

**VARIABLES PSICOLOGICAS RELACIONADAS CON EL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LOS ADOLESCENTES DE 11
y 12 AÑOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL DEL INDER DE
ENVIGADO SEGÚN EL PAR-P1**

MICHAEL MAHECHA LÓPEZ

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ENVIGADO - ANTIOQUIA

MAYO 2015

**VARIABLES PSICOLOGICAS RELACIONADAS CON EL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LOS ADOLESCENTES DE 11
y 12 AÑOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL DEL INDER DE
ENVIGADO SEGÚN EL PAR-P1**

MICHAEL MAHECHA LÓPEZ

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al

**TÍTULO de
PSICÓLOGO**

Asesora de Trabajo de Grado

Es. ZONAIKA MAIRA POSADA LÓPEZ

Psicóloga

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ENVIGADO - ANTIOQUIA

MAYO 2015

NOTA DE ACEPTACIÓN

Jurado

Envigado – Antioquia

Mayo 2015

DEDICATORIA

Quiero dedicar la culminación de este proyecto a Dios, a mi familia quien siempre me ha apoyado, en especial a mi tío Mauricio quien siempre ha creído en mi y ha sido vital para mi crecimiento personal y profesional por su apoyo incondicional, por su sabiduría y enseñanzas, por ser el eje principal de la familia y a mi abuela ambos han dedicado gran parte de su vida para que no nos haga falta nada a pesar de las adversidades.

Quiero dedicar este logro a mis padres a mis hermanas Jennifer y Melissa, porque en ellas encuentro una motivación para crecer como persona y como profesional, por su ayuda, afecto y por ser las mujeres que más quiero y admiro. A mi hermano Jeffrey quiero agradecer por estar siempre ahí siempre dispuesto a colaborar por ser parte importante de la familia. No quiero terminar sin antes agradecer a mi ex esposa María Arbeláez que aunque ya no está a mi lado, me apoyó durante casi toda la carrera.

AGRADECIMIENTOS

Quizás sea este el único momento de este trabajo de grado en el que no tengo que regirme por ninguna clase de norma y también el apartado en el que puedo expresarme libremente en un trabajo que surge por mi pasión por la psicología y por un deporte como el fútbol un trabajo que después de meses de dedicación ha llegado a su culminación.

Y del cual me siento orgulloso, llegado este momento siento la necesidad de recordar a todas aquellas personas que han incidido en mi proceso de formación como profesional. Quiero mostrar mi más sincero agradecimiento a mi asesora de trabajo de grado Zonaika Posada quien ha sido fundamental para la culminación de este proceso, agradezco su paciencia y sabiduría para guiarme, su compromiso y su colaboración constante a pesar de sus diversos compromisos, porque siempre estuvo haciéndome sentir su apoyo, gracias por su rigor profesional y su amplio conocimiento, a mi asesora de prácticas María consuelo Calle , quien también fue un apoyo muy importante y que me contagio de su positivismo y por su gran experiencia ambas demostrando una gran pasión por su profesión , quiero agradecer a mi familia por ser una parte vital de este proceso, por darme todo desde el principio a pesar de las dificultades, a el INDER de Envigado por permitirme realizar las practicas y obtener aprendizaje a William Ossa quien me instruyo durante las prácticas y desempeña una excelente labor como psicólogo del INDER. Al equipo de

*futbol de la categoría sub 13 por su motivación por este deporte y por su
disposición durante el entrenamiento. Agradezco a la Institución
Universitaria de Envigado por permitirme formar parte de tan prestigiosa
institución académica y a mis compañeros que como yo sienten gran pasión
por esta profesión.*

Resumen

El presente trabajo de grado tiene como objetivo general “Describir las principales habilidades psicológicas relacionadas con el entrenamiento deportivo de los adolescentes de 11 y 12 años de la escuela de fútbol del INDER de Envigado según el PAR P1, antes y después de un programa de entrenamiento psicológico”. En la primera fase de este trabajo se exponen los argumentos que relacionan a la psicología deportiva con el estudio de las habilidades psico deportivas, desde los planteamientos de diversos autores, también se presentan antecedentes de estudios relacionados con el tema. La muestra de este trabajo estuvo compuesta por 16 jóvenes futbolistas de la categoría sub 13 del INDER de Envigado. Las variables psicológicas propuestas por el cuestionario PAR P1, el cual fue aplicado en el pre y post test son: Confianza, Motivación, Concentración, Sensibilidad emocional, Imaginación, Actitud positiva y Reto. El tipo de estudio utilizado en la presente investigación es de tipo mixto, comparativo; es pre-experimental de un solo grupo, en tanto plantea describir el estado de las habilidades psicológicas antes y después de un programa de entrenamiento psicológico. Los resultados de la investigación arrojaron que la habilidad psicológica que requiere mayor trabajo es la concentración y la variable que tiene mejores expectativas dentro de la muestra es la motivación, sin embargo luego de la intervención realizada, no se observaron cambios significativos en lo puntajes arrojados por el cuestionario.

Palabras claves: psicología, habilidades psicológicas, deporte, psicología del deporte, motivación, sensibilidad emocional, reto, imaginación, atención, futbol, PAR P1 , confianza, actitud positiva,

Abstract

This thesis has the general objective “To describe the main psychological skills related to sports training of adolescents 11 to 12 years School Football Envigado INDER P1 according to the PAR before and after a program of psychological training”. In the first phase of this work the arguments relating to sports psychology to the study of sports psychological skills, from the approaches of various authors are presented, history of related studies are also presented to the subject. The study sample is composed of 16 young players from the Under 13 INDER Envigado. The psychological variables proposed by the PAR P1 questionnaire are: confidence, motivation, concentration, emotional sensitivity, imagination, positive attitude and Challenge. The type of study used in this research is mixed, comparative type; is pre-experimental single group, while poses describe the state of the psychological skills before and after a program of psychological training. The research results showed that psychological skill that requires further work is the concentration and the variable that has better prospects within the sample is motivation. However, after the intervention, no significant changes were observed in the scores thrown out the questionnaire.

Keywords: Psychology, psychological skills, sport, psychology of the sport, motivation, emotional sensibility, challenge, imagination, attention, football, COUPLE P1, confidence, positive attitude.

Contenido

Introducción	14
Planteamiento del problema	16
Justificación	20
Objetivos	27
Objetivo general	27
Objetivos específicos	27
Marco Referencial	28
Marco de referentes empíricos	28
Marco teórico	34
Psicología	34
Psicología deportiva	34
Deporte	37
Formación deportiva	38
Adolescencia	40
Motivación	41
<i>Motivación y deportes colectivos</i>	43
Autoconfianza	44
Concentración	46
Sensibilidad emocional	48
Imaginación	50
Actitud positiva	52
Reto	54

Entrenamiento psicológico	55
Contextualización del área de trabajo	56
Contextualización del deporte	56
Marco institucional	67
Marco ético legal	69
Cronograma de actividades	73
Presupuesto	74
Diseño metodológico	75
Población y muestra	76
Técnicas de recolección de la información	77
Procedimiento	80
Operalización de las variables	81
Estrategias de intervención	82
Resultados	87
Discusión de los resultados	101
Conclusiones	105
Limitaciones y dificultades	107
Recomendaciones	108
Referencias	109

Lista de Tablas

Tabla1: Cronograma del trabajo de grado	72
Tabla 2: Presupuesto global del trabajo de grado	73
Tabla 3: Edad de los futbolistas	86
Tabla 4: Tiempo de practica	86
Tabla 5: Asistencia al plan de entrenamiento	87
Tabla 6: Pre-test	88
Tabla 7: Post-test	89
Tabla 8: Comparacion pre-test post-test	89

Lista de Figuras

Figura 1. Tipos de atención	47
Figura 2. Comparación pre-test post-test	90
Figura 3. Sujeto 1	91
Figura 4. Sujeto 2	92
Figura 5. Sujeto 3	92
Figura 6. Sujeto 4	93
Figura 7. Sujeto 5	93
Figura 8. Sujeto 6	94
Figura 9. Sujeto 7	94
Figura 10. Sujeto 8	95
Figura 11. Sujeto 9	95
Figura 12. Sujeto 10	96
Figura 13. Sujeto 11	96
Figura 14. Sujeto 12	97
Figura 15. Sujeto 13	97
Figura 16. Sujeto 14	98
Figura 17. Sujeto 15	98
Figura 18. Sujeto 16	99

Introducción

La presente investigación pretende describir las principales habilidades psicológicas relacionadas con el entrenamiento deportivo de los adolescentes de 11 y 12 años de la escuela de fútbol del INDER de Envigado según el PAR P1, antes y después de un programa de entrenamiento psicológico; esto con el propósito de evaluar el estado actual de las habilidades psicológicas de los deportistas y desarrollar e implementar un plan de intervención que permita el adecuado desarrollo de las mismas. La identificación e implementación de estas habilidades permite a los deportistas, alcanzar las habilidades requeridas para la práctica deportiva de alto rendimiento teniendo en cuenta que se encuentran en una etapa de formación deportiva y el desarrollo de estas habilidades es uno de los principales objetivos de esta etapa.

Estas características en los deportistas son estudiadas por un área específica de la psicología, la psicología deportiva, la cual es una rama de especialización que estudia los fenómenos que se dan a nivel deportivo, y su objeto de investigación busca brindar herramientas que potencialicen las habilidades psicológicas y motoras de los deportistas que buscan alcanzar un objetivo.

Este trabajo será una base para futuras investigaciones relacionadas con las habilidades psicológicas que según el PARP1 son relevantes para el alto

rendimiento deportivo en una etapa importante para el desarrollo de los deportistas.

Planteamiento del problema

Envigado es un municipio Antioqueño en el cual se han forjado grandes deportistas, los cuales han obtenido notables logros a nivel regional, nacional e internacional; para ello, cuenta con una entidad descentralizada: el INDER Envigado, la cual busca ofrecerle a la comunidad, actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre y en formar ciudadanos a través de la actividad física y recreativa. Esto, no solo aporta a la comunidad en general, sino que fortalece la iniciación y formación deportiva en el municipio; sin embargo, son pocos los niños y adolescentes que continúan su ciclo deportivo, al punto de llegar a ser deportistas de alto rendimiento o que continúan con la práctica deportiva. A medida que avanzan en su desarrollo deportivo, las exigencias se hacen mucho mayores y las competencias son a un nivel más elevado teniendo en cuenta las bases que fundamentan el deporte.

Partiendo de la definición de deporte, se entiende éste como una actividad reglada, competitiva, entrenable, normativa y excluyente (Hernández, 2002). Los deportistas requieren desarrollar capacidades condicionales tales como la fuerza, la velocidad, la resistencia, el equilibrio y la coordinación y para esto han contado con el apoyo del desarrollo tecnológico, los avances en el estudio de anatomía humana, el desarrollo de infraestructuras con los recursos ideales para el entrenamiento físico-mental

y el aporte de diversas disciplinas como la psicología deportiva, la medicina, la nutrición, la fisiología, la sociología, la cultura física para la optimización y el mejor rendimiento de la actividad física y del deporte, fortaleciendo y ampliando el espectro del deporte en todas sus dimensiones, estudiando la capacidad física y mental, llevándola a límites que anteriormente eran impensables (Samulski, 2007).

Una de las ciencias del deporte que realiza su aporte para la incrementación del rendimiento deportivo es la psicología deportiva, la cual cuenta con su propia metodología y realiza estudios que permiten identificar los factores que inciden en la conducta deportiva y que favorecen no solo la creación de valores, sino también de hábitos saludables los cuales ayudan a la motivación de quienes practican algún tipo de deporte (García, 2006).

En el municipio de Envigado, en la búsqueda de antecedentes, no se han encontrado suficientes estudios relacionados con psicología deportiva, aunque se reconoce que en Antioquia se han adelantado varias investigaciones, semilleros, seminarios y congresos en psicología del deporte, la actividad física y el ejercicio, pero aun continua siendo un campo de aplicación con poco reconocimiento. En el INDER de Envigado, se brinda un espacio a la psicología del deporte, contando con el apoyo por parte de un profesional de psicología y con profesionales en formación que realizan sus prácticas investigativas y profesionales con los deportistas de diversas modalidades deportivas tales como el futbol, la natación, el

voleibol, el baloncesto, el ciclismo, el karate y el taekwondo, sin embargo teniendo en cuenta el número de deportes y de niños y adolescentes adscritos a estos deportes, la intervención realizada desde el área de psicología deportiva es escasa.

Partiendo de lo anterior, se encontró pertinente hacer este tipo de estudio ya que para realizar evaluación e intervención en psicología deportiva, son necesarios instrumentos que permitan cierto grado de objetividad y brinden conocimiento, sin embargo se encuentran falencias en la implementación de diversos instrumentos psicológicos en nuestro país, debido a la poca estandarización y a las modificaciones que han recibido sin desarrollar validez de criterio y de contenido, generando dificultades en su aplicación y generalización.

Teóricamente, se encuentra que variables psicológicas tales como: confianza, motivación, concentración, sensibilidad emocional, imaginación, actitud positiva y reto son fundamentales para el éxito en el deporte, lo cual repercute en una mejora de su motivación básica y cotidiana y permitiría la continuidad en los entrenamientos y la especialización deportiva, estas escalas son valoradas por un cuestionario desarrollado en Colombia y que cuenta con aplicaciones en población nacional, siendo actual y encontrándose pocos estudios en la literatura que muestren sus resultados, este cuestionario se llama PAR P1 y fue desarrollado por Serrato, García y Rivera en el año 2001.

Teniendo en cuenta lo anterior surge el siguiente interrogante

¿Cuáles son las habilidades psicológicas relacionadas con el entrenamiento deportivo de los adolescentes de 11 y 12 años de la escuela de futbol del INDER de Envigado antes y después de un programa de entrenamiento psicológico según las escalas del cuestionario PAR-P1?

Justificación

Este trabajo surge, del interés personal en la psicología deportiva y de la experiencia obtenida en la práctica investigativa en la cual se realizó acompañamiento a los jóvenes de la categoría sub 13 de la escuela de fútbol del INDER de Envigado, con quienes se ha realizado un trabajo conjunto con el entrenador y el psicólogo de la institución, brindándoles una evaluación psicológica como parte de un programa de servicios que ofrece gratuitamente el INDER de Envigado, y asesoría psicológica a los padres de los deportistas adscritos a las diversas modalidades.

Teniendo en cuenta que los jóvenes se encuentran en una etapa de formación deportiva en la cual son importantes aspectos psíquicos y emocionales los cuales influyen en su rendimiento deportivo, se generó la necesidad de brindar acompañamiento a estos deportistas teniendo como herramienta las bases de la psicología deportiva, ésta, según Samulsky (2007) "... se ocupa del análisis y modificación de procesos psíquicos y de la actividad deportiva"; es así como un psicólogo del deporte puede tener un amplio campo de acción y aportar en el campo de la iniciación y formación deportiva, así como en el alto rendimiento.

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario definir la psicología deportiva como "...un ámbito de la psicología que estudia científicamente el comportamiento humano en los contextos de la actividad física y el deporte"

(Weinberg y Gould, 1996) y como “disciplina de las ciencias de la actividad física y el deporte, con las que guarda una estrecha relación, aportándoles conocimiento psicológico, completando y enriqueciendo las aportaciones propias de otras ciencias” (Dosil, 2004).

La etapa de formación deportiva, la cual es la etapa en la cual se encuentran ubicados los deportistas de esta categoría, es definida por Hernández (1995) de la siguiente manera:

“Es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.” (Hernández, 1995, p.15)

Esta definición está planteada desde el punto de vista educativo al hacer incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para esto es importante crear un plan de intervención adecuado para que los jóvenes sean conscientes de que dichos aspectos existen, y pueden ser controlados con un adecuado entrenamiento dirigido por expertos en el área de la psicología deportiva y que esto es tan relevante como el entrenamiento físico, para mejorar su desempeño e incentivar la continuidad en la práctica, con resultados satisfactorios y con efectos positivos para su salud física y mental, puesto que el deporte constituye un área fundamental para el desarrollo psicomotor, esto es corroborado por diversos estudios:

“El deporte, es una de las actividades que más interés tienen para niños y jóvenes, muchos chicos y chicas se adhieren a la práctica de deportes, durante un largo periodo de tiempo a lo largo de su desarrollo y no pocos continúan dedicándose al deporte, cuando se convierten en adultos. Los motivos que llevan a un niño a acercarse e implicarse en el deporte, son diversos, les gusta jugar y pasarlo bien con sus amigos o compañeros, mejorar sus habilidades, destacar en algo que dominan y que les atrae les gusta competir y tener experiencias nuevas y distintas a sus actividades habituales” (Godoy, Vélez & Pradas, 2009 p.10).

Lo anterior nos pone en evidencia que la práctica deportiva sirve para que el niño aprenda valores e interactúe con otras personas, aprendiendo la importancia de la socialización y del trabajo en equipo desde el aspecto psicosocial, pero también aporta al desarrollo de habilidades motrices las cuales generan un mejor desempeño cognitivo y emocional al mejorar la autoestima y autoeficacia.

Teniendo en cuenta el contexto, en Antioquia se encuentran deportistas de alto nivel que han dejado en alto el nombre de Colombia como lo son Santiago Botero: campeón mundial en contrarreloj, Mariana Pajón: campeona del BMX, Natalia Sánchez, Alejandra Usquiano y Adriana Rendón: campeonas mundiales de Tiro con Arco, Carolina Colorado y Jorge Mario Murillo: campeones de natación, Jorge Hugo Giraldo: campeón

olímpico de Gimnasia y uno de los futbolistas más destacados en el último mundial de fútbol (Brasil 2014): James Rodríguez. Todos estos deportistas tienen algo en común: durante su infancia y adolescencia, practicaron su deporte y entendieron la importancia de plantearse objetivos y entrenar su mente además de su cuerpo.

Así como sucede a nivel nacional y departamental, a nivel municipal, concretamente en el municipio de Envigado, se encuentran grandes logros deportivos, contando con futbolistas tales como James Rodríguez máximo anotador en el mundial de Brasil 2014 y actual jugador del Real Madrid, Fredy Guarín quien actúa en el Inter de Milán y Juan Fernando Quintero quien actúa en el F.C Porto, todos ellos comenzaron su carrera deportiva en el Envigado Fútbol Club el cual es un club tradicional que se encarga de formar a los niños del municipio. Además de la proyección de grandes figuras deportivas, el interés de la práctica de diversos deportes en el municipio de Envigado es ayudar a disminuir o resolver algunas problemáticas sociales tales como la drogadicción, el vandalismo, el micrográfico, el consumo de licor e inclusive adicciones tales como la ludopatía; por ello la importancia de la vinculación de los niños y adolescentes a alguna práctica deportiva (Latiesa, Martos & Panisa, 2001)

Muchos niños, motivados por sus padres al inicio de su práctica deportiva, toman el deporte como un pasatiempo, para distraerse en su tiempo libre, pero a medida que pasa el tiempo y su fundamentación mejora;

también lo hacen las exigencias deportivas con resultados a corto plazo esto demanda que los jóvenes cuenten con estrategias mentales que les ayuden a afrontar los retos de una práctica deportiva con alta competitividad como lo es el fútbol, al no contar con esto, la mayoría abandona la práctica deportiva, ya que en este punto no es vista como una actividad de recreación sino como un deporte de competencia, en donde es necesario ganar un lugar en el equipo, contar con el respaldo del entrenador y destacarse entre muchos por buenas actuaciones en pro de alcanzar un objetivo (Dosal, 2004).

En este orden de ideas, los psicólogos con interés en el ámbito deportivo, bien sea en iniciación, formación o alto rendimiento, han buscado la forma de evaluar cómo se encuentra el niño, adolescente o adulto deportista en su estado mental, buscando predecir su permanencia y éxito en el deporte; los instrumentos utilizados actualmente (sean cuestionarios o test) permiten identificar las principales características, variables o habilidades psicológicas en aquellas personas que practican algún deporte o actividad deportiva. En este sentido, instrumentos como El CPRD el cual es un test elaborado en castellano por Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada (1994), pretende evaluar cómo se encuentran en el deportista el Control del estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento, la Motivación, la Habilidad mental y la Cohesión de equipo en los deportistas, siendo este uno de los cuestionarios más utilizados en el medio para valorar las habilidades psicológicas. También se encuentran cuestionarios que miden rasgos específicos tales como Ansiedad somática y Ansiedad cognitiva, la cual es

medida por el cuestionario CSAI II (Illinois Self- Evaluation Questionnaire, Martens y Burton (1989), el cual permite evaluar las diferencias individuales en ansiedad rasgo en competición, el STAI (State- Trait Anxiety Inventory, Charles D. Spielberg y Colaboradores, 1982) que mide ansiedad- estado y la ansiedad rasgo, el CSAI 2 R el cual pretende valorar la ansiedad pre competitiva (Graciela Lois, Elena M. Andrade y Constantino Arce) y el test MIMCA, Cuestionario de Motivos de Inicio, Mantenimiento, Cambio y Abandono deportivos (Marrero, Martín-Albo y Núñez, 1997). Sin embargo, debido a la poca estandarización y a las modificaciones que han recibido sin desarrollar validez de criterio y de contenido, genera dificultades en su aplicación en población Colombiana.

Un instrumento relativamente reciente, desarrollado con deportistas Colombianos y que ha mostrado gran consistencia es el PAR P1 desarrollado por Serrato, García y Rivera (2001) que pretende medir características asociadas al alto rendimiento tales como: confianza, motivación, concentración, sensibilidad emocional, imaginación, actitud positiva y reto, teniendo como punto inicial que estas características o habilidades son fundamentales para detectar talentos deportivos y predecir el rendimiento deportivo.

Debido a esto, se observó pertinente realizar el presente estudio con el PAR P1 teniendo en cuenta las habilidades psicológicas que estudia y su estandarización con población Colombiana, además es un instrumento

aplicable a la población con la cual cuenta la investigación teniendo en cuenta su edad.

Esta aplicación brindará la posibilidad de establecer en qué estado se encuentran los deportistas, partiendo de variables estandarizadas como importantes para la práctica deportiva, cuales son las habilidades psicológicas y en cuales deben fortalecerse por medio de un plan de entrenamiento, dirigido por el psicólogo y el entrenador, este trabajo también servirá de base para futuras investigaciones que busquen generar conocimiento a través de una prueba realizada con población Colombiana.

Para el INDER servirá como referente ya que no se cuenta aún con este tipo de estudios para estas categorías las cuales se encuentran en la fase de formación deportiva, el cual es el pilar donde se comienzan a perfilar los grandes deportistas que se destacan en diversas modalidades.

Finalmente, además de los aportes al estudio de las habilidades psicológicas de los deportistas, esta investigación permitirá continuar fortaleciendo el campo de la psicología del deporte dentro del programa de psicología de la facultad de ciencias sociales de la Institución Universitaria de Envigado, teniendo en cuenta además que es un campo de aplicación en constante crecimiento y en nuestro medio encontramos carencia de ofertas institucionales que permitan a los psicólogos continuar formándose en dicha corriente.

Objetivos

Objetivo general

Describir las principales habilidades psicológicas relacionadas con el entrenamiento deportivo de los adolescentes de 11 y 12 años de la escuela de fútbol del INDER de Envigado según el PAR P1, antes y después de un programa de entrenamiento psicológico.

Objetivos específicos

- Aplicar el cuestionario PAR P1 identificando el estado de las habilidades psicológicas en los deportistas
- Identificar las habilidades psicológicas en los deportistas de 11 y 12 años de la escuela de fútbol del INDER de Envigado.
- Construir e implementar un programa de entrenamiento psicológico a los deportistas con base en los resultados del cuestionario PAR P1
- Describir el estado de las escalas antes y después del plan de entrenamiento psicológico
- Valorar como las variables psicológicas pueden afectar o no el rendimiento de un deportista de fútbol.

Marco referencial

Marco de antecedentes empíricos

En la búsqueda de antecedentes se hallaron investigaciones realizadas en la Institución Universitaria de Envigado, la primera de ellas titulada: “Síntomas de ansiedad que influyen en el proceso de adaptación de los jóvenes futbolistas de 11 a 19 años del Envigado Fútbol Club” Como objetivo general de esta investigación se encuentra describir los síntomas de ansiedad que influyen en el proceso de adaptación al entorno en los jóvenes futbolistas de 11 a 19 años del Envigado Fútbol Club, y como objetivos específicos se encuentran: 1. identificar los síntomas cognitivos, fisiológicos y conductuales que evidencian ansiedad en el proceso adaptativo en los jóvenes futbolistas del Envigado Fútbol Club, 2. describir las dificultades que presentan los jóvenes futbolistas en su proceso de adaptación al entorno y 3. Relacionar los síntomas de ansiedad con las conductas desadaptativas observadas en los jóvenes futbolistas que ingresan al Envigado Fútbol Club. La metodología empleada en dicho estudio fue de tipo mixto, nivel descriptivo, no experimental. Las conclusiones que arrojó este estudio fueron las siguientes:

“los resultados de la investigación no se pueden generalizar ya que se dieron en un contexto sociocultural específico del cual

proviene los jóvenes futbolistas del Envigado futbol club, además se descubrió que la ansiedad y la desadaptación a las nuevas circunstancias de vida y de exigencia profesional se manifestaron en conductas de bajo rendimiento deportivo como lo son el desorden táctico, el aislamiento y la desatención durante el juego, así mismo se evidenció que los deportistas deben recibir atención acompañamiento durante el proceso del manejo de la ansiedad deportiva en la inserción adaptativa y en la competición deportiva” (Salas, 2013,p. 5-23).

El segundo trabajo de grado identificado en la IUE tiene como título “Análisis del apego y el desarrollo de pautas interpersonales de relación en niños entre los 6 y 10 años de edad que asisten a la escuela de futbol de interés social Alcaldía de Envigado EFISAE, que por su comportamiento fueron clasificados como agresivos o dependientes” (Bowlby,1993) Respecto a su objetivo general, los autores señalan: Describir la pauta de apego de los niños entre los 6 y los 10 años que tienen patrones de comportamiento interpersonal, dependiente o agresivo y asisten a la escuela de fútbol de interés social Alcaldía de Envigado EFISAE.

El enfoque del estudio es cuantitativo de un nivel descriptivo y transversal, se usaron tres instrumentos de medición que fueron: la Prueba HOME, CAMIR y el BASC. Respecto a las conclusiones, el estudio indica que los niños catalogados por los adultos significativos (entrenadores,

madres y padres) como dependientes o agresivos, desde los instrumentos de medición no se hallaron estos patrones de comportamiento, y sobre el tipo de apego, el equipo de investigación expresa que el seguro es el predominante entre los niños participantes del estudio.

Esta investigación aporta información relevante con respecto a los tipos de apego que se conforman en los primeros años de vida de los niños y como este influye en su adecuado desarrollo en diversos aspectos fundamentales para los menores.

La tercera investigación identificada en la búsqueda, tiene como título: Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, este fue realizado en la universidad de Zaragoza España.

El objetivo de esta investigación fue analizar la influencia de las variables psicológicas en la obtención del éxito, la continuidad de práctica y el acontecimiento de lesiones. Este estudio se realizó con deportistas de judo, fútbol y natación utilizando como instrumento de evaluación el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD) Los análisis realizados mostraron asociaciones estadísticamente significativas, entre la percepción del control del estrés y de la

autoconfianza; y la obtención de éxito, la continuidad a largo plazo en el deporte de competición y la ocurrencia de lesiones.

Estos resultados sugieren la importancia del entrenamiento, de habilidades psicológicas, para favorecer el rendimiento deportivo, y la prevención de lesiones, así como la utilización del cuestionario CPRD que, con un número reducido de ítems, ofrece una medición de un amplio rango de variables psicológicas en el contexto específico del deporte. Demuestran la validez del cuestionario CPRD para la identificación de características psicológicas relacionadas con la práctica del deporte de competición.

En el caso de los dos primeros estudios referenciados anteriormente, la identificación de variables psicológicas de proceso vinculadas a variables deportivas de resultado, la continuidad en el deporte de competición y la consecución de éxito deportivo en deportistas promesa (futbolistas y judokas, respectivamente) permitió plantear hipótesis sobre el tipo de trabajo psicológico más apropiado para fomentar el rendimiento deportivo a medio plazo en la etapa de tecnificación deportiva” (Gimeno, Buceta y Pérez, 2007, p.667)

La cuarta investigación encontrada para el desarrollo de estos antecedentes fue realizada en España, y pretendía evaluar las variables psicológicas en esgrimistas profesionales, tiene como título: “Evaluación y análisis de variables psicológicas en esgrimistas españoles y su relación con

el alto rendimiento”. Como objetivo general se pretendía evaluar y analizar las variables psicológicas que puedan afectar a la adquisición y mantenimiento de destrezas en la esgrima, en función de las características intrínsecas y de las demandas específicas de la esgrima”. Reche (2010). El instrumento utilizado para analizar estas variables fue el PAR-P1 Serrato, García y Rivera (2001). Algunas de las conclusiones a las que se llegó con este estudio son que no existen diferencias significativas estadísticamente según el género en las variables psicológicas evaluadas para la muestra de esgrimistas. Los esgrimistas de categorías más avanzadas presentan mayores habilidades psicológicas que los junior. Esto se confirma para la variable de actitud positiva. El número de sesiones a la semana de práctica deportiva afectarán a las habilidades psicológicas, mejorando con la práctica deportiva.

La quinta investigación es una tesis doctoral encontrada se denomina ”Evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: Habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente”, fue realizada en Granada España en el año 2011, la cual tiene como objetivo evaluar las habilidades psicológicas que determinan el rendimiento de los futbolistas, comparando las diferencias entre profesionales y no profesionales y determinar la posible influencia de la edad, demarcación y experiencia en dichas habilidades, así como también , evaluar las dimensiones de la personalidad resistente relacionadas con el rendimiento de los diferentes grupos de jugadores e la muestra y determinar igualmente la posible influencia de las variables citadas anteriormente y detectar el perfil

psicológico ideal que los entrenadores consideran que los futbolistas de alto nivel deben tener y compararlo con la percepción que los distintos futbolistas tienen de sus habilidades psicológicas para competir y específicamente de su personalidad resistente, conocer la relación entre habilidades psicológicas para competir (CPRD-F) y las dimensiones de la personalidad resistente (EPRF), tanto desde un punto de vista global como atendiendo el estatus profesional.

‘

Marco teórico

Psicología.

A continuación se presenta de manera textual la definición de psicología según la Ley 1090 de 2006 la cual regula el ejercicio de la profesión:

“La Psicología es una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social del ser humano, desde la perspectiva del paradigma de la complejidad, con la finalidad de propiciar el desarrollo del talento y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales tales como: La educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de la vida. Con base en la investigación científica fundamenta sus conocimientos y los aplica en forma válida, ética y responsable en favor de los individuos, los grupos y las organizaciones, en los distintos ámbitos de la vida individual y social, al aporte de conocimientos, técnicas y procedimientos para crear condiciones que contribuyan al bienestar de los individuos y al desarrollo de la comunidad, de los grupos y las organizaciones para una mejor calidad de vida”

. Así mismo, se encuentra en la definición, el siguiente párrafo:
“Por lo anterior y teniendo en cuenta: La definición de salud por parte de OMS; En la que se subraya la naturaleza biopsicosocial del individuo, que el

bienestar y la prevención son parte esencial del sistema de valores que conduce a la sanidad física y mental, que la Psicología estudia el comportamiento en general de la persona sana o enferma. Se concluye que, independientemente del área en que se desempeña en el ejercicio tanto público como privado, pertenece privilegiadamente al ámbito de la salud, motivo por el cual se considera al psicólogo también como un profesional de la salud”.

La psicología es una ciencia que actualmente tiene muchas áreas de aplicación, como por ejemplo los contextos educativos, empresariales, clínicos, hospitalarios, jurídicos, deportivos, etc. Éstas son áreas que han encontrado en la psicología una metodología útil y eficaz para acompañar sus respectivos procesos. Uno de los campos de aplicación de la psicología, que ha mostrado gran aplicabilidad y pese a ser reciente ha generado gran acogida es la psicología deportiva, evidenciándose un creciente desarrollo durante los últimos años.

Psicología deportiva.

La psicología del deporte y la actividad física es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento en esas actividades y el efecto que estas actividades tienen sobre los factores psíquicos y emocionales. Específicamente en el deporte, “el conocimiento especializado del comportamiento humano que la psicología aporta, y la

metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición” (Buceta, 1998). Al ser su objeto de estudio el deporte es el campo en el que la psicología deportiva ha desarrollado sus fundamentos teóricos y ha ganado reconocimiento como uno de los campos de acción de la psicología en el cual se pueden lograr grandes avances.

Según (Serrato, 2000) La psicología del deporte en Colombia ha cumplido cuatro décadas, tiempo que comparado con el de su evolución a nivel internacional es relativamente poco, pero significativo en sus avances. Se pueden identificar algunas características claves en lo que hoy es su historia en nuestro país. En sus inicios, durante la década de los setenta, fue en el entrenamiento deportivo desde donde surgen las primeras iniciativas, con especial interés en el aspecto psicomotor.

Durante los 80, las Juntas Regionales de Deportes abren un espacio formal para el ejercicio de los psicólogos en el contexto deportivo; al mismo tiempo, se empieza a acceder a escasa literatura internacional especializada; igualmente se abren paso los primeros trabajos de investigación en el nivel de educación superior básica (pre-grado), se inician algunos cursos universitarios al interior de programas de Psicología, y se organizan los primeros eventos académicos en el área a nivel nacional.

Deporte.

Debido a que una de las áreas de aplicación de la psicología del deporte y el ejercicio es justamente el ámbito deportivo, se define el concepto de deporte desde el colegio Americano de medicina del deporte de la siguiente manera:

“los deportes son actividades físicas que pueden realizarse voluntariamente por fines recreativos y competitivos o que pueden hacerse a nivel profesional las actividades de tipo deportivo, están organizadas con base en ciertas reglas, conocidas por sus participantes. Algunas de estas actividades pueden ser practicadas en equipos, como por ejemplo el futbol, el voleibol o el baloncesto, estos son ejemplos de deportes colectivos o en equipos. Pero otras actividades deportivas solo pueden ser practicadas de forma individual como por ejemplo las carreras atléticas, las competencias de natación, entre otras. Estos son deportes individuales. A veces en, en un deporte individual se puede competir como equipo, como cuando hay competencias de relevos en atletismo o natación o cuando se tiene un equipo de ciclismo, pero también hay otras actividades parecidas a los deportes en su aspecto normativo” (Araya, 2005, p.56).

La actividad física es cualquier conducta que consista en movimientos corporales producidos por la contracción de los músculos

esqueléticos y que produzca aumentos sustanciales en el gasto de energía del cuerpo. Es decir que, estamos haciendo actividad física cuando nos movemos para levantarnos, caminar, lavar platos, subir escaleras, levantar objetos con los brazos, entre otros ejemplos. Realizar labores domésticas, actividades laborales vigorosas, son formas de actividad física. Eso sí, hay que tomar en cuenta que existen actividades que promueven un mayor gasto energético que otras. Por ejemplo, una persona que labore construyendo casas, tiene una ocupación más demandante de energía que otra persona que labore en una oficina, sentado la mayor parte del tiempo. Por tanto, hay personas que pueden ser más físicamente activas que otras, debido a que realizan cotidianamente, actividades en su hogar o en su trabajo que les exigen más, físicamente.

Formación deportiva.

La formación deportiva podemos definirla como aquella fase en dónde se establecen aquellos fundamentos técnicos, condicionales, cognitivos, unidos a una actitud favorable hacia el entrenamiento y competición del deportista que permiten configurar un practicante competitivo. Esta fase, en realidad, no empieza cuando el niño decide voluntariamente practicar un determinado deporte, sino que realmente tiene lugar mucho antes, ya desde las primeras edades, a través de su propia maduración y experiencias motrices libres, ya que a veces reproducen secuencias inmersas en el propio deporte. La formación deportiva nos remite

indisolublemente a otro concepto, al cual está íntimamente ligado: el término Vida Deportiva. Su significado va a estar representado por el tiempo que el deportista esté en contacto con la práctica en activo. Para obtener un alto rendimiento es preciso respetar y adaptarse a las etapas que delimitan el transcurso de la vida deportiva del practicante. (Sánchez,1984)

El deporte formativo es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo con prácticas multivariadas, abarcando los procesos de iniciación, de fundamentación y de perfeccionamiento deportivo y que tienen lugar, tanto en los programas del sector educativo formal y no formal como en los programas desescolarizados, de las escuelas de formación deportiva y semejantes. La ley delimita, también, otras manifestaciones que deben ser resultado del proceso del deporte formativo, como lo es el deporte comunitario, universitario, asociado, competitivo, de alto rendimiento, aficionado y profesional. Con esta ley, el deporte nacional tiene la posibilidad de organizar las acciones para su fomento, pero si a estos elementos le sumamos los lineamientos curriculares para la educación física y la ley 934 de 2004, que dicta orientaciones y disposiciones para la creación de centros de educación física, de iniciación y de formación deportiva, además de un sinnúmero de condiciones para la práctica sistémica, organizada, sostenida en el tiempo con propósitos educativos, sociales, culturales y de salud, entre otros, (Peralta, 2006), se debe pensar que, efectivamente, existe lo indispensable para desarrollar y mantener una

cultura deportiva en el país, pero que no es suficiente para garantizar un desarrollo integral del individuo(Acosta, 2012)

Adolescencia.

Así como se manifestó en el apartado anterior, la población del estudio se encuentra en la etapa de la adolescencia, la cual se encuentra comprendida entre la niñez y la edad adulta y cuyas edades exactas de inicio y fin no son consensuadas y dependen de la teoría que se examine desde las áreas físicas y cognitivas.

“La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, no es solo un proceso de adaptación a los cambios corporales sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.” (Pineda y Aliño, 2002, p.16)

Diversas ciencias especializadas han estudiado esta etapa de cambios físicos y cognitivos del ser humano denominado como la adolescencia; la psicología deportiva no es ajena a esto, ya que considera fundamental los cambios cognitivos y emocionales que influyen en el rendimiento de los deportistas a esta edad, y aspectos como la autoestima y la autopercepción

también influyen en el ámbito deportivo. (Fernandez, 2010). Se describe que a lo largo de la historia de la psicología del deporte muchas han sido las variables o habilidades psicológicas evaluadas que afectan el rendimiento del deportista, dentro de las cuales se encuentran: atención, autoconfianza, ansiedad y estrés entre otras, las cuales han sido evaluadas producto del interés por las características psicológicas relacionadas con el entrenamiento deportivo. (Reche, 2010).

En este trabajo se exponen variables o habilidades psicológicas tales como: Motivación, autoconfianza, atención, control emocional, ansiedad o estrés, imaginación las cuales pueden ser dominadas por medio de un adecuado entrenamiento cognitivo, estas variables son evaluadas por el (PAR P1-R; Serrato, 2006,) el cual es el cuestionario elegido para esta investigación. La motivación es uno de los aspectos más estudiados por la psicología deportiva ya que es algo intrínseco en el deportista, que no todos logran desarrollar es un factor fundamental para la práctica deportiva y la obtención de metas.

Motivación.

Una de las habilidades psicológicas esenciales para la práctica deportiva y que es evaluada por el PAR P1 es la motivación, la cual ayudará

a predecir la permanencia de una persona en determinada actividad incluyendo el deporte que practique.

“La motivación se basa en las necesidades de un deportista, atraviesa la jerarquía de sus objetivos en el deporte y se expresa en la creación de sus móviles concretos. Al cambiar el orden de la famosa triada griega se puede decir que la motivación se estructura según el principio: quiero, puedo, debo” (Gorbunov, 1988).

La motivación para la práctica deportiva depende de la interacción entre la personalidad (expectativas, motivos, necesidades, intereses) y factores del medio ambiente como facilidades, tareas atractivas, desafíos e influencias sociales. En el transcurso de la vida de una persona, la importancia de los factores personales y situacionales arriba mencionados pueden cambiar dependiendo de las necesidades y oportunidades actuales.

Un estudio realizado por Samulski (1992) en academias de gimnasia destaca los aspectos motivadores siguientes que llevan a una persona con frecuencia a mantenerse en buena forma, mejorar el condicionamiento físico, aumentar el bienestar corporal y psicológico, mejorar el estado de salud.

La motivación y los deportes colectivos.

La motivación constituye una condición necesaria de la existencia propia del hombre y a su vez deviene en uno de los factores más importantes de su desarrollo, se puede considerar, el motor impulsor de toda su actividad.

La unidad de lo interno y lo externo en la psiquis del deportista está dada principalmente por su reciprocidad, la actividad socio histórica engendra y modifica sus particularidades y a su vez estas repercuten sobre la actividad, la regula y transforma.

En relación con este tema resulta esclarecedor los planteamientos hechos por López (2002) quien plantea: "la motivación constituye un elemento de vital importancia que contribuye a despertar en los alumnos el deseo de participar, de hacer actividades de carácter físico y deportivo".

La motivación es un aspecto muy complejo del comportamiento humano en sentido general y en particular de los deportistas. Se experimenta cuando se siente curiosidad, angustia, activación, movilización, inquietud ante algo que resulta interesante lo que favorece la concentración, la atención y que en última instancia conduce cuando se entiende posible,

realizable a buscar la manera de satisfacer esa necesidad generada por ese algo, a veces perceptible y otras veces no, lo que hace a su vez que el individuo se oriente hacia ese algo percibido y desencadene una serie de acciones y operaciones, con el fin de satisfacer su inquietud, movilizadas por el objetivo que lo motivó.

Autoconfianza.

La segunda habilidad, sin contar el orden de importancia a nivel deportivo, que estudia el PAR P1 y que no solo influye en el rendimiento deportivo, sino también en otros aspectos y ámbitos en los cuales se desenvuelva una persona es la autoconfianza entendiéndose como una “variable psicológica que influye en el rendimiento deportivo y en parte esto se debe a que favorece la concentración y la motivación, que genera pensamientos positivos ante situaciones que son desfavorables y proporciona una mayor capacidad para el esfuerzo y la superación, es el grado de certeza que se tiene respecto a la habilidad que se tiene para alcanzar éxito” (Reche, 2010, p.139)

Los psicólogos del deporte la definen como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir. Consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder. Son unas

expectativas realistas sobre un fin que perseguimos o deseamos conseguir, y de lo cual estamos convencidos de lograrlo. La confianza es un determinante del rendimiento, pero no de la competencia o habilidad del deportista.

La autoconfianza es la clave para llevar a cabo nuestro máximo nivel en una partida o evento deportivo. Los deportistas seguros creen en sí mismos, por lo que se sienten seguros para llevar a cabo una jugada, alcanzando así su máximo potencial. Los deportistas menos seguros de sus capacidades dudan sobre sí mismos, de sí son o no lo bastante buenos y así no logran su máximo potencial. Según (Linares, 1998):

cuando dudamos de nuestra capacidad para triunfar o suponemos que algo va a ir mal, estamos creando una profecía autorrealizada: si anticipamos que va a suceder algo, en realidad estamos ayudando a que suceda. Por desgracia, en los deportistas esto es frecuente. Las profecías autorrealizadas negativas son barreras psicológicas que provocan un círculo vicioso: la expectativa del fracaso conduce a un fracaso real, lo que rebaja el autoimagen e incrementa las perspectivas de fracasos futuros.

Por esto, un jugador con poca autoconfianza, cuando piensa que una bola a la que va a tirar es muy importante de quitar, el pensamiento negativo del fallo le lleva a este. En cambio, un jugador con mucha autoconfianza piensa que la bola que tiene que quitar es muy importante para ganar, en vez de pensar que es importante para no perder. El segundo jugador tendrá más

posibilidades de quitar la bola, ya que se sentirá más seguro de ello. (Pulido, 1990)

Concentración.

Como tercera habilidad psicológica, presente en todos los seres humanos y con alta importancia en el actuar deportivo es la concentración, la cual consiste en el mantenimiento de las condiciones atencionales, según lo exija la situación a la que se enfrente el deportista

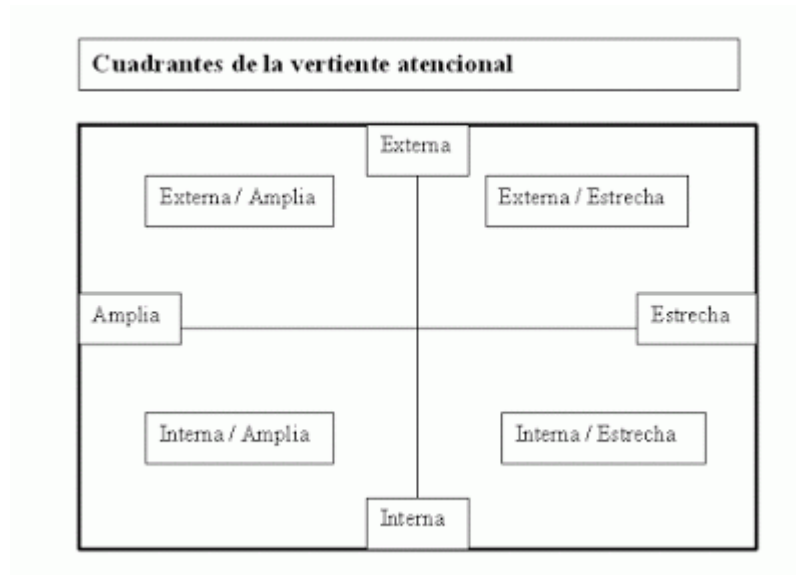
La concentración está ligada a la atención el cual es un proceso mental superior importante para la ejecución de actividades deportivas. Cualquiera que sea el objetivo del entrenamiento deportivo, el papel de la atención tiene una gran trascendencia, pues es importante que los deportistas se centren tanto en el objetivo concreto de la sesión como en las demandas específicas de cada uno de los ejercicios o tareas que forman parte de la misma. (Buceta, 2002).

En general, la influencia de la atención puede afectar significativamente el rendimiento deportivo en el entrenamiento y la competencia, resultando decisiva en todo lo que conlleva: estar alerta, recibir y asimilar información, analizar datos, tomar decisiones, actuar a tiempo, actuar con precisión. (Buceta, 2002).

Se toma como base teórica los planteamientos de Nideffer (1981) citado por Buceta (2002) sobre los enfoques atencionales: dirección y amplitud de la atención.

Según la dirección, la atención puede centrarse en los estímulos y respuestas del propio sujeto como sus sensaciones, pensamientos, autodiálogos o movimientos (interna); o enfocarse en los estímulos y respuestas ajenas al deportista como las situaciones del partido, el público, el contrincante, en general todo lo que sucede a su alrededor (externa).

En general, la atención interna favorece el rendimiento en apartados como los siguientes: el aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades; el análisis consciente del propio rendimiento y de las situaciones diversas que puedan plantearse en el entrenamiento, la competición y la post-competición; la preparación del deportista para una acción inmediata; el trabajo en imaginación; y el control de pensamientos y sensaciones que pueden favorecer o perjudicar el rendimiento (Buceta, 2002).



Figural. Tipos de atención

Sensibilidad emocional.

Se concibe como una expresión de la creatividad emocional de los individuos, cuyo foco puede estar en las propias emociones como en la de los otros, para entender como esto puede afectar el rendimiento a nivel deportivo se hace necesario definir que es una emoción. Habitualmente se entiende por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. Este planteamiento coincide con el modelo tridimensional de la ansiedad propuesto por Lang (1968). Para entender la emoción es conveniente atender a estas tres dimensiones por las que se manifiesta, teniendo en cuenta que, al igual que en el caso de la ansiedad, suele aparecer desincronía entre los tres sistemas de respuesta. Además, cada

una de estas dimensiones puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada. (Choliz, 2005)

La sensibilidad emocional esta ligada a las emociones y al control que la persona ejerce sobre ellas su manera de expresarlas y como estas inciden en su comportamiento en determinadas situaciones, la psicología deportiva también le ha dado gran importancia a este factor determinante, ya que los deportistas experimentar diversas emociones a lo largo de la actividad deportiva. Basados en esto se defina la emoción como: un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo. (Reeve, 1994)

Imaginación.

Una de las habilidades psicológicas que ha cobrado gran relevancia en los últimos años debido a la eficacia que evidencia y a su fácil entrenamiento es la técnica de la imaginería, la cual consiste en la combinación del proceso y la técnica Psicológica para mejorar rendimiento.

Toma a la imaginería como una actividad psicológica cuyo proceso en su mayoría es interno, que pertenece a la clase de “eventos privados”, mientras que el rendimiento es un proceso externo y público en su naturaleza (Denis,1985)

“La imaginación involucra todos los sentidos, nos hace capaces de crear experiencias deportivas pasadas, tanto como de crear experiencias futuras en nuestra mente, es una técnica mental que programa la mente humana para que responda según se la

programe con una serie de pautas previamente decididas en el tiempo y el espacio” (Reche, 2010, p.139)

Según (Vealey, 1991).La evidencia empírica mantiene que la influencia positiva de la imaginación sobre la ejecución deportiva es impresionante. Tanto los estudios científicamente controlados, como los informes experimentales del uso de la imaginación para mejorar la ejecución aportan resultados positivos.

La imaginación es un proceso básico para la elaboración de información. Está directamente influenciada tanto por las sensaciones como por las emociones. Facilita, en la medida que se adapta a la realidad, una captación de las exigencias situacionales. La imaginación se utiliza para ordenar, explorar y examinar el pensamiento. Para reconocer una situación de forma veloz sin gran dificultad y sin gran despliegue de energía.

La regulación de la imaginación asume un significado profundo para el desarrollo de todos los procesos motrices. Se aprende, por medio de la imaginación: objetos, personas, condiciones ambientales y experiencias. Cada vivencia se compone de unas determinadas relaciones que modelan nuestro comportamiento frente a la existencia de los mismos. La imaginación influye, consciente o inconscientemente, en nuestra acción.

Vygotsky (1916) ve a la imaginación como una actividad relativamente autónoma de la conciencia que se diferencia de la cognición inmediata de la realidad; un proceso que aleja al hombre de las impresiones concretas y circundantes para permitirle ver la realidad desde la justa distancia de lo posible. La imaginación hace del presente de la vida humana no sólo el complejo de impresiones actuantes o la síntesis de las experiencias pasadas sino la posibilidad de la acción futura.

Actitud positiva.

Serrato (2006) define la actitud positiva como la capacidad de que tiene el deportista para mantener la confianza antes y durante los momentos difíciles de la competición, así como para reflejar ante los demás una actitud de deportista ganador.

Según Serrato (2006), es evidente que lo más importante en la competición es el resultado que se obtiene. En líneas generales podemos dividir a los jugadores en dos grupos dependiendo de la actitud que tengan a la hora de intentar conseguir un buen resultado: aquellos que salen al campo con la actitud de conseguir un buen resultado dando buenos golpes (haciendo aciertos, actitud positiva) y aquellos que creen que para conseguir un buen resultado lo que tienen que hacer es no dar malos golpes (evitando errores, actitud negativa). Ningún jugador está al cien por cien con una actitud u otra

pero sí que podemos decir que existe una predisposición más acusada hacia un lado u otro.

Esta predisposición va a depender de diversos factores como la autoconfianza que el jugador tenga en un momento determinado, las expectativas que tenga el jugador y los objetivos que se haya marcado. Incluso esta predisposición puede variar a lo largo del recorrido. En el golf por ejemplo se puede salir con una actitud positiva o negativa y dependiendo del resultado de los primeros hoyos, si son buenos o malos, cambiar su predisposición a la hora de ejecutar los siguientes golpes. Esto es un error ya que estamos dejando que la actitud mental del jugador dependa de factores externos y no controlables por él mismo como es que entre un par o no, con lo que su control mental y emocional no va a depender de él sino del resultado.

Para conseguir que esto no suceda es básico que el jugador tenga interiorizada una actitud positiva que sea tan fuerte y esté tan bien arraigada que factores externos como el resultado o la clasificación no puedan influirle.

Reto.

Reche (2010) define el reto como la habilidad para aumentar el rendimiento deportivo, acompañado de sentimientos positivos de lucha y persistencia ante rivales competitivamente fuertes y ante las mismas situaciones adversas de la competición. El reto tiene que ver con el establecimiento de objetivos y metas diversos autores hay estudiado teorías que se basan en esto.

Locke (1968) reconoce un papel motivacional central a las intenciones de los sujetos al realizar una tarea. Son los objetivos o metas que los sujetos persiguen con la realización de la tarea los que determinarán el nivel de esfuerzo que emplearán en su ejecución. El modelo trata de explicar los efectos de esos objetivos sobre el rendimiento.

Los objetivos son los que determinan la dirección del comportamiento del sujeto y contribuyen a la función energizante del esfuerzo. Los cambios en los valores de los incentivos pueden sólo afectar a su comportamiento en la medida en que vayan asociados a los cambios de objetivos. La satisfacción de los individuos con su rendimiento estará en función del grado de consecución de los objetivos permitido por ese rendimiento.

Entrenamiento psicológico.

“El entrenamiento psicológico debe ser integrado y practicado regularmente desde las primeras etapas del juego, con la intención de realizar una buena aproximación a la competición y prevenir dificultades futuras, este incluye no solo un trabajo dirigido a rendir más en los partidos, sino a como entrenar mejor y planificar mejor tanto los entrenamientos como los partidos” (Buceta, 1993, pp.87)

El propósito central del entrenamiento psicológico es incidir sobre los determinantes psicológicos de las acciones, con la intención de optimizar la ejecución técnico - táctica del deportista. Este proceso, al igual que todo entrenamiento, implica la consideración de al menos tres componentes:

- a) Determinar y valorar el perfil psicológico del deportista en relación con la práctica de un deporte específico. Situación que implica la identificación de las condiciones y características actuales del deportista.

- b) Identificar las destrezas psicológicas que requiere el deportista, para lograr un rendimiento máximo en la práctica de un deporte específico. Es decir, la definición operativa del estado al que se quiere llevar deportista

e) Establecer la estrategia metodológica a seguir en la transición del estado es al estado debe ser. Al respecto es preciso, empoderarse de los conocimientos y técnicas precisas, para promover el desarrollo y consolidación de las destrezas psicológicas necesarias para la práctica exitosa de un deporte específico.(Valdés ,1996)

Contextualización del área de Trabajo

Conceptualización del deporte.

El fútbol.

La historia moderna del deporte más popular del planeta abarca más de 100 años de existencia. Comenzó en el 1863, cuando en Inglaterra se separaron los caminos del "rugby-football" (rugby) y del "association football" (fútbol), fundándose la asociación más antigua del mundo: la "Football Association" (Asociación de Fútbol de Inglaterra), el primer órgano gubernativo del deporte.

El juego que florecía desde el siglo VIII hasta el siglo XIX en las Islas Británicas, practicado en las formas más diversas según el lugar o la región, y que luego se perfeccionó hasta el fútbol que conocemos hoy, se

diferenciaba notoriamente en su carácter de las formas conocidas hasta entonces.

En mayo de 1904 se nació la FIFA, que tuvo siete miembros fundadores: Francia, Bélgica, Dinamarca, Holanda, España (representada por el Madrid FC), Suecia y Suiza. La cual es la organización más importante a nivel mundial integrada por 209 asociaciones nacionales y unos 310 representantes de 35 países. Su objetivo es velar por que se cumplan el reglamento y el mejoramiento de futbol a nivel mundial. A continuación se presentan algunas de las reglas establecidas por la FIFA para la práctica deportiva del futbol.

Reglamentación.

Superficie de juego.

Los partidos se juegan en superficies naturales o artificiales, de acuerdo con el reglamento de la competición. El color de las superficies artificiales es verde.

Marcación del terreno.

El terreno de juego es rectangular y está marcado con líneas blancas, dichas líneas pertenecen a la zona que demarcan. Las dos líneas de

marcación más largas se denominan líneas de banda. Las dos líneas se llaman líneas de meta.

El terreno de juego está dividido en dos mitades por una línea media que une los puntos medios de las dos líneas de banda.

Dimensiones.

La longitud de la línea de banda debe ser superior a la longitud de la línea de meta. Longitud (línea de banda): mínimo 90 m- Máximo 120 m
Anchura (línea de meta): mínimo 45 m- Máximo 90 m. Todas las líneas deberán tener la misma anchura, como máximo 12 cm.

Área de meta.

Está compuesta por dos líneas perpendiculares, a la línea de meta a 5.5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentraran 5.5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área de meta.

Área penal.

Dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16.5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 16.5 m en el terreno de juego y se une con una línea paralela a la línea de meta. El área demarcada por dichas líneas y la línea de meta será el área penal.

En cada área penal se marcará un punto penal a 11 m de distancia del punto medio de la línea entre los postes de meta y equidistante a estos. Al exterior de cada área penal se trazará un semicírculo con un radio de 9.15 m, desde el punto penal.

Banderines.

En cada esquina se está ubicado un poste no puntiagudo con un banderín, cuya altura mínima será de 1.5 asimismo, se podrán colocar banderines en cada extremo de la línea de media, a una distancia mínima de 1 m al exterior de la línea de banda.

Área de esquina.

Esta demarcado con un radio de 1 m desde cada banderín de esquina en el interior del terreno de juego.

Número de jugadores.

El partido se juega con dos equipos formados por once jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta.

Infracciones y sanciones.

Para cualquier otra infracción de esta regla:

- No será necesario interrumpir el juego
- El árbitro ordenará al jugador infractor que abandone el terreno de juego para que ponga en orden su equipamiento
- El jugador saldrá del terreno de juego en la siguiente ocasión en que el balón no se halle en juego, a menos que para entonces el jugador ya haya puesto en orden su equipamiento
- Todo jugador que haya tenido que salir del terreno para poner en orden su equipamiento no podrá retornar al campo sin la autorización del árbitro
- El árbitro se cerciorará de que el equipamiento del jugador esté en orden antes de permitir que reingrese en el terreno de juego
- El jugador solo podrá reingresar en el terreno de juego cuando el balón no se halle en juego.

Periodos de juego.

El partido dura dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa. Todo acuerdo de alterar los periodos de juego (por ejemplo, reducir cada mitad a 40 minutos debido a que la luz sea insuficiente) deberá tomarse antes del inicio del partido y conforme al reglamento de la competición. Intervalo del medio tiempo los jugadores tienen derecho a un descanso en el medio tiempo. El descanso del medio tiempo no debe durar más de quince minutos.

Grado de intervención del entrenador.

El entrenador cumple una función muy directiva es quien dirige el posicionamiento y el funcionamiento del equipo en el campo. Tiene una adecuada comunicación con sus jugadores, ya que ellos comprenden las instrucciones que se les asignan dentro del campo, el entrenador es visto como un apoyo para el equipo.

Características de la comunicación interpersonal.

Características de la comunicación no verbal.

Los jugadores tienen varios meses de experiencia entrenando y compitiendo juntos, conocen las señales no verbales de sus compañeros de

equipo y de su entrenador las cuales les ayudan a ubicarse dentro del terreno de juego.

Comunicación verbal.

Por indicaciones del entrenador el capitán del equipo es quien tiene la tarea de comunicarle a sus demás compañeros sobre las decisiones tácticas del entrenador, el portero también apoya a sus defensas y les da indicaciones sobre los movimientos que deben realizar dependiendo de la ubicación del balón.

Características de las situaciones más críticas durante la competición.

Presión social.

Familiares y personas a llegadas: Los familiares que acompañan a los deportistas son un apoyo fundamental para los jóvenes quienes sienten que la actividad que realizan tiene relevancia y es tomada en serio también es necesario resaltar que muchas de estas personas tratan de dirigir las ejecuciones que realiza el deportista este puede ser un elemento distractor durante el entrenamiento y la competencia.

Lesiones deportivas.

Las lesiones deportivas constituyen una de las situaciones más críticas durante la competencia deportiva, debido al esfuerzo físico que realizan los deportistas durante los entrenamientos y la competición.

En términos generales, el concepto de lesión se aplica a todos los procesos que destruyen o alteran la integridad de un tejido o parte orgánica, ya sean agudos como ocurre por ejemplo en una contusión, un desgarro o una rotura, o crónicos como sería en una inflamación o degeneración, la definición de lesión por práctica deportiva sería el daño tisular que se produce como resultado de la práctica de la participación en deportes o ejercicios físicos (Bahr y Maehlum, 2007).

Según Williams (1989) el término de lesión deportiva es en cierto modo impreciso. Este autor define la lesión como “el resultado de la aplicación sobre el cuerpo, o sobre parte de él, de fuerzas que exceden su capacidad de resistencia”. Las fuerzas mencionadas pueden ser aplicadas en forma instantánea o bien a lo largo de un prolongado periodo de tiempo.

Medios de Comunicación.

Los medios de comunicación son otro de los factores que influyen en el estrés de los deportistas, puesto que ejercen una presión externa por

diversos aspectos como el económico que es una de las mayores fuentes de relación entre el deporte y los medios de comunicación que generan grandes expectativas en quienes siguen dichos deportes.

Según Jean François Nys “desde la macroeconomía el fútbol responde a intereses económicos internacionales y la Fifa actúa como multinacional con intereses planetarios. Este organismo mueve más dinero que la General Motors y tiene repercusión mundial”. Nys considera desde la microeconomía, que un club busca su proyección internacional. Todo se favorece por el rápido desarrollo internacional del fútbol, la conquista de nuevos espacios al aumentar los participantes y su crecimiento con grandes eventos.

Características psicológicas del futbol.

En todas las áreas que implican la práctica deportiva de competición, intervienen variables psicológicas que tienen gran relevancia, como lo son la motivación, la atención el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, el estado de ánimo, el autocontrol, la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional de acuerdo a varios especialistas. (Buceta, 1990).

Un jugador de fútbol se encuentra en una carrera deportiva muy competitiva, en la que deberá aprender a aprender a enfrentar situaciones estresantes (Olmedilla, 2007) como ejemplos podemos citar situaciones en las que el entrenador no valora lo suficiente sus capacidades, las fases en las que sufren una serie de lesiones que parecen no tener fin, problemas de adaptación en nuevos equipos en donde se abandonan los vínculos afectivos importantes en la vida personal del futbolista, fragmentos en los partidos en donde la ansiedad y la presión son muy elevadas y resulta muy difícil tener un alto rendimiento.

La competición de alto rendimiento supone una exigencia para el futbolista y el equipo, que requiere de unos recursos emocionales o habilidades psicológicas para poder soportarla presión que conlleva, Muchos futbolistas y deportistas en general, encuentran diversas dificultades para poder rendir de acuerdo a sus capacidades físico- tácticas que su nivel de entrenamiento le podrían permitir.

Weinber y Gould (1996) afirman que en los deportistas profesionales, las cuestiones y problemas que surgen constantemente parecen estar relacionados con el afrontamiento de la ansiedad, así como del estrés y la fatiga provocados por la competición, el desarrollo de los esquemas mentales, el mantenimiento de la motivación, la concentración del foco atencional y el aumento de la autoconfianza, entre otros aspectos se incluye también la interacción con sus compañeros de equipo, la familia, las

dificultades de comunicación entre compañeros y entrenadores, la relación con los medios de comunicación y el afrontamiento de lesiones.

Gimeno, Buceta y Pérez (2007) afirman que algunos deportistas desarrollan habilidades psicológicas hasta cierto punto gracias a su experiencia y por tanto disponen de estos valiosos recursos para competir. Al tratarse de habilidades que pueden ser aprendidas y perfeccionadas por medio de programas de entrenamiento psicológico, cualquier deportista podría adquirir dichos recursos y potencializarlos, sometiéndose al entrenamiento correspondiente.

Roffé (1999) destaca que los factores psicológicos más importantes que inciden en el rendimiento de los futbolistas son la confianza, el control de presiones, la concentración, la comunicación, la motivación y unido a ellos la cohesión grupal.

Estas destrezas psicológicas o emocionales se pueden potencializar y mejorar a través del entrenamiento, es decir, se nace y se llega a la práctica del fútbol con cierto nivel de cada una de ellas, pero existe un margen de mejoramiento considerable a través de un plan de intervención específicos. De la misma forma en que el proceso de entrenamiento habitualmente se aborda la mejora del entrenamiento táctico, también habrá que afrontar la de las habilidades psicológicas. (López , 2010)

Marco institucional

INDER Envigado.

Misión.

El INDER es una entidad descentralizada del municipio de Envigado cuya función se centra en ofrecerle a la comunidad, actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre que fortalezcan el desarrollo humano.

Visión.

Para el año 2015 el INDER ENVIGADO será la entidad líder del Valle de Aburra en cobertura, diversificación y calidad en las actividades de recreación y deportes para el aprovechamiento del tiempo libre

Objetivos de la institución.

1. Desarrollar con calidad las actividades deportivas y recreativas.

2. Mejorar la cobertura en las actividades y los eventos deportivos y recreativos.
3. Garantizar la competencia de personal responsable de la prestación de los servicios.
4. Asegurar la disponibilidad de los implementos e infraestructura deportiva y recreativa adecuada.
5. Garantizar la continuidad de los programas de recreación y de formación deportiva.
6. Lograr la implementación y mejoramiento de los procesos

Deportes del INDER.

El INDER de Envigado ofrece una amplia de modalidades deportivas para los diversos usuarios que se vinculan a sus programas entre los que se encuentran: Atletismo, baloncesto, boxeo, fútbol, futbol femenino, hidroterapia, karate, halterofilia, natación, ciclismo, ciclomontañismo, gimnasia, judo, kung fu, lucha patinaje, tenis de campo. Taekwondo, voleibol, tiro, ajedrez.

Marco ético legal

El presente trabajo de grado está adherido a las normas instituidas por la constitución política de Colombia y por el reglamento de la Institución universitaria de Envigado. Reglamentos que se transcriben a continuación:

La constitución política de Colombia de 1991 del artículo 70 y 71 señala que:

Artículo 70: la cultura en sus diversas manifestaciones es fundamento de la nacionalidad. Esta reconoce la igualdad y la dignidad de todas las que convienen en el país. El estado promoverá la investigación, la conciencia, el desarrollo y la difusión de los valores culturales de la nación.

Artículo 71: La búsqueda del conocimiento y la expresión artística son libre: los planes de desarrollo económico y social incluirán en el fenómeno a la ciencia y en general a la cultura. Esta crea incentivos para personas e instituciones que desarrollen y fomenten la ciencia y la tecnología además, manifestaciones culturales y ofrecerá estímulos especiales a personas e instituciones que ejerzan esta actividad.

En la Institución Universitaria de Envigado se encuentra el libro SIUNE y menciona literalmente en las páginas 48 y 49

Artículo 3: Objetivo de trabajo de grado. El desarrollo del trabajo de grado le permite al estudiante:

Fomentar una autonomía en la realización de trabajos científicos, técnicos y profesionales legítimos de la formación. Para dar cumplimiento a las consideraciones éticas anteriormente expresadas el presente trabajo investigativo se desarrolla bajo el consentimiento informado por parte de los participantes tanto para la aplicación del test como para la observación del campo, el documento se puede ver en los anexos del trabajo.

Según el Código deontológico y bioético de la profesión de psicología, ley 1090 de 2006. Señala en el siguiente capítulo las normas a seguir en la investigación y publicaciones científicas.

Así mismo, se tienen en cuenta los lineamientos impartidos por el Colegio Colombiano de Psicología mediante su “Código ético y deontológico”, el cual regula el ejercicio de la profesión y hace referencia a la investigación en psicología:

Artículo 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación, los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización

Artículo 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de

respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

Artículo 51. Es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. Este sólo se usará cuando se cumplan estas tres condiciones: a) Que el problema por investigar sea importante; b) Que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información; c) Que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.

Artículo 52. En los casos de menores de edad y personas incapacitadas, el consentimiento respectivo deberá firmarlo el representante legal del participante.

Artículo 53. Los profesionales de Psicología que utilicen animales para sus trabajos investigativos o demostrativos conocerán previamente y pondrán en práctica los principios básicos definidos por la Unesco y la APA para guiar éticamente la investigación con animales, y además estarán obligados a: a) Minimizar el dolor, el trauma, los riesgos de infección, el malestar de los animales, los métodos aversivos; b) Usar anestesia y analgésicos para tratamientos experimentales que lo requieran; c) Que los animales seleccionados para la investigación deban ser de una especie y calidad apropiadas y utilizar el mínimo número requerido para obtener resultados científicamente válidos.

Artículo 54. Para evitar el uso de animales cuando ello no fuere estrictamente necesario debe acudirse a otros métodos tales como modelos matemáticos, simulación por computador y sistemas biológicos in vitro.

Artículo 55. Los profesionales que adelanten investigaciones de carácter científico deberán abstenerse de aceptar presiones o condiciones que limiten la objetividad de su criterio u obedezcan a intereses que ocasionen distorsiones o que pretendan darle uso indebido a los hallazgos.

Artículo 56. Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores.

Cronograma de actividades

Las actividades realizadas en el presente trabajo de grado, pueden representarse mediante la siguiente tabla:

Tabla 1
Cronograma del trabajo de grado

Tiempo actividades	Mes I	Mes II	Mes III	Mes IV
Elección del tema	Agosto			
Revisión bibliográfica	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Construcción del planteamiento del problema	Agosto	Septiembre		
Elaboración de la justificación	Agosto	Septiembre		
Asesoría, revisión teórica	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Delimitación del anteproyecto	Agosto	Septiembre		
Realización del marco legal		Noviembre		
Selección de metodología		Septiembre	Octubre	
Trabajo de campo		Octubre	Noviembre	Diciembre
Asesoría de practica		Octubre	Noviembre	Diciembre
Aplicación de pruebas		Octubre		
Análisis de resultados		Noviembre	Diciembre	
Construcción de las recomendaciones		Diciembre		
Elaboración del informe final		Enero	Febrero	Marzo

Presupuesto

Dentro de los rubros utilizados para el desarrollo del presente trabajo de grado, se tuvieron en cuenta gastos a diferentes niveles: humanos, materiales, tecnológicos, y bibliográficos, los cuales pueden resumirse en la siguiente tabla:

Tabla 2
Presupuesto global del trabajo de grado

Rubros	Fuentes			Total
	Estudiante	Institución	- Externa	
		IUE		
Personal				
Material y suministro				\$200.000
Salidas de campo				\$400.000
Bibliografía				\$150.000
Equipos				\$100.000
Otros				150.000
Total				1.000.000

Diseño metodológico

El tipo de estudio utilizado en la presente investigación es de tipo mixto, comparativo; es pre-experimental de un solo grupo, en tanto plantea describir el estado de las habilidades psicológicas antes y después de un programa de entrenamiento psicológico, mediante la aplicación de un pre-test y post-test del cuestionario PAR P1 (PROFESIONALES PARA EL ALTO RENDIMIENTO) creado por Serrato, García y Rivera (2001) el cual es un instrumento sencillo que se utilizará para medir las habilidades psicológicas de los deportistas de la categoría sub 13 del INDER de Envigado.

Para Hernández, (2010) la meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cualitativa ni a la investigación cuantitativa, si no utilizar las fortalezas de ambos tipos de investigación combinándolas y tratando de minimizar; la metodología mixta es un conjunto de procesos sistemáticos, empírico analíticos de investigación que implica la recolección y análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como una integración y discusión de ambos, para realizar inferencias producto de toda la información recolectada y tiene como meta lograr un mayor entendimiento del fenómeno a estudiar, es decir la investigación mixta es un ejercicio de recolección de información con herramientas estadísticas y cualidades de manera conjunta, la cual permite mayores y amplios resultados de

investigación, como también permite realizar un seguimiento organizado de los datos por medio de instrumentos.

Población y muestra.

Población.

La población está conformada por 20 adolescentes pertenecientes a la categoría sub 13 de fútbol del INDER Envigado los cuales tienen edades comprendidas entre los 11 y 12 años, todos de género masculino.

Muestra.

La muestra del estudio estuvo conformada por 16 deportistas pertenecientes a dicha categoría, los cuales corresponden al 80% de la población; esta muestra se definió por conveniencia.

Criterios de inclusión o selección.

Los deportistas con los cuales se realizó fueron elegidos por el entrenador. Los criterios de inclusión se relacionan con las características que tienen los jóvenes que hacen parte del estudio y son los siguientes:

- Edad: adolescentes entre los 11 y 12 años de edad.
- Sexo: masculino
- Voluntariedad: firmando el consentimiento informado por parte del entrenador, que dirige esta categoría

- Ser los titulares del equipo
- Se excluyeron los arqueros quienes entrenan en otro grupo

Técnicas de recolección de información.

Para recolectar la información sobre las habilidades o variables psicológicas que poseía la muestra, se utilizó el Cuestionario Par P1 (Profesionales Para El Alto Rendimiento) Creado Por Serrato, García y Rivera (2001).

El objetivo de la aplicación del cuestionario PAR P1, es evaluar las habilidades psicológicas ante distintas situaciones propias del entrenamiento y la competencia de cada deportista. Está conformado por 39 afirmaciones, distribuidas en las siguientes escalas: Confianza, Motivación, Atención, Sensibilidad Emocional, Imaginación, Actitud Positiva y Reto; con las cuales se obtiene un perfil que valora aspectos muy precisos de la psicología del deportista relacionados con el rendimiento psicológico en situación de competencia.

Estas variables son definidas por el cuestionario de la siguiente manera:

- Confianza: creencia o grado de certeza individual usualmente poseída sobre su habilidad para ser exitoso en el deporte.

- **Motivación:** es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas.
- **Concentración:** es la habilidad que posee el deportista para ampliar o reducir su atención hacia estímulos internos y/o externos que facilitan o perjudican su actuación.
- **Sensibilidad emocional:** es un estado emocional desagradable que incluye sensaciones de irritabilidad, nerviosismo, preocupación durante la competencia causados por sí mismo o por los rivales.
- **Imaginación:** es la habilidad para imaginar antes, durante y después en actividades correspondientes al deporte.
- **Actitud positiva:** es la habilidad para el auto diálogo positivo y de reflejar ante los demás una actitud de ganador.
- **Reto:** es la habilidad para persistir en la competencia y responder de forma emocional y positiva ante las adversidades que plantea la competencia y el entrenamiento

La forma de puntuación es tipo Liker en un continuo entre A y F en el cual se obtiene el siguiente significado:

- A. Casi siempre (80% o más veces)
- B. A menudo (60%- 79%)
- C. Algunas veces (41%- 59%)
- D. Rara vez (21%- 40%)

E. Casi nunca (20% o menos veces)

Cada variable o habilidad psicológica tiene una puntuación esperada o ideal y de acuerdo a la puntuación de cada deportista, se clasifica en:

- Necesita especial atención: Si puntúa entre 1-3
- Tiempo para mejorar: Entre 4-7
- Puntuación ideal: 8-10

La única variable que puntúa inversa es la de sensibilidad emocional.

Procedimiento.

Se realizó un primer acercamiento con el grupo de la categoría sub 13 durante la práctica del noveno semestre, en el cual se observó al grupo durante varias sesiones de entrenamiento, El 28 de octubre de 2014 se aplicó el test PARP1 a 16 Jóvenes futbolistas de la categoría sub 13 de la escuela de fútbol del INDER de Envigado los cuales pasarían a la siguiente categoría, los resultados obtenidos dejaron en evidencia algunas habilidades psicológicas que requerían mayor entrenamiento tales como la atención y la imaginación; otras habilidades importantes como el reto y la sensibilidad emocional puntuaron de manera acorde en la mayoría de los deportistas según los ítems de evaluación del test. Partiendo de lo anterior, se realizó un plan de entrenamiento psicológico enfocado en el fortalecimiento de estas habilidades, principalmente la atención, el cual fue desarrollado durante la práctica profesional con dicho grupo, realizando actividades los días martes, miércoles y viernes según el espacio dado por el entrenador. Posteriormente se realizó un posttest el día 14 de mayo de 2015 y se analizaron los resultados de ambas aplicaciones utilizando una base de datos creada en Excel, así como el formato de calificación de la prueba PARP1.

Operacionalización de las variables.

Confianza: Creencia o grado de certeza individual, usualmente poseída sobre su habilidad para ser exitoso en el deporte.

Motivación: Es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas.

Concentración: Es un estado emocional desagradable que incluye sensaciones de irritabilidad, nerviosismo, preocupación durante la competencia causados por sí mismo o por los rivales.

Imaginación: Es la habilidad para imaginar antes, durante y después en actividades correspondientes al deporte.

Actitud positiva: Es la habilidad para el auto diálogo positivo y de reflejar ante los demás una actitud de ganador.

Reto: Es la habilidad para persistir en la competencia y responder de forma emocional y positiva ante las adversidades que plantea la competencia y el entrenamiento.

Estrategias de Intervención.

“El funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico estratégico y por tanto en su rendimiento deportivo. Así la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas como un elemento más que tiene que interactuar apropiadamente con las parcelas físicas, técnicas y táctico estratégica”.Buceta (1998)

En el presente estudio se realizó un entrenamiento psicológico dirigido a intervenir las variables o habilidades psicológicas que puntuaron bajo en el cuestionario PAR P1, incluyendo actividades para los deportistas y el entrenador que buscaron mejorar la habilidad en cada caso.

A continuación se exponen las actividades realizadas en el plan de entrenamiento psicológico:

El plan de entrenamiento psicológico se llevó a cabo bajo la supervisión de dos expertas en psicología deportiva, Zonaika Posada y María Consuelo Calle quienes aportaron sus conocimientos y experiencia en intervención en el entrenamiento psicodeportivo, contando con la aprobación del psicólogo del INDER William Ossa y el entrenador de la categoría sub 13 de La escuela de fútbol del INDER de Envigado , con el cual se realizó la intervención de las variables que puntuaron mas bajo , para

posteriormente aplicar de nuevo el PAR P1 y describir los resultados obtenidos dichas variables son definidas por las profesionales mencionadas de la siguiente manera:

Atención.

Se definieron las modalidades atencionales basadas en una clasificación referida a dos dimensiones:

Amplitud: Cantidad de información a la que se debe prestar atención

Dirección: Capacidad para dirigir la atención hacia objetos externos al propio deportista o hacia sí mismo.

Foco atencional amplio externo

Cuando un deportista tiene que focalizar su atención en un gran número de estímulos externos a él. Se corresponde con situaciones de evaluación, situaciones rápidas de juego como pueden ser los contra ataques en el fútbol.

Foco atencional reducido externo

Cuando el deportista centra su atención en uno o dos estímulos concretos del entorno, por ejemplo en el balón y la ubicación del portero

Foco atencional reducido interno

El deportista dirige la atención hacia el mismo, es la utilizada cuando el deportista quiere llevar a cabo una acción mediante un repaso mental o bien quiere simplemente controlar su nivel de tensión.

Foco atencional amplio interno

Tipo de foco atencional para analizar y planificar una estrategia de juego, ante las distintas situaciones, como puede ser por ejemplo una estrategia para los lanzamientos de tiro de esquina focalizar los pensamientos negativos acerca de su propio desempeño o los bajos resultados afecta la atención.

Para el entrenamiento de la atención se tienen en cuenta variables como la dirección la amplitud y el foco, diversas situaciones de juego como el esquivar un jugador contrario y realizar simultáneamente un pase requieren que el deportista haga un cambio automático hacia el foco atencional de reducido interno a amplio externo.

En trabajo conjunto con el entrenador se deben implementar acciones técnicas que requieran esa focalización atencional en diversas situaciones de juego como las mencionadas anteriormente.

Teniendo en cuenta el sistema de juego del equipo, se deben plantear la multiplicidad de acciones que el deportista debe ejecutar en un tiempo

determinado, dicha tarea ayuda al entrenamiento de la atención y el entrenamiento táctico de los jugadores.

Se debe partir de la descripción de lo que el deportista observa y siente en la ejecución de dichas acciones, se debe estimular de forma auditiva y focalizar los estímulos visuales como también se debe tener en cuenta la ubicación del equipo contrario y la de los demás compañeros de equipo.

El cerebro del deportista es sensible a la cantidad de estímulos que percibe y almacena dicha información en su memoria, para el momento en el que deba ejecutar acciones con la misma dificultad.

El entrenamiento desde la imaginación, se apunta hacia el control de las emociones, dirigido al entrenamiento de la atención en cuanto a concentración en un estímulo y el cambio de foco.

Ensayo en imaginación.

Entrenamiento de la conciencia corporal, ensayo visual de su cuerpo, en movimiento, estático, o en movimiento con el balón. Se realiza conciencia del cuerpo ayuda al entrenamiento de la atención y la concentración

Plan de entrenamiento atencional para cobrar tiros libres.

Se planteo una situación de juego concreta: tiro desde el punto penal en el minuto 80 de juego, debido al cansancio corporal, dicha situación implica que el cerebro tenga unos referentes visuales asociados con el éxito. Para la ejecución de esta acción importante en el juego, se propuso un referente visual adecuado, el espacio vacío de la maya del arco, para la ejecución apropiada del ejercicio táctico.

El entrenamiento psicológico se llevo a cabo partiendo de la estrategia utilizada por el entrenador de la categoría sub 13 para el entrenamiento deportivo, las tácticas básicas y su metodología dentro del campo de juego.

Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos en las aplicaciones de pre-test y post-test del cuestionario PARD P1. Sin embargo es necesario comenzar por caracterizar el grupo de futbolistas con el cual se trabajó durante la presente investigación.

La muestra se caracterizó por contar con un grupo de 16 deportistas, hombres en su totalidad, practicantes de fútbol, con edades comprendidas entre los 11 y los 12 años como se aprecia en la siguiente tabla:

Tabla 3
Edad de los futbolistas

Edad	Numero sujetos	Porcentaje
11 años	10	62,5
12 años	6	37,5

El mayor número de sujetos, tiene 11 años, siendo este el 62,5% de la muestra del estudio, así mismo se observó su permanencia en la práctica deportiva, en donde se encontró lo siguiente:

Tabla 4
Tiempo de práctica

Años	Practicando	Frecuencia	Porcentaje
------	-------------	------------	------------

Fútbol		
1 a 2 años	4	10,3
2 a 4 años	3	40,3
5 años en adelante	5	29,4
Total	16	100

Tabla 5
Asistencia a las actividades del plan de entrenamiento

Sujeto	Actividad		
	Rejilla	Imaginería	Atención focalizada
1	X	X	X
2	X	X	X
3	X	X	X
4	X	X	X
5	X	X	X
6	X	X	X
7	X	X	X
8	X	X	X
9	X	X	X
10	X	X	X
11	X	X	X
12	X	X	X
13	X	X	X
14	X	X	X
15	X	X	X
16	X	X	X

La totalidad de la población del estudio realizó cada una de las actividades propuestas en el plan de entrenamiento psicológico, enfatizando en la rejilla, actividad de imaginería y la atención focalizada las cuales fueron trabajadas en las sesiones de la práctica profesional durante los entrenamientos de los deportistas.

Se tiene en cuenta que las anteriores variables psicológicas fueron programadas debido al resultado arrojado por el pre test aplicado a los 16 deportistas, observando que cada uno de ellos contestó a las preguntas del PAR-P1 obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 6
Pre-test

Sujeto	Confianza	Motivación	Concentración	Sensibilidad emocional	Imaginación	Actitud positiva	Reto
1	8	7	3	3	10	10	9
2	9	8	8	6	7	10	8
3	8	10	7	4	8	10	10
4	7	7	6	4	8	8	9
5	7	2	4	4	7	10	9
6	8	10	5	0	6	10	10
7	9	7	6	3	8	8	8
8	5	5	4	6	6	8	5
9	9	10	9	2	7	9	9
10	5	7	5	7	7	7	7
11	8	10	8	7	8	10	9
12	9	8	7	3	8	10	9
13	6	6	4	4	6	8	5
14	9	10	5	7	6	8	7
15	6	9	5	8	8	6	7
16	5	4	6	5	4	5	6
Grupo	7	8	6	5	7	9	8

En esta tabla se observa que las habilidades que puntuaron más bajo en la totalidad de la población son atención como la habilidad que más bajo puntuó, seguida de imaginación, las cuales según el Par P1 necesitan tiempo para trabajarse, por otro lado las variables motivación y confianza fueron las variables con las más altas puntuaciones.

En el post test el cual fue aplicado en mayo de 2015, es decir, 7 meses después de la primera aplicación, se puede observar que no hubo cambios significativos en las respuestas, encontrándose la variable atención, como la variable que requiere mayor intervención e los deportistas.

Tabla 7
Post-test

Sujeto	Confianza	Motivación	Concentración	Sensibilidad emocional	Imaginación	Actitud positiva	Reto
1	9	7	2	7	8	10	9
2	9	8	8	6	7	10	8
3	9	8	6	4	7	10	10
4	7	7	6	4	8	8	9
5	7	2	4	5	7	10	9
6	8	10	5	0	6	10	10
7	9	7	6	3	8	8	8
8	5	5	4	6	6	8	5
9	9	10	9	2	7	9	9
10	6	8	6	7	8	9	6
11	8	10	8	7	8	10	9
12	9	8	7	3	8	10	9
13	6	6	4	4	6	8	5
14	9	8	4	7	6	9	9
15	6	9	5	8	8	6	7
16	5	4	6	5	4	5	6
Grupo	8	7	6	5	7	9	8

Tabla 8
Comparación pre-test pos-test

	Confianza	Motivación	Concentración	Sensibilidad emocional	Imaginación	Actitud positiva	Reto
Pre-test	7	8	6	5	7	9	8
Post-test	8	7	6	5	7	9	8
Media	7	7	6	5	7	9	8

DT 0,13 0,13 0,09 0,22 0,09 0,13 0,04

La siguiente grafica muestra los resultados de las escalas de la prueba PAR P1, donde arroja los puntajes por realizando una comparación entre el pre test y el pos test después de la ejecución de un plan de entrenamiento psicológico. Se describe a continuación que la variable confianza en el pre test se obtuvo una puntuación de 7 en la totalidad de la población mientras que el post test la puntuación fue de 8, motivación en el pre test puntuó en 8, mientras que el post test 7. Esto significa que tuvo un decremento mínimo, las variables concentración, sensibilidad emocional, imaginación, actitud positiva y reto no tuvieron ningún cambio después del plan de entrenamiento psicológico

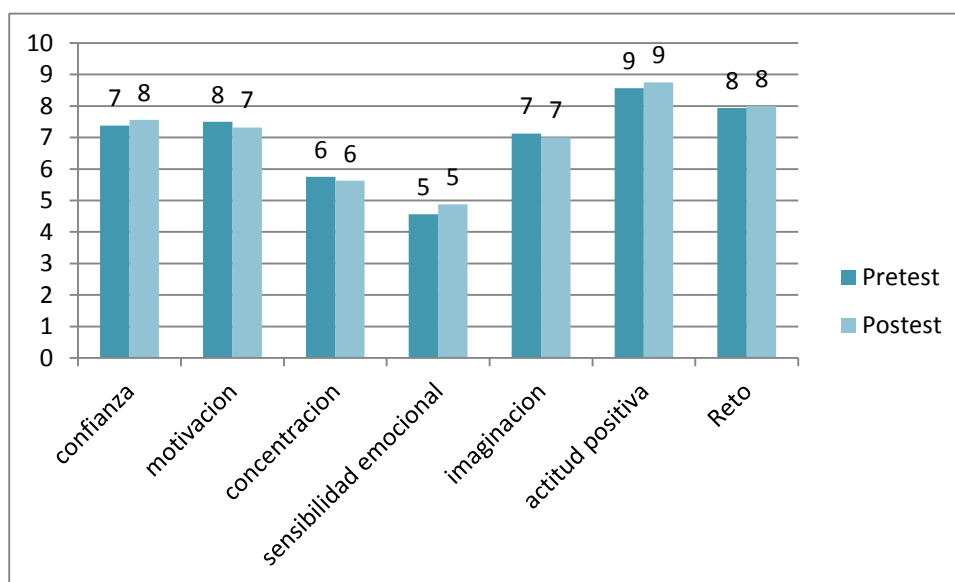


Figura 2. Comparación pre-test -post-test

Los resultados muestran que no existen niveles significativos de incremento o disminución en la puntuación de las variables después del plan de entrenamiento psicológico que se llevo a cabo, la razón por la que se podrían explicar estos resultados por un lado seria el poco tiempo de intervención que se tuvo sobre las variables, que los deportistas no tienen un manejo del significado de estas variables lo cual pudo haber llevado a confundir sus respuestas o un tipo de ambigüedad en la forma en que se pretende medir las mismas.

En cada sujeto se tuvieron los siguientes resultados:

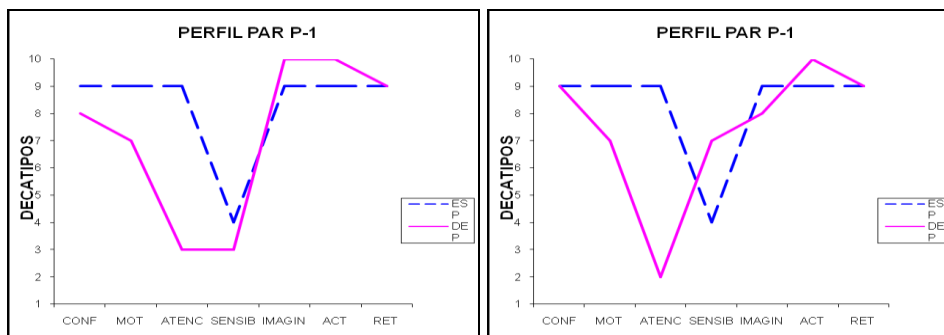


Figura 3. Sujeto 1

En la figura del pre-test post-test del sujeto 1 se observa un decremento en la variable atención y un incremento en sensibilidad emocional lo que representa un resultado negativo para dicha variable, con respecto al iceberg invertido que es la puntuación ideal la grafica de color rosa nos enseña la puntuación obtenida por la muestra.

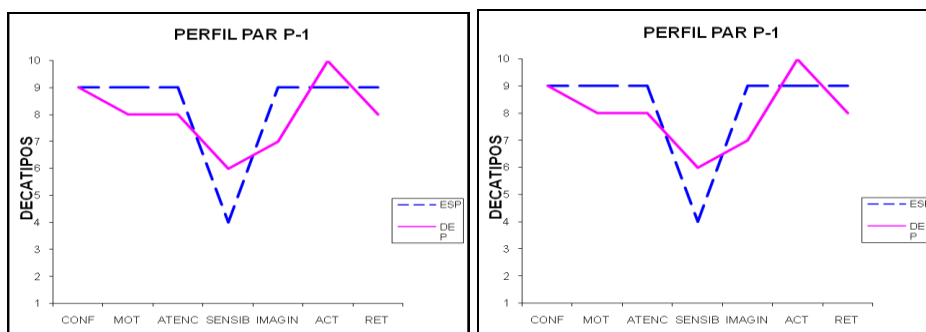


Figura 4. Sujeto 2

No se encuentran cambios significativos en las variables, observándose que la variable actitud positiva es la que mas se asemeja a lo ideal, la variable confianza se encuentra cerca del ideal, mientras la variable sensibilidad emocional la cual es la única se encuentra por debajo de lo ideal.

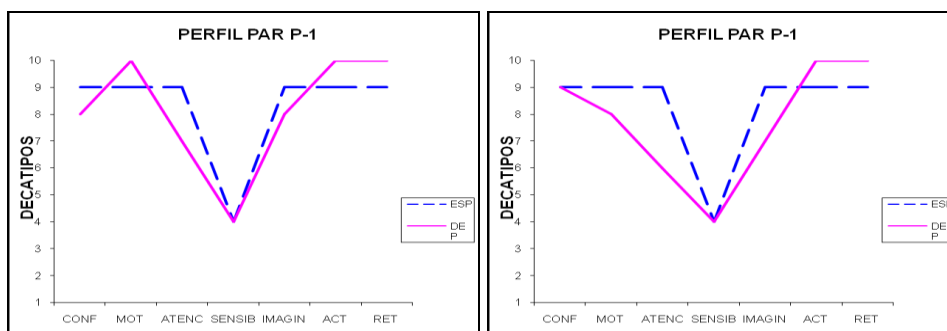


Figura 5. Sujeto 3

En los resultados del sujeto 3 se puede analizar un decremento en la variable motivación en el post test con respecto al pre test, y un incremento en la variable imaginaria. Mientras que la variable sensibilidad emocional esta muy cerca del ideal.

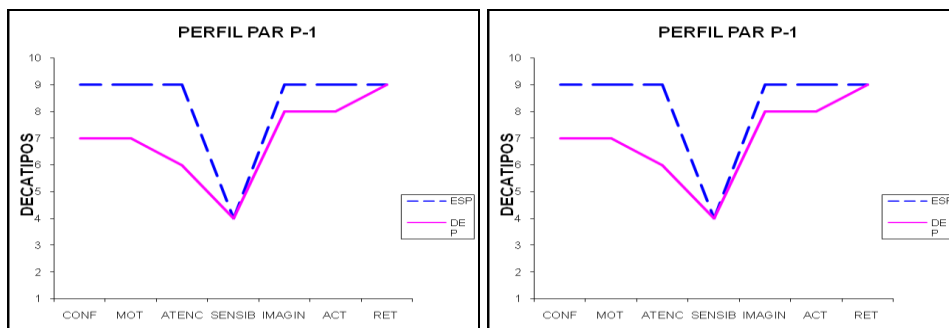


Figura 6. Sujeto 4

No se encuentran cambios significativos, observándose que la variable reto y sensibilidad emocional son las que más se asemejan al ideal. Mientras que la variable confianza, motivación y atención se encuentran en niveles similares.

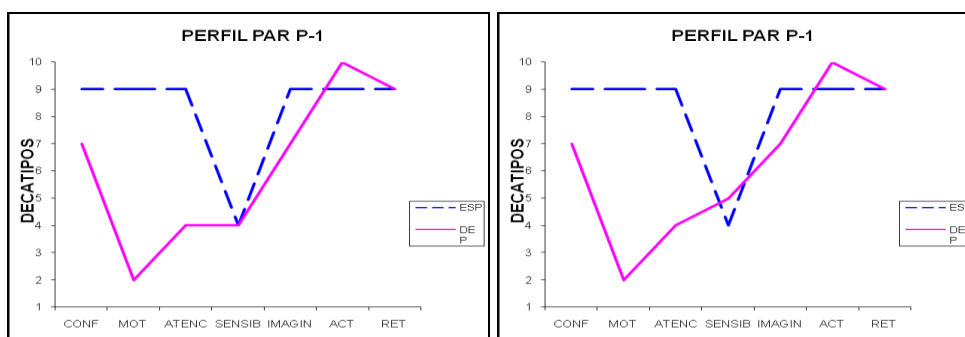


Figura 7. Sujeto 5

No se encuentran cambios significativos observándose que la variable motivación es la que más baja puntuación tiene y la variable actitud positiva es la más alta, existiendo una gran diferencia entre las variables atención, confianza, reto y actitud positiva, la variable imaginación es la que más se asemeja al ideal.

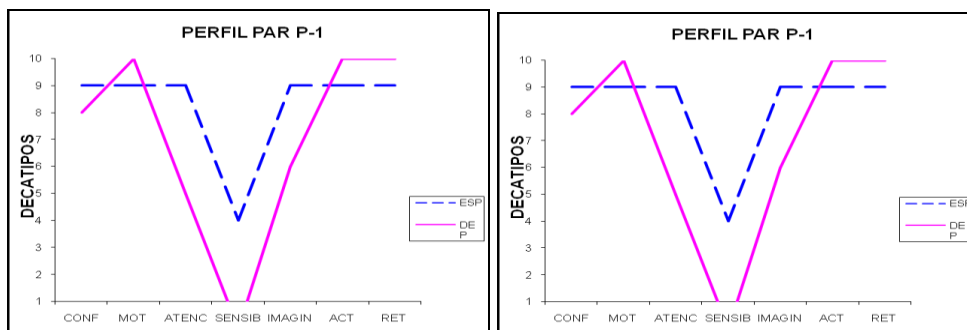


Figura 8. Sujeto 6

No se encuentran cambios significativos, observándose que la variable reto es la que mas se asemeja a lo ideal, la variable sensibilidad emocional esta muy por debajo del ideal

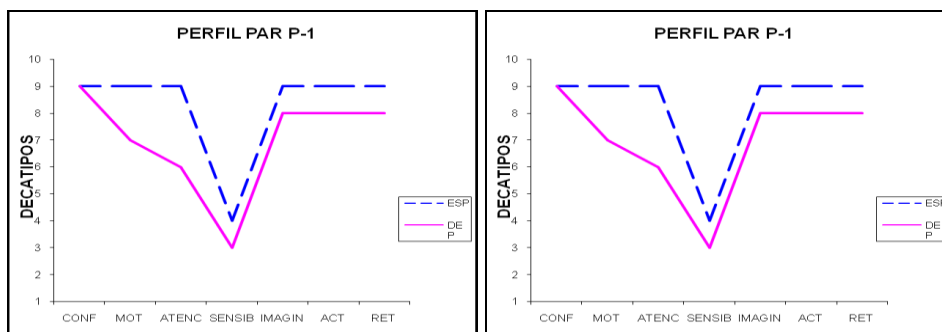


Figura 9. Sujeto 7

No se encuentran cambios observándose que la variable confianza es la que mas se asemeja a lo ideal, inclusive se observa que e puntaje obtenido tanto en pre-test como en post-test es similar al puntaje ideal, siendo motivacion y atención las que puntuan mas bajo.

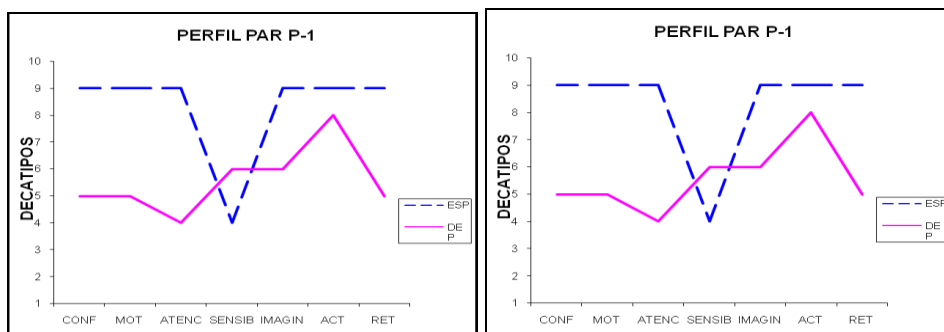


Figura 10. Sujeto 8

No se encuentran cambios observándose que la variable actitud positiva es la que mas se asemeja a lo ideal. Mientras que la variable sensibilidad emocional se encuentra por encima de lo ideal.

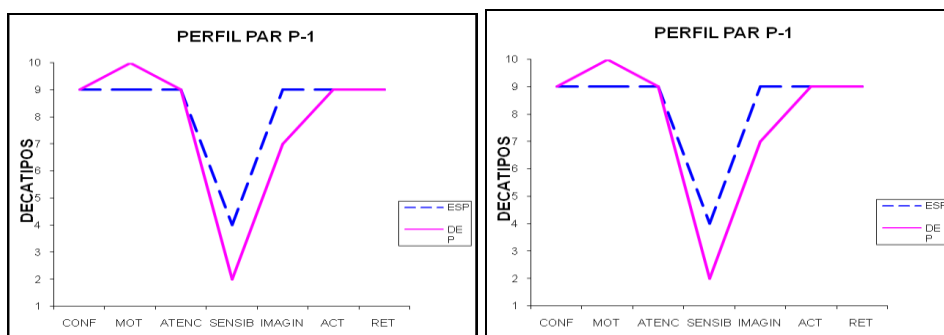


Figura 11. Sujeto 9

No se encuentran cambios significativos observándose que la variable motivación es la mas alta y las variables actitud positiva atención y reto están de acuerdo al ideal, mientras que la variable sensibilidad emocional se encuentra por debajo de lo ideal.

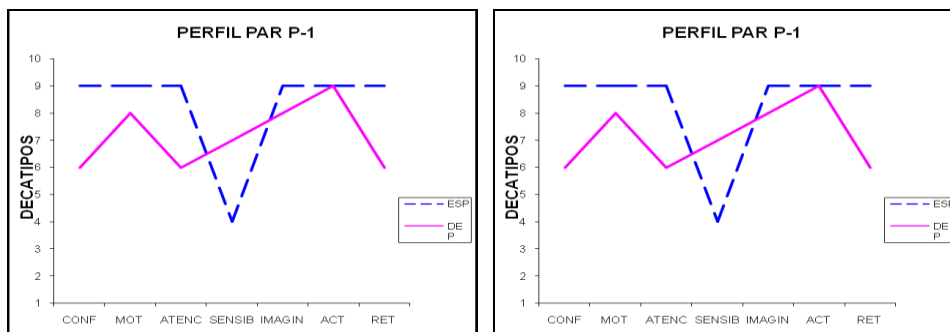


Figura 12. Sujeto 10

No se observan cambios significativos, se encontró que la variable actitud positiva es la que mas se asemeja a lo ideal, mientras que la variable sensibilidad emocional y reto son las que mas se alejan del ideal.

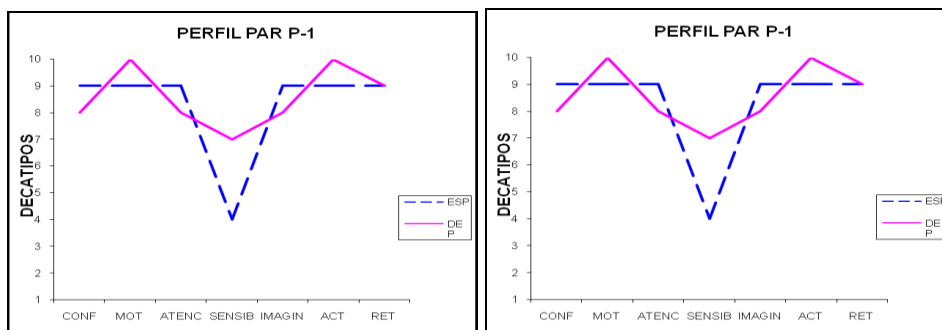


Figura 13. Sujeto 11

No se observan cambios significativos, observándose que la variable motivación, actitud positiva y reto son las que más se asemejan a lo ideal, mientras que la variable sensibilidad emocional esta por encima del ideal.

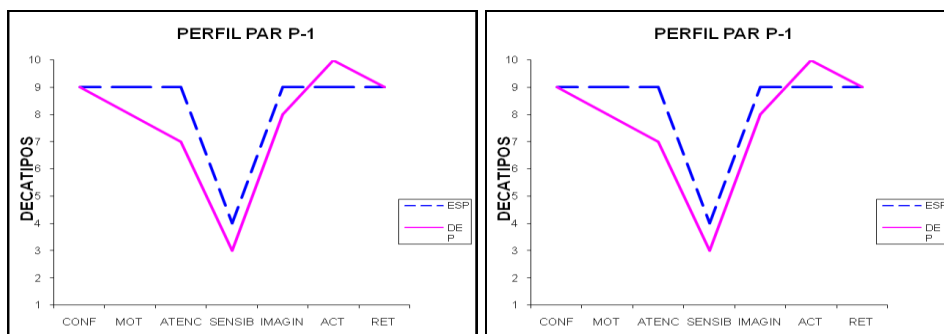


Figura 14. Sujeto 12

No se encuentran cambios significativos observándose que la variable confianza es la que más se asemeja a lo ideal, mientras que la variable sensibilidad emocional está por debajo de lo ideal.

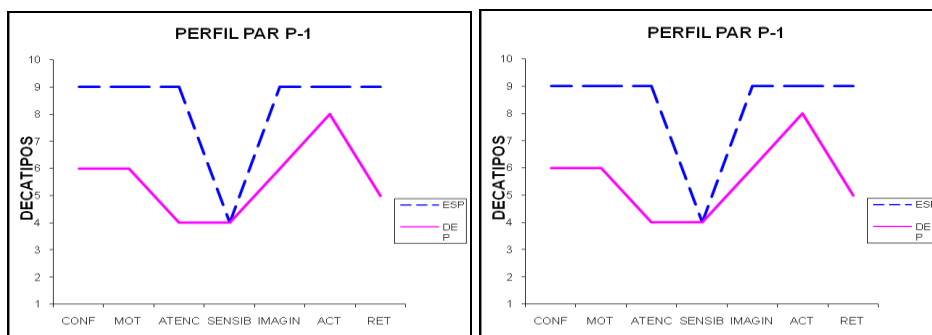


Figura 15. Sujeto 13

No se observan cambios significativos, se observa que la variable sensibilidad emocional es la que más se asemeja a lo ideal y las variables actitud positiva, se encuentran cerca del ideal, las variables confianza y motivación puntúan en el mismo rango.

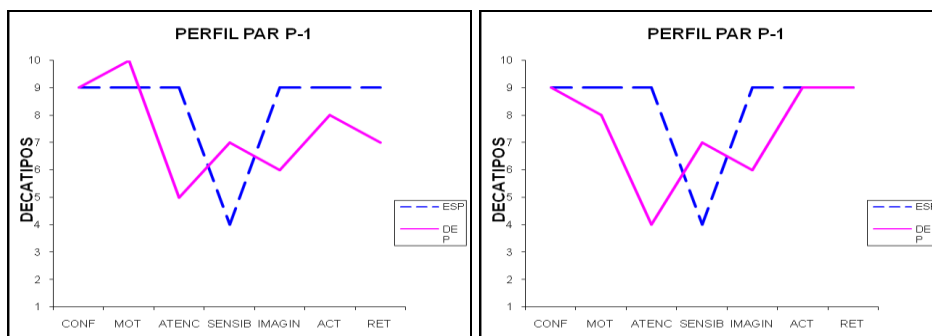


Figura 16. Sujeto 14

No se observan cambios significativos se observa que la variable motivacion es la que mas se asemeja a lo ideal, mientras que la variable atencion es la que mas se distancia del ideal, la variable sensibilidad emocional está por encima de la puntuacion ideal

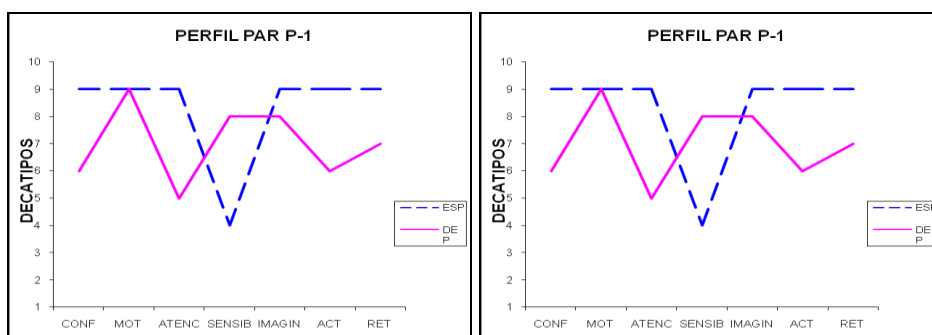


Figura 17. Sujeto 15

No se observan cambios significativos se observa que la variable motivacion es la que mas se asemeja a lo ideal, mientras que la variable atencion es la que mas se distancia del ideal, la variable sensibilidad emocional está por encima del ideal.

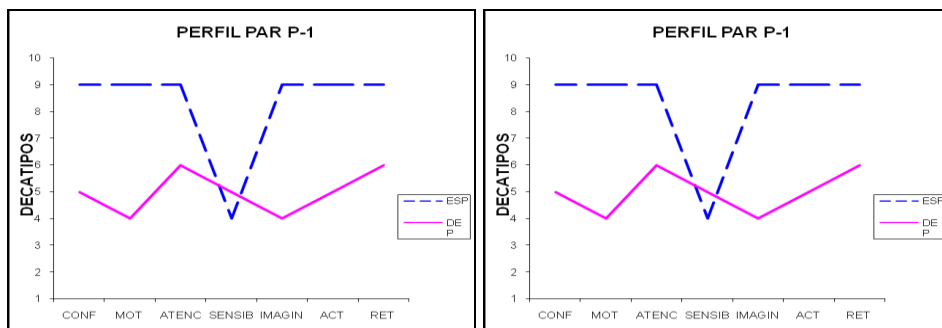


Figura 18. Sujeto 16

No se observan cambios significativos se observa que la variable atención es la que mas se asemeja a lo ideal, mientras que las variables motivación e imaginaria son las variables que mas se distancian del puntaje ideal.

En el análisis intrasujeto se observa que el plan de entrenamiento no obtuvo los resultados esperados y que las variables trabajadas no se incrementaron en el post test, dichas variables requieren de un trabajo constante a largo plazo para un mejor desarrollo que incremente las capacidades con las que ya cuentan estos deportistas, Por otro lado estos resultados, indican que los deportistas cuentan con un nivel de motivación alto y una excelente predisposición para su práctica deportiva.

Discusión de resultados

El cuestionario aplicado a la población de deportistas , es el PAR P1 el cual fue desarrollado con deportistas Colombianos y mostrado una gran solidez en sus resultados desarrollado por Serrato, García y Rivera (2001) el cual pretende medir características asociadas al alto rendimiento tales como: confianza, motivación, concentración, sensibilidad emocional la cual es la única habilidad que entre mas baja sea su puntuación mas control se tiene sobre dicha habilidad psicológica, imaginación, actitud positiva y reto, teniendo como punto inicial que estas características o habilidades son fundamentales para detectar talentos deportivos y predecir el rendimiento.

En términos generales se observa que la variable que requiere una mayor intervención es la atención la cual puntuó bajo en el pre test y no tuvo cambios significativos después de la intervención por medio del plan de entrenamiento psicológico

Los resultados de este estudio reflejan como la totalidad de las variables psicológicas puntúan de 4 a 7 en una escala de 1 a 10, lo que se puede interpretar según el PAR P1 se requiere de tiempo para mejorar, nuestros resultados concuerdan con lo esperado puesto que parece ser lógico pensar que ha medida que los deportistas adquieren experiencia al competir bajo circunstancias adversas y factores externos que los condicionan , llegan a desarrollar tales habilidades que se favorecen con el paso de los años y la

madurez deportiva, que tiene una influencia positiva con habilidades como la atención y la capacidad del futbolista de filtrar la información irrelevante y mantener su atención en la información necesaria para ser eficaz en el juego, esta influencia positiva, podría incidir mas en los distractores internos como producto de una mejor autoconfianza la cual es una de las variables medidas en este estudio,

”La madurez deportiva que aporta la propia edad podría además que bien de forma autónoma o gracias al acceso a los expertos sean capaces de crear rutinas de concentración , incluso mecanismos para volver a centrar correctamente el foco atencional, una vez son conscientes de que han salido del estado ideal que les permitía decidir con mas brillantez. La incapacidad para cambiar el foco atencional con rapidez es un problema muy propio e jugadores jóvenes, de la misma forma en que se ven afectados con mas frecuencia por los distractores externos como los factores ambientales, criticas del entrenador o un fallo propio” (De la vega,2003)

Los resultados obtenidos para la totalidad de la muestra, nos indican que los deportistas presentan una puntuación alta en los variables motivación, confianza y reto. Es decir que aunque se encuentran en una de las primeras fases de la práctica deportiva, se trata de deportistas, persistentes ante las adversidades, capaces de elevar su rendimiento deportivo y que además poseen un aceptable control emocional.

La variable motivación es una de las habilidades psicológicas más estudiadas por la psicología deportiva. Diversas teorías, la analizan como un continuo que va desde las teorías mecanicistas, hasta las cognitivas que describen a los deportistas como procesadores activos de información,

Existen varias teorías que intentan explicar el funcionamiento de la motivación en los individuos. Weinberg y Gould (1996) sostienen que aunque existan cuantiosas perspectivas individuales de motivación, la mayoría encajan en una de las tres orientaciones generales que proponen:

A. Orientación centrada en el rasgo: sostiene que la conducta del deportista, esta en función de sus características individuales.

B. Orientación centrada en la situación: Propone que el nivel de motivación esta determinado por la situación en la que esta inmerso el deportista.

C. Orientación interaccional : Los interaccionistas, afirman que la motivación no depende únicamente de factores centrados en el participante ni solo de factores situacionales, sino que la mejor manera de entender la motivación es examinando como interactúan ambos conjuntos de factores

La motivación es una de las variables que obtuvo mejor puntuación, en totalidad de la muestra estudiada, de lo cual se puede inferir que los deportistas le dan relevancia a su práctica deportiva.

La confianza es otra de las variables que obtuvo una buena puntuación esto se puede interpretar como que el grupo, tiene una buena percepción de su trabajo deportivo a nivel de equipo y de manera individual, se tiene confianza en sus capacidades técnicas y físicas.

En esta misma línea se encuentra la variable Reto de lo cual se puede inferir que los deportistas se encuentran motivados a nivel competitivo y con una excelente predisposición, para los entrenamientos.

La variable sensibilidad emocional necesita tiempo para trabajar, ya que no obtuvo cambios significativos después del entrenamiento psicológico esto se interpreta como que los deportistas no tienen un control adecuado de sus emociones, o se pueden ver afectados por factores externos, que afectan su estabilidad y la toma de decisiones a nivel competitivo.

Conclusiones

Las variables psicológicas y su interacción en medios deportivos desde las primeras categorías son fundamentales para el desarrollo y crecimiento personal de los deportistas y entrenadores.

Las habilidades psicológicas se desarrollan a través de la experiencia deportiva y de un adecuado entrenamiento psicológico, dichas habilidades no son innatas están en constante construcción

El plan de entrenamiento psicológico no tuvo ningún efecto significativo en la población con la que se intervino, puesto que dichas habilidades psicológicas no tuvieron ningún cambio.

En el análisis de las graficas se puede observar que en el sujeto 1 hubo un decremento en la escala del nivel atencional y que la variable sensibilidad emocional puntuó mas alta en el pos test lo que sugiere la hipótesis de que perdido algo de control sobre su propio nivel de activación o se vio afectado por un factor externo.

En el sujeto 3 se encontró un incremento en la habilidad psicológica motivación, después del plan de entrenamiento psicológico, también se encontró un incremento en la variable de sensibilidad emocional.

En el resto de la población del estudio no se encontraron cambios significativos, en las habilidades psicológicas estudiadas esto puede explicarse como que el plan de entrenamiento no tuvo los alcances esperados a corto plazo.

Los resultados obtenidos, en esta investigación aportan conocimiento, tanto a la psicología deportiva como al entrenador, aportando información relevante, para poder intervenir adecuadamente en el desarrollo de las habilidades psicológicas que presentan déficit en esta población específica.

Este trabajo reafirma la necesidad de una intervención psicológica más amplia, en el entrenamiento de los deportistas, la identificación y el dominio por parte de los psicólogos deportivos de dichas habilidades, para la adecuada formación de deportistas desde las primeras etapas del entrenamiento deportivo.

Estos resultados nos muestran como intervienen en el entrenamiento y la formación de futbolistas desde las primeras categorías las diferentes habilidades psicológicas y su necesidad de mejoramiento para optimizar otros sistemas de preparación como el físico táctico.

Limitaciones o dificultades

Una de las dificultades encontradas en el desarrollo de este trabajo se obtuvo durante la aplicación del cuestionario, dado que los deportistas a los cuales se les realizó la aplicación se encontraban dispersos y no comprendían algunos ítems propuestos por el PAR P1.

En cuanto a la intervención realizada, es de destacar que dicho plan de entrenamiento psicológico se encontraba ligado al plan de entrenamiento deportivo implementado por el entrenador de la categoría sub 13 del INDER de Envigado, por esto las estrategias utilizadas para potencializar las habilidades psicológicas estaban adherido al entrenamiento de habilidades tácticas específicas, lo cual intervino en el tiempo y sesiones utilizadas, teniendo en cuenta otra actividades planeadas para ellos además e sus entrenamientos(competencias, test físicos, entre otros).

Una de las mayores dificultades fue el que los jóvenes deportistas asimilaban conceptos como habilidades psicológicas, imaginación, actitud positiva entre otras, ya que los jóvenes no manejan dentro de su léxico estos conceptos lo cual pudo incidir en muchas de sus respuestas.

Recomendaciones

Se recomienda continuar con este tipo de estudio, en este grupo en particular, para afianzar las habilidades psicológicas que puntuaron más bajo.

Implementar un programa de intervención psico deportivo, que favorezca el progreso de habilidades psicológicas en los deportistas desde las primeras etapas de su desarrollo deportivo.

Realizar periódicamente una evaluación del estado de las habilidades psicológicas más importantes para el entrenamiento deportivo.

Realizar talleres psicológicos con los equipos deportivos del INDER de Envigado para generar conciencia de la importancia de una optima salud mental para un adecuado crecimiento personal y deportivo

Se recomienda realizar un programa de intervención enfatizado en trabajar con la categoría sub 13 del presente año aspectos tales como la atención, la imaginería y la confianza

Se sugiere que los próximos estudios se hagan por medio de un trabajo interdisciplinario que involucre disciplinas importantes para la práctica deportiva y que puedan abordar a una cantidad mayor de deportistas.

Referencias

- Acosta, E. (2012) Iniciación y formación deportiva: Una reflexión siempre oportuna. *Revista U.D.C.A & Div.Cient*, 15(1), 57-58
- Almagro, B. & Conde, C. (2012). Factores motivacionales como predictores de la intención de ser físicamente activos en jóvenes jugadores de baloncesto. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1), 1-4.
- Araya, G. (2005). Actividad física ejercicio y deporte (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Costa Rica. Costa Rica.
- Arruza, J., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. y Cecchini, J. Blandón, M., Botero, M., Nieto, L., Valencia, C. & Velásquez, S. (2006). Análisis del apego y el desarrollo de pautas interpersonales de relación en niños entre los 6 y 10 años de edad que asisten a la escuela de fútbol de interés social alcaldía de Envigado EFISAE, que por su comportamiento fueron clasificados como agresivos o dependientes (Tesis Doctoral). Institución Universitaria de Envigado. Envigado.
- Arruza, J., Arribas, S. Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. & Cecchini, J. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional*

de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 8(30),
31.

Bahr, R. y Maehlum, S. (2007). *Lesiones deportivas*. Madrid: Panamericana.

Bowlby, J. (1993). El vínculo afectivo. Barcelona: Paidós. P.205-210

Buceta, J. (1990). Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo. Documento del Master de psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: UNED

Buceta, J. (1993). Aspectos a tener en cuenta en relación con las deportistas españolas de alta competición. Málaga: Instituto Andaluz del deporte.

Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

Buceta, J. (1999). Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología del deporte de competición. *Apuntes del Master y especialista Universitarios en Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: UNED.

Buceta, J. (1999). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 39-52.

- Buceta, J.M. (2000). *Psicología y lesiones deportivas: Prevención y recuperación*. Madrid: Dykinson
- Cano, L., Zafra, A. & Toro, E. (2009). Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles. *Revista Latino Americana de Psicología*, 42(2), 265-277.
- Cantón, E. (1990). *Motivación y su aplicación práctica al deporte*. Valencia: Promolibro.
- Cervello, E. (1999). Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas deportivas con diferente nivel de dificultad consideraciones para el diseño de programas motivacionales de entrenamiento psicológico en el deporte. *Revista Motricidad*, 5, 35-52.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia.
- Denis, M. (1985). Imágenes visuales y el empleo de práctica mental en el desarrollo de habilidades motoras. *Diario canadiense de Ciencia Deportiva*, 10, 45-165.
- Dosil, J. (2002). *Psicología y rendimiento deportivo*. Ourense: Gersam.
- Dosil, J (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Mc Graw-Hill.

Fernández, J. (2010) Auto concepto físico según la actividad físico deportiva realizada y la motivación hacia esta. *Revista latino Americana de psicología*, 42, 16-17.

FIFA: Reglas del futbol. Recuperado de http://es.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/02/36/01/11/lawsofthegamewebes_spanish.pdf

García, S. (2006). *Construyendo Psicología del Deporte*. Kinesis.

Gil, J., Capafons, A. & Labrador, F. (1998). Programa psicológico para mejorar los resultados de jugadores de Balonmano. *Psicothema*, 10(2), 271-280.

Gimeno, F., Buceta, J. & Pérez, M. (1994). Influencia de las variables psicológicas en las lesiones de los nadadores. *Revista Española e iberoamericana de medicina de la educación física y deporte*. (Selección), 14(3) ,170-171

Gimeno, F., Buceta, J. & Pérez, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.

Godoy, D., Vélez, M. & Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las actividades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 18(1), 7-22.

Godoy, D., Vélez, M. & Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: Tenis de mesa y Bádminton. *Revista de psicología del deporte*, 18(1), 7-22.

González, J. (1992). *Psicología y deporte*. Biblioteca Nueva.

González, J. (2006). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Casa nueva.

Grosser, M. & Neumaier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Martínez Roca.

Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de velocidad*. Martínez Roca.

Gorbunov, G. D. (1988). *Psicopedagogía del Deporte*. Vneshtorgizdat. Moscú. 1988. p. 63-64.

Hernández, N. (2002). Acerca del concepto de deporte: alcances de sus significados. *Educación Física y Ciencia*, 6, 87-102.

Hernández, N. (2010). *Psicología del deporte. Vol. I. Fundamentos*. Sevilla: Wanceulen.

Hernández Mendo, A. (2002). Imágenes mentales deporte en el-. En J. Dosil (Editor)., *Psicología y rendimiento deportivo*. (Pp.83-102).

Lang, P.J (1968). Imágenes en terapia: *Terapia de Comportamiento*, 8, 862-886.

Latiesa, M., Martos, P & Panisa, J. (2001). *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI*. Librerías deportivas Esteban Sanz.

Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo, Psicotécnica y aprendizaje motor*. Paidós

Linares, P.L. (1998)). *Psicología de la Motricidad Humana*. Granada: Autor

Locke, A. (1968): *Hacia una teoría de motivación de tarea e incentivos. Comportamiento de organización y Funcionamiento Humano*, 3, 157-189.

Loerh, J. (1990). *Excelencia de los deportes*. Planeta.

López, I., Jaenes, J. & Cardenas, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo"(CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 21-30.

López, S. (2010). La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en el fútbol: Habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente (Tesis doctoral) Universidad de Granada. España.

Luria, A. (1979). *Atención y memoria*. Fontanela.

Marco, J. (2003) *Psicología. Influencias en el rendimiento deportivo*. Gymnos.

Martín, G. & De la Vega, R. (2008). Una propuesta sistemática del proceso de desarrollo de evaluación psicológica en el trabajo aplicado al fútbol. Recuperado 20 de agosto de <http://www.arbitrium.com>.

Molina, J., Sandín, B. & Chorto, P. (2013). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54.

Mora, A. & Díaz, J. (2009). *Control del pensamiento y estrategias en el deporte*. Eos.

Niddefer, R.M (1981 o 81?). "Auto foccus- atencional". En A.R.M. Suinn (ed.). *en psicología del deporte: métodos y aplicaciones*. Minneapolis: Burgess Publishing CO.

Nieto, G. (2002). *Manual de psicología del deporte*. Diego Marín Editor.

Nys, J (1999): *Una apuesta económica en Seguro, Santiago et al: Fútbol y pasiones políticas*. Madrid

Olmedilla, A., Ortega, E. & Abenza, L. (2007). Percepción de los futbolistas juveniles e influencia del trabajo psicológico en la relación entre variables psicológicas y lesiones. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(2), 75-87.

Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. & Ortín, F. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 249-262.

Oriol, X., Gomila, M. & Filella, G. (2013). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en

deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 63-72.

Ospina, J. (2012). Estado de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en el deporte en el equipo de voleibol femenino de envigado antes y después del entrenamiento psicológico (Tesis Doctoral). Institución Universitaria de Envigado.

Peralta, H. (2006). Centros de educación física, escuelas de iniciación y formación deportiva. Una alternativa en cultura física para Colombia a través de experiencias en el departamento de Cundinamarca. Ed. Átropos Bogotá. P.17-24.

Pineda, S. & Aliño, M. (2002). Manual de Prácticas Clínicas Para la Atención en la Adolescencia, 2, 16.

Pulido, (1990). Motivación y autoconfianza en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 134-136.

Reche, C. (2010). Evaluación y Análisis de Variables Psicológicas en Esgrimistas Españoles: Su Relación con el Rendimiento. Universidad de Granada.

Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Mc Graw-Hill.

Reyes, M., Raimundi, M. & Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadores de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deportivo*, 12(1), 9-15.

Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Martínez Roca.

Roffe (1999). *Alto rendimiento. Psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar

Salas, W. (2013). Síntomas de ansiedad que influyen en el proceso de adaptación en los jóvenes futbolistas de 11 a 19 años del Envigado futbol club (Tesis Doctoral). Institución Universitaria de Envigado.

Samulski, D (1992). *Psicología del deporte: manual para educación física, psicología y fisioterapia*. Kineses.

Sánchez, F. (1984): Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos. Madrid. Pp.172-173

Sánchez, X. & Torregrosa, M. (2005). El papel de los factores psicológicos en la escala deportiva: Un análisis cualitativo. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 177-194.

Serrato, Garcia y Rivera (2001). Revisión y estandarización de la prueba elaborada para evaluar rasgos psicológicos en deportistas (PAR-P1)

en un grupo de deportistas de rendimiento en Colombia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6, 67-84.

Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. Mente rendimiento. España: Inde

Valey, R. S (1991). *Conceptualización de confianza deportiva y orientación competitiva: investigación preliminar y desarrollo de instrumentos*. Diario de psicología deportiva 8, 221-246

Vygotsky, L. (1916). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. México: Editorial Crítica, Grupo editorial Grijalbo

Weinber, R. & Gould, D. (1996). Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico. *Ariel*.

Williams, J.M. (1991). Características psicológicas del alto rendimiento. En psicología aplicada al deporte (pp.196-207). Madrid: Biblioteca nueva.

Anexo A.

Cuestionario PAR P1

PAR P-1

El propósito del presente instrumento es conocer su comportamiento particular ante situaciones que se han presentado continuamente durante la competencia. A este instrumento no es apropiado llamarlo "Test" porque no hay respuestas correctas ni incorrectas. Por lo tanto, lea y responda cada afirmación procurando ser preciso, tanto como sea posible. De esta manera sus respuestas serán de gran utilidad, solo si usted responde basado (a) en lo que en los últimos seis (6) meses a la fecha, ha sentido, pensado o realizado. No tome como referencia lo que usted u otras personas creen que debería ser, sino lo que es o ha sucedido.

Lea cuidadosamente cada afirmación del cuestionario y marque con una equis (X) en la hoja de respuestas, la frecuencia con que la situación se ha dado en su práctica deportiva. **RECUERDE, LA INFORMACIÓN QUE USTED SUMINISTRA, ES ESTRICTAMENTE CONFIDENCIAL.**

CUESTIONARIO

- | | |
|--|---|
| 1. Durante la competición me veo más como un perdedor que como un ganador. | 11. Practico mentalmente mis habilidades deportivas. |
| 2. Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda. | 12. Me digo cosas negativas durante la competencia. |
| 3. Pierdo la concentración durante la competencia. | 13. Cuando las cosas se vuelven en mi contra, tiendo a sentirme aplastado emocionalmente. |
| 4. Durante la competición me enojo con facilidad. | 14. En los momentos claves de la competencia pierdo confianza en mi desempeño. |
| 5. Antes de competir me veo en mi imaginación rindiendo perfectamente. | 15. Después de las emociones negativas puedo volver a concentrarme. |
| 6. Pienso positivamente durante la competencia. | 16. Las equivocaciones me llevan a pensar negativamente. |
| 7. Puedo mantener sensaciones positivas durante la competición. | 17. Se me facilita imaginar la ejecución de mis habilidades deportivas. |
| 8. Confío en mis habilidades deportivas. | 18. Me esfuerzo al 100% durante la competencia sin importarme nada más. |
| 9. Las metas que me he impuesto como deportista me exigen un trabajo duro. | 19. Entreno con alta intensidad positiva. |
| 10. Los nervios durante la competición me hacen sentir miedo de perder. | 20. Cuando compito confío rendir hasta el punto máximo de mis capacidades. |

21. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como deportista.
22. Mi mente se aleja con facilidad durante la competencia.
23. Antes de una competencia me imagino saliendo de situaciones difíciles.
24. Puedo cambiar con facilidad de estados emocionales negativos a estados emocionales positivos.
25. En situaciones difíciles de la competencia, las sensaciones de desafío me llevan a elevar mi nivel de rendimiento.
26. Soy un competidor con alta fortaleza mental.
27. Me aburre la alta exigencia de los entrenamientos.
28. Mientras juego me encuentro pensando en oportunidades que he perdido durante la competencia.
29. Situaciones incontralables, como oponentes tramposos, logran molestarme.
30. Durante los momentos libres de la competición (descansos o pausas), utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.
31. Mis entrenadores pueden afirmar que soy un deportista con buena actitud.
32. Practicar mi deporte me hace sentir alegre.
33. Procuro demostrar la confianza que tengo como deportista.
34. Al despertar en las mañanas, me siento con deseos de entrenar.
35. Pierdo la concentración con facilidad durante los momentos críticos de la competencia.
36. A pesar de la confusión que me crean mis problemas personales, puedo mantener la calma durante los partidos.
37. Cuando me imagino a mí mismo compitiendo, puedo ver las cosas de forma muy real.
38. Los momentos críticos de la competición los he convertido en situaciones favorables.
39. Aunque me enfrente a muchas dificultades, disfruto de la competencia.

HOJA DE RESPUESTAS PAR P-1

FECHA:	DEPORTISTA:	
EDAD:	DEPORTE:	SEXO:

Lea cuidadosamente cada afirmación del cuestionario y marque con una equis (X) de acuerdo a las instrucciones, la frecuencia con que se ha dado en los últimos seis (6) meses a la fecha. Para que sus respuestas sean objetivas no tome como referencia lo que usted u otras personas creen que debería ser, sino lo que es o ha sido. RECUERDE, LA INFORMACIÓN QUE USTED SUMINISTRA, ES ESTRICTAMENTE CONFIDENCIAL.

<p>INSTRUCCIONES: De acuerdo a las alternativas, señale con qué frecuencia en los últimos seis (6) meses, la situación descrita en la afirmación, usualmente ha sucedido:</p>		<p>Ejemplo:</p> <p>1. Antes de iniciar un partido estoy seguro de ganar.</p> <p>Si usted considera que esta situación ha sucedido "A menudo" o entre el 80% y 79% durante los últimos seis (6) meses, marque con una equis (X) la letra B, así:</p> <p>1. A B C D E</p> <p>Asegúrese de marcar una letra por afirmación, no deje de manifestar su opinión en ninguna de las 39 afirmaciones. En lo posible evite señalar la alternativa C.</p>
A. Casi siempre	Si ha sucedido el 80% o más veces.	
B. A menudo	Si ha sucedido entre el 80% y 79% de las veces.	
C. Algunas veces	Si ha sucedido entre el 41% y 59% de las veces.	
D. Rara vez	Si ha sucedido entre el 21% y 40% de las veces.	
E. Casi nunca	Si ha sucedido menos de 20% de las veces.	

- | | | | | | |
|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1. A B C D E | 8. A B C D E | 14. A B C D E | 20. A B C D E | 26. A B C D E | 32. A B C D E |
| 2. A B C D E | 9. A B C D E | PAR P1 | 21. A B C D E | 27. A B C D E | 33. A B C D E |
| 3. A B C D E | PAR P1 | 15. A B C D E | 22. A B C D E | 28. A B C D E | 34. A B C D E |
| 4. A B C D E | 10. A B C D E | 16. A B C D E | PAR P1 | 29. A B C D E | 35. A B C D E |
| 5. A B C D E | 11. A B C D E | 17. A B C D E | 23. A B C D E | 30. A B C D E | 36. A B C D E |
| 6. A B C D E | 12. A B C D E | 18. A B C D E | 24. A B C D E | 31. A B C D E | 37. A B C D E |
| 7. A B C D E | 13. A B C D E | 19. A B C D E | 25. A B C D E | 32. A B C D E | 38. A B C D E |

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participante.

La presente investigación es conducida por la estudiante de Psicología Michael Mahecha López y la directora de la investigación, Zonaika Posada docente de la Institución Universitaria de Envigado, titulada “Variables psicológicas relacionadas con el entrenamiento deportivo de los adolescentes de 11 y 12 años de la escuela de fútbol de Envigado según el PAR-P1”

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse de la aplicación del inventario en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la aplicación de los cuestionarios le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Desde ya le agradecemos su participación.

Me han indicado también que tendré que responder un cuestionario el cual tomara aproximadamente 20 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de ésta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de éste estudio sin mi consentimiento, es decir se utilizará para fines académicos, como publicaciones y ponencias, resguardando la identidad de los participantes. He sido informado(a) que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar con la estudiante de Psicología Michael Mahecha López o a la directora de la investigación, Víctor Hugo Cano Bedoya (311 354 44 42 / e-mail: Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada (si así lo deseo), y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido (si así lo requiero).

Nombre estudiante: Michael Mahecha López C.C 1037596537 de
Envigado Celular: 3135794965 Correo:
m_mahecha@hotmail.com



