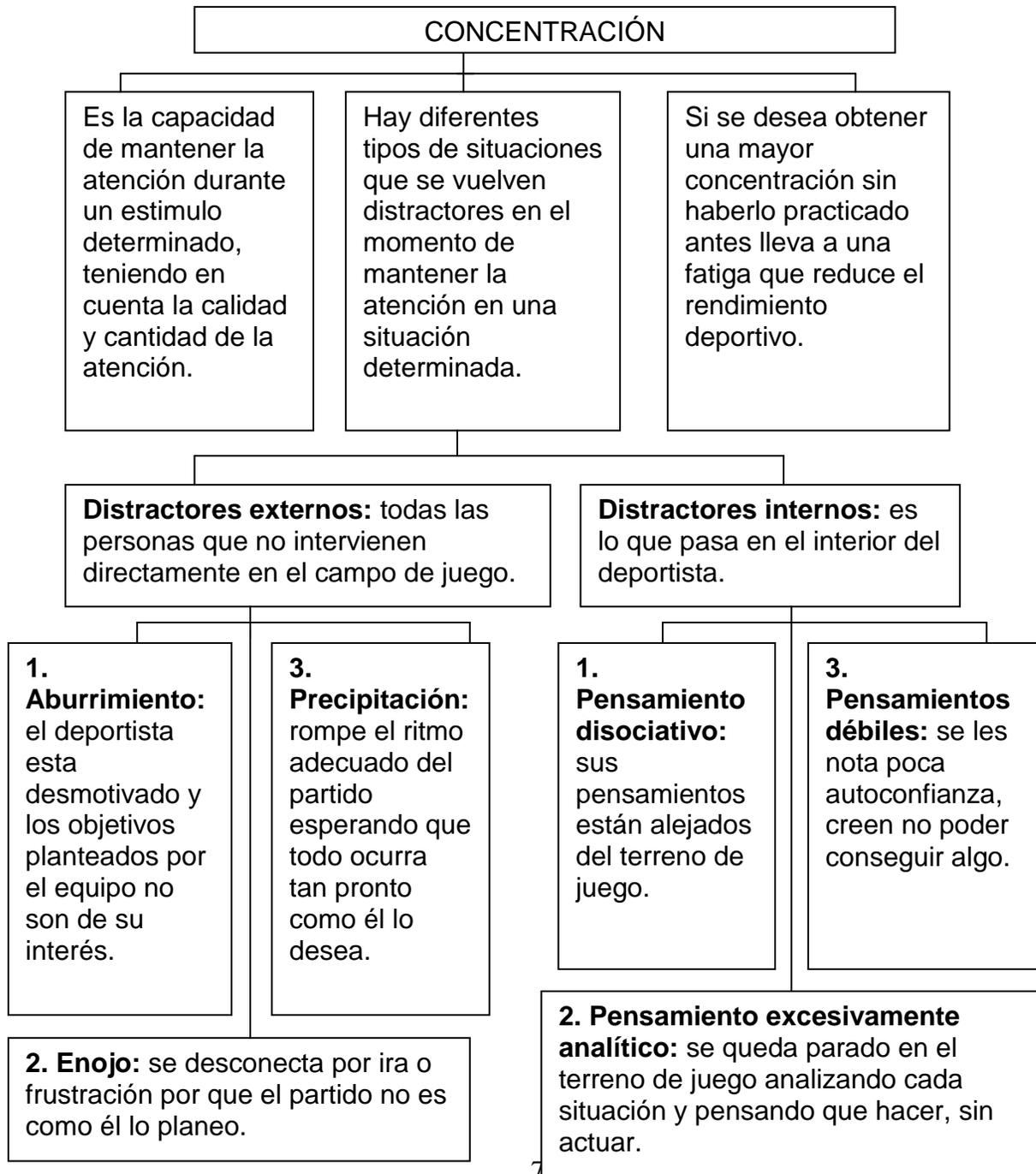
La media utilizada en la grafica 9 es de un valor de 5.4, teniendo en cuenta que el valor que esté por debajo de este es deficiente y el que esté por encima es bueno, por lo tanto se puede concluir que las variables con rojo, están por debajo de un nivel optimo, lo cual es recomendable subir o igualar a 5.4 (como mínimo) para que se adquiera un mejor rendimiento en los jugadores y por ende en el equipo y estos adquieran mayor confianza en sí mismos y puedan desarrollar unas habilidades de concentración, atención y motricidad mejores.



## SEMANA 21

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, ASIMILACIÓN DE CONCEPTOS, DATOS ENCONTRADOS EN LAS JUGADAS EN EL CAMPO.

#### ESQUEMA 1. LA CONCENTRACIÓN.





## **SEMANA 22. APLICACIÓN TEST TOULOUSE A LOS JÓVENES DEPORTISTAS.**

### **¿CÓMO SE TOMA EL TEST DE TOULOUSE PIERON?**

Este test tiene unos cuadros con prolongaciones en las esquinas para que se tache el modelo que se señale, (VER ANEXO H).

La técnica utilizada para aplicar este test es la siguiente: se distribuyen las hojas y se les dicen “no abran la hoja, escriban en la página en blanco su nombre de y apellidos y la fecha de hoy miren los modelos de la parte superior de la hoja.

Deben tachar con una rayita todas las figuras semejantes a... (Se indica cual), empiecen por arriba de izquierda a derecha como en la lectura. Háganlo lo más rápidamente posible pero sin saltar ninguno de los signos iguales al modelo”, cada vez que el examinador diga “marquen”, ponen una cruz y siguen trabajando. En la hoja de 1600 cuadros cada minuto el examinador da la orden “Marquen”.

La corrección se hace empleando dos laminas de plástico de tamaño igual al del test; una de las laminas tiene perforaciones en los sitios donde se debe tachar; la otra tiene perforaciones en los sitios donde no se debe tachar; se coloca el primer patrón y se cuentan los aciertos y omisiones; luego se coloca el segundo se le cuentan los errores; estas anotaciones deben de hacerse para cada minuto.

El número de aciertos debe estar entre 80 y 160 las omisiones más los errores no deben subir al 10% de los aciertos. Los errores no deben ser superiores 40% de las omisiones. Si el examinado resuelve el test dentro de estas condiciones su atención es pedagógicamente educable el promedio bajo que ocupen puede deberse a circunstancias del momento.



Hay que tener en cuenta que las propiedades fundamentales de la sensación suelen reducirse a la cualidad y cantidad esta última más comúnmente llamada intensidad siendo esto lo que se busca obtener al hacer la aplicación de dicho test.

**ESTE ES EL INSTRUMENTO: HOJA DE PROCEDIMIENTO TOULOUSE-PIERON: PRUEBA PERCEPTIVA Y DE ATENCIÓN. (VER ANEXO H).**

**MATERIAL:** Tests, lápices, reloj.

**POBLACIÓN BENEFICIADA:** Jóvenes escuela de fútbol EFISAE.

**APLICADA POR:** Juliana Tabares, Jessica Lopera, estudiantes de psicología Institución Universitaria de Envigado.

**OBJETIVO:** Con la aplicación de la prueba se evaluarán las aptitudes perceptivas y de atención de los jóvenes de la escuela de fútbol EFISAE.

**TIEMPO DE APLICACIÓN:** Su aplicación se realiza por grupos de a 4 personas, los cuales tienen un minuto y treinta segundos para realizar la prueba.

Edad: de 12 años en adelante. Si es necesario se debe de repetir la instrucción de la prueba hasta que la persona entienda esta.



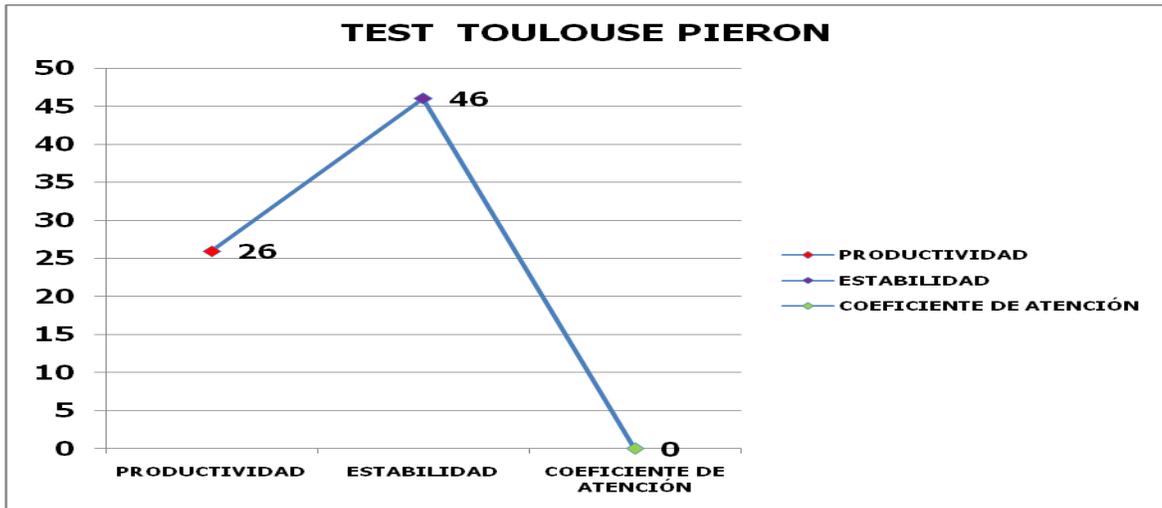
**SEMANA 23 – 24**

**ANÁLISIS Y GRAFICACIÓN DEL TEST TOULOUSE PIERON**

**TABLA 3. Análisis resultados test de Toulouse Pierón.**

<b>TABLA DE RESULTADOS TEST TOULOUSE PIERON</b>			
TIEMPOS	1	2	3
<b>B = CANTIDAD DE FIGURAS BIEN TACHADAS</b>			
<b>A = CANTIDAD TOTAL DE FIGURAS VISTAS</b>			
<b>V = CANTIDAD DE ERRORES (no tachados y mal tachados)</b>			
<b>COEFICIENTE DE ATENCIÓN CONCENTRADA</b>			
<b>E= COEFICIENTE DEL TRABAJO CORRECTO</b>			
<b>E= COEFICIENTE DEL TRABAJO CORRECTO</b>			
<b>INTENSIDAD DE ATENCIÓN O PRODUCTIVIDAD</b>			
<b>I = ÍNDICE DE LA INTENSIDAD DE LA ATENCIÓN O TRABAJO PRODUCTIVO.</b>			

**GRÁFICA 10. Test de Toulouse Pieron**



Ψ En la gráfica 10, se puede decir que en estos jóvenes la estabilidad en el juego es mayor que la productividad teniendo un coeficiente de atención menor pues, se distraen con mayor facilidad ante cualquier evento que ocurra dentro o fuera de la cancha mermando su productividad y aumentando la estabilidad en el terreno de juego.



## **SEMANA 25 APLICACIÓN PRUEBA REJILLAS DE CONCENTRACIÓN.**

Esta prueba de concentración y rapidez, exige una gran atención, concentración, resistencia a la monotonía y manejo del estrés. Su aplicación se realiza a todo el grupo en general; Los cuales tienen 3 minutos para realizar la prueba. Edad: de 11 años en adelante.

### **EL ESQUEMA DE ESTA PRUEBA SE MUESTRA EN EL ANEXO I**

#### **HOJA DE PROCEDIMIENTO REJILLA DE CONCENTRACIÓN.**

**TÍTULO:** REJILLA DE CONCENTRACIÓN.

**MATERIAL:** Tests, lápices, reloj.

**POBLACIÓN BENEFICIADA:** Jóvenes escuela de fútbol Efisae.

**APLICADA POR:** Juliana Tabares, Jessica Lopera, estudiantes de Psicología Institución Universitaria de Envigado.

**OBJETIVO:** Con la aplicación de la prueba se evaluarán las aptitudes de concentración, memoria y atención de los jóvenes de la escuela de fútbol EFISAE.

#### **EXPLICACIÓN DE LA PRUEBA:**

En la hoja del test rejillas de concentración existen cien casillas numeradas de forma aleatoria del 00 al 99, El test consiste en ir tachando consecutivamente los números empezando en el 00 y terminando en el 99.



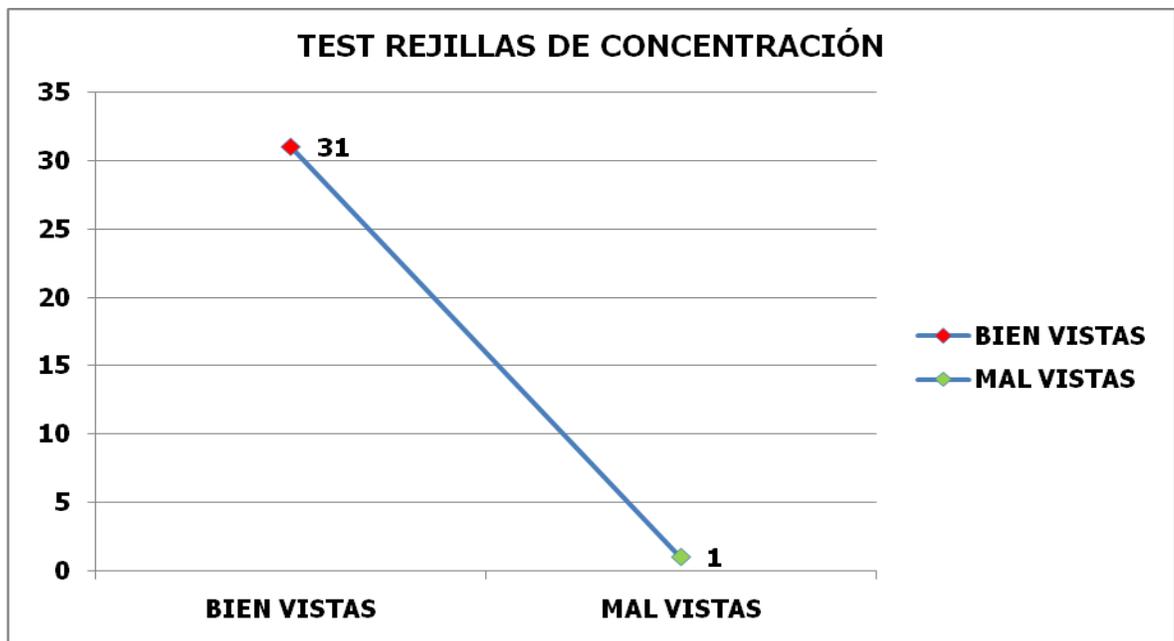
**TIEMPO DE APLICACIÓN:** 30 minutos (todo el equipo)

**SEMANA 26 – 27**

**ANÁLISIS Y GRAFICACIÓN DE LOS DATOS ENCONTRADOS EN EL TEST REJILLAS DE CONCENTRACIÓN.**

SE UTILIZO EL SIGUIENTE INSTRUMENTO (VER ANEXO I).

**GRÁFICA 11. REJILLAS DE CONCENTRACIÓN**



Ψ Se puede observar en la Gráfica 11 como la mayoría del grupo hacen un buen desarrollo del test de concentración teniendo presente que lo anterior es fundamental tanto en los entrenamientos como en el juego, pues dependiendo de su capacidad de concentración será capaz de estar más atento a las instrucciones del entrenador y no de la presión del medio en un momento dado.



## **SEMANA 28**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LOS DATOS ENCONTRADOS EN LA APLICACIÓN DE TEST TOULOUSE PIERON Y LAS REJILLAS DE CONCENTRACIÓN**

A continuación se dará una breve argumentación sobre por qué la atención es importante para que las personas tengan un mejor desarrollo con el medio.

#### **Fundamentación teórica Atención**

Según Arturo Ramo<sup>15</sup>, la atención significa un aumento de intensidad en determinado campo de la conciencia, recorriendo las energías mentales de esta; puede ser catalogada como la concentración sobre un estímulo determinado para conocer mejor su naturaleza, concentración que se revela al exterior de actividades corporales.

#### **Formas de la atención:**

Según su objeto: puede hacer parte del mundo material o referirse a fenómenos internos de la vida psíquica, al mundo de lo inmaterial. Atención externa o sensorial, hacia fuera, hacia un objeto mejor una aptitud que se confunde con la observación.

Atención interna o introspectiva. Cuando se medita sobre algo o se concentran las facultades sobre un objeto interior.

Según su origen: espontáneo: según que lo que el objeto cautive los sentidos o la inteligencia por el interés natural que se da por un interés creado por la reflexión, e

---

<sup>15</sup> Educadores y educandos, RAMO, Arturo. <http://www.aplicaciones.info>.  
<http://apli.wordpress.com/2008/06/17/educadores-y-educandos/>



impuesto. El interés que ofrece un objeto, la novedad el cambio, el contraste, la admiración que despierta, entre otros.

Atención voluntaria: cuando el atractivo del objeto no es suficiente para cautivar los sentidos o la inteligencia, se requiere entonces la intervención de la voluntad para prestar atención al mismo, y se tiene a así el acto de atención voluntaria.

Como expresa Julia García Sevilla, la atención tiene un gran efecto sobre las pasiones; nada contribuye tanto a provocar las crisis pasionales como la consideración atenta del objeto de estas, en forma indirecta la atención disminuye la sensibilidad, el habito de la tensión es quizás la más ética de las capacidades del hombre por ser ésta la condición misma del rendimiento y efectividad en el trabajo y desarrollo de las facultades y de las sensibilidades.

Fenómenos originados por la atención: El acto de atención que recorren las energías dispersas y las ponen a disposición de un problema o idea creando así un estado de monoideismo más o menos perfecto y que se da de muchas formas desde la simple reflexión hasta la meditación profunda la contemplación y el arrobamiento por lo tanto la atención reduce el campo de la conciencia.

Teniendo en cuenta cómo se anotó anteriormente (en el tema del test de Toulouse Pieron) que la cualidad es el contenido objetivo sensación, siendo ésta un hecho psicológico por el conocimiento que se tiene de un estímulo que modifica la actividad anímica, la sensación es ante todo un estado de conciencia; siendo un fenómeno psicológico provocado por la excitación de un órgano sensorial.



## **TEST DE TOULOUSE**

Conclusiones y recomendaciones de los datos encontrados en el test de Toulouse.

### **OBJETIVO**

Luego de hacer el análisis y calificación de la prueba, hablar con el entrenador y con los jóvenes para darles a conocer los resultados del test.

### **RECOMENDACIONES**

El resultado de la prueba (véase gráfica 12) ha mostrado un nivel de concentración baja en la mayoría de los futbolistas, por lo tanto es necesario incrementar el volumen y la estabilidad de la atención tanto adentro como afuera de la cancha, y la serie de actividades que se realizaran en torno al refuerzo de esto.

## **TEST REJILLAS DE CONCENTRACIÓN**

Conclusiones y recomendaciones test, rejillas de concentración.

### **OBJETIVO**

Referirles a los jóvenes y entrenadores cual fue el resultado de este test y lo que se encontró al analizarla.

### **RECOMENDACIONES**

Se plantea que las dos pruebas aplicadas fueron casi de igual resultado para todos, que el resultado de esto es que prestan poca atención que en su propio trabajo y lo hacen más en el de los demás.

Que están más atentos en los factores que los rodean que en el propio entrenamiento.



La idea de todo esto, es que ellos aprendan a manejar todos estos factores que pueden afectar un partido, tanto lo interno como lo externo, para que esto no baje su nivel de concentración y puedan dar lo máximo en un partido y saber que se hizo lo posible y lo mejor.

## **CONCLUSIONES**

- ψ Bajo nivel de atención y concentración, lo cual se puede evidenciar en los resultados arrojados en el test de Toulouse Pierón y rejillas de concentración.
- ψ Tienen dificultades para seguir instrucciones, se evidencia en la dinámica siguiendo instrucciones y dinámica el tren.
- ψ Al no desarrollar un buen nivel de seguimiento de instrucciones no alcanzan una buena atención y concentración, por lo que su nivel de tolerancia a la frustración baja considerablemente.

## **RECOMENDACIONES**

- ψ Implementar el trabajo de concentración con los jóvenes en las practicas de la escuela EFISAE.
- ψ mejorar trabajo técnico en cuanto entrenamiento, para generar más confianza en el momento de ejecutar jugadas y goles.
- ψ Estructurar un plan de trabajo orientado a incrementar la tolerancia a la frustración dentro de los distintos agentes involucrados en EFISAE.



## SEMANA 29 APLICACIÓN CUESTIONARIO TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN A LOS JÓVENES DEPORTISTAS PARA OBSERVAR SU AVANCE.

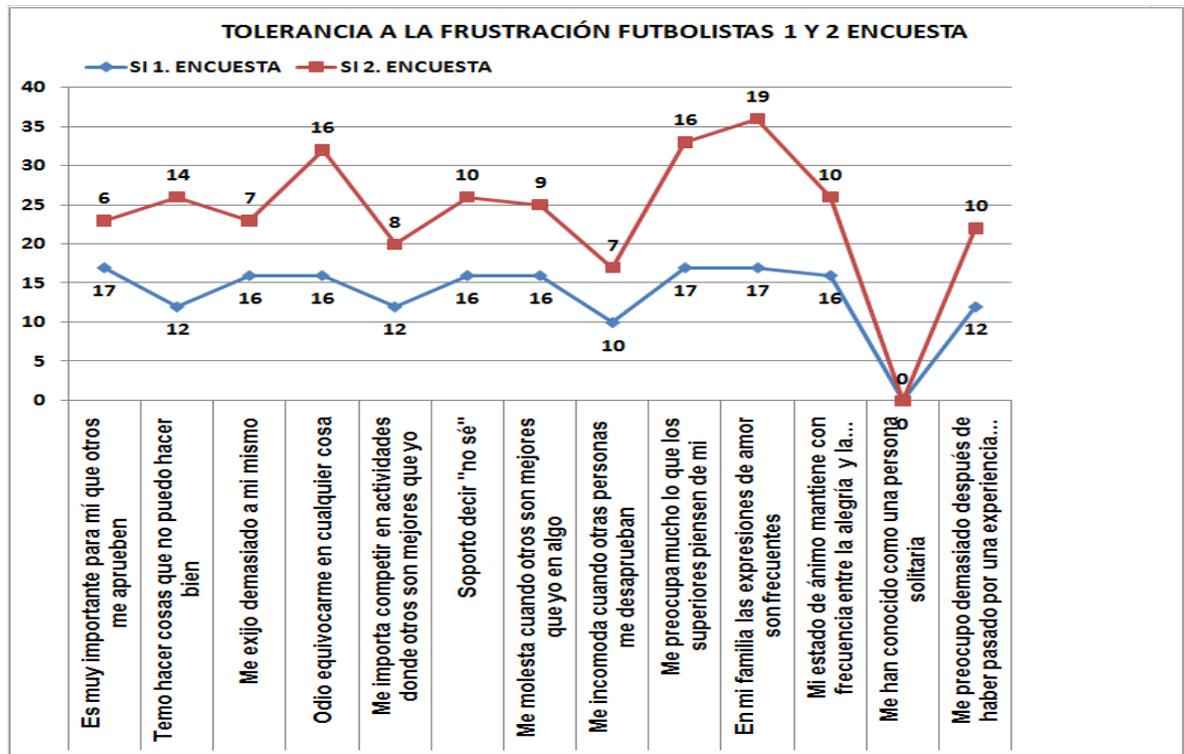
ENCUESTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN. (Ver Tabla 2 y Gráfica 4).

### SEMANA 31 – 33

## ANÁLISIS Y GRAFICACIÓN DE LOS DATOS ENCONTRADOS EN EL POST CUESTIONARIO TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

Es importante aclarar que con la nueva aplicación de esta encuesta, se pretende mirar si se obtuvo que la tolerancia a la frustración en los futbolistas se incrementara un poco.

**GRÁFICA 12. Post cuestionario tolerancia a la frustración positiva.**

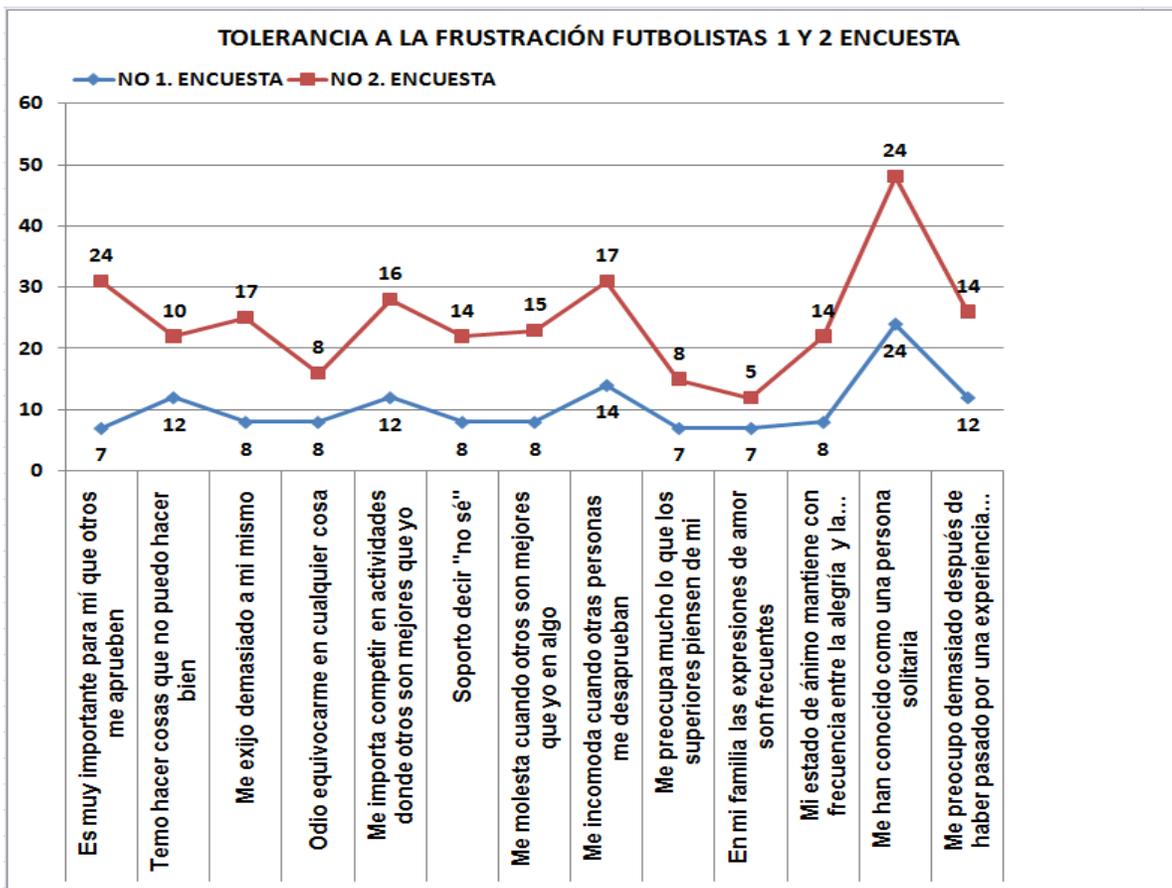




Ψ En la Gráfica 12, se puede ver como la tolerancia a la frustración se aumentó un poco puesto que en el puntaje de la primera y la segunda encuesta, subieron los puntajes positivos y ya no se fijan tanto en las opiniones de los demás se ven más interesados en su entrenamientos que en lo que piensen los demás de sus jugadas en el campo, por lo tanto ejecutar un programa para aumentar la tolerancia a la frustración en los jugadores de la escuela EFISAE sería necesario.

### GRÁFICA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN FUTBOLISTAS 1 Y 2 ENCUESTAS RESPUESTAS NEGATIVAS.

GRÁFICA 13. Post cuestionario tolerancia a la frustración negativa.





Ψ Se observa en la Gráfica 13, que al igual que en la Gráfica 12 las respuestas fueron esperadas para ver que se incremento un poco su tolerancia a la frustración, lo cual los lleva a mejorar su actitudes en el terreno de juego y no dejarse influenciar tanto por lo que ocurre a su alrededor como por los padres.

#### **SEMANA 34**

#### **RECOMENDACIONES Y CONCLUSIONES DE LOS DATOS ENCONTRADOS EN EL CUESTIONARIO DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN, SEGUNDA APLICACIÓN.**

Ψ Al haber logrado aumentar su tolerancia a la frustración son jóvenes menos impulsivos e impacientes, los cuales buscan la mejor solución a sus dificultades, bajando sus niveles de ansiedad, Adquiriendo por lo tanto una mayor capacidad para afrontar y aceptar sus errores.

Ψ Es de aclarar que esta tolerancia a la frustración se puede ver afectada por la forma en que ellos asuman la manera en que sus padres o figuras vinculares asumen sus frustraciones, ya que ellos son un modelo a seguir para el joven.

Ψ Hay que tener en cuenta que entre más enfrentados estén los jóvenes a resolver sus problemas cotidianos sin la intervención directa de sus padres o cuidadores mayor será su capacidad de tolerar la frustración por no adquirir lo que se desea en el momento.

Ψ Lo ideal es que los padres y entrenadores les ayuden a los jóvenes para que aprendan de cada error por pequeño que este sea, y volverlo a intentar, ya que esta es una forma de aumentar la tolerancia a la frustración.



- Ψ Es fundamental que entiendan que no todo lo que se desea en la vida se obtiene y que para lograr metas en la vida se requiere de sacrificio y de varios intentos, deben aprender a realizar un análisis de cada situación que se les presente en la vida siendo conscientes de las reacciones ante determinados estímulos del medio y que hacer frente a algo que les incómoda, al igual que hay que saber controlar los impulsos, las reacciones bruscas que pueden llevar a una agresión física o a la expulsión en el terreno de juego. Siendo fundamental también para el jugador.
  
- Ψ El joven debe aprender a conectarse con las emociones propias y de los demás jugadores y espectadores, ver integralmente una situación, controlar los impulsos, aplazar las recompensas y comprometerse con lo decidido hasta verlo realizado, sabiendo ajustarse a circunstancias cambiantes, que demandan adaptar metas y objetivos y buscar nuevas perspectivas para actuar.
  
- Ψ Saber actuar con aceptación de la realidad, las cosas son como son, no como deberían ser o desearíamos que fueran. La realidad existe, por dura que sea, de modo que la incertidumbre, la frustración y la derrota son aspectos normales de la vida, como también lo son la certeza, la ambición y el triunfo. Las situaciones como los eventos no son ni buenos ni malos, dependen de la interpretación que los individuos le dan.



## SEMANA 35

### EJECUCIÓN DE TIROS AL ARCO CON CABEZA Y PIES

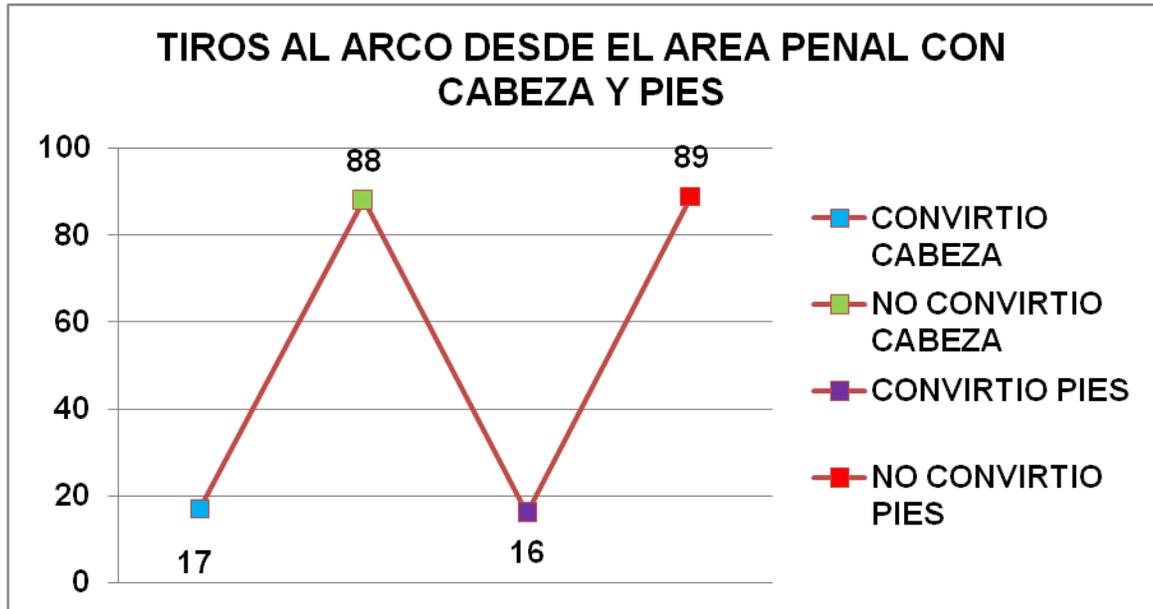
**TABLA 4. Ejecución de tiros al arco con cabeza y pies**

PIES		CABEZA	
CONVIRTIÓ	NO CONVIRTIÓ	CONVIRTIÓ	NO CONVIRTIÓ
0	5	1	4
0	5	0	5
0	5	1	4
0	5	1	4
0	5	0	5
3	2	0	5
0	5	2	3
2	3	0	5
0	5	4	1
0	5	0	5
3	2	2	3
0	5	0	5
1	4	0	5
0	5	2	3
3	2	0	5
1	4	2	3
0	5	1	4
2	3	0	5
1	4	1	4
0	5	0	5
0	5	0	5
16	89	17	88
0,76190476	4,238095238	0,80952381	4,19047619



## SEMANA 36 ANÁLISIS RESULTADOS DE LOS TIROS AL ARCO CON CABEZA Y PIES

GRÁFICA 14. Resultados de los tiros al arco con cabeza y pies



Ψ Se puede observar en la grafica 14 que el nivel de tiros desde el area penal es muy bajo (no convirtio cabeza 88, no convirtio pies 89), lo cual es recomendable aumentar y asi mejorar su autoconfianza en el terreno de juego ya que al no tener una buena confianza en la ejecución de estos tiros le puede generar poca tolerancia a la frustración.

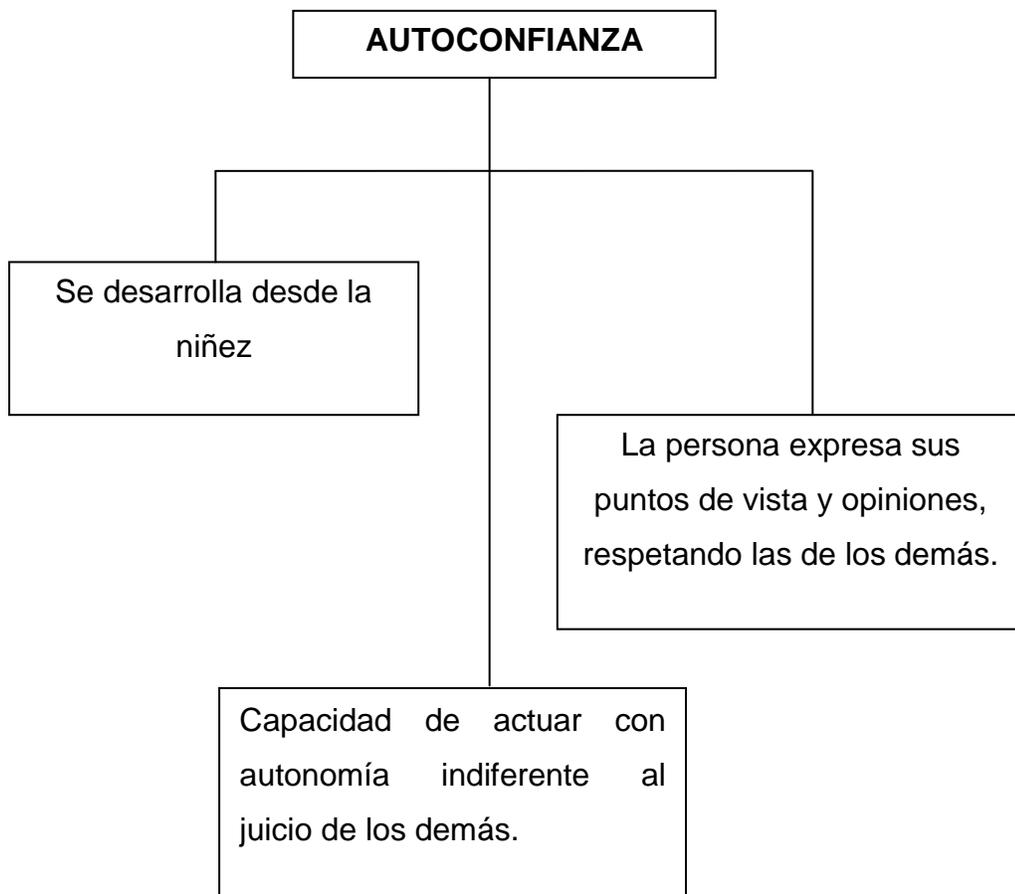
Ψ Al aumentar la autoconfianza en los jugadores es posible realizar con éxito una determinada tarea o misión, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, es decir tomar la mejor decisión, Siendo la autoconfianza el convencimiento íntimo de que uno es capaz, es confiar en un aprendizaje previo.



Ψ Cuando una persona adquiere seguridad y autoconfianza es capaz de expresar sus puntos de vista y opiniones, aún en ambientes adversos. Confiando que lo que él dice y piensa es tan valioso como lo de los demás por lo tanto no teme expresarlo, teniendo en cuenta también las diferencias de opinión y de pensamiento de los demás y al igual respetando estas diferencias.

### SEMANA 37 CONCLUSIONES DE LOS ASPECTOS ENCONTRADOS EN LOS TIROS AL ÁREA PENAL

#### ESQUEMA 2. AUTOCONFIANZA





Ψ Una manera de aumentar la autoconfianza es a través de plantamientos de problemas de la vida diaria en la cual el joven pueda expresar su opinión y lo que haría en esa situación sin miedo a tener que ser juzgado por los demás. Los padres tienen el papel más importante aquí, de ellos los niños reciben esa confianza que necesitan y la utilizan en pro de su desarrollo; se recomienda en esta etapa ayudar a que los niños desarrollen esta y que se apropien de esa capacidad de tomar decisiones y de apropiarse de sus ideales y gustos.



#### **4. DISCUSIÓN Y RECOMENDACIONES**

De acuerdo a la investigación realizada durante el proceso de desarrollo del trabajo de grado, se pudo concluir con la ayuda de la encuesta a la tolerancia la frustración aplicada (ver gráfica 4), que aún cuando los deportistas pueden obviar el fracaso, esto no es definitivo, pues la frustración sigue ahí presente cada que se sienten presionados en un entrenamiento o una competencia; la frustración y esa sensación de fracaso siempre van a estar ahí, y más aún cuando no se comprende bien el porqué siempre se debe ganar o no solo eso sino el porqué los otros, personas importantes en la vida de estos, esperan siempre triunfo de ese lado sin tenerlos en cuenta.

El propósito a desarrollar en todo el proceso de trabajo investigativo, no fue el hacer que los deportistas no sintieran frustración, ya que está de acuerdo con teorías cognitivas es una emoción secundaria, por lo tanto es aprendida y es una emoción que se puede reelaborar en el ser humano, es por esto que la directriz del trabajo se enfocó en tomar en cuenta todas esas manifestaciones de frustración en los jóvenes deportistas; con todo esto pudo concluir que los padres de familia y en general el entorno que rodea al deportista es de gran influencia para su desarrollo y desenvolvimiento como tal.

El asunto importante aquí fue el tratar que ellos comprendieran que esta hace parte de ellos, que siempre existirá tanto en sus vidas como deportistas y como en su vida diaria; que comprendan que no debe convertirse en un tormento, que aprendan a sobrellevar y a tolerar mejor las frustraciones que se van a presentar a lo largo de su vida.



Todo este trabajo sirvió no solamente para detectar el nivel de tolerancia a la frustración en los jóvenes de la Escuela de Fútbol (EFISAE), sino para guiar mejor a padres y entrenadores en la crianza y aprendizaje de los deportistas, Ya que estos, no solo como jóvenes en etapa de crecimiento, sino también como deportistas necesitan apoyo total de las personas mayores que están al pendiente de su desarrollo y actividades extracurriculares; para darnos cuenta que la tolerancia a la frustración es un tema poco tratado a nivel psicológico, que de este se desprenden muchos factores que afectan al deportista en su trabajo diario y que ninguno se puede dejar de lado, sin ponerle la atención necesaria que requiere y debería tener.

El fracaso debe ser visto como un acontecimiento más de la vida diaria, y se debe ser tomado como una experiencia más, por consiguiente tomar lo que sirva y utilizarlo en pro del buen funcionamiento de la vida y así llegar a manejar todo lo que les pase con la normalidad que se necesita para tener una buena estabilidad emocional.

Tanto la psicología deportiva como las teorías, las investigaciones y los trabajos prácticos sobre la frustración deportiva son temas olvidados a nivel psicológico, por lo tanto el presente trabajo se quiso direccionar en todos estos aspectos y se espera que con él y su conocimiento en el gremio, pueda servir por lo menos como apoyo de futuros trabajos en lo deportivo, en investigaciones en psicología y sirva de apoyo en que surja y se reconozca como algo importante en esta rama igual que cualquiera del medio.



## RECOMENDACIONES

- ψ De acuerdo a las observaciones realizadas y el trabajo de concentración que se aplicó a los jóvenes de la escuela, lo más apropiado que se encontró para continuar trabajando con los jóvenes es seguir con un plan de trabajo donde se incrementen ejercicios que les ayuden a mejorar su concentración en el terreno de juego y fuera de este.
- ψ En las observaciones de los partidos y en los trabajos de ejecuciones se vio que es necesario mejorar el trabajo técnico en cuanto entrenamiento, y con esto generar más confianza en los deportistas en el momento de ejecutar jugadas y goles, todo esto realizando un acompañamiento junto con el entrenador para que este los intervenga con ellos.
- ψ De acuerdo con lo observado en los partidos se plantea la necesidad de mejorar el acompañamiento del entrenador y el trabajo técnico en los entrenamientos y de este modo generar más confianza en los deportistas en el momento de ejecutar alguna jugada en el terreno de juego.
- ψ Durante este proceso de trabajo de grado, se encontró en EFISAE algunas falencias en cuanto al apoyo psicológico, y por esto se recomienda buscar otras alternativas de trabajo para mejorar no solo la parte de la tolerancia a la frustración, sino también otros aspectos psicológicos influyentes en el deportista, no solo con ellos, sino también con los padres de familia y entrenadores.



- ψ A los padres de familia la recomendación para que sus hijos tengan un buen desarrollo tanto deportivo como social, es estar atentos a las manifestaciones diarias frente al deporte en los jóvenes, el cómo se sienten respecto a este y su reacción frente al fracaso.
  
- ψ En el proceso deportivo de los jóvenes es importante el apoyo en cuanto a lo que quieren y desean respecto al deporte; esto por parte de padres y entrenadores de los cuales los deportistas toman ejemplo en su vida personal y deportiva inmediata.
  
- ψ No se puede dejar de señalar que la cantidad de horas de entrenamiento, facilitaría el desarrollo mejor tolerancia a la frustración, lo cual va muy de la mano con el aumento del nivel atencional el cual se debe de potencializar más al igual que su motricidad durante los entrenamientos físicos, técnicos o tácticos, ya que esto generaría mayor autoconfianza y por ende mejor rendimiento en el campo de juego.



## 5. ANEXOS

### Anexo A

#### Presupuesto

PRESUPUESTO GLOBAL DEL TRABAJO DE GRADO				
RUBROS	FUENTES			TOTAL
	ESTUDIANTES	I.U.E	EXTERNA	
Personal	\$ 3.95.830	\$	\$	\$ 6.595.830
Material y suministros	\$ 248.000	\$	\$ 30.000	\$ 278.000
Salidas de campo	\$ 1.000.000	\$	\$	\$ 1.000.000
Bibliografía	\$ 30.000	\$	\$	\$ 30.000
Equipos	\$	\$	\$	\$
Otros	\$	\$	\$	\$
<b>TOTAL</b>	\$	\$	\$	<b>\$ 7.903.830</b>

DESCRIPCIÓN DE LOS GASTOS DEL PERSONAL						
Nombre estudiantes	Función en el trabajo	Dedicación en horas/semana	FUENTES			TOTAL
			Estudiantes	I.U.E	Externa	
Juliana Tabares	Practicante y realizadora	4	\$ 3.936.915	\$	\$ 15.000	\$ 3.951.915
Jessica Lopera	Practicante y realizadora	4	\$ 3.936.915	\$	\$ 15.000	\$ 3.951.915
<b>TOTAL</b>			\$	\$	<b>\$ 30.000</b>	<b>\$ 7.903.830</b>



<b>DESCRIPCIÓN DE LOS MATERIALES Y SUMINISTROS</b>				
<b>MATERIAL</b>	<b>FUENTES</b>			<b>TOTAL</b>
	<b>ESTUDIANTES</b>	<b>I.U.E</b>	<b>EXTERNA</b>	
Fotocopias	\$ 20.000	\$	\$ 30.000	\$ 50.000
Lápices	\$ 24.000	\$		\$ 24.000
Hojas	\$ 34.000	\$		\$ 34.000
Tinta	\$ 150.000	\$		\$ 150.000
Implementos dinámicas	\$ 20.000	\$		\$ 20.000
<b>TOTAL</b>	<b>\$ 248.000</b>	<b>\$</b>	<b>\$ 30.000</b>	<b>\$ 278.000</b>

<b>DESCRIPCIÓN DE LAS SALIDAS DE CAMPO</b>				
<b>DESCRIPCIÓN PUBLICACIONES</b>	<b>FUENTES</b>			<b>TOTAL</b>
	<b>ESTUDIANTES</b>	<b>I.U.E</b>	<b>EXTERNA</b>	
Desplazamiento	\$ 1.000.000	\$	\$	\$ 1.000.000
Implementos dinámicas	\$ 20.000	\$	\$	\$20.000
<b>TOTAL</b>	<b>\$ 1.020.000</b>	<b>\$</b>	<b>\$</b>	<b>\$1.020.000</b>



### Anexo B. Cronograma de actividades

ACTIVIDAD	SEMANAS											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Presentación al personal con el que se va a trabajar.												
Observación al grupo de trabajo con el que se va a trabajar.												
Recolección de datos de hojas de vida de los entrenadores.												
Recolección datos hoja de vida de los padres de familia.												
Recolección de datos de hojas de vida de los jóvenes futbolistas.												
Análisis y graficación datos recolectados en las hojas de vida de los futbolistas, entrenadores y padres.												
Conclusiones y recomendaciones de la información recolectada en las hojas de vida de los jóvenes, padres y entrenadores.												
Aplicación encuesta tolerancia a la frustración a los jóvenes.												
Aplicación del cuestionario de tolerancia a la frustración a los padres de familia.												
Aplicación del cuestionario de tolerancia a la frustración a entrenadores.												
Análisis y graficación de los datos arrojados en la encuesta tolerancia a la frustración.												



ACTIVIDAD	SEMANAS									
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Conclusiones y recomendaciones de los resultados arrojados en las encuestas.										
Observación de los jóvenes y arqueros. Como es su desempeño en tiros desde el área penal.										
Análisis y graficación de los datos arrojados en desempeño en los tiros del área penal.										
Conclusiones y recomendaciones del desempeño en los tiros del área penal.										
Conclusiones y recomendaciones de las jugadas en el campo de juego para mirar cómo es su actitud tanto cuando van perdiendo, como cuando van ganando.										
Aplicación y retroalimentación de la dinámica del tren.										
Aplicación y retroalimentación de la dinámica siguiendo instrucciones.										
Recolección de datos sobre variables de la tolerancia a la frustración (jugadas en el campo).										
Análisis y graficación variables tolerancia a la frustración (jugadas en el campo).										



ACTIVIDADES	SEMANAS												
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Conclusiones y recomendaciones, asimilación de conceptos, datos encontrados en las jugadas en el campo.													
Aplicación test Toulouse a los jóvenes deportistas.													
Análisis y graficación del test Toulouse Pierón.													
Aplicación prueba rejillas de concentración.													
Análisis y graficación de los datos encontrados en el test rejillas de concentración													
Conclusiones y recomendaciones de los datos encontrados en la aplicación de test Toulouse Pierón y las rejillas de concentración.													
Aplicación cuestionario tolerancia a la frustración a los jóvenes deportistas para observar su avance.													
Análisis y graficación de los datos encontrados en el post cuestionario tolerancia a la frustración.													



ACTIVIDADES	SEMANAS			
	34	35	36	37
Recomendaciones y conclusiones de los datos encontrados en el cuestionario de tolerancia a la frustración, segunda aplicación				
Ejecución tiros al arco con cabeza y pies.				
Análisis resultado de los tiros al arco con cabeza y pies				
Conclusiones de los aspectos encontrados en los tiros al área penal.				



### Anexo C. Hoja de vida de los entrenadores

<b>ENTRENADORES</b>	
<b>NOMBRES</b>	
<b>APELLIDOS</b>	
<b>EDAD</b>	
<b>PARENTESCO</b>	
<b>QUÉ ESPERA DE EFISAE</b>	
<b>COMO CONTRIBUYE PARA QUE LO SE ESPERA DE EFISAE SE CUMPLA</b>	
<b>QUE ESPERA DEL FÚTBOL</b>	

### Anexo D Hoja de vida de los padres

<b>PADRES</b>	
<b>NOMBRES</b>	
<b>APELLIDOS</b>	
<b>EDAD</b>	
<b>PARENTESCO</b>	
<b>QUE ESPERA DE EFISAE</b>	
<b>COMO CONTRIBUYE PARA QUE LO SE ESPERA DE EFISAE SE CUMPLA</b>	
<b>QUE ESPERA DEL FÚTBOL</b>	



## Anexo E

**Observación de los jóvenes y arqueros. Como es su ejecución de tiros desde el área penal**

<b>ESCUELA DE FÚTBOL EFISAE</b>			
<b>PRACTICA EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA (INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO (I.U.E)</b>			
<b>PRACTICANTE:</b>	<b>HORA:</b>	<b>FECHA:</b>	<b>ENTRENADOR:</b>
<b>JÓVENES</b>	<b>EDAD</b>	<b>OBJETIVO DE LA CLASE:</b>	
<b><u>OBSERVACIONES GENERALES:</u></b>			
<b><u>OBSERVACIONES DEL ENTRENADOR AL FINALIZAR LA CLASE:</u></b>			



### Anexo F. Ficha tiros al área penal

<b>FICHA DE SEGUIMIENTO TIROS EN EL ÁREA PENAL, EN LA ESCUELA EFISAE PARA EL ÁREA DE PRÁCTICAS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN LA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO.</b>		
<b>RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD:</b>		
<b>FECHA:</b>		
<b>NOMBRE DEL ENTRENADOR:</b>		
<b>NOMBRE DEL DEPORTISTA:</b>		
<b>POSICIÓN:</b>		
<b>TIROS DESDE EL ÁREA PENAL</b>	<b>CONVIRTIÓ / TAPO</b>	
	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>A</b>		
<b>B</b>		
<b>C</b>		
<b>COMO SE SINTIÓ AL NO CONVERTIR /TAPAR EL PENAL</b>	<b>NORMAL</b>	<b>TRISTE</b>
<b>COMO SE SINTIÓ AL CONVERTIR / TAPAR EL PENAL</b>	<b>NORMAL</b>	<b>ALEGRE</b>

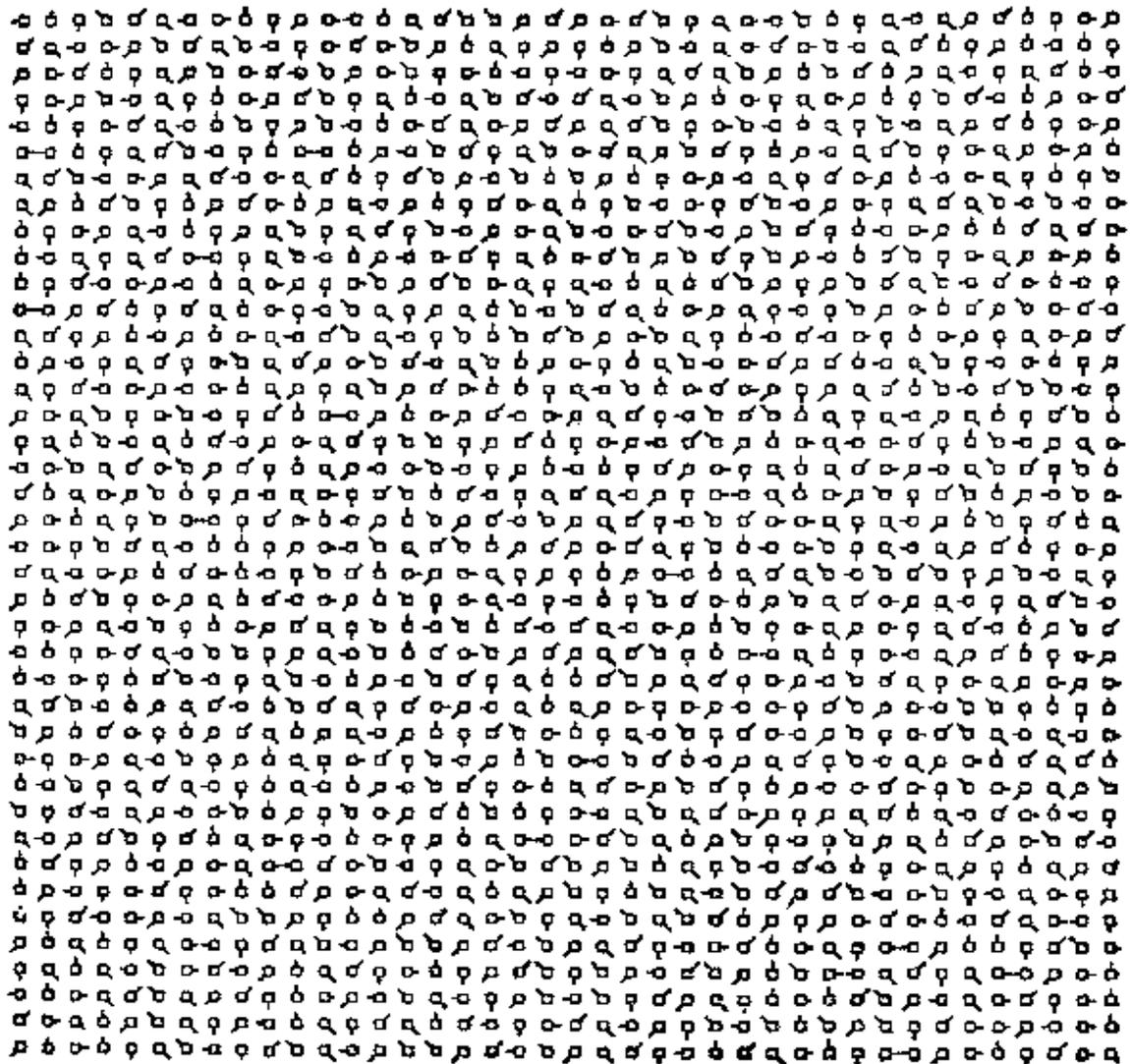


### Anexo G. Planilla de observación práctica

<b>PLANILLA DE OBSERVACIÓN PRACTICA ESCUELA DE FÚTBOL DE INTERÉS SOCIAL DEL MUNICIPIO DE ENVIGADO EFISAE Y SUB. 14 EL ENVIGADO FÚTBOL CLUB.</b>				
<b>DÍA</b>	<b>MES</b>	<b>AÑO</b>	<b>HORA</b>	<b>ENTREVISTA</b>
<b>SITUACIÓN</b>				
<b>GRUPO</b>		<b>DEPORTISTA</b>		
<b>ENTRENADOR</b>				
<b>PSICÓLOGO</b>				
<b>OBJETIVO</b>				
<b>OBSERVACIONES</b>				
			<b>puntaje de 1 a 10</b>	
<b>Variables tolerancia a la frustración</b>	<b>entrenador</b>	<b>deportista</b>	<b>psicólogo</b>	<b>media</b>
<b>CONTROL DEL BALÓN</b>				
<b>CONDUCCIÓN DEL BALÓN</b>				
<b>PASES (CABEZA, PIES)</b>				
<b>AMAGUE</b>				
<b>TIROS (CABEZA, PIES)</b>				
<b>FALTAS(COMETIDAS, SUFRIDAS)</b>				
<b>DESPLAZAMIENTO Y UBICACIÓN ESTRATÉGICA</b>				
<b>REMATE AL ARCO CANTIDAD DE:</b>				
<b>PASE PARA REMATE AL ARCO</b>				
<b>TOTAL PUNTAJE</b>				



### Anexo H Esquema del Test de Toulouse Pierón



n	N.º filas intentadas.
R	Total marcas.
p	Posibilidades última fila.
O	Posibilidades dejadas en blanco.

P	Total posibilidades. [30 (n-1) + p]
A	(P - O)
E	(R - A)
P. D.	A - (E + O)



### Anexo I. Esquema del Test rejillas de concentración

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63



## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Ψ ADLER, Alfred. *Comprender la vida*, Barcelona: Editorial Paidós Ibérica. 2003 ISBN 9788449307904.
- Ψ CASTELLS, Paulino y SILBER, Tomás. *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente*. Bogotá D.C: Editorial planeta Colombia S.A, 2003. ISBN 958-42-0772-5
- Ψ COLEMAN, J.C, y Hendry L.B. *La naturaleza del adolescente*, Londres: Editorial Routledge, 1999.
- Ψ CRUZ, Feliu Jaume. *La psicología del deporte*. Madrid: Editorial síntesis. 1990.
- Ψ Frustración. "Enciclopèdia® Microsoft® Encarta 2007. © 1993-2000 Microsoft Corporation.
- Ψ GOSCHEK, V. *El fracaso como carga psíquica*". En *Stress y ansiedad en el deporte*. Janin, Y.L., Moscú, 1987. p. 64-71.
- Ψ GUITART Aced, Rosa. *101 Juegos No Competitivos*. Edición 6. Ciudad Barcelona. Editorial graó de serveis pedagògics.1996. ISBN 84-7827-035-3.
- Ψ CELICIANO Rubén, *psicología del adolescente*. Edición 4. Ciudad Medellín. Editorial Granamérica, 2000.
- Ψ INSTITUTO COLOMBIANO DE NORMAS TÉCNICAS Y CERTIFICACIÓN, Icontec, *Compendio tesis y otros trabajos de grado*, 2008.



- Ψ GARCÍA Sevilla, Julia .*Psicología de la Atención. Edición 3. Ciudad Madrid. Editorial Síntesis, S.A., 1997. ISBN 84-368-1065-1*
- Ψ REGO Iriarte, Maite. *Análisis del fracaso durante el proceso de rendimiento deportivo: aplicación de un programa de ordenador inductor de fracaso.* Revista de psicología del deporte. 1999. Vol. 8, núm. 2, pp. 181-193. ISSN. 1132-239.
- Ψ ROFFE, Marcelo y FENILI, Alfredo y GISCAFRE, Nelly. “Mi hijo el Campeón”. Las presiones de los padres y el entorno. Edición 2003. Ciudad Buenos Aires. Editorial Lugar Editorial S.A. 2003. ISBN 950-892-150-1.
- Ψ SERRATO Hernández, Luis Humberto, *Psicología del Deporte Historia, contextualización y funciones, Edición 2. Ciudad Colombia. Editorial Kinesis. ISBN 9588269008.*
- Ψ TOULOUSE, E.; Pieron, H. *Manual Prueba Perceptiva y de Atención.* Ciudad Madrid. España Editorial TEA Ediciones S.A. 1986.
- Ψ VINACKE, W.E. *Psicología general. Madrid: Editorial. Magisterio español, S.A, 1972.*



## CIBERGRAFIA

- ψ APA, <http://www.lictor.com/publicaciones/reportajes/index.php?reportaje=1>.  
¿Qué es la psicología del deporte? 11 de marzo de 2008.
- ψ Citas de "Emile", por Jean-Jacques Rousseau, Libros III y IV; traducción de HMC, [http://contexto\\_educativo.com.ar/2000/3/rousseau.htm](http://contexto_educativo.com.ar/2000/3/rousseau.htm), 15 de marzo 2008.
- ψ BANDURA, Albert y WALTERS, Richard. Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Madrid: Editorial Alianza. 2005. En <http://www.efdeportes.com/efd78/violen.htm>. Aproximación a la violencia en el deporte: análisis de contenido en la prensa escrita. 3 de mayo de 2008.
- Ψ <http://ww.lictor.com/publicaciones/reportajes/index.php?reportaje=1>. ¿Qué es la psicología del deporte?. 11 de marzo de 2008.
- Ψ <http://www.efdeportes.com/efd95/psd.htm>. 10 de marzo de 2008.
- ψ <http://www.cepvi.com/articulos/frustracion.htm>. 1 de marzo de 2008.
- ψ <http://www.jaimecervantes.netfirms.com/MiC%20HistoriaPsic.htm>. 5 marzo de 2008.
- ψ <http://www.efdeportes.com/efd42/psd.htm>. 12 marzo de 2008.
- ψ [http://www.padresok.cl/paginas/ver\\_detalle\\_ancho.cfm?ObjectID=8BBC279A-320E-464D](http://www.padresok.cl/paginas/ver_detalle_ancho.cfm?ObjectID=8BBC279A-320E-464D). 12 marzo de 2008.



- ψ <http://www.psicoactiva.com/diccio/> 12 de marzo 2008.
- ψ <http://www.aplicaciones.info/blog/> Arturo Ramo, pág. 72, 3 marzo 2008.
- ψ <http://www.tuobra.unam.mx/publicadas/031117072724.html>. Lic. Silvia Morales. Psicóloga. Universidad de Buenos Aires. 12 de marzo de 2008.
- ψ <http://apli.wordpress.com/2008/06/17/educadores-y-educandos/>. 5 marzo 2008.
- ψ <http://www.efdeportes.com/efd45/stress2.htm>. 5 marzo de 2008.
- ψ <http://contexto-educativo.com.ar/2000/3/rousseau.htm>. 8 marzo de 2008.
- ψ MORILLA Cabezas Miguel. Estrés y Rendimiento Deportivo. [http://apda.foramen.net/articulos/psicologia\\_deporte/Estres\\_y\\_rendimiento\\_deportivo.pdf](http://apda.foramen.net/articulos/psicologia_deporte/Estres_y_rendimiento_deportivo.pdf). 12 de mayo de 2008.
- ψ FLOREAN Alejandra, Lesiones deportivas: importancia y prevención. Presentación realizada en las II Jornadas de Ciencias del Deporte - 2 y 3 diciembre de 2001 CENARD. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 44 - Enero de 2002. 13 marzo de 2008.