

DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN ADOLESCENTES QUE PRACTICAN UN
DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO. UN ESTUDIO DE CASOS Y CONTROLES.

LUZ ESTELLA AREIZA MARÍN

JULIANA CARDONA OCAMPO

YUDY GONZÁLEZ QUINTERO



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

PSICOLOGÍA

ENVIGADO

2018

DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN ADOLESCENTES QUE PRACTICAN UN
DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO. UN ESTUDIO DE CASOS Y CONTROLES.

LUZ ESTELLA AREIZA MARÍN

JULIANA CARDONA OCAMPO

YUDY GONZÁLEZ QUINTERO

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Asesor: Jonathan Andres Hernández Calle, Magíster (MSc) en Epidemiología.



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

PSICOLOGÍA

ENVIGADO

2018

Dedicatoria

Se lo dedico a Dios, a mi esposo, a mi hija y a todas las personas que de una manera directa o indirectamente me ayudaron a llevar a cabo este proyecto.

Estella Areiza Marín

La concepción de este proyecto está dedicado a mi familia quienes son el motor fundamental de mi vida, mi gran inspiración y a mi compañero de vida Jair Alexander Gómez quien fue un apoyo fundamental en todos los aspectos durante esta carrera, para hacer cada día mejor y alcanzar mis sueños y metas.

Juliana Cardona Ocampo

Este trabajo va dedicado a mi familia, compañeros de estudio y allegados que me apoyaron y contribuyeron para que este sueño fuera posible.

Yudy González Quintero

Agradecimientos

Agradezco principalmente a Dios, porque es el pilar fundamental de mi vida, a mi esposo, quien me brindó apoyo incondicional, por su paciencia y por creer en mí, a mi hija, porque en muchas ocasiones tuve que sacrificar tiempo con ella para cumplir con mis obligaciones. A Jonathan Hernández, por su excelente asesoría y compromiso con nuestro proyecto y finalmente a mis compañeras de tesis por la ayuda y el buen equipo conformado.

Estella Areiza Marín

Expreso mis más profundos agradecimientos a la Institución Universitaria de Envigado la cual me acogió con sus excelentes docentes para cumplir mi meta de ser profesional, también quiero agradecer a mis compañeros de carrera por hacer posible la realización de este proyecto. De igual manera hago una mención especial a nuestro asesor Jonathan Andrés Hernández ya que ha sido un excelente guía en este proceso y ante todo nos puso a trabajar de manera organizada, gracias a él por su tiempo y dedicación; por hacer parte en esta etapa final de mi carrera y lograr darle fin a este proceso de aprendizaje de la mejor manera. Junto a él me encontré con un grupo de docentes dedicados que me ofrecieron sus conocimientos y guía para el desarrollo de esta investigación como la profesora Ángela María Urrea y el profesor Diego Tamayo quien en algún momento brindaron opiniones y guías en el trabajo que se estaba realizando dando claridad en este proceso. A mi familia por el apoyo permanente, por las palabras sabias cada vez que quería desfallecer, nunca me dejaron perder mi objetivo.

Juliana Cardona Ocampo

Agradecimientos a mis padres por su apoyo incondicional durante esta etapa de mi vida; a mis compañeras Juliana Cardona y Estella Areiza por formar conmigo este maravilloso equipo de trabajo. Agradecimiento a Jonathan Hernández asesor del trabajo de grado por su excelente acompañamiento y apoyo al desarrollo de este y a Ángela Urrea mi asesora de práctica por su gestión en pro a mi aprendizaje sobre la psicología deportiva.

Yudy González Quintero

Tabla de contenido

RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
2. JUSTIFICACIÓN.....	15
3. OBJETIVOS.....	17
3.1. OBJETIVO GENERAL.....	17
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
4. MARCO REFERENCIAL.....	18
4.1. MARCO DE ANTECEDENTES.....	18
4.2. MARCO TEÓRICO.....	22
4.2.1. La Adolescencia.....	22
4.2.2. Etapas de la Adolescencia.....	24
4.2.3. Personalidad.....	26
4.2.4. Desarrollo de la Personalidad.....	27
4.2.5. Psicología del Deporte.....	30
4.3. MARCO ÉTICO LEGAL.....	37
5. METODOLOGÍA.....	40
5.1. ENFOQUE DE ESTUDIO.....	40
5.2. TIPO DE ESTUDIO.....	40
5.3. NIVEL DE ESTUDIO.....	40
5.4. DISEÑO DE ESTUDIO.....	41
5.5. POBLACIÓN.....	41
5.5.1. Muestra.....	41
5.6. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN (CASOS Y CONTROLES).....	41
5.7. INSTRUMENTO.....	41
5.8. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	45
5.9. ANÁLISIS DE DATOS.....	46
5.10. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN.....	46

5.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	47
6. RESULTADOS	49
7. DISCUSIÓN	53
8. CONCLUSIONES.....	57
9. RECOMENDACIONES	58
REFERENCIAS.....	59
ANEXOS.....	65

Lista de Tablas

Tabla 1. Variables de investigación.....	46
Tabla 2. Descripción de los casos y controles según las edades.....	49
Tabla 3. Descripción de los casos y controles según los estratos	49
Tabla 4. Descripción de casos y controles según el tipo de familia	50
Tabla 5. Descripción de las dimensiones del test HSPQ en una muestra de adolescentes deportistas y no deportistas	50
Tabla 6. Descripción de los casos y controles según los factores de primer orden y perfil con distribución normal	51
Tabla 7. Distribución de los casos y controles según los factores de primer orden y perfil sin distribución normal	52
Tabla 8. Descripción de los casos y controles según los factores de segundo orden y perfil	52

Resumen

En la presente investigación se pretendía analizar la influencia de la práctica del deporte en la formación de la personalidad en adolescentes de 12 a 19 años que pertenecen al Club Sincroantioquia y para lo cual, se optó por utilizar como instrumento el Cuestionario de Personalidad para adolescentes HSPQ (Cattell y Cattell, 1989) aplicado a 15 adolescentes deportistas y 15 adolescentes no deportistas. La metodología de la investigación se llevó a cabo a través de un enfoque cuantitativo no experimental presentando un nivel de estudio descriptivo con análisis de caso y control.

En la investigación ambos grupos se clasifican dentro de los parámetros normales en cada una de las dimensiones evaluadas, excepto el grupo de deportistas en la dimensión sereno - aprensiva, lo que significa que son apacibles, confiadas y seguras de sí mismas. De igual forma, en la dimensión relajado - tenso el 50% o más de las deportistas obtuvo una puntuación por debajo de los parámetros de normalidad, reflejando aptitudes relajadas, que facilitan la sociabilidad y la tolerancia a la frustración, lo cual es un factor positivo para su desempeño deportivo.

Palabras clave: Adolescencia, personalidad, actividad física, deporte y psicología del deporte.

Abstract

In the present investigation we attempted to analyze the influence practicing sports may have on adolescents between 12 and 19 years of years of age who belong to Sincroantioquia Club for wich was opted to be used as a tool the Personality questioner for HSPQ (Cattell y Cattell, 1989) adolescents athletes and is non athletes. The reasearch was carried out as a non experimental approach presenting a level description study with case analysis and control.

In the reasearch both groups were classified within normal parameters in each dimension that was evaluated except for the athletic group in the apprehensive serene them to be more calm confident and sure of themselves. In the same way as the relaxed dimension tense 50% or more of the athletes scored below the normal. Showing skills that facilitate sociability and tolerance to frustration wich is a positive factor to their sports performance.

Keywords: Adolescents, personality, physical activity, sports and sports psychology.

Introducción

En la actualidad la actividad física y el deporte han adquirido gran valor para nuestra sociedad debido a que, son un pilar fundamental para una vida saludable, la cual se obtiene a través de una relación armónica entre mente y cuerpo. De acuerdo a diversos estudios, el desarrollar de forma regular y metodológica una actividad física o un deporte, ha demostrado ser una práctica muy útil en la prevención y rehabilitación de la salud, a la vez que favorece el carácter, la disciplina y la toma de decisiones en la vida cotidiana (Calderon, Frideres y Palao, 2009).

La práctica del deporte es óptima para todas las personas y aún más para los adolescentes, convirtiéndose este, en un medio de apoyo para encontrar el equilibrio, como expresión de la personalidad (Iriarte, 2011). Es por esta razón que, surge esta investigación con la intención de identificar la diferencia que hay en la formación de la personalidad entre adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento y los que no lo hacen.

Por otra parte, se optó por desarrollar esta investigación por la motivación de brindar un punto de partida para nuevos estudios sobre la psicología del deporte, pues al realizar un rastreo bibliográfico se descubre que se han realizado muy pocas investigaciones sobre este tema.

Una de las principales características que presenta esta investigación es que, es un estudio descriptivo con análisis de caso y control, donde los casos, son 15 adolescentes deportistas de alto rendimiento entre los 12 y 19 años que pertenecen al Club Sincroantioquia y los controles, son 15 adolescentes no deportistas entre los 12 y 16 años que viven en el Valle de Aburrá, asimismo, se realizó la investigación a partir de unos criterios de inclusión los cuales fueron el rango de edad, las características socioeconómicas y el mismo tipo de familia.

Teniendo en cuenta lo anterior, para el desarrollo de esta investigación se utilizó como instrumento el Cuestionario de Personalidad para Adolescentes HSPQ de Cattell y Cattell (1958) para conocer y analizar la influencia de la práctica del deporte en la formación de la personalidad, para luego realizar con los resultados una devolución a la población seleccionada y posteriormente plantear las recomendaciones.

1. Planteamiento del Problema

Para comenzar, es importante tener en cuenta que la actividad física trae beneficios positivos para la salud del cuerpo y la mente, logrando prevenir enfermedades a cualquier edad y prolongar las expectativas de vida. Es por esto que, realizar de manera recurrente y técnica una actividad física confirma que es una práctica frecuentemente utilizada para la prevención y recuperación de la salud, a la vez contribuye al carácter, la disciplina y la toma de decisiones en la vida cotidiana (Calderon, Frideres y Palao, 2009). La Organización Mundial de la Salud – OMS (2017) considera como actividad física “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (parr.1). Además, se afirma que tanto la recreación como el deporte son actividades físicas “para niños y adolescentes” (p. 7) que se desarrollan en contextos familiares, escolares y comunitarios, teniendo como fin generar beneficios en la salud de esta población. Tal es así que, esta no es una necesidad individual sino una necesidad social OMS (2010).

En la actualidad, el deporte es considerado uno de los pasatiempos a nivel mundial de mayor importancia, no sólo por los beneficios que trae de manera individual, sino también por el reconocimiento que estas prácticas traen a los países, por lo cual los medios de comunicación les están brindando cada vez más tiempo y espacio (Iriarte, 2011). También este, es considerado por la Real Academia Española (2014) como una actividad física que en su mayoría es de carácter competitivo y se realiza con el fin de mejorar las condiciones físicas del individuo que lo practica, cuya destreza requiere de entrenamiento y normas. Según Vargas (1998) el deporte:

(...) es la actividad determinada de competición en la que se evalúa intensamente la práctica de ejercicios físicos con miras a la obtención, por parte del individuo, del perfeccionamiento de las posibilidades morfo funcionales y psíquicas, conectadas con un record en la superación de sí mismo o de su adversario (p. 67).

De igual manera, es un mecanismo de ayuda para el hombre, pues facilita descubrir la armonía, entendiéndose esta como un elemento de expresión de la personalidad; atendiendo en definitiva, al equilibrio del ser (Iriarte, 2011). “La práctica del deporte es óptima para todas las personas y aún

más para los adolescentes, ya que, no solo ayuda al desarrollo físico sino que a su vez ayuda al desarrollo mental, social y emocional” (Ruiz, 2013, párr. 1). En la adolescencia cuando se practica un deporte se aprende a ser más competitivo, disfrutar las victorias, aceptar los errores y con respecto a los vínculos sociales se aprende a trabajar en equipo y respetar a los demás (Ruiz, 2013). Se podría decir entonces que, la adolescencia es la etapa comprendida entre los 10 y los 19 años de edad, donde se da un periodo de crecimiento y desarrollo humano, considerado el más importante de la vida, pues es el periodo de preparación para la edad adulta, donde se incluye la evolución hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para afrontar la vida y el establecimiento de relaciones en el entorno (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia -Unicef, 2011).

La familia, la comunidad y la escuela son los encargados y a su vez, los que le permiten obtener las competencias necesarias a los adolescentes para afrontar las presiones que sienten de su entorno y así lograr una transformación exitosa para la edad adulta. Es por esta razón que, los padres, los miembros de la comunidad y las instituciones sociales tienen la responsabilidad de suscitar el desarrollo y la adaptación de los adolescentes (Unicef, 2011).

Además, para la formación de la identidad en la etapa de la adolescencia la práctica del deporte se ha convertido en un aspecto fundamental, un estudio realizado por la Universidad de Chile titulado *“Identidad personal y compromiso deportivo en adolescentes nadadoras de nivel competitivo”* logró concluir que los adolescentes construyen su identidad en relación a la práctica deportiva que llevan a cabo y desarrollan características adaptativas acordes a la etapa evolutiva en la que se encuentran. Asimismo, en este estudio se apreció el vínculo entre el compromiso deportivo y el lugar que ocupa la práctica deportiva en la identidad, debido a los vínculos afectivos que se construyen durante la adolescencia relacionados al contexto deportivo (Hernández y Capella, 2014).

Otro de los estudios encontrados que resaltan la importancia del deporte para el desarrollo de las habilidades psicológicas, fue realizado en Guatemala en la Universidad Rafael Landívar siendo titulado *“Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol”* donde se pretendía identificar los niveles de autoestima de los adolescentes que practican una

disciplina deportiva, y se concluyó que en su mayoría los adolescentes que practican una actividad deportiva poseen niveles muy altos de autoestima, demostrando así una relación entre la práctica deportiva y los niveles de autoestima en la etapa de adolescencia (Avendaño, 2016).

En este mismo país, en la Universidad de San Carlos de Guatemala, se llevó a cabo el estudio nombrado “*Autoconcepto y práctica deportiva en adolescentes de 15 y 16 años. Estudio realizado en la escuela normal de educación física y en la casa del deportista, el progreso, 2015*” en relación al auto concepto y la práctica deportiva en los adolescentes, se pudo resaltar que el ejercicio permite a los adolescentes desarrollar seguridad, independencia y una mejor condición física. Además, con este estudio se logra identificar los beneficios que le aporta el deporte a los adolescentes no solo en su salud física, sino también en su salud mental, dado que, es uno de los factores que influyen para la construcción de un auto concepto estable (Chacón, 2016).

Por otro lado, en Colombia se llevó a cabo el estudio “*Aproximación al perfil psicológico de las nadadoras sincronizadas en Colombia*” donde se pretendía elaborar un perfil psicológico de las deportistas de nado sincronizado de las categorías junior y abierta a través de la valoración de diversas habilidades psicológicas. Los resultados alcanzados muestran que dichas nadadoras gozan de una alta confianza en sí mismas, actitud positiva, imaginación, sensibilidad emocional y altos niveles de motivación y concentración, que son habilidades psicológicas favorables para la obtención de buenos resultados deportivos en esta modalidad (Prato, 2010).

En contraste con lo dicho anteriormente, Pratt (2014), expone que a pesar de los grandes beneficios que tiene desarrollar una actividad física o un deporte, no en todos los países se le da la misma importancia, ya que en las últimas décadas en Latinoamérica ha incrementado el sedentarismo conforme la vida moderna les exige a las personas dedicarle más horas del día al estudio o al trabajo, a su vez el desarrollo tecnológico que está en una constante evolución, empieza a impactar en el ritmo de vida de la población infantil y juvenil como un factor asociado al sedentarismo. Colombia no es ajena a esta problemática, como lo muestra un artículo de periódico, diciendo que es el país más sedentario del mundo según un estudio de la Organización Mundial de la Salud, pues se estableció que el 60 por ciento de la población no se ejercita (Periódico el Colombiano, 2015).

A partir de lo anterior, se propone realizar un estudio comparativo con dos poblaciones, adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento, como el nado sincronizado, y adolescentes con las mismas condiciones socioeconómicas y cognitivas que no practican ningún deporte, dado que en el Valle de Aburra no se conoce un estudio con este diseño, es por esto que se plantean las siguientes preguntas: ¿Cómo influye la práctica del deporte del nado sincronizado en la formación de la personalidad en las adolescentes de 12 a 19 años que pertenecen al Club Sincroantioquia?, y, ¿Qué diferencias existen en la formación de la personalidad entre las adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento y las que no practican ningún deporte?

2. Justificación

Cuando se habla de deporte siempre se mencionan los beneficios que este aporta al ser humano, no solo en lo físico sino también en lo psicológico, considerando que al practicar un deporte se previenen enfermedades, se obtiene mayor flexibilidad, se mejora el aprendizaje, se fortalece la autoestima y se mejora el estado de ánimo, entre otras (Delgado, 2015).

La OMS, recomienda que los jóvenes entre los 5 y 17 años, tengan actividad física, la cual consiste en juegos, desplazamientos, actividades recreativas, educación física y deportes en los diversos contextos en los que se desenvuelven, como en las instituciones educativas, en la comunidad o con sus familias. Todo esto, con el fin de evitar enfermedades cardiorrespiratorias, musculares y óseas, a las que se les llama como enfermedades no transmisibles (ENT); pero que se pueden evitar en gran parte con la actividad física. También, recomiendan que los niños y adolescentes en este rango de edad practiquen como mínimo 60 minutos diarios con intensidad en actividades físicas; si esta dura más de 60 minutos tres veces a la semana, alcanzará un mayor beneficio para la salud (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Asimismo, se considera que en la adolescencia las ventajas pueden ser aún mayores, porque es una etapa no solo de cambios físicos sino también psicológicos que incluyen “la transición hacia la independencia social, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto, asumir funciones adultas y la capacidad de razonamiento abstracto” (párr. 3) (Organización Mundial de la Salud, 2014).

Es por esta razón que, la investigación se enfocara en identificar cómo influye la práctica del deporte del nado sincronizado en la formación de la personalidad en las adolescentes de 12 a 19 años que pertenecen al Club Sincroantioquia. Esto se realizara por medio de un estudio comparativo con una población de adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento como es el nado sincronizado y jóvenes con las mismas condiciones socioeconómicas y cognitivas que no practican un deporte.

A partir de los resultados que se obtenga en la investigación se podrá describir si el deporte influye en la formación de la personalidad, debido a que a este, se le atribuyen unos valores para la construcción de la misma y se cree que los deportistas se diferencian de las personas que no realizan un deporte por las actitudes y conductas que son adquiridas en su práctica. Además, como lo menciona García (2003) en su libro *“Psicopedagogía de la actividad física y el deporte”*, las investigaciones científicas llevadas a cabo nos han demostrado de forma satisfactoria la influencia del deporte sobre el desarrollo de la personalidad en los deportistas.

Esta investigación podrá ser un referente para futuros estudios en psicología deportiva que se realicen en la Institución Universitaria de Envigado, por parte de docentes y estudiantes, siendo este un tema de actualidad, pues en nuestra cultura no es muy promovida la práctica del deporte de alto rendimiento, lo que está asociado a un alto índice de sedentarismo en Colombia.

Los resultados de esta investigación darán cuenta de la importancia que puede tener el deporte de alto rendimiento en el desarrollo de la personalidad en la etapa de la adolescencia y de esta manera, si este tipo de deporte aporta de manera positiva en el desarrollo de la personalidad en los adolescentes, se tendrá evidencia útil para promover de manera más activa su práctica en los adolescentes del país.

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

Analizar la influencia de la práctica del deporte en la formación de la personalidad en adolescentes de 12 a 19 años que pertenecen al Club Sincroantioquia.

3.2. Objetivos Específicos

- Describir el desarrollo de la personalidad en adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento.
- Describir el desarrollo de la personalidad en adolescentes que no practican un deporte de alto rendimiento.
- Identificar las diferencias del desarrollo de la personalidad entre adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento y adolescentes con las mismas condiciones socioeconómicas que no practican un deporte.

4. Marco Referencial

4.1. Marco de antecedentes

En el siguiente apartado se expondrán los estudios que sirvieron como referentes para la presente investigación, comenzando con aquellos estudios internacionales y finalizando con las investigaciones nacionales, siempre manteniendo una estructura que va desde lo más antiguo hasta lo más actual.

Para comenzar, la investigación a nivel internacional realizada por Snyder, Martínez, Curtis, Parsons, Sauers y Valovich (2010) quienes exponen la *"La calidad de vida relacionada con la salud difiere entre los atletas adolescentes y los adolescentes no atletas"* siendo su principal objetivo comparar la calidad de vida relacionada con la salud en atletas adolescentes y no atletas utilizando dos instrumentos comunes, para ello realizaron una investigación con una población de 219 atletas y 106 no atletas aplicando el SF-36 y el PODCI, concluyendo que los atletas tienen un mejor bienestar físico, mental y emocional, lo que permite corroborar los beneficios que tiene el deporte en la etapa de adolescencia.

Por otra parte, García, Pujals y Ruiz (2011) realizaron un estudio donde se presentan las *"Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de futbol desde el modelo de Costa y McCrae"* teniendo como fin, ayudar a clarificar el estudio de la personalidad de los atletas sobre la base del modelo de Costa y McCrae (1995, citado en García, Pujals y Ruiz, 2011) para luego presentar las diferencias de personalidad en función de la participación o abstención del deporte, nivel competitivo y deporte clasificados según la edad de los atletas. Este se desarrolló con 155 deportistas de alto nivel, 33 jugadores amateur y 32 no deportistas, utilizando el instrumento de inventario de personalidad (NEO-FFI) Costa y McCrae (1995). Los resultados mostraron las diferencias que se presentan en la personalidad de los deportistas y los no deportistas, puesto que los jóvenes que se dedican a la práctica deportiva son más estables emocionalmente y los deportes de alto rendimiento exigen de más responsabilidad y rigurosidad al momento de su práctica.

Además, Carreres, Escarti, Cortell, Fuster y Cabrera (2012) en su investigación *"La relación entre la participación deportiva fuera de la escuela y el desarrollo positivo de la juventud"*, el cual tuvo como objetivo examinar la participación de los jóvenes en las actividades deportivas extraescolares en comparación con la participación en otras actividades extraescolares y la influencia en la autoeficacia, el comportamiento prosocial y la responsabilidad personal y social, donde se tuvo como muestra 363 estudiantes (169 niñas y 194 niños) con edades comprendidas entre 12 y 19 años, aplicándoles los instrumentos de comportamiento prosocial, la escala multidimensional de autoeficacia percibida y la responsabilidad personal y social, traducción al español del Cuestionario de Responsabilidad Personal y Social (PSRQ). Los hallazgos de esta investigación permiten comprobar que los adolescentes deportistas tienen muy altas habilidades psicosociales y se confirma que realizar un deporte o una actividad organizada genera beneficios positivos para los adolescentes. También los jóvenes que practican un deporte tienen niveles más altos de autoeficacia que los que no practican algún deporte por lo que se evidencia un vínculo entre el deporte y la responsabilidad personal y social.

De mismo modo, Hernández y Cappella (2014) realizaron un estudio de *"Identidad personal y compromiso deportivo en adolescentes nadadoras de nivel competitivo"*, con el objetivo de comprender la forma en que las adolescentes nadadoras de nivel competitivo construyen su identidad personal y cómo esto se relaciona con la construcción de significados asociados al compromiso deportivo donde participaron 10 nadadoras adolescentes cuyas edades fluctuaban entre los 11 y 19 años. Se recurrió al uso de autobiografías escritas y entrevistas semiestructuradas, logrando identificar la importancia que tiene el deporte en la etapa de adolescencia, permitiendo así que la mayoría de los jóvenes construyeran su identidad a partir del deporte que llevan a cabo, al igual hacen una integración de su sí mismo en relación a su práctica deportiva por los acontecimientos que ocurren dentro este entorno, estos convirtiéndose en eventos significativos para sus vidas. La natación al ser un deporte de alto rendimiento requiere que los deportistas inviertan mayor número de horas en sus entrenamientos, lo que está en relación con los resultados de este estudio acerca de la integración del sí mismo de los deportistas, al pasar más tiempo en este entorno sus eventos significativos están relacionados a su práctica deportiva y es por esta razón que, el deporte influye en la formación de la identidad de los adolescentes.

También es importante mencionar a Soojin y Youngho (2015) quienes en su estudio llamado *"Relación de las normas sociales y la autoeficacia con la actividad física en adolescentes coreanos"* pretendían identificar la relación de autoeficacia y las normas sociales con la actividad física. Para esto se tomó como muestra a 488 estudiantes de secundaria 255 hombres y 233 mujeres, se utilizó la escala de autoeficacia del ejercicio y adicionalmente el Cuestionario Semanal de Ejercicios de Tiempo Libre. Este muestra la relación que tiene la actividad física con la autoeficacia en los adolescentes, pues los jóvenes con altos niveles de autoeficacia son más propensos a realizar una actividad física. Además, es muy importante la percepción que se tiene de esta ya que, esto genera motivación e interés en los adolescentes para hacer parte de una actividad física.

Del mismo modo, García, Ruiz y Ortin (2015) en su investigación *"Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento"* se proponen analizar las diferencias en optimismo y competitividad en función de: practicar deporte o no; el nivel competitivo; la categoría por edad, y el sexo. Para ello se realizó un muestreo con 148 atletas (75 hombres y 73 mujeres) todos entre los 14 – 17 años de edad y también participaron en el estudio 58 no deportistas (22 hombres y 36 mujeres) con edades entre los 14 – 17 años, se utilizó el Test de Orientación Vital revisado (LOT-R) en su versión en español para medir el optimismo disposicional o predisposición generalizada hacia las expectativas de resultados positivos. Con los datos conseguidos en esta investigación se comprueba que los deportistas son más optimistas que los adolescentes no deportistas y a medida que se aumenta de categoría en el deporte se aumenta más el nivel de optimismo. Asimismo, en relación a la competitividad los hallazgos también confirman que los adolescentes deportistas de alto rendimiento son más competitivos y tiene mayores puntuaciones en relación a la motivación de éxito lo que es conveniente para mejorar y obtener mejor rendimiento deportivo.

Asimismo, Avendaño (2016) en su tesis de maestría *"Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol"* tuvo como objetivo principal identificar el nivel de autoestima de los y las adolescentes que practican la disciplina deportiva de Fútbol, y participaron en el XXIV Campeonato Mundial de Fútbol Escolar de la Federación Internacional de Deporte Escolar. El estudio se realizó con una muestra total de 62 adolescentes con edades comprendidas

entre 15 a 17 años a quienes se les aplico la escala de autoestima de Rosenberg (EAT), concluyendo que existe una relación entre el deporte y la autoestima, donde la mayoría de adolescentes deportistas en este estudio reportaron altos niveles de autoestima, las personas que practican un deporte de alto rendimiento tienen incorporada una mejor imagen de sí mismos que las personas que no practican un deporte.

Para finalizar, Martínez y González (2017) realizaron una investigación de *“Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico”* con el cual fue posible demostrar la relación existente entre variables internas de personalidad como el autoconcepto o la prosocialidad y variables distales como la práctica de actividad física o el rendimiento académico, dentro del contexto escolar. Esta investigación contó con una muestra de 115 adolescentes que se encuentran entre los 12 y los 16 años de edad, se utilizó un cuestionario sociodemográfico, el cuestionario de autoconcepto (AF-5), la escala de prosocialidad en adolescentes y adultos (adaptación al español), la escala de dificultades de socialización de Cantoblanco (SOC) y diferentes calificaciones escolares. Esto permitió evidenciar que la práctica de actividad física es un instrumento muy útil para que los adolescentes mejoren su visión de sí mismos, las relaciones con los demás y sus resultados académicos. Al practicar un deporte los adolescentes se sienten mejor con su cuerpo lo que les permite tener mayor aceptación de sí mismos y mejorar las relaciones con los demás.

Por otra parte, dentro de los antecedentes también se hallaron investigaciones a nivel nacional tales como la de Fernández, Contreras, García y González (2010) quienes estudiaron el *“Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia esta”*, donde el objetivo fue examinar las diferencias en los distintos dominios del autoconcepto físico en función del tipo de práctica físicodeportiva y la motivación hacia ésta, incidiendo especialmente en el atractivo físico. En la investigación participaron 894 adolescentes, donde 418 fueron hombres y 476 mujeres con edades comprendidas entre los 12 y 17 años a quienes se les aplicó el cuestionario de autoconcepto físico (CAF) y para analizar las razones de la participación deportiva el cuestionario de motivos de práctica deportiva. Con los resultados de esta investigación se pudo comprobar que los adolescentes que practican una actividad física tienen un alto autoconcepto físico, especialmente en relación a sus habilidades deportivas y condición física y además se pudo

evidenciar la relación existente entre el deporte de alto rendimiento con el autoconcepto físico de los adolescentes.

A partir de los estudios presentados anteriormente y las conclusiones que se obtuvieron en cada uno, se puede corroborar los beneficios que tiene el deporte para la etapa de adolescencia y al igual para el desarrollo de la personalidad; en su mayoría los deportistas tienen un mejor bienestar físico, mental y emocional. Además la práctica deportiva durante esta etapa permite que, los estos mejoren su autoconcepto, sean más estables emocionalmente, mejoren sus habilidades psicosociales, sean más autoeficaces, sean más responsables tanto a nivel social como personal y fundamentalmente que desarrollen su identidad a partir del deporte que llevan a cabo.

4.2. Marco teórico

A continuación se expondrán y desarrollaran a profundidad aquellos conceptos relevantes dentro de la presente investigación, los cuales son: adolescencia, personalidad, desarrollo de la personalidad y psicología del deporte, esto con el fin de obtener una mayor comprensión de los mismos.

4.2.1. La Adolescencia.

La organización mundial de la salud define la adolescencia como la etapa de la vida donde hombres y mujeres presentan transformaciones físicas, modificaciones en el perfil psicológico y de la personalidad, sin embargo, estos cambios no son estándares, solo coinciden en las transformaciones fisiológicas que son los procesos que conducen a la maduración sexual, los demás aspectos se ven permeados por la cultura y el contexto (Organización Mundial de la Salud, 2014).

La adolescencia es una de las fases de la vida más importantes, en la que el cuerpo humano experimenta grandes cambios, tanto físicos como mentales; durante estos es posible diferir varias etapas, que van bordando el ritmo del proceso de maduración. Existen diferentes criterios para establecer en qué momento termina una etapa de la adolescencia y en qué momento empieza otra, sin embargo, no hay ningún criterio enteramente objetivo y definitivo para establecer esas etapas, eso no significa que no exista un cierto consenso acerca de cuáles son estas fases (Torres, 2015).

Por lo que se puede ver que los cambios biológicos de la adolescencia son prácticamente universales, por lo contrario la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Asimismo, Santrock (2003) dice que los cambios se inician con la pubertad y concluyen alrededor de los 19 años de edad, siendo la pubertad la que marca el inicio de la adolescencia que generalmente ocurre entre los diez y los 13 años de edad, los cambios más evidentes durante esta etapa son físicos, añadiendo así que, la edad de inicio en las niñas empieza entre los 10 y los 11 años y en los niños aproximadamente entre los 11 y 13 años y su inicio depende de factores genéticos, socioculturales, nutricionales y económicos

Por otra parte, la adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta durante, la cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Aunque este periodo es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, establece también una etapa de riesgos enormes, donde el contexto social puede tener una influencia determinante. Por lo que, en esta etapa muchos adolescentes según su contexto, educación y relaciones, se ven sometidos a presiones para consumir alcohol, tabaco u otras drogas o para empezar a tener relaciones sexuales, y esto sucede en edades cada vez más tempranas, lo que genera para ellos un elevado riesgo de traumas causados por experiencias a destiempo o sin conocimiento, tanto intencionados como accidentales, embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, por lo que pueden experimentar diversos problemas de adaptación y de salud mental (Organización Mundial de la Salud, 2014).

De igual manera, Marquillas (2013), afirma que esta etapa del desarrollo es el periodo en el que se forja su personalidad, se consolida su conciencia, se afianza su identidad sexual y se conforma su sistema de valores. Es una época de búsqueda, de oposición; es la edad de los ideales, de verlo todo claro para, al instante siguiente, verse sumido en la confusión mental más absoluta; de violar normas y de ir en contra de todo y de todos; de revolución personal para, poco a poco, ir reconstruyendo el propio yo fragmentado. Desde el punto de vista fenomenológico, la psique del adolescente se halla en un proceso de consolidación. Según la OMS, la adolescencia:

Más allá de la maduración física y sexual, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas y la capacidad de razonamiento abstracto. Se trata de una transición del desarrollo que implica cambios que se asumen de diversas formas en diferentes entornos sociales, culturales y económicos (Citado en Información, 2018, párr. 1).

Para concluir, esta etapa juega un papel fundamental el acompañamiento de la familia y la comunidad, pues representan un apoyo fundamental para su eficaz desarrollo, ya que, el adolescente dependen de su familia, su comunidad, su escuela, y los servicios de salud para adquirir toda una serie de competencias importantes que pueden ayudarles a hacer frente a las presiones que experimentan y tener un desarrollo adecuado para el paso a la edad adulta (Organización Mundial de la Salud, 2017).

4.2.2. Etapas de la Adolescencia.

Este periodo está distinguido por tres fases: la pre adolescencia, adolescencia temprana y adolescencia tardía, en cuanto a la primera, se entiende que esta va de los 8 a los 11 años, y consiste en la etapa en la que se produce la transición entre la infancia y la adolescencia. Es por esto que, se da cierta ambigüedad acerca de si esta fase pertenece a alguna de las dos. Lo que sí es seguro es que la pre-adolescencia coincide con el inicio de la pubertad, esto son cambios físicos notables, que ocurren en el cuerpo. Podemos ver que es en este punto cuando los huesos empiezan a crecer de forma rápida y de manera desigual, pudiendo generar dificultad a la hora de coordinar los movimientos; por lo que se produce una cierta torpeza y ligeras molestias en algunas articulaciones (Santrock, 2003). En general, la pubertad es considerada, en su mayoría, como un factor de ajuste psicológico, aunque no siempre el cambio corporal conlleva a un cambio psicológico (Bastan, 1994).

En esta etapa de la adolescencia se producen grandes progresos en la capacidad de pensar en términos abstractos. Tal es así que, se va desarrollando la habilidad para reflexionar sobre situaciones hipotéticas o sobre operaciones lógicas y matemáticas. Además, es en esta donde el preadolescente trata de encajar en los roles de género, para no salirse de los estereotipos

relacionados con la apariencia y los comportamientos diferenciadores del hombre y de la mujer (Santrock, 2003).

La segunda, es la fase de la adolescencia temprana que ocurre entre los 11 y los 15 años de edad, y en ella se dan los principales cambios de tipo hormonal, también es en la que se desarrolla la musculatura y los órganos sexuales adquiriendo una apariencia mucho más adulta. El hecho de disponer de unos músculos más grandes hace que se necesite comer más y dormir durante mayor tiempo, en muchos casos empieza a manifestarse el acné, ya que, se genera un aumento de segregación de sustancia grasa en la piel (Papalia, Olds, y Feldman, 2009).

Se encuentra también como dicen los autores anteriores que, en la adolescencia temprana se desarrolla en su totalidad la capacidad para pensar en términos abstractos. Del mismo modo, la tendencia a agruparse o identificarse con un grupo en particular, pasa a tener un papel muy importante tanto a la hora de relacionarse con los demás y de buscar referentes fuera de la familia, como al momento de construir la propia autoestima y autoconcepto. Es una época en la que experimenta cambios y se descubre nuevas formas de ver las cosas, esto hace parte del proceso para conformar una identidad, como por ejemplo la estética relacionada a tribus urbanas; Por lo que, tiende a valorarse mucho más la opinión que los demás tienen sobre el adolescente. Se considera que la imagen y la estética es un componente primordial de la propia identidad y bienestar (Papalia, Olds y Feldman, 2009).

Los cambios internos, aunque menos evidentes, son igualmente profundos, como en el cerebro en el que se experimenta un desarrollo, pues el número de células cerebrales pueden casi llegar a duplicarse en el curso de un año, en tanto las redes neuronales se reorganizan radicalmente, con las repercusiones consiguientes sobre la capacidad emocional, física y mental (Unicef, 2011).

Y la tercera, es la adolescencia tardía esta ocurre aproximadamente entre los 15 y los 19 años de edad. Según la Organización Mundial de la Salud (2017), las personas que se encuentran en esta fase suelen mostrar más uniformidad en sus características que las que se encuentran en la adolescencia temprana, porque ya se ha pasado por los cambios más notorios. Esta etapa no se diferencia de manera clara de la adultez, por lo que se piensa que tan solo es un constructo social

existente en ciertas culturas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el impacto psicológico de los constructos sociales, puede influir en el proceso de maduración (Papalia, Olds y Feldman, 2009); en esta etapa el cuerpo sigue desarrollándose, el cerebro también continúa reorganizándose, y la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta notablemente. Las opiniones de los miembros de su grupo aún tienden a ser importantes al comienzo de este período, pero su influencia disminuye en la medida en que los adolescentes adquieren mayor confianza y claridad en su identidad y sus propias opiniones (Unicef, 2011).

Siguiendo con lo anterior, es en esta donde se termina de desarrollar la conciencia social y se empieza a dedicar mucho tiempo a pensar en situaciones y procesos que no están limitados a lo que se puede ver, oír y tocar en el entorno inmediato (Papalia, Olds, y Feldman, 2009). Por lo tanto, estos mismos autores agregan diciendo que, los planes a largo plazo pasan a ocupar un papel mucho más importante que antes, y la imagen que se da, aunque sigue siendo relevante, empieza a dejar de ser uno de los principales pilares de la propia identidad, abandonando buena parte del egocentrismo que definía la infancia y el resto de etapas de la adolescencia.

Para terminar, durante la adolescencia se producen una diversidad de cambios que van influyendo contundentemente en la capacidad de pensamiento y de razonamiento de los sujetos, dado esto, la adquisición de esta nueva manera de pensar; siendo este más abstracto, complejo, y lógico, le posibilita al individuo enfrentar las tareas evolutivas de la transición hacia la edad adulta, asimismo, su obtención está condicionada a la experiencia de procesos educativos que proporcionan su desarrollo (Serrano, 2012).

4.2.3. Personalidad.

Cuando se habla de personalidad, Schultz y Schultz (2010), expresan que, esta se caracteriza por ser duradera, estable y única, además, esta permite construir una forma particular de identificarse, pues es una estructura psicológica organizada que se compone de rasgos psíquicos, fisiológicos y morfológicos relacionados entre sí; lo anterior puede ser observado en la conducta, el pensamiento y la afectividad que integran a cada sujeto. Tal es así que, la personalidad es la que permite diferenciarnos del otro, siendo una forma compleja que reúne varios componentes diferentes: hábitos, aptitudes, intereses, instintos, tendencias, necesidades, sentimientos, ideas,

reacciones, morfología, etc... es por esto que, se puede asegurar que no existen dos personalidades iguales, pues es uno de los elementos que diferencia al ser humano haciéndolo único (Schultz y Schultz, 2010).

Igualmente, la personalidad es un aspecto del desarrollo humano que experimenta cambios a lo largo de toda la vida, especialmente, Papalia, Olds y Feldman (2009), dicen que la adolescencia es un periodo definitivo para el afianzamiento de este aspecto, dado que es en esta donde se perfecciona la personalidad respondiendo a la pregunta ¿quién soy yo?, para ello, acogerá posturas de carácter ideológico, religioso, elegirá una profesión, un estilo de vida, una imagen, definirá su orientación sexual, asumirá valores morales, etc... si el adolescente es capaz de dar respuesta a la mayoría de estas cuestiones habrá dado sentido a aspectos de su personalidad que estaban ausentes en la infancia, dando como resultado la formación del carácter.

Por otra parte, Aquilio (2003), manifiesta que la personalidad se compone de dos elementos fundamentales: el temperamento y el carácter, con el primero se nace, pues son las tendencias, instintos y sentimientos vitales, también está constituido por lo hereditario y lo genético, jugando un papel fundamental los rasgos morfológicos y fisiológicos de la persona.

El segundo, se va adquiriendo y modelando durante toda la vida, siendo más fácil de cambiar, estos son formados por ideas, los valores y las actitudes personales y sociales, depende de las experiencias, de la educación, del aprendizaje y de la cultura donde se haya desarrollado el ser (Aquilio, 2003). Estos cambios como manifiesta este mismo autor, pueden ser favorables, permitiendo que el ser se propague, madure y crezca, o por el contrario, son negativos y el ser se traumatiza y sufre. Complementando a lo anterior, la personalidad es un rasgo relativamente estable a lo largo de la vida, por ello, los años de la infancia y la adolescencia son cruciales de cara a la formación de la personalidad (Papalia, Olds y Feldman, 2009).

4.2.4. Desarrollo de la Personalidad.

Para empezar, García (2002), revela que:

La adolescencia y los años posteriores son una etapa clara para mejorar nuestras características y para aprender habilidades interpersonales y emocionales específicas, ya

que se produce un avance en aspectos como la cognición social, la empatía, la autoconciencia, las relaciones interpersonales (se amplían y diversifican); y en los roles sociales (nos volvemos más activos y participativos), Este aprendizaje puede mejorar la visión de nosotros mismos y nuestra autoestima. (p. 13).

Por lo anterior, se habla de los cambios psicológicos que sufren los adolescentes entorno a la elaboración de su independencia, a marcar su punto de vista y la manera como se siente, siendo esto parte del desarrollo de su personalidad. Del mismo modo, Delval (1995) afirma que:

Los adolescentes tienden a construir ya proyectos vitales en los que se representan su propia actividad futura y la sociedad en que viven. Esto es posible porque se dispone en ese momento de las suficientes capacidades intelectuales como para realizar esquemas, categorizaciones, planes mentales y mecanismos autorregulatorios de la conducta y de las emociones (Citado en García, 2002, p. 7).

La personalidad descrita por Erikson no es una entidad estática e inamovible sino que, por el contrario, está en constante cambios y transformaciones; la personalidad se desarrolla, en gran parte, a lo largo del proceso de desarrollo (Citado en Castellero, s. f.). Esta es lo que resulta de una síntesis amplia en la que confluyen los factores genéticos, familiares y socioculturales; la etapa de la adolescencia se caracteriza por la búsqueda de identidad en contra posición de la difusión de identidad. Crisis que comienza al inicio de la adolescencia y cuyo centro es el desarrollo de una identidad coherente y unitaria (Aquilio, 2003).

La formación de la propia identidad implica la emergencia de una nueva estructura intrapsíquica en el sujeto y esta no se reduce únicamente a la suma de las características personales, si no a la posibilidad de que estas características ayuden al ser humano en la adquisición de nuevas capacidades y formas de actuación, que le permitan ser el mismo y distinto a los demás. (Aquilio, 2003); la identidad es el proceso de autodefinición psicosocial el adolescente se encuentra, con una serie de experiencias que exigen de él una elección selectiva y un compromiso (Bastan, 1994).

Una de las primeras cosas que tiene que conseguir el adolescente es asimilar los rápidos cambios físicos que está experimentando, como dice Mora (2012) “su cuerpo cambia, su voz

cambia, aparecen los caracteres sexuales secundarios y todo ello hace que la imagen que tiene de sí mismo se modifique” (p. 56).

El adolescente presta gran atención a la opinión de los otros y le importa mucho lo que piensen de él y cómo le vean, y además tiende a sentirse el centro de las miradas de todos, en esa manifestación de egoísmo social, en la cultura se exageran estas inquietudes, por la importancia que se atribuye a la imagen corporal y a ser atractivo/a, sobre lo que se insiste continuamente en los medios de comunicación. “En la adolescencia se observan, entonces, importantes cambios en el concepto de sí mismo o auto concepto” (Mora, 2012, p. 56).

El auto concepto es el conjunto de representaciones que el individuo elabora sobre sí mismo y que incluyen aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales. Este en los adolescentes es mucho más complejo y es el producto resultante de las aspiraciones propias y de la imagen que devuelven los demás, pues esa imagen reflejada es esencial; porque los adolescentes experimentan grandes cambios, que van desde sentirse extraordinarios, a situarse muy por debajo de los compañeros, es una etapa de exploraciones hasta encontrar el justo lugar, en la que existe un gran miedo al ridículo (Mora, 2012).

Para concluir, la identidad es el resultado de la integración de los distintos elementos del ser, entre los cuales puede incluirse el autoconcepto, por esto es relevante tener presente que, el psicoanalista Erik Erickson (1950, 1968, citado en Mora, 2012):

Es el que ha popularizado el concepto de identidad y sobre todo la noción de «crisis de identidad». Erickson ha dividido el desarrollo humano, desde el nacimiento a la edad madura, en ocho estadios, cada uno de los cuales supone superar una crisis. Pero es en la adolescencia cuando se produce la crisis principal y hay que construir la identidad del yo, a la que se opone el sentimiento de difusión de la identidad. Los adolescentes tratan de sintetizar sus experiencias anteriores, y se apoyan en el sentimiento de confianza o inseguridad que han adquirido en las distintas etapas de la infancia, para alcanzar una identidad personal estable; el haber superado satisfactoriamente las crisis anteriores hace posible abordar ésta con más posibilidades de éxito (p. 57).

4.2.5. Psicología del Deporte.

La psicología de la actividad física y el deporte es un área de especialización de la psicología, representa una de las disciplinas de las ciencias del deporte y forma parte de un campo de la psicología aplicada, cuya orientación es hacia el estudio científico del comportamiento en el área del deporte y la actividad física (Samulski, 2006); esta se enfoca según Gould (1995, citado en Samulski, 2006) en niños, adultos, y en personas con discapacidades físicas o mentales, las cuales han ido creciendo en los últimos años. Según Nitsch la psicología del deporte: “... analiza las bases y efectos psíquicos de las acciones deportivas, considerando por un lado un análisis de procesos psíquicos básicos (cognición, motivación, emocionales) y por otro lado, la realización de tareas prácticas de diagnóstico y de intervención” (Citado en Samulski, 2006, p. 18).

De igual manera, la psicología del deporte es una ciencia joven, que tiene fundamentos en la psicología Científica. Hay que mencionar que, reconocidos psicólogos como Wundt, Watson, Thorndike y Bechterev, trabajaron temas como el tiempo de reacción, el encadenamiento motor, el reflejo motor y el aprendizaje, los cuales son puntos de partida para la psicología del deporte (Samulski, 2006).

Norman Triplett (1898), quien fue un investigador de la universidad de Indiana, que practicaba el ciclismo, por medio de sus observaciones y de la obtención de registros de los tiempos oficiales de varios ciclistas en diferentes pruebas de la temporada de 1897, logró comprobar que la presencia de otro competidor ejercía efecto dinamizador que motivaba la competitividad y se producía un mejor rendimiento (Citado en Samulski, 2006). En el periodo de 1920 – 1944, se realizan estudios e investigaciones sobre el aprendizaje, el hábito motor, los tiempos de reacción y la influencia del deporte en la personalidad, que actualmente son considerados como “los antecedentes inmediatos de la Psicología del deporte” (Cruz, 1997) En Estados Unidos Coleman Griffith, era un investigador de la Universidad de Illinois quien realizó varias observaciones sobre los factores psicológicos implicados en el baloncesto y en el fútbol, es considerado por muchos como el padre de la psicología del deporte Norteamericana, éste creó un laboratorio llamado el *Athletic Research Laboratory* en la Universidad de Illinois, para la investigación de problemas psicológicos importantes en el rendimiento deportivo, fue el primer laboratorio de la psicología del deporte en

Estados Unidos, Griffith diseñó varios test y fue el primer docente americano en dar un curso sobre psicología del deporte en la Universidad (Luzuriaga, 1997).

En el periodo de 1945-1965, a raíz de la segunda guerra mundial, en Norteamérica se produce un crecimiento de las investigaciones sobre aprendizaje y desarrollo, patrocinadas por las Fuerzas Aéreas, programas hechos para entrenar y seleccionar pilotos de combate motor, el resultado de los estudios dedicados a la selección de los pilotos demostraron que el entrenamiento es más relevante que la selección cuando el fin es hallar a pilotos de aviación hábiles (Cruz, 1997). En Europa a partir del año 1956 incrementó significativamente las publicaciones sobre estudios de la psicología del deporte, algunos de los estudios más importantes son:

En Alemania, Neumann (1957) experimentó las diferencias de personalidad existentes entre grupos de sujetos deportistas que practicaban deportes competitivos, deportistas que practicaban deportes recreativos y no deportistas, a todos ellos les aplicaba el test de Rorschach y uno de habilidades numéricas, también se observaban sus rasgos de personalidad en una situación experimental de juego y competición; los resultados arrojaron que las puntuaciones de los deportistas no eran tan diferentes de las obtenidas por los grupos de no deportistas; pero sí encontraron pequeñas diferencias en rasgos particulares de personalidad, como que los deportistas eran más sociables, más prácticos al afrontar problemas, más agresivos y mostraban mayor confianza en sí mismos (Citado en Riera, 1991).

Otros estudios importantes sobre la psicología del deporte son: en 1946 las facultades de Educación Física comienzan a ofrecer cursos sobre aprendizaje motor, en 1951 Lawther escribe *Psychology of coaching*, es el único libro que mezcla una investigación y aplicación a la vez, en 1954 se funda la Sociedad de Psicólogos del Deporte en Praga, en 1957 Fleishman edita sus trabajos sobre diferencias individuales y habilidades perceptivo- motrices, en 1960 Ogilvie y Tutko comienzan sus trabajos con deportistas de élite, en 1960 en la URSS se potencia la preparación psicológica del atleta para la competición, en 1964 Cratty edita un libro sobre aprendizaje motor: *Movement behavior and motor learning* (Cruz, 1997).

La psicología del deporte tuvo un verdadero reconocimiento, a partir de la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma en el año 1965 y su aceptación académica e institucional se dio en el año 1986, cuando la American Psychological Association (APA) fundó la división 47: Exercise and Sport Psychology (Cruz, 1997). En América latina, la psicología del deporte, tuvo sus comienzos entre los años 1950-1967. En Brasil por el psicólogo Joao Carvalhaes, quien desde comienzos de la década de los 50's, trabajó en la psicología del deporte gracias a esa experiencia, la Confederación Brasileira de Fútbol, lo convoca para que haga parte de la selección que participaría en el campeonato Mundial de fútbol de 1958, su participación en este evento, dio pie para que se reconociera la importancia del psicólogo en el deporte de competencia, este suceso fue crucial para el trabajo del psicólogo del deporte en América Latina (Cruz, 1997).

Rial (2010), expone que en 1964 el psicólogo Athayde Ribieiro Da Silva, en compañía del español Emilio Mira, publica uno de los primeros libros sobre psicología y fútbol, en el cual cuenta la vivencia que tuvo con el equipo de la selección Brasil en el mundial de Chile en el año 1962. Entre los años 1968-1986 en distintos países de Latinoamérica, se crean varias sociedades y fundaciones de psicología del deporte. En 1970 se funda la Sociedad Ecuatoriana de Psicología del Deporte, en 1978 se crea la Sociedad Venezolana de Psicología del Deporte, en 1979 se fundó la sociedad brasilera de Psicología del Deporte, Actividad Física y recreación (SOBRAPE), en 1986 se creó la (SOSUPE) Sociedad Sur Americana del Deporte en América del sur por profesionales de países como Argentina, Brasil, Chile, Bolivia, Paraguay, Perú, Uruguay y Colombia, su primer presidente fue Benno Becker Jr. A partir de estos eventos, se consolida la Psicología del deporte para la mayoría de los países latinoamericanos.

Por otro lado, Serrato (2008) evidencia que en Colombia, Edison Ramos, estuvo vinculado a Coldeportes Nacional hasta comienzos de los noventa, promoviendo de manera institucional la Psicología del deporte y Esther Granados quien también fue vinculada a Coldeportes Nacional a comienzos de los años 70. En el año 1973, con ayuda de Coldeportes Nacional, se realiza en Bogotá, el primer evento llamado “Curso Suramericano de Psicología del deporte”, esto dio inicio a la oficialización de la psicología del deporte en Colombia. A finales de los años 70, se dan dos hechos relevantes en la Universidad Nacional, Bogotá, Colombia. Se da comienzo a la investigación en psicología del deporte por medio de la tesis de pregrado “el efecto placebo en

atletas” por Mastrodoménico en 1979, por esa misma época por medio de María Teresa Velásquez, quien inicialmente estaba vinculada a la universidad Nacional y posteriormente a Coldeportes Nacional, da comienzo a las prácticas profesionales de sus estudiantes en el campo de la psicología del deporte.

En 1984, un pequeño grupo de psicólogos y estudiantes del último año, crean la Asociación de psicólogos del deporte APSIDE y crean sociedades con entes deportivos como Coldeportes Nacional, Coldeportes Cundinamarca, Junta de deportes Bogotá y con universidades. En 1989, se realiza la primera versión de las jornadas de actualización en psicología del deporte, la cual fue muy importante en Colombia, ya que a partir de este suceso, se incluyó en el área médica y se reconoció la influencia en el aprendizaje motor y el interés por el estudio de la personalidad de los deportistas, evaluados a partir de materiales de la psicología clínica (Serrato, 2008).

Actualmente, la psicología del deporte y el ejercicio físico tienen reconocimiento a nivel mundial y es conocida como una profesión, se tienen buenas expectativas al respecto de ésta y sigue en constante evolución (Weinberg y Gould, 1996). En cuanto a las funciones de un psicólogo del deporte, éstas son las tareas más relevantes que desempeña: en el área de la investigación, el psicólogo del deporte; contribuye a la producción de conocimientos, como profesor; transmite conocimientos, es un intermediario entre el técnico y el deportista, evalúa todo lo bueno que el deportista puede brindar, es especialista en el análisis de las condiciones del entrenamiento, ayuda en la optimización del desempeño del deportista, es consultor de programas psicológicos, siendo responsable de la salud y el bienestar de los deportistas (Samulski, 2006).

Nitsch (1986, citado en Samulski, 2006) destaca que la investigación en psicología del deporte, va dirigida a desarrollar una teoría de la acción deportiva, como base para la explicación de fenómenos psicológicos, desarrollar procedimientos diagnósticos para medir características psicológicas de las personas y medidas de intervención psicológica para la enseñanza, el entrenamiento y la competencia. En cuanto al acompañamiento que hace el psicólogo del deporte, según Gabler (1979, citado en Samulski, 2006), el objetivo principal de éste es, contribuir a los deportistas tanto individual como grupal, a que logren el máximo de su rendimiento en la

competencia, por lo tanto, los fines específicos son orientar y dirigir un equilibrio psíquico dentro de la misma.

Las funciones principales de un psicólogo del deporte son la preparación psicológica en función de los adversarios, el desarrollo de autoconfianza y la fuerza de voluntad, motivación, orientación táctica durante y después de la competencia.

Se podría decir entonces que, los diversos campos de aplicación de la psicología del deporte, puede ser el deporte de alto rendimiento, el cual se basa en estudiar y cambiar los componentes psíquicos que influyen en el desempeño de los deportistas en los diferentes deportes, con el fin de mejorar el rendimiento y el proceso de recuperación, enfocándose en factores importantes como la personalidad, la relación entre deportista y su entrenador, el estrés, la concentración, motivación, influencia de la familia en la carrera deportiva, entre otros.

En el deporte escolar; se analizan las técnicas de aprendizaje, enseñanza y socialización, en el ámbito recreativo; se estudian aspectos como la conducta al momento del juego en grupos pares, y en el área de prevención, salud, y rehabilitación se estudia sobre las posibles ventajas del deporte en las personas con discapacidades, ya sean físicas o mentales (Samulski, 2006). La psicología del deporte utiliza técnicas de preparación mental como la motivación, el manejo de la ansiedad, el control de la atención, el desarrollo de la concentración, el manejo de la personalidad y la autoconfianza. De igual manera, busca mediante algunas estrategias grupales entre ellas el liderazgo, el desarrollo de la comunicación y la cohesión de grupos e incrementar el potencial deportivo de los atletas (Santolaya, Berdullas y Fernández, 2002). También está el diseño y aplicación de estrategias para el análisis de la actividad física y deportiva, las técnicas de biofeedback encierra una gran variedad de metodologías que usan de la retroalimentación de diversas señales fisiológicas como la actividad eléctrica de los músculos, la tensión de la vejiga, etc..., y el Neurofeedback, el cual se basa en el registro y análisis de la actividad eléctrica del cerebro, funciona como una especie de espejo, utiliza la señal de retroalimentación y es de esta manera como se logra entender y aprender cómo mejorar éstos procesos; incluye técnicas de concentración, visualización, representación mental y autorregulación (Santolaya, Berdullas y Fernández, 2002).

La Organización Mundial de la Salud (2017), define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (párr.1), ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, se recomienda que los adolescentes realicen 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, la actividad física en su mayor parte, aeróbica y por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

A nivel fisiológico la actividad física en la adolescencia es beneficiosa, ya que, reduce el riesgo de padecer enfermedades como cáncer de colon y mama, ayuda a desarrollar un sistema cardiovascular sano, resistencia aeróbica y amplitud de movimiento, es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto, fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso y la obesidad, aumenta el índice de mineralización ósea, con lo cual se produce un fortalecimiento a nivel del tejido óseo, se desarrolla un aparato motor de músculos y articulaciones sanas y ayuda a controlar el sistema neuromuscular, que es la coordinación y control de los movimientos; a nivel psicológico, mejora el estado de ánimo y la autoestima, pues da seguridad respecto al cuerpo y su aspecto, reduce el riesgo de depresión, ansiedad y estrés y a nivel social, aumenta la autonomía, les da la oportunidad de expresarse, fomenta la autoconfianza y la integración social (Rhodes, R., Janssen, I., Bredin, S., Warburton, D. y Bauman, A., 2017).

Del mismo modo, los adolescentes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables como el mejoramiento del rendimiento escolar y poder así, evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas (Marina, 1998). No solo existen problemas de consumo dentro de la adolescencia sino también, el de la obesidad siendo uno de los fenómenos que en la contemporaneidad afecta a una mayoría de persona en el mundo especialmente a los adultos sin dejar de lado, aquellos niños y jóvenes que comienzan a experimentar el desarrollo tanto físico como mental. La insuficiente actividad física, que es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a escala mundial, va en aumento en muchos países, lo que agrava la carga de enfermedad no transmisible y afecta al estado general de salud de la población en todo el planeta

(Organización Mundial de la Salud, 2018). Esta misma dice que, las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.

La práctica de ejercicio físico, permite obtener nuevos estilos de vida en los seres humanos, manteniendo así, una vida más saludable, reduciendo aquellos factores relacionados con el sedentarismo, como los son aquellos expuestos por la OMS (2018):

Varios factores ambientales relacionados con la urbanización pueden desalentar a las personas de mantenerse más activos, como el miedo a la violencia y a la delincuencia en los espacios exteriores, un tráfico denso, la mala calidad del aire y la contaminación y la falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas (párr. 13)

Los padres deben intentar ceder el control a los adolescentes sobre la forma en que deciden mantenerse activos físicamente, definiéndose a sí mismos como individuos que quieren tomar sus propias decisiones; esto para llegar a ser jóvenes activos necesitando incidir en su autoestima, esta entendida como “el grado en que una persona valora la autopercepción de su propia imagen” (Álvarez, 1998, p. 19) Tal como indica Torre (1998, citado en Casimiro, 1999) “la propia percepción de la habilidad motriz va a incidir en la elección, práctica y hábito de determinadas actividades físico-deportivas” (p. 28).

Asimismo, (Lintunen, 1987, citado por Piéron, 1998), habla de que “la aptitud percibida se refiere a cómo un individuo compara la suya con la de sus pares de su misma edad y sexo” (Citados en Casimiro, 2000, párr. 6) Esta estimación gira alrededor de las habilidades y calidades de logro en las pruebas motoras, que evidentemente no será elevada si no se ha practicado lo suficiente. Así mismo, de acuerdo con Sonstroem (1978, citado por Torre, 1998) “el sujeto que percibe un buen nivel de habilidad motriz será el que presente actitudes más positivas hacia el ejercicio físico, lo cual repercutirá en sus comportamientos” (Citados en Casimiro, 2000, párr. 7).

Para concluir, “la autoestima física, consecuencia de la percepción de la habilidad motriz y de la apariencia física, proporciona mayor independencia al escolar, ya que se puede elegir y decidir

de forma más libre” (Casimiro, 2000, párr. 7). Por tanto, la edad adolescente en el individuo se incorpora en áreas o dominios distintos en los que tiene que mostrar su competencia y por ello se hace necesario evaluar el nivel de competencia y/o adecuación que los adolescentes perciben en ellos mismos.

4.3. Marco ético legal

Para el desarrollo de esta investigación es oportuno considerar los referentes legales que están en relación al presente estudio al tema de interés a desarrollar dentro de mismo, por ello la Ley 181 de enero de 1995 de Colombia presenta como objetivo el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuada (Congreso de la Republica, 1995).

Asimismo, esta ley se refiere a la creación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. Es a través de esta que, se fomenta el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte para Colombia (Congreso de la Republica, 1995).

Además en relación a la Ley del deporte, Coldeportes, actualmente continua con la construcción del nuevo proyecto de Ley 264 del 2017 del deporte, por el cual, se reforma la legislación en materia de deporte, recreación, actividad física y aprovechamiento del tiempo libre para seguir por la senda del desarrollo deportivo y fortalecer el sistema nacional del deporte en Colombia. El proyecto de Ley 264 del 2017 radicado en la Comisión séptima de la Cámara de Representantes del Congreso de la Republica tiene como objetivo, la elaboración de un nuevo proyecto de ley del deporte encaminado a obtener un resultado más técnico, participativo y acorde con las necesidades del deporte colombiano (Coldeportes, 2017).

De igual manera, esta reforma en la legislación en materia de deporte, recreación, actividad física y aprovechamiento del tiempo libre tiene como propósito definir estrategias, herramientas y estructuras para mejorar y garantizar la promoción, la participación y el fortalecimiento de la práctica del deporte a través del Sistema Nacional del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes, 2017).

Igualmente en la política pública de juventud de Medellín, en el acuerdo N° 019 del 2014, se menciona en sus artículos la importancia del reconocimiento de los jóvenes de la ciudad de Medellín como sujetos de deberes y derechos, como constructores de democracia y convivencia, lo que es coherente con el Artículo 45° de la Constitución Nacional, la Ley 1622 del 2013, Estatuto de Ciudadanía Juvenil y la Ley 1098 del 2006, Código de Infancia y Adolescencia (Alcaldía de Medellín, 2014).

La política pública de Juventud de Medellín presenta como finalidad el generar espacios que permitan a los jóvenes la contribución social, cultural, económica y ambiental que involucra sus intereses tanto a nivel individual como colectivo. Entre sus artículos se pretende definir y aclarar el concepto de Joven que acorde al Artículo 5° de la Ley Estatutaria 1622 del 2013, el joven es toda persona entre 14 y 28 años que se encuentra en el proceso de fortalecimiento de su autonomía intelectual, física, moral, económica, social y cultural y que hacen parte de una comunidad. En relación al ciclo vital se presentan tres momentos específicos para el joven: Jóvenes entre 14 y 17 años (adolescentes), Jóvenes entre 18 y 23 años y Jóvenes – adultos entre 24 y 28 años de edad (Alcaldía de Medellín, 2014).

En relación a la cultura la política pública de juventud de Medellín menciona que son todas aquellas representaciones, manifestaciones, conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan una época y significan para el joven la oportunidad de ser partícipe de experiencias, espacios y actividades que se desarrollan en la ciudad o la ruralidad, con el propósito de aportar capacidades para enriquecer su vida personal y sus talentos para la vida colectiva, centrada en la convivencia, el respeto por la vida y el ejercicio de los derechos con responsabilidad. El deporte y la recreación se integran como manifestaciones propias de la cultura en las que la actividad física,

el desarrollo del individuo y su relación cuerpo y mente constituyen elementos claves para la vida en comunidad (Alcaldía de Medellín, 2014).

5. Metodología

5.1. Enfoque de estudio

La presente investigación se llevó a cabo a través de un enfoque cuantitativo, debido a que se hizo recolección y análisis de la información obtenida para comprobar la pregunta de investigación. A través de este enfoque, se generaron hipótesis, se identificaron y midieron variables para extraer las conclusiones respecto a la pregunta de investigación, que en este caso fue analizar cómo influye el deporte en la formación de la personalidad en la adolescencia (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

5.2. Tipo de estudio

La investigación se realizó con un tipo de estudio no experimental, es decir sin la manipulación intencional de variables y en la que solo se observó la población en su ambiente natural. La investigación no experimental es sistemática y empírica en la que las variables independientes no se manipulan porque ya se han presentado en la población, las inferencias sobre las relaciones entre variables se realizan sin intervención o influencia directa, y dichas relaciones se observan tal como se han dado en su contexto natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

5.3. Nivel de estudio

La investigación se presentó con un nivel descriptivo con análisis de casos y controles, la cual representa una estrategia muestral en la que se seleccionó una población para el estudio con base en la presencia (caso) o ausencia (Controles) de características de interés para el estudio. De igual forma, los casos y los controles presentaron características de representatividad, simultaneidad y homogeneidad; por lo tanto, fue fundamental identificar de forma clara y explícita los criterios que debían cumplir los casos y controles para ser incluidos en el estudio. La principal ventaja que se presentó al realizar una investigación con un análisis de casos y controles fue la calidad de la información que se obtuvo y además permitió evaluar varios factores de manera simultánea (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

5.4. Diseño de estudio

El diseño de esta investigación fue transversal, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) esta consiste en recolectar los datos en un solo momento y en un tiempo único, teniendo como propósito describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

5.5. Población

La población objeto de estudio dentro de la investigación estaba conformada por 58 adolescentes deportistas de alto rendimiento que pertenecían al Club Sincroantioquia, y, adolescentes no deportistas con las mismas características sociodemográficas de las adolescentes que practicaban deporte.

5.5.1. Muestra.

La investigación se llevó a cabo con:

Casos: 15 adolescentes deportistas de alto rendimiento entre los 12 y 19 años que pertenecían al Club Sincroantioquia.

Controles: 15 adolescentes no deportistas entre los 12 y 19 años que vivían en el Valle de Aburrá.

5.6. Criterios de inclusión y exclusión (casos y controles)

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta para la realización de este trabajo fueron los siguientes: que las adolescentes se encontraran en un rango de edad entre los 12 y 19, además, que los controles cumplieran con las mismas características socioeconómicas de los casos.

Asimismo, se excluyó del estudio las adolescentes que se encontraban desescolarizadas o realizaban sus estudios formales desde el hogar y aquellas adolescentes cuyos padres o acudientes no firmaron el consentimiento informado.

5.7. Instrumento

Para la recolección de la información se aplicó el Cuestionario de Personalidad para Adolescentes HSPQ de R.B. Cattell y M.D. Cattell. Este instrumento ofrece una ayuda para evaluar la personalidad de los adolescentes en edad escolar entre los 12 y 18 años de edad. Su aplicación puede ser individual y colectiva con una duración de 40 a 50 minutos (Cattell y Cattell, 1989).

El instrumento ofrece una apreciación de catorce rasgos de primer orden y cuatro de segundo orden de la personalidad, consta de 140 elementos con tres alternativas de respuesta que permite apreciar catorce dimensiones de la personalidad e incluyendo el aspecto intelectual. El HSPQ es útil para predecir y comprender el comportamiento humano y atiende a los rasgos de personalidad del adolescente y sus relaciones con la actividad escolar y el entorno social (Cattell y Cattell, 1989).

En cuanto a las características psicométricas del HSPQ, lo que muchos psicólogos denominan fiabilidad, Cattell y Catell lo identificaron mejor como consistencia. En los estudios de adaptación española de esta prueba, los resultados obtenidos a partir de diferentes análisis, principalmente de tipo factorial, se llega a la conclusión que los índices de fiabilidad son similares a los de los adolescentes americanos. Los índices de fiabilidad (Consistencia interna) de las escalas del HSPQ oscilan entre 0.22 y 0.41 (Cattell y Cattell, 1989).

La escala se interpreta en una escala en decatipos, siendo la media 5,5 y la desviación estándar 2.

Los factores que evalúa este cuestionario son:

1. Reservado – Abierto: Se refiere a la tendencia de ser una persona abierta y social y en puntuación baja por ser más fría y alejado (Cattell y Cattell, 1989).
2. Emocionalmente Afectado – Estable: El adolescente con puntuación alta se muestra con una relativa calma, parece estable y socialmente maduro y es mejor preparado para relacionarse, el adolescente con puntuación menor tiene menos tolerancia a la frustración y es más propenso a perder el control emocional (Cattell y Cattell, 1989).
3. Calmoso – Excitable: Esta escala mide la tendencia a exhibir excitación a una pequeña provocación, o una hiperactividad a diferentes tipos de estímulos. La puntuación baja parece describir al adolescente emocionalmente (Cattell y Cattell, 1989).
4. Sumiso – Dominante: El adolescente con puntuación positiva es activo, dogmático y agresivo, mientras que en el polo opuesto el adolescente es más dócil (Cattell y Cattell, 1989).

5. Sobrio – Entusiasta: El sujeto con alta puntuación es bastante entusiasta, optimista y seguro de sí mismo. El sujeto con baja puntuación es más serio y se desaprueba (Cattell y Cattell, 1989).
6. Despreocupado – Consciente: La escala parece reflejar el grado en que el sujeto ha incorporado los valores del mundo de los adultos. En esta época de la adolescencia tiene especial importancia la valoración que da él a su rendimiento en la situación escolar (Cattell y Cattell, 1989).
7. Cohibido – Emprendedor: Este factor es un componente de la extraversión – introversión, y se expresa en diferentes grados de sociabilidad (Cattell y Cattell, 1989).
8. Sensibilidad Dura – Blanda: Los resultados de los estudios señalan que el modelo de personalidad asociado con el polo alto de esta escala es un tipo de sensibilidad fomentada por la superprotección. Consecuentemente, un adolescente con alta puntuación tiende a mostrar una mayor dependencia y el sujeto con baja puntuación es más independiente (Cattell y Cattell, 1989).
9. Seguro – Dubitativo: El adolescente con puntuación alta tiende a ser individualista, motivadamente reprimido, crítico con los demás y despreciativo, mientras que el sujeto con puntuación baja es más libremente expresivo y activo, así como poco crítico (Cattell y Cattell, 1989).
10. Sereno – Aprensivo: Es la escala más directamente relacionada con una zozobra subjetiva manifiesta. La reacción de aprensividad del sujeto con puntuación alta se podría caracterizar de diferentes modos: irritabilidad, ansiedad o depresión, según la situación (Cattell y Cattell, 1989).
11. Sociable – Autosuficiente: Es uno de los principales componentes del factor secundario Introversión-Extraversión. El sujeto con puntuación alta no es necesariamente dominante en sus relaciones con los demás; no le disgusta la gente, simplemente no necesita de su asentimiento y apoyo, mientras que aquel con puntuación baja no es necesariamente gregario por decisión propia, sino que necesita del apoyo del grupo (Cattell y Cattell, 1989).
12. Menos – Mas integrado: En los adultos, la puntuación alta señala los sujetos que tienen mucho control de sus emociones y de su conducta en general. Una puntuación baja indica despreocupación por el control de los deseos y por las demandas sociales. Un adolescente con puntuación baja podría, por ejemplo, tener más problemas con las normas escolares,

no con una intención delinciente, sino con despreocupación y negligencia (Cattell y Cattell, 1989).

13. Relajado – Tenso: El adolescente con puntuación alta se siente frustrado y puede mostrar irritabilidad o mal humor; el adolescente con puntuación baja, polo relajado de la escala, parece reflejar un tipo de compostura que hace fácil la sociabilidad (Cattell y Cattell, 1989).

Factores de Segundo orden:

1. Ajuste – Ansiedad: El sujeto con puntuación baja suele encontrar que la vida es gratificante y que logra llevar a cabo lo que cree importante. Sin embargo, una puntuación baja extrema puede indicar falta de motivación ante las tareas difíciles. El sujeto con puntuación alta se presenta lleno de ansiedad. No es necesariamente un neurótico, pues la ansiedad puede ser ocasional, pero puede presentar algún desajuste, como estar insatisfecho con su posibilidad de responder a las urgencias de la vida o con sus éxitos en lo que desea. En el extremo es un índice de desorganización de la acción y de posibles alteraciones fisiológicas (Cattell y Cattell, 1989).
2. Introversión – Extraversión: El sujeto que puntúa bajo tiende a ser reservado, autosuficiente e inhibido en los contactos personales. Esto puede ser favorable o desfavorable, según la situación particular en la que tiene que actuar. El sujeto que puntúa alto es socialmente desenvuelto, no inhibido, con buena capacidad para lograr y mantener contactos personales. Esto puede ser muy favorable en las situaciones que exigen este tipo de temperamentos (Cattell y Cattell, 1989).
3. Calma – Excitabilidad: El sujeto con puntuación bajo suele ser de sensibilidad blanda, impresionable, acomodaticio y sumiso, sobrio y prudente, sentimental, socialmente escrupuloso y poco expresivo. El sujeto con puntuación alta tiende a ser hiperactivo y de sensibilidad dura, agresiva y obstinada, entusiasta, calculada y perspicaz; aunque le gusta la actividad en grupo, se despreocupa de las normas y sigue sus propias necesidades (Cattell y Cattell, 1989).
4. Dependencia – Independencia: El sujeto que puntúa bajo suele presentarse como dependiente, pasivo y conducido por el grupo. Probablemente desee y necesite el apoyo de los demás y oriente su conducta hacia las personas que le den ese soporte. El sujeto que puntúa alto tiende a ser agresivo, independiente, atrevido, emprendedor y mordaz. Buscará

aquellas situaciones en las que probablemente se premie tal conducta, al menos, se tolere la misma. Suele mostrar un considerable grado de iniciativa (Cattell y Cattell, 1989).

5.8. Técnicas de recolección de información

Para llevar a cabo la recolección de la información en relación a los casos se procedió a pedir un permiso a la Junta Directiva del Club Sincroantioquia para poder realizar la investigación con la población perteneciente a este lugar. Luego se realizó un acercamiento a la población en la cual se les informo el objetivo de la investigación y donde se hizo la entrega del consentimiento informado para obtener la autorización de los padres de familia.

A continuación se procedió a la aplicación del test durante la sesión de psicología designada por el Club para cada una de las categorías registradas, teniendo una duración de 60 minutos y la aplicación del instrumento se llevó a cabo con 15 deportistas que cumplieran con los requisitos de la investigación y a las cuales, se les realizo una retroalimentación de los resultados obtenidos. Y para finalizar se procedió a calificar y desarrollar la tabulación de los datos obtenidos para identificar las variables que dan respuesta a la pregunta de investigación.

En relación a la recolección de la información de los controles primero se identificó la población que cumplía con los requisitos de la investigación y que presentaban las mismas características de los casos seleccionados en el estudio, excepto por la práctica deportiva. Luego se realizó el acercamiento a la población, donde nuevamente se les informo el objetivo de la investigación y donde se hizo entrega del consentimiento informado para obtener la autorización de los padres de familia.

Al contar con la autorización de los padres de familia se buscó y se seleccionó el momento adecuado para la aplicación de la prueba donde se pudo contar con la participación de 15 adolescentes no deportistas y que cumplieran los requisitos de la investigación. Y al igual que con los casos se realizó una retroalimentación de los resultados obtenidos y se realizó la calificación y desarrollo de la tabulación de los datos para darle respuesta a la pregunta de investigación.

5.9. Análisis de datos

Objetivo 1. Describir el desarrollo de la personalidad en adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento.

Se utilizó medidas de tendencia central y de dispersión, para cumplir con el objetivo de describir el desarrollo de la personalidad en las adolescentes que practican deporte.

Objetivo 2. Describir el desarrollo de la personalidad en adolescentes que no practican un deporte de alto rendimiento.

Se utilizó medidas de tendencia central y dispersión de las variables, para describir el desarrollo de la personalidad en las adolescentes que no practican deporte.

Objetivo 3. Identificar las diferencias del desarrollo de la personalidad entre adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento y adolescentes con las mismas condiciones socioeconómicas que no practican un deporte.

Se utilizó un análisis bivariado para identificar las diferencias entre los casos y controles utilizando pruebas de hipótesis según la distribución de las variables de interés, estableciéndose un valor $p < 0.05$ para rechazar la hipótesis de igualdad entre los grupos.

5.10. Variables de investigación

Tabla 1.

Variables de investigación

NOMBRE VARIABLE	NATURALEZA DE LA VARIABLE	CATEGORÍA O VALOR
Edad	Cuantitativa	Número entero
Estrato	Cualitativa	1: Bajo bajo
		2: Bajo
		3: Medio Bajo
		4: Medio
		5: Medio alto
Tipo de familia	Cualitativa	1: Nuclear
		2: Monoparental
		3: Extensa
		4: Otros
Reservado- Abierto	Cuantitativa	Número decimal

Emocionalmente Afectado-Estable	Cuantitativa	Número decimal
Calmoso-Excitable	Cuantitativa	Número decimal
Sumiso-Dominante	Cuantitativa	Número decimal
Sobrio-Entusiasta	Cuantitativa	Número decimal
Despreocupado-Consciente	Cuantitativa	Número decimal
Cohibido - Emprendedor	Cuantitativa	Número decimal
Sensibilidad Duro-Blanda	Cuantitativa	Número decimal
Seguro-Dubitativo	Cuantitativa	Número decimal
Sereno-Apreensivo	Cuantitativa	Número decimal
Sociable - Autosuficiente	Cuantitativa	Número decimal
Menos integrado-Mas integrado	Cuantitativa	Número decimal
Relajado-Tenso	Cuantitativa	Número decimal
Ajuste- Ansiedad	Cuantitativa	Número decimal
Introversión - Extraversión	Cuantitativa	Número decimal
Calma- Excitabilidad	Cuantitativa	Número decimal
Dependencia - Independencia	Cuantitativa	Número decimal

5.11. Consideraciones éticas

Dentro de los criterios éticos, se tuvo en cuenta la ley 1090 del 2006, por la cual se rige la investigación y se regula el ejercicio de la psicología en Colombia y la Doctrina del Tribunal Nacional Deontológico y Bioético de Psicología. Esta ley dentro de sus artículos contempla elementos para el desarrollo investigativo como lo es el artículo 49 donde se menciona que los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del

análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

La presente investigación se clasificó sin riesgo puesto que, consistió en un estudio donde se emplearon técnicas y métodos de investigación donde no se realizó modificaciones intencionadas en variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que hicieron parte del estudio. Es importante mencionar que los investigadores respetaron la información obtenida por parte de los participantes y no fue revelada.

Del mismo modo, en el artículo 52 se menciona que las investigaciones donde se requiera de menores de edad y personas incapacitadas, el consentimiento respectivo deberá firmarlo el representante legal del participante. Lo que está en relación con la resolución 8430 de 1993 que establece que antes de iniciar con la aplicación de los instrumentos es importante que los participantes o sus representantes legales firmen un consentimiento informado donde se autoriza su participación y tiene pleno conocimiento de la naturaleza de dichos procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna. Los participantes pueden realizar preguntas y tienen el derecho a recibir una explicación de manera oportuna.

6. Resultados

La muestra está compuesta por 30 adolescentes de sexo femenino. 15 deportistas y 15 no deportistas, la edad de las encuestadas está comprendida en un rango mínimo de los 12 años, siendo ésta la edad media (12,67) y 16 años máximo, con una desviación estándar de 1.061.

Tabla 2.

Descripción de los casos y controles según las edades

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Edad	12	16	12.67	1.061

Las 30 participantes pertenecen a los estratos 2 y 5. Siendo el estrato 5 el de mayor frecuencia, seguido del estrato 4 y el estrato 3, con una minoría en el estrato 2, quienes representan 10.0% del total de la población.

Tabla 3.

Descripción de los casos y controles según los estratos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Estrato 2	3	10.0	10.0	10.0
Estrato 3	9	30.0	30.0	40.0
Estrato 4	5	16.6	16.0	56.7
Estrato 5	13	43.3	43.0	100

El tipo de familia de las adolescentes participantes con mayor frecuencia es de tipo nuclear, la cual, se conforma por padres e hijos, seguidas por la monoparental; compuesta por un progenitor ya sea padre o madre y uno o varios hijos, y la extensa, caracterizada por el grupo familiar formado por parientes de diferentes generaciones que habitan en un mismo hogar. La familia monoparental y extensa tiene la misma frecuencia de un 13% respectivamente.

Tabla 4.*Descripción de casos y controles según el tipo de familia*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Nuclear	22	73.3	73.3	73.3
Monoparental	4	13.3	13.3	86.7
Extensa	4	13.3	13.3	100.0

A cada una de las dimensiones del test HSPQ se le realizó una prueba de normalidad para comprobar su distribución, y, se halló que las dimensiones seguro-dubitativo, sociable-autosuficiente, y relajado-tenso fueron las únicas sin distribución normal (sig. <0.05).

Tabla 5.*Descripción de las dimensiones del test HSPQ en una muestra de adolescentes deportistas y no deportistas*

Dimensiones	Estadístico Shapiro-Wilk G1 Sig.		
Reservado – Abierto	.937	30	.073
Emocionalmente Afectado – Estable	.950	30	.167
Calmoso – Excitable	.940	30	.088
Sumiso – Dominante	.939	30	.084
Sobrio – Entusiasta	.948	30	.149
Despreocupado – Consciente	.954	30	.222
Cohibido – Emprendedor	.943	30	.109
Sensibilidad Dura – Blanda	.963	30	.360
Seguro – Dubitativo	.925	30	.037
Sereno – Aprensivo	.944	30	.114
Sociable – Autosuficiente	.915	30	.020
Menos Integrado - Mas Integrado	.959	30	.295
Relajado – Tenso	.919	30	.026
Ajuste – Ansiedad	.961	30	.327
Introversión – Extraversión	.963	30	.370
Calma – Excitabilidad	.964	30	.382
Dependencia – Independencia	.979	30	.796

Con los resultados obtenidos en los factores de primer orden y perfil del test HSPQ, se puede observar que el grupo de los casos obtuvo una puntuación media mayor en comparación con los controles en las dimensiones reservado – abierto, emocionalmente afectado – estable, sumiso –

dominante, sobrio – entusiasta y cohibido – emprendedor. En el grupo de los controles se alcanzó una puntuación media mayor en comparación con los casos en las dimensiones calmoso – excitable, despreocupado – consciente, sensibilidad dura – blanda, sereno – aprensivo y menos integrado – más integrado. Ambos grupos se clasifican dentro de los parámetros normales en cada una de las dimensiones, excepto los casos en la dimensión sereno – aprensivo, lo que significa que son apacibles, confiadas y seguras de sí mismas. Sin embargo, las diferencias entre los grupos no son estadísticamente significativas (ver tabla 6).

Tabla 6.

Descripción de los casos y controles según los factores de primer orden y perfil con distribución normal

Dimensión	Caso Media (S)	Control Media (S)	T	Valor p
Reservado – Abierto	4.60 (1.12)	4.47 (1.68)	0.255	0.800
Emocionalmente Afectado – Estable	6.60 (2.29)	5.47 (2.82)	1.206	0.238
Calmoso – Excitable	3.87 (1.59)	4.33 (1.63)	-0,791	0,436
Sumiso – Dominante	5.73 (2.65)	5.67 (2.46)	0,071	0,944
Sobrio – Entusiasta	4.80 (2.39)	4.13 (1.88)	0,847	0,404
Despreocupado – Consciente	5.33 (1.95)	6.60 (1.84)	-1,827	0,072
Cohibido - Emprendedor	6.33 (2.25)	5.20 (2.48)	1,308	0,202
Sensibilidad Dura - Blanda	5.67 (1.79)	6.07 (1.94)	-0,585	0,563
Sereno - Aprensivo	3.33 (1.54)	4.33 (1.95)	-1,557	0,131
Menos Integrado - Mas Integrado	5.53 (2.06)	5.87 (2.35)	-0,412	0,683

En las dimensiones seguro – dubitativo, sociable – autosuficiente y relajado – tenso, el grupo de los casos presentó una puntuación mediana menor en comparación con los controles, en la dimensión relajado – tenso, el 50% o más de los casos obtuvo una puntuación por debajo de los parámetros de normalidad, reflejando aptitudes relajadas, con facilidad para la sociabilidad y la tolerancia a la frustración, siendo un factor positivo para su desempeño como deportistas., sin embargo, las diferencias no son estadísticamente significativas en ninguna de las anteriores dimensiones entre los grupos (ver tabla 7).

Tabla 7.

Distribución de los casos y controles según los factores de primer orden y perfil sin distribución normal

Dimensión	Caso Mediana (R.I)	Control Mediana (R.I)	U de Mann- whitney	Valor p
Seguro – Dubitativo	6.00 (5)	7.00 (4)	106.500	0.801
Sociable - Autosuficiente	6.00 (3)	7.00 (3)	107.000	0.816
Relajado – Tenso	3.00 (3)	4.00 (4)	70.000	0.071

En los factores de segundo orden y perfil se lograron resultados que evidencian que el grupo de casos en comparación con los controles obtuvo una puntuación media mayor en las dimensiones introversión – extraversión y dependencia – independencia. En el grupo de controles se obtuvo una puntuación mayor en comparación con los casos en las dimensiones ajuste – ansiedad y calma – excitabilidad. Las puntuaciones en ambos grupos en cada una de las dimensiones de segundo orden se encuentran en el rango normal, lo que significa que no son rasgos marcados en la población de estudio, aunque en la dimensión calma – excitabilidad los casos en comparación con los controles presentan una tendencia a la calma más marcada. Las diferencias en estas dimensiones no son estadísticamente significativas entre los grupos (ver tabla 8).

Tabla 8.

Descripción de los casos y controles según los factores de segundo orden y perfil

Dimensión	Caso Media (S)	Control Media (S)	T	Valor p
Ajuste – Ansiedad	4.10 (1.91)	4.79 (2.35)	-0,884	0,384
Introversión	5.18 (11.58)	4.47 (16.11)	1,392	0,175
Extraversión				
Calma – Excitabilidad	3.91 (0.90)	4.55 (11.47)	-1,655	0,101
Dependencia	6.14 (22.07)	4.75 (14.64)	2,027	0,052
Independencia				

7. Discusión

La presente investigación tuvo como propósito analizar la influencia de la práctica deportiva en la formación de la personalidad en adolescentes de 12 a 19 años que pertenecen al Club Sincroantioquia y a su vez, identificar qué diferencias existen en la formación de la personalidad entre las adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento y las que no practican ningún deporte.

De acuerdo a los resultados obtenidos a partir de la aplicación del test HSPQ que permite apreciar catorce dimensiones de la personalidad y el cual fue aplicado a una muestra de 15 adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento y 15 adolescentes las cuales no practican ningún deporte, se puede señalar que el grupo de deportistas (casos) alcanzaron una puntuación menor en la dimensión relajado-tenso, es decir, presentan características más marcadas de tranquilidad y de no frustración, lo que refleja un tipo de compostura en las adolescentes deportistas que facilita la sociabilidad en comparación con quienes no practican un deporte, lo que concuerda con los resultados encontrados por Carreres, Escarti, Cortell, Fuster y Cabrera (2012) quienes a partir de los hallazgos de su investigación comprobaron que los adolescentes que practican un deporte tienen niveles más altos en habilidades psicosociales y se confirma que realizar un deporte o una actividad organizada genera beneficios positivos para los adolescentes.

También, con la investigación de Carreres, Escarti, Cortell, Fuster y Cabrera (2012) se reafirma que los jóvenes que practican un deporte tienen niveles más altos de autoeficacia en comparación con los que no practican algún deporte, es decir que, estas adolescentes deportistas presentan una confianza aun mayor de sus habilidades para conseguir sus objetivos; los individuos que presentan una autoeficacia más alta se interesan por las actividades en las que participan, ven las dificultades como estimulantes, son más comprometidos hacia sus intereses y actividades y se recuperan rápidamente de sus fracasos, dicha argumento está asociado con la dimensión relajado-tenso evaluada en la presente investigación donde las adolescentes deportistas se muestran más seguras de sí mismas y con características que les permite tener mejores habilidades sociales, lo que se relaciona con la autoeficacia, ya que se habla de adolescentes que tienen más confianza en sus propias capacidades para lograr los resultados pretendidos.

De igual forma, los resultados de esta investigación afirman que la práctica del deporte en la etapa de adolescencia está vinculado a altos niveles de desarrollo positivo de la juventud, es decir que los resultados obtenidos en la investigación concuerda y demuestra que los deportistas presentan altos niveles de habilidades psicosociales en comparación con aquellos adolescentes que no practican un deporte.

Además, Ramírez, Vinaccia y Ramón (2004) en un artículo evidencian que la práctica del deporte aporta en estados emocionales como la ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejora las capacidades intelectuales y cognitivas, lo que implica que la práctica deportiva puede considerarse fundamental en la adolescencia, puesto que, le permite mejorar todas las esferas de la vida y como se pudo comprobar en la actual investigación las adolescentes que practican un deporte presentan mejores habilidades sociales, manejo de la frustración, tranquilidad y seguridad de sí mismas, además Ramírez, Vinaccia y Ramón (2004) mencionan en su artículo a Massengale (1979) quien concluye que el deporte favorece los procesos sociales al permitir que los adolescentes acepten valores morales expuestos por la sociedad en la que se encuentran y a través del deporte crean una comunicación verbal y no verbal que les permite mejorar sus relaciones interpersonales.

Asimismo, cuando mencionamos los beneficios que tiene el deporte en la etapa de la adolescencia podemos resaltar el aporte que hizo Avendaño (2016) en su tesis de maestría donde concluyó que existe una relación entre el deporte y la autoestima, pues la mayoría de adolescentes deportistas en su estudio reportaron altos niveles de autoestima, el autor refiere que las personas que practican un deporte de alto rendimiento tienen incorporada una mejor imagen de sí mismos que las personas que no practican un deporte.

Dentro de los resultados obtenidos, podemos señalar otro rasgo importante que diferencia a las adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento de las que no practican ningún deporte y es la dimensión sereno – aprensivo, donde las deportistas tienden a ser adolescentes más serenas con características de apacibilidad, confianza, seguridad y buen manejo de las emociones negativas, por lo que son personas más asertivas en la comunicación de los problemas y tolerantes a la frustración, lo que se relaciona con los hallazgos de García, Pujals y Ruiz (2011) quienes

mostraron en su investigación las diferencias que se presentan en la personalidad de los deportistas y los no deportistas, los adolescentes que se dedican a la práctica deportiva son más estables emocionalmente, ya que, los deportes de alto rendimiento exigen más responsabilidad y rigurosidad al momento de su práctica.

Hernández y Cappella (2014) resaltan en su estudio, la integración del sí mismo de los deportistas, en efecto al pasar más tiempo en este entorno sus eventos significativos están relacionados a su práctica deportiva y es por esta razón que, el deporte influye en la formación de la identidad de los adolescentes, la cual es una identidad marcada por confianza y seguridad lo que les permite visualizarse como grandes competidores, lo que es fundamental en la natación, siendo un deporte de alto rendimiento que requiere que los deportistas inviertan mayor número de horas en sus entrenamientos.

De la misma manera, a partir de los resultados que demostraron que las adolescentes deportistas son más seguras de sí mismas se puede mencionar a Martínez y González (2017) quienes evidenciaron la práctica de actividad física es un instrumento muy útil para que los adolescentes mejoren su visión de sí mismos, mejoren las relaciones con los demás y además mejoren sus resultados académicos. Al practicar un deporte los adolescentes se sienten mejor con su cuerpo lo que les permite tener mayor aceptación de sí mismos y mejorar las relaciones con los demás.

Los resultados obtenidos en la actual investigación demuestran que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos y estos hallazgos podrían explicarse debido a cuestiones metodológicas, debido a que, las adolescentes seleccionadas y que conformaron el grupo control llegaron en algún momento de sus vidas a practicar algún tipo de deporte, información que no fue controlada al momento de seleccionar la muestra y esto pudo haber influido posiblemente en los resultados.

Es importante contar con el hecho de que esta investigación tiene un menor número de muestra en comparación con otros estudios, sin embargo y aunque los resultados no son estadísticamente significativos se logra evidenciar los mismos beneficios en cuanto a lo mental y emocional de la práctica deportiva; otra característica que se debe tener en cuenta en los resultados obtenidos es

que, solo nos referimos a la práctica de un deporte en específico el cual puede influir en algunos aspectos del desarrollo de la personalidad pero no en todas las dimensiones en general.

8. Conclusiones

Después de realizar el trabajo investigativo se pudo concluir que las adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento presentan un desarrollo de la personalidad acorde a la etapa de desarrollo en la que se encuentran, donde demuestran características como emocionalmente estables, reservadas, emprendedoras, optimistas, seguras de sí mismas, serenas, calmadas, llevan a cabo lo que consideran importante, presentan actitudes entusiastas y su actuar se moldea de acuerdo a la situación que se les presenta.

Asimismo, se identificó que el desarrollo de la personalidad de las adolescentes que practican un deporte de alto rendimiento es diferente al de las adolescentes que no practican ningún tipo de deporte, debido a que este grupo de adolescentes deportistas presentan actitudes más marcadas de confianza y seguridad, y a su vez demuestran ser más apacibles, calmadas, con mayor facilidad para la socialización y con mejor tolerancia a la frustración, los cuales son factores positivos para el desempeño deportivo.

9. Recomendaciones

Con la elaboración de este trabajo se brinda un punto de partida para nuevas investigaciones sobre el tema abordado en este estudio, es por esto que se recomienda que las próximas investigaciones cuenten con una población más amplia para así obtener resultados más detallados.

Del mismo modo, se sugiere que al realizar una investigación con un nivel de estudio descriptivo con análisis de caso y control, se verifique correctamente el cumplimiento de todas las variables para no generar errores en la investigación.

También es importante tener en cuenta para las próximas investigaciones, la disciplina deportiva que se pretende investigar puesto que, todas pueden generar beneficios diferentes y es importante realizar o considerar la posibilidad de un estudio donde se puedan comparar diferentes disciplinas deportivas y los aportes y beneficios que generan en las personas.

Referencias

- Alcaldía de Medellín. (2014). *Política pública de juventud de Medellín*. Recuperado de https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_10/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Documentos/2015/Pol%C3%ADtica_P%C3%BAblicadeJuventud_Medell%C3%ADn.pdf
- Álvarez, C. (1998). *Glosario de términos para la administración y gestión de los servicios sanitarios*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos, S. A.
- Aquilio, J. (2003). *Fundamentos de la Psicología de la Personalidad*. 2° edición. RIALP.
- Avendaño, K. (2016). *Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol* (Tesis de Postgrado Facultad de Humanidades). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la asunción: Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/67/Avendano-Karen.pdf>
- Bastan, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Recuperado de https://www.academia.edu/12005926/Psicolog%C3%ADa_de_la_adolescencia_-_Angel_Aguirre_Bastan
- Calderon, A., Frideres, J. y Palao, J. (2009). Importancia y beneficios de la práctica de actividad física y deporte. Análisis del problema en los países occidentales. *Revista Digital*. 14(139). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd139/beneficios-de-la-practica-de-actividad-fisica.htm>
- Carreres, F., Escarti, A., Cortell, J. Fuster, V. y Cabrera, E. (2012). The relationship between out-of-school sport participation and positive youth development. *Journal of human sport & exercise*. 7(3), 671-683. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/24522/1/JHSE_Vol_VII_N_III_671-683.pdf
- Casimiro, A. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)* (tesis doctoral de la facultad de ciencias de la actividad física y el deporte). Universidad de Granada. Granada, España. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=IY6zCwAAQBAJ&pg=PA28&lpg=PA28&dq=la+propia+percepci%C3%B3n+de+la+habilidad+motriz+va+a+incidir+en+la+elecci%C3%B3n,+pr%C3%A1ctica+y+h%C3%A1bito+de+determinadas+actividades+f%C3%ADsic>

- [o-deportivas&source=bl&ots=MkHHW3-oDZ&sig=C3JOHC6mKTpjFIjzvu67wgyNR9M&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwirm - FvYvbAhUtuVkKHTMrBL4Q6AEIJjAA#v=onepage&q=la%20propia%20percepci%C3%B3n%20de%20la%20habilidad%20motriz%20va%20a%20incidir%20en%20la%20elecci%C3%B3n%20pr%C3%A1ctica%20y%20h%C3%A1bito%20de%20determinadas%20actividades%20f%C3%ADsico-deportivas&f=false](https://www.efdeportes.com/efd24b/autocon.htm)
- Casimiro, A. (2000). Autoconcepto del joven en función de su nivel de condición física y de sus hábitos de vida. *Revista digital* 5(24). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd24b/autocon.htm>
- Castillero, O. (s. f.). Las 5 etapas del desarrollo de la personalidad [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://psicologiaymente.net/desarrollo/etapas-desarrollo-personalidad>
- Cattell, R. y Catell, M. (1989). *HSPQ Cuestionario de personalidad para adolescente*. Madrid, España: TEA EDICIONES S.A.
- Coldeportes (2017). *Ley del deporte*. Recuperado de: http://www.coldeportes.gov.co/normatividad/ley_deporte_2017_85447
- Congreso de la república de Colombia (1995). Ley 181 de Enero 18 de 1995. Recuperado de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Cruz, J. (1997). Psicología del deporte: Historia y una propuesta de desarrollo. *Revista Psicología del deporte*, pp.15-28.
- Chacón, E. (2016). *Autoconcepto y práctica deportiva en adolescentes*. (Trabajo de grado, escuela de ciencias psicológicas). Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperado de <http://www.repositorio.usac.edu.gt/6809/1/T%2013%20%283013%29.pdf>
- Delgado, I. (2015). *Estilos de Vida. Beneficios de practicar deporte*. El nuevo día Recuperado de <https://www.elnuevodia.com/estilosdevida/saludyejercicios/nota/beneficiosdepracticar deporte-2137930/>
- Fernández, J. Contreras, O. García, L. y González, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad fisicodeportiva realizada y la motivación hacia esta. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 42(2), 251-263. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80515381007>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). (2011). *Estado Mundial de la Infancia. La adolescencia una época de oportunidades*. Recuperado de https://www.unicef.org/honduras/Estado_mundial_infancia_2011.pdf
- García, A. (2002). *El desarrollo de la personalidad*. Recuperado de https://www.google.com.co/search?ei=-if6WqPxDoym5gKJmafAw&q=desarrollo+de+la+personalidad+garcia+leon&oq=desarrollo+de+la+personalidad+garcia+leon&gs_l=psy-ab.3..33i22i29i30k1.1984.3873.0.4912.12.12.0.0.0.0.272.1448.0j10j1.11.0...0...1c.1.64.psy-ab..1.10.1340...0j0i67k1j0i22i30k1j33i160k1.0.TW9_e47LXoo
- García, F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. ISBN: 978-958-9401-67-5
- García, A. Pujals, C. y Ruiz, R. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de futbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*. 20(1), 29-44. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2351/235119302004/>
- García, A., Ruiz, R y Ortin, F. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 47(2), 124-135. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v47n2/v47n2a06.pdf>
- Hernández, B. y Cappella, C. (2014). Identidad personal y compromiso deportivo en adolescentes nadadoras de nivel competitivo. *Revista de Psicología* 23(1), 71-83. Recuperado de <http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/32875/34631>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Información (2018). La educación que te prepara para la vida, el currículo Waldorf-Steiner. *Diario información*. Recuperado de <http://www.diarioinformacion.com/empresas-en-alicante/2018/02/26/educacion-prepara-vida-curriculo-waldorf/1992465.html>
- Iriarte, J. (18 de enero de 2011). El Deporte. La importancia del Deporte en la actualidad. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://juanfelipeiriarte.blogspot.com.co/2011/01/la-importancia-de-las-ligas-mundiales.html>

- Luzuriaga, L. (1997). *Historia de la educación y de la pedagogía*. Buenos Aires: 23a. ed. pp. 261-268.
- Marina, J. (1998). *Teoría de la inteligencia creadora*. Barcelona: Anagrama. 9a. ed
- Marquillas, J. (2013). *Psicología del adolescente y su entorno*. Siete días médicos. Recuperado de <http://www.sietediasmedicos.com/contacto/item/3286-psicologia-del-adolescente-y-su-entorno#.Wvn-rqQvzIU>
- Martínez, F. y González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*. 73(1), 87-108. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/127>
- Mora, S. (2012). *Psicología del Desarrollo Humano II*. Recuperado de http://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/6to_SEMESTRE/64_Psicologia_del_Developmento_Humano_II.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física para la Salud*. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Desarrollo de la adolescencia*. Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *La actividad en la gente joven*. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Más sano, más justo, más seguro. La travesía de la salud mundial 2007–2017*. Recuperado de <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/259204/1/9789243512365-spa.pdf?ua=1>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad física*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Papalia, D., Olds, S. y Feldman, R. (2009). *Desarrollo Humano*. Recuperado de <https://iessb.files.wordpress.com/2015/03/175696292-desarrollo-humano-papalia.pdf>
- Periódico el colombiano. (23 de Septiembre de 2015). Colombia el país más sedentario del mundo. *El colombiano*. Recuperado de <http://www.elcolombiano.com/colombia/salud/colombia-el-pais-mas-sedentario-del-mundo-JH2768319>
- Prato, L. (2010). Psicología y nado sincronizado. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://psicologiaynadosincronizado.blogspot.com.co/>

- Pratt, M. (2014). El rol de la actividad física en la salud y el bienestar. *Serie Científica Latinoamericana. Simposio vida saludable y activa*. Recuperado de <http://www.seriecientifica.org/es/2014/el-rol-de-la-actividad-fisica-en-la-salud-y-el-bienestar>
- Ramírez, W. Vinaccia, S. y Suarez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>.
- Real Academia Española. (2014). Deporte. [Versión electrónica]. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=CFEFwiY>
- Rhodes, R., Janssen, I., Bredin, S., Warburton, D. y Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health* 32(8), 942-975. Recuperado de <file:///C:/Users/Admin/Downloads/manuscript241.pdf>
- Rial, C. (2010). La psicología del deporte en américa del sur: historia, situación actual, y perspectiva. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* 5(2), 299-306. Recuperado de https://www.google.com.co/search?ei=LSP6Wr7NLLGL5wLV4ovgAg&q=A+partir+de+estos+eventos%2C+se+consolida+la+Psicolog%C3%ADa+del+deporte+para+la+mayor%C3%ADa+de+los+pa%C3%ADses+latinoamericanos++&oq=A+partir+de+estos+eventos%2C+se+consolida+la+Psicolog%C3%ADa+del+deporte+para+la+mayor%C3%ADa+de+los+pa%C3%ADses+latinoamericanos++&gs_l=psy-ab.3...24684.29072.0.29812.2.2.0.0.0.0.0..0.0...0...1c.1.64.psy-ab..2.0.0....0.GTcXaP4pspk
- Riera, C. (1991). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona, Martínez Roca.
- Ruiz, L. (2013). El deporte, vital para los jóvenes. *Vanguardia*. Recuperado de <http://www.vanguardia.com/vida-y-estilo/jovenes/228621-el-deporte-vital-para-los-jovenes>
- Samulski, M. (2006). Psicología del deporte: Manual para educación física, psicología y fisioterapia. Kinesis

- Santolaya, F., Berdullas, M. y Fernández, J. (2002). La década 1989-1998 en la Psicología Española: Análisis del Desarrollo de la Psicología Profesional en España. *Papeles del Psicólogo*. (82), 65-82. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77808205.pdf>
- Santrock, J. (2003). *Adolescencia. Psicología del desarrollo*. Editorial: S.A. MCGRAW-HILL / Interamericana de España.
- Schultz, D. y Schultz, S. (2010). *Teorías de la personalidad*. Recuperado de http://www.academia.edu/29650125/Teorias_de_la_Personalidad_-_Duane_P._and_Sydney_E.Schultz
- Serrato, L. (2008). Historia de la psicología del deporte en Colombia. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte* 3(2), 277- 300. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126260009>
- Serrano, J. (2012). Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad [Curso de una clase]. Recuperado de <http://www3.uji.es/~betoret/Instruccion/Aprendizaje%20y%20Personalidad/Curso%2012-13/Apuntes%20Tema%202%20El%20desarrollo%20cognitivo%20del%20adolescente.pdf>
- Snyder, A. Martinez, J. Curtis, R. parsons, J. Sauers, E. y Valovich, C. (2010). Health-Related Quality of Life Differs between Adolescent Athletes and Adolescent Nonathletes. *Human Kinetics Journals* 19(3), 237-248. Recuperado de <http://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/jsr.19.3.237>
- Soojin, K y Youngho, K. (2015). Relationship of social norms and self-efficacy with physical activity in Korean Adolescents. *Journal of Sports Psychology*. 24(2), 305-310. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/v24-n2-kang-kim>
- Torres, A. (2015). Las etapas de la adolescencia. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://psicologiyamente.net/desarrollo/etapas-adolescencia>
- Vargas. R. (1998). *Teoría del entrenamiento; diccionario de conceptos*. México. UNAM.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Editorial Ariel, S.A

Anexos

Anexo I: Cuadernillo, Cuestionario HSPQ

INSTRUCCIONES

En esta prueba vas a encontrar una serie de frases y preguntas sobre lo que te interesa, te gusta o te desagrada. Tu tarea consiste en leer cada una de las preguntas y marca tu contestación en la Hoja de respuestas.

Después de cada pregunta hay tres posibles respuestas precedidas de letras A, B y C. Fíjate en los siguientes ejemplos para que comprendas mejor lo que tienes que hacer; léelos y marca tu contestación en la Hoja de respuestas, en el espacio destinado a los ejemplos.

EJEMPLO X: ¿Qué preferirías hacer?

A. visitar un zoológico B. No estoy seguro C. Viajar en un avión

En el ejemplo **X**, si te gusta más “visitar un zoo” debes marcar la letra **A** en la hoja de respuestas. Si prefieres “viajar en un avión”, tienes que marcar la letra **C**. En las preguntas de este tipo, la letra **B** deberás marcarla sólo cuando te resulte **absolutamente imposible** decidirte entre las respuestas A o C. Como puedes ver, en estos casos, **ordinariamente** no hay respuestas correctas o equivocadas; cada persona tiene una forma de ser diferente de los demás; por eso; tú tienes que elegir la respuesta que corresponda más a tu manera de ser o de actuar. Siempre puedes hallar una respuesta que se ajuste un poco mejor a tu caso; por eso, **no dejes ninguna pregunta sin contestar**.

Algunas frases, como el ejemplo **Y** que viene a continuación, sí tienen una respuesta correcta, y sólo una, de las tres posibles que se presentan (A, B o C). Haz el ejemplo **Y** y contesta en la Hoja.

EJEMPLO Y: ¿Cuál de las palabras tiene menos relación con las demás: verde, rojo, grande, amarillo?

A. Verde B. Grande C. Amarillo

En este cuadernillo vas a encontrar preguntas parecidas a las de arriba. Al contestarlas, debes tener en cuenta estos tres puntos:

1. Contesta las preguntas con franqueza y con sinceridad. Perderías el tiempo dedicado a esta prueba, si falseas las respuestas para contestar lo que, según la gente, sería [la respuesta más bonita”.
2. Contesta las preguntas lo más rápidamente posible. No emplees demasiado tiempo en pensar cada una de ellas. Algunas preguntas se pueden parecer a otras; sin embargo, no hay dos preguntas iguales.
3. No dejes ninguna pregunta sin contestar. Aunque algunas veces te parezca que la frase no tiene aplicación para ti, no obstante trata de contestarla lo mejor posible.

Es muy importante que comprendas bien lo que debes hacer. Si tienes alguna dificultad, pregunta ahora.

Si te equivocas, borra la señal que habías hecho y marca la respuesta que consideres correcta.

Ten cuidado de que el número de cada pregunta coincida con el número correspondiente que marcas en la Hoja de respuestas; de lo contrario, todo estaría mal.

Tienes todo el tiempo que necesites para realizar la prueba; no obstante, trabaja de prisa, sin detenerte demasiado en ninguna respuesta.

- | | |
|--|---|
| 1. En una salida al campo, te gusta más | B. Quizás |
| A. Explorar el bosque en solitario | C. No |
| B. No estás seguro | |
| C. Jugar alrededor del fuego con los demás | 4. ¿Puedes trabajar intensamente, en algo sin que te moleste que haya mucho ruido a tu alrededor? |
| | A. Sí |
| 2. “Arreglar” significa lo mismo que | B. quizás |
| A. Reparar | C. No |
| B. Curar | |
| C. Poner parches | 5. Si tienes ideas distintas de las de tus amigos, ¿te callas que las tuyas son mejores para no herir sus sentimientos? |
| 3. Cuando cometes una estupidez ¿te sientes tan mal que desea que te trague la tierra? | A. Sí |
| A. Sí | |

B. Algunas veces

C. No

6. ¿Te parece que muchas normas y reglas son estúpidas y pasadas de moda?

A. Sí, y, si puedo, no las tengo en cuenta

B. No estoy seguro

C. No, la mayoría son necesarias y hay que obedecerlas.

7. ¿Cuál de las descripciones siguientes indica mejor cómo eres tú?

A. Un líder responsable

B. Término medio

C. Simpático y físicamente bien parecido

8. ¿Algunas veces, antes de una gran fiesta o excursión, te parece que no estás demasiado interesado en ir?

A. Sí

B. Quizás

C. No

9. Cuando con razón te enfadas con otros. ¿te parece que tienes derecho a gritarles?

A. Si

B. Quizás

C. no

10. Cuando tus compañeros de clase te gastan una broma, ¿ordinariamente te diviertes tanto como los demás, sin sentirte molesto?

A. Sí

B. Quizás

C. No

11. ¿Puedes permanecer animado, incluso cuando las cosas van mal?

A. Sí

B. No estoy seguro

C. No

12. ¿Intentas estar tan al día como tus compañeros de clase en lo que está de moda?

A. Sí

B. Algunas veces

C. No

13. ¿Qué preferirías ser?

A. Un actor de televisión que viaja

B. No estoy seguro

C. Un médico

14. ¿Te parece que la vida transcurre más agradable y satisfactoria para ti que para muchos otros?

A. Sí

B. Quizás

C. No

15. En una discusión en grupo. ¿te gusta decir lo que piensas?

A. Sí

B. Algunas veces

C. No

16. "Verdad" es lo opuesto de

A. Fantasía

B. Mentira

C. Negación

17. ¿Te resulta fácil guardar un secreto emocionante?

A. Sí

B. Algunas Veces

C. No

18. Cuando algo sale completamente mal, ¿te enfadas mucho con otros antes de pensar qué es lo que puede hacerse?

- A. Con frecuencia
- B. Algunas veces
- C. Casi nunca

19. ¿Ordinariamente pides que alguien te ayude cuando tienes un problema difícil?

- A. Casi nunca
- B. Algunas veces
- C. Con frecuencia

20. ¿Evitas penetrar en cuevas estrechas o escalar lugares altos?

- A. Sí
- B. Algunas veces
- C. No

21. ¿Pides consejo a tus padres sobre lo que te conviene hacer en el colegio?

- A. Con frecuencia
- B. Algunas veces
- C. Casi nunca

22. ¿Puedes hablar a un grupo de extraños sin titubear nada o sin encontrar dificultad en decir lo que quieres?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

23. ¿Te molesta cierta clase de películas?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

24. ¿Hay ocasiones en la que piensas: "las personas son tan poco responsables que no se

puede confiar ni siquiera en que se preocupen de su propio bien"?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

25. ¿Piensas algunas veces que vales poco y que no haces nada que merezca la pena?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

26. En general. ¿los demás tienen más amigos que tú?

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

27. ¿Dicen los demás que se puede contar siempre contigo para hacer las cosas con exactitud y como es debido?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

28. ¿Tienes dificultad en recordar un chiste de otro con los suficientes detalles como para contarlo tú mismo?

- A. Sí
- B. Algunas veces
- C. No

29. ¿Has disfrutado actuando en obras de teatro, tales como comedias escolares?

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

30. "Firme" es lo opuesto de

- A. enfermo
- B. blando
- C. inseguro

31. Cuando decides hacer algo

- A. Piensas que tal vez después quieras cambiar de opinión.
- B. Término medio
- C. Estás seguro de que te sientes satisfecho de tu decisión.

32. Si tus compañeros de clase prescinden de ti en un juego

- A. Crees que es simplemente una casualidad
- B. Término medio
- C. Te sientes herido y te enfadas

33. Cuando termines tus estudios, ¿qué te gustaría más?

- A. Hacer algo con lo cual consigas que la gente esté contenta contigo, aunque seas pobre
- B. No estoy seguro
- C. Ganar mucho dinero

34. Cuando hace falta. ¿Puedes demostrar, delante de todos, lo bien que puedes hacer las cosas?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

35. ¿Te gusta decir a otros que sigan las normas y reglas adecuadas?

- A. Sí
- B. Algunas veces
- C. No

36. ¿Te sientes herido fácilmente en tus sentimientos?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

37. ¿Te gustaría más contemplar un combate de boxeo que una bella danza?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

38. Si alguien no se ha portado bien contigo, ¿vuelves a confiar en él enseguida y le concedes otra oportunidad?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

39. ¿Crees que las cosas te van saliendo bien y que haces todo lo que se puede esperar de ti?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

40. Cuando un grupo de personas está haciendo algo, ordinariamente,

- A. Tomas parte activas en lo que hacen
- B. Término medio
- C. Te limitas a observar

41. ¿Te gustaría ser tan parecido que la gente se fijara en tí dondequiera que fueras?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

42. Cuando estás leyendo una historia de aventuras

- A. Disfrutas simplemente de la historia a medida que se desarrolla
- B. No estás seguro

C. Te preocupa si la historia va a tener un final feliz

43. ¿Te sienta mal que los demás usen tus cosas sin pedirte permiso?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

44. "Rico" es a "dinero" como "triste" es a

- A. Desgracia
- B. Lágrimas
- C. Noche

45. ¿Entiendes perfectamente lo que lees en el colegio?

- A. Sí
- B. ordinariamente
- C. No

46. ¿Dicen que algunas veces eres excitable y un "cabeza de chorlito" aunque creen que eres una buena persona?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

47. Cuando vas en autobús o tren, hablas

- A. En tu tono de voz ordinario
- B. Término medio
- C. Lo más bajo posible

48. ¿Qué preferirías ser?

- A. La persona más popular del colegio
- B. No estoy seguro
- C. El alumno con mejores notas

49. Si todos estuvieran haciendo algo que tú crees que está mal?

- A. Harías lo que hacen todos

B. No estás seguro

C. Harías lo que tú crees que se debes hacer

50. ¿Puedes trabajar bien, sin sentirte incómodo, cuando otras personas te están mirando?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

51. En una obra de teatro. ¿Te gustaría más hacer el papel de profesor famoso de arte que el de pirata despiadado?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

52. ¿Cómo preferirías emplear tu tiempo libre?

- A. Por tu cuenta, con un libro o con una colección de sellos.
- B. No estoy seguro
- C. Trabajando bajo la dirección de otros en una actividad de grupo

53. ¿Te resulta difícil actuar o ser como otras personas esperan que seas?

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

54. ¿Tiendes a permanecer callado cuando sales con un grupo de amigos?

- A. Sí
- B. Algunas veces
- C. No

55. Cuando algo te molesta mucho, ¿qué crees que es mejor?

- A. Intentar no tenerlo en cuenta hasta que estés tranquilo

- B. No estoy seguro
- C. Desahogarte explotando

56. ¿Te molesta tener que permanecer sentado sin moverte, esperando a que comience algo?

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

57. En el baile o en la música, ¿aprendes fácilmente un ritmo nuevo?

- A. Sí
- B. Algunas veces
- C. No

58. “Correr” es a “jadeo” como “comer” es a

- A. ejercicio
- B. indigestión
- C. alimento

59. Cuando la tiza chirría en la pizarra, ¿te da “dentera”?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

60. Cuando las cosas van mal y te contrarían, crees que hay que

- A. Simplemente sonreír
- B. Término medio
- C. Armar un alboroto

61. ¿Hay ocasiones en que te sientes tan contento que tienen ganas de cantar y gritar?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

62. ¿En un grupo de personas, eres, generalmente el que cuenta chistes y cosas graciosas?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

63. Cuando tienes tareas para hacer en casa

- A. Muchas veces no las haces
- B. Término medio
- C. Siempre las realizas a su debido tiempo

64. Cuando se discute algo en clase, ¿tienes algo que decir? A. Casi nunca

- B. De vez en cuando
- C. Siempre

65. ¿Qué materias preferirías estudiar?

- A. Matemáticas
- B. No estoy seguro
- C. Un idioma extranjero o arte dramático

66. Cuando estás en un grupo, pasas más tiempo

- A. Disfrutando de la amistad
- B. Término medio
- C. Observando lo que ocurre

67. ¿Te atreves siempre a decir cuáles son tus verdaderos sentimientos, por ejemplo, si estás cansado o aburrido?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

68. Si te encontraras una tarde sin tener nada que hacer

- A. Llamarías a algunos amigos para pasar el rato
- B. No estás seguro
- C. Leerías un buen libro o emplearías el tiempo haciendo algo que te gusta.

69. ¿Algunas veces dices tontería sólo para ver lo que dirán los demás?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

70. Cuando se aproxima algo importante, tal como un examen o un gran partido.

- A. Estás muy tranquilo y relajado
- B. Término medio
- C. Te pones muy tenso y preocupado

71. ¿Haces todo lo que puedes por evitar los autobuses y calles desbordantes de gente?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

72. Si la madre de Juana es la hermana de mi padre. ¿Cuál es el parentesco del padre de Juana con mi hermano?

- A. primo
- B. abuelo
- C. tío

73. ¿Te has llevado siempre muy bien con tus padres, hermanos y hermanas?

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

74. ¿A menudo recuerdas las cosas de distinto modo que otros y no llegáis a un acuerdo sobre lo que sucedió realmente?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

75. ¿Qué preferirías ser?

A. Arquitecto de casas y parques

B. No estoy seguro

C. Cantante o miembro de un conjunto de baile

76. Cuando estés preparado para comenzar a trabajar, te gustaría tener una profesión que

- A. Sea estable y segura, aunque requiera trabajar mucho
- B. No estoy seguro
- C. Requiera mucha variación y reuniones con personas alegres.

77. ¿Sueles hablar de tus actividades con tus padres?

- A. Sí
- B. Algunas veces
- C. No

78. En clase, ¿te pones de pie delante de todos, sin mostrarte nervioso e incómodo?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

79. ¿Dónde prefieres pasar una tarde libre?

- A. Donde haya cuadros artísticos o jardines
- B. No estoy seguro
- C. En una competición de tiro de pichón

80. ¿Has pensado alguna vez qué harías si fueras la única persona que quedase en el mundo?

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

81. Cuando las cosas van muy bien

- A. Casi "saltas de alegría"
- B. No estás seguro

C. Te sientes bien interiormente y aparentas estar tranquilo

82. ¿Qué preferirías ser?

- A. Constructor de puentes
- B. No estoy seguro
- C. Miembro de un circo ambulante

83. ¿Sugieres alguna vez al profesor algún tema nuevo para tratarlo en la clase?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

84. Si alguien pone música ruidosa mientras estás intentando trabajar, ¿necesitas marcharte a otro sitio?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

85. Al hablar con tus compañeros de clase, ¿te disgusta decirles tus sentimientos más íntimos?

- A. Sí
- B. Algunas veces
- C. No

86. "Habitualmente" significa lo mismo que

- A. algunas veces
- B. siempre
- C. generalmente

87. ¿Haces con frecuencia grandes planes y te entusiasmas con ellos, pero después te das cuenta de que no pueden salir bien?

- A. Sí
- B. Algunas veces
- C. No

88. Si por casualidad, cuando estás haciendo algo, rompes o estropeas alguna cosa. ¿mantienes la calma a pesar de todo?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No, me pongo furioso

89. Si se te escapa "algo fuera de lugar", cuando estás con otros. ¿te sientes incómodo durante mucho tiempo y te cuesta olvidarlo?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

90. ¿Te gusta hacer cosas muy inesperadas y que sorprendan a los demás?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

91. ¿Gastan en divertirse la mayor parte del dinero que te dan, en lugar de ahorrar para futuras necesidades?

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

92. Te calificarías como una persona

- A. Inclined a cambios de estado de ánimo
- B. Término medio
- C. Sin altibajos en el estado de ánimo

93. ¿Cómo prefieres pasar una tarde junto a un lago?

- A. Viendo una peligrosa competición de motoras
- B. No estoy seguro
- C. Paseando por su bella orilla con un amigo.

94. En un grupo que quiere hacer algo, ¿qué te crea más problema?

- A. Decir: "¡vamos a ello!"
- B. No estoy seguro
- C. Decir: "prefiero no participar"

95. ¿Aprendes con rapidez nuevos juegos?

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

96. Como a la mayoría de la gente, ¿te asustan los truenos y relámpagos?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

97. ¿cómo preferirías emplear el tiempo libre entre las clases de mañana y de tarde?

- A. Jugando una partida
- B. No estoy seguro
- C. Haciendo una tarea escolar atrasada

98. Cuando no juegas bien en un partido importante.

- A. Dices: "esto no es más que un juego"
- B. No estás seguro
- C. Pierdes la calma y te enfadas contigo mismo

99. Cuando vas a entrar en un grupo nuevo

- A. Enseguida crees que conoces a todos
- B. Término medio
- C. Tardas mucho tiempo en llegar a conocerlos

100. La abuela de la hija de la hermana de mi hermano es mío

- A. madre
- B. cuñada
- C. sobrina

101. ¿Estas casi siempre contento?

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

102. ¿Alguna vez te has sentido descontento del colegio y has pensado: "apuesto que podría hacerlo mejor que los profesores"?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

103. ¿Sobre qué tema te gustaría más leer?

- A. Cómo ganar en el fútbol
- B. No estoy seguro
- C. Cómo ser amable con todos

104. Si tuvieras oportunidad de realizar una aventura original, pero también peligrosa.

- A. Probablemente no la harías
- B. No estás seguro
- C. Ciertamente la harías

105. ¿Se interponen otros en tus asuntos con frecuencia?

- A. Sí
- B. Término medio
- C. No

106. ¿Con qué frecuencia sales o participas en actividades con un grupo de amigos?

- A. Muy a menudo
- B. Algunas veces
- C. Casi nunca

107. ¿Qué preferirías en una tarde espléndida?

- A. Una carrera de coches
- B. No estoy seguro

C. Un concierto musical al aire libre

108. Cuando eras más pequeño, creías que la gente iba a ser

- A. Más amable y atenta de lo que es
- B. No estoy seguro
- C. Peor y más ruda de lo que es

109. ¿Te gustaría ser más despreocupado y alegre en lo referente a tu trabajo escolar?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

110. ¿Piensas que normalmente en clase las decisiones en grupo son peores y tardan más que si las toma uno solo?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

111. ¿Piensas que estás haciendo las cosas que más o menos deberías hacer en la vida?

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

112. Cuando pasas por una calle tranquila y oscura. ¿te viene con frecuencia la idea de que alguien te sigue?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

113. ¿En dónde prefieres vivir?

- A. En un bosque denso, donde sólo se oye a los pájaros
- B. No estoy seguro

C. En un cruce de calles, donde hay mucha gente y ocurren muchas cosas.

114. ¿Qué palabra tiene menos relación con las demás: principalmente, alegremente, sumamente, mayormente, altamente?

- A. principalmente
- B. alegremente
- C. sumamente

115. ¿Te sientes algunas veces alegre y otras, deprimido, sin una causa justificada?

- A. Sí
- B. No estoy seguro
- C. No

116. Cuando otros charlan y ríen mientras estás oyendo la radio o viendo la televisión

- A. Te encuentras a gusto
- B. Término medio
- C. Te fastidia y molesta

117. ¿Qué preferirías ser?

- A. profesor
- B. no estoy seguro
- C. científico

118. Consideras que eres más bien una persona que

- A. piensa
- B. término medio
- C. actúa

119. Si tuvieras que trabajar en actividades de grupo en clase, ¿qué preferirías?

- A. Ayudar llevando cosas a los demás
- B. No estás seguro
- C. Enseñar a otros algo difícil de la tarea

120. ¿Te asustas tanto por lo que pueda suceder que no te decides a elegir entre varias posibilidades?

- A. frecuentemente
- B. algunas veces
- C. nunca

121. ¿Qué clase de películas te gustan más?

- A. Las musicales
- B. No estoy seguro
- C. Las de guerra

122. Cuando sales al campo. ¿Qué preferirías?

- A. Organizar una fiesta con tu clase
- B. No estoy seguro
- C. Conocer los distintos árboles del bosque

123. ¿Te resulta fácil ir y presentarte a una persona importante?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

124. ¿Qué clase de amigos prefieres?, a quienes le gusta

- A. Bromear con la gente
- B. No estoy seguro
- C. Ser serios y formales

125. ¿Te sientes a veces tan confuso que no sabes lo que estás haciendo?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

126. Cuando alguien no está de acuerdo contigo

- A. Le dejas decir todo lo que tiene que decir
- B. No estás seguro
- C. Sueles interrumpirle antes de que termine

127. Si fueras a trabajar en una compañía de ferrocarriles. ¿qué preferirías ser?

- A. Revisor de billetes y hablar con los viajeros
- B. No estoy seguro
- C. Conductor y dirigir la máquina del tren.

128. ¿Cuál de las palabras tiene menos relación con las demás: debajo, junto a, encima, detrás, entre?

- A. debajo
- B. entres
- C. junto a

129. Si alguien te pide que hagas un trabajo nuevo y difícil

- A. Te gusta y demuestras lo que eres capaz de hacer
- B. Término medio
- C. Piensas que lo enredarías y echarías a perder

130. Cuando levantas la mano en clase o para responder a una pregunta y otros muchos también lo hacen. ¿te animas y excitas?

- A. algunas veces
- B. muy pocas veces
- C. nunca

131. En tu cumpleaños o santo ¿qué prefieres?

- A. Que antes te pregunten el regalo que deseas
- B. No estás seguro
- C. Alegarte al recibir un regalo que es una completa sorpresa

132. ¿Tienes mucho cuidado en no herir en sus sentimientos no asustar a nadie?

- A. Sí
- B. Quizás
- C. No

133. Antes de decir algo en clase, ¿te aseguras bien de que estás en lo cierto?

- A. Siempre
- B. ordinariamente
- C. generalmente no

134. Cuando las cosas son como para asustarse, ¿ere capaz de reír y no preocuparte?

- A. sí
- B. quizás
- C. no

135. ¿Algunos libros y representaciones caso te hacen llorar?

- A. Sí, con frecuencia
- B. Algunas veces
- C. No, nunca

136. En las discusiones de grupo sueles

- A. Tomar una postura diferente a las de los otros
- B. No estás seguro
- C. Estar de acuerdo con el grupo

137. ¿Te excitas tanto que piensas que vas a estallar?

- A. Con frecuencia
- B. Algunas veces
- C. Raras veces

138. Si no fueras un ser humano, ¿qué preferirías ser?

- A. Un águila, en una montaña lejana
- B. No estoy seguro
- C. Una foca, con otras muchas en una playa

139. ¿Ordinariamente eres una persona muy cuidadosa?

- A. sí
- B. término medio
- C. no

140. ¿Algunas veces los pequeños problemas acaban poniéndote nervioso, aunque sabes que no son muy importantes?

- A. sí
- B. quizás
- C. no

Anexo II: Consentimiento informado



Institución Universitaria de Envigado Facultad de Ciencias Sociales y Humanas Consentimiento Informado para Investigación

Descripción del estudio: El objetivo del presente estudio es analizar la influencia de la práctica del deporte en la formación de la personalidad en adolescentes de 12 a 19 años que pertenecen al Club Sincroantioquia. Se debe agregar que se aplicará un instrumento con el fin de medir los rasgos de personalidad de las adolescentes.

La investigación se rige bajo la Ley 1090 de 2006, la cual regula el ejercicio de la psicología en Colombia y a la Doctrina del Tribunal Nacional Deontológico y Bioético de Psicología. La presente investigación se clasifica sin riesgo puesto que consiste en un estudio donde se emplea técnicas y métodos de investigación donde no se realiza modificaciones intencionadas en variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que hacen parte del estudio. Es importante mencionar que el investigador respetará la información obtenida por parte de los participantes no será revelada.

Según la resolución 8430 de 1993 establece que antes de iniciar con la aplicación de los instrumentos es importante que los participantes o sus representantes legales firmen un consentimiento informado donde se autoriza su participación y tiene pleno conocimiento de la naturaleza de dichos procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna. Los participantes pueden realizar preguntas y tienen el derecho a recibir una explicación de manera oportuna.

Por favor, lea cuidadosamente este documento. Si desea una copia de este formulario de consentimiento, puede solicitarla y le será facilitada.

Consentimiento Informado escrito

Yo _____ identificado con Cédula de Ciudadanía número _____, acepto que mi acudido (a) _____ participe en la investigación. Entiendo que los participantes se pueden retirar del estudio sin repercusiones en cualquier momento del proceso. Entiendo que el anonimato será asegurado y la información personal no será publicada. Entiendo que recibiré una copia de este formulario de consentimiento firmado y fechado, si así lo requiero. Por último, permito que los resultados de la presente investigación se publiquen con fines estrictamente académicos. Con la firma de este formulario no renuncio a ninguno de mis derechos legales en un ejercicio de investigación académica.

Firma del acudiente

Fecha ___/___/_____

C.C. _____

Firma del investigador Firma del menor de edad (participante)

C.C. _____