



Universidad del Azuay

**Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la
Educación**

Escuela de Psicología Clínica

*Aproximación al estudio del control emocional de los
adolescentes deportistas de alto rendimiento durante la
actividad deportiva*

**Trabajo de graduación previo a la obtención del
título de:**

Psicóloga Clínica

Autor: Diana Carolina Sarmiento Auquilla

Director: Magíster Alberto Astudillo

Cuenca, Ecuador

2013

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo a Dios, por todas las bendiciones que he recibido a lo largo de mi vida y por haber puesto en mi camino buenas personas. A toda mi familia, por el apoyo y aliento que recibí cada día; a mis padres, por darme la vida y permitirme conocer este maravilloso mundo y, de manera muy especial, a mi mami, quien no escatimó en tiempo y esfuerzo por creer y confiar en mí; a mis hermanos, por ser amigos y compañeros incondicionales; y, a mis amigas, quienes supieron estar en los momentos perfectos a mi lado.

Dianita Sarmiento

Agradecimiento

Toda mi vida estuve rodeada de personas excepcionales, cada una de ellas compartieron conmigo segundos, minutos y tiempos eternos, hoy quiero agradecerles porque formaron parte de quien soy ahora. Entre tantas y tantas personas hay aquellas que quiero mencionar porque indudablemente fueron y son lo más valioso que Dios y la vida pusieron en mi camino: Agradezco a mi papi Jaime, quien me enseñó ese don tan valioso que me permitió triunfar en muchas cosas, es la “Paciencia”, me enseñó a sonreír a pesar de los momentos difíciles; a mi mami Yoli, quien me educó desde muy pequeña para ser una persona honesta, respetuosa y solidaria, además que me enseñó a siempre velar por la justicia, es ella quien no me dejó ni un segundo sola y me apoyó desmedidamente a que progresara a través de los años sin importar las circunstancias por las que atravesamos, me dio sus dos manos en los momentos difíciles y juntas aprendimos a resolverlos, es a ella a quien más agradezco por el logro que hoy consigo. Gracias también a mis hermanos José Alfredo y Josué, quienes me dieron su apoyo incondicional, a mi hermano Josué, gracias, porque me entendió, apoyó y acompañó en todo momento, su hermandad fue muestra del amor más noble y de su inmenso cariño por el afán de protegerme. A mi tía Martha, quién me apoyó hasta el último momento para que concluyera mi carrera, fue un ángel que Dios puso en mi camino en los momentos más difíciles, a ella mil gracias. A toda mi familia, por confiar en mí y saber darme palabras de apoyo. A mis amigas Fer y Beny, porque ésta historia en la Universidad la empezamos juntas, nos dimos las manos y nos acompañamos en todo momento, gracias por el apoyo y la ayuda que recibí de ustedes, gracias de todo corazón. Gracias, de manera muy especial, a la Universidad del Azuay, la Institución que me permitió llegar hasta este momento en donde mi carrera concluye, y a todos los profesores, quienes pasaron por mi vida, sobre todo a mi Director de Tesis, Albertito Astudillo, por su paciencia y sabiduría. Siempre los recordaré.

“La flor más bella de la amistad es la Gratitud”

Gracias infinitas.

Dianita Sarmiento

Índice de Contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice de contenidos.....	iv
Resumen.....	viii
Abstract	ix
Introducción	1
Capítulo 1: La Emoción	3
Introducción	4
1.1 Definición	5
1.1.1 Significado Etimológico.....	5
1.1.2 Otros Conceptos	5
1.1.3 Concepto Psicológico	6
1.2 Teorías de la Emoción	6
1.3 Origen	7
1.4 Función	8
1.5 Importancia	9
1.6 Intensidad de las Emociones	9
1.7 Estrés Emocional.....	10
1.8 Clasificación	11
1.8.1 Según Tania Salazar	11
1.8.2 Emociones Básicas	13

1.8.3 Según Jhon Meyer	15
1.9 Emociones y Salud	16
1.10 Pasión y Alto Desempeño	18
Conclusión	20
Capítulo 2: Adolescencia	21
Introducción	22
2.1 Definiciones.....	23
2.1.1 Significado Etimológico	23
2.1.2 Significado e Historia	23
2.1.3 Significado de la Pubertad	25
2.1.3.1 Etimológico	25
2.1.3.2 Repercusiones físicas y emocionales	26
2.2 Desarrollo físico y salud en la adolescencia.....	28
2.2.1 Crecimiento y desarrollo físico.....	28
2.2.2 Salud	29
2.2.2.1 Problemas de Salud	30
2.3 Salud Física y Mental en la Adolescencia.....	32
2.3.1 Salud Integral del Adolescente y su cuidado.....	32
2.3.2 Salud Adolescente	34
2.3.3 Salud Mental en la Adolescencia.....	37
2.3.3.1 Preocupaciones de los jóvenes	37
2.4 Desarrollo Emocional.....	42
2.4.1 Bienestar Emocional.....	45
2.4.1 Emociones y Lógica	46
2.5 Deporte en la Adolescencia	46
2.5.1 Deportes y Actividades Físicas.....	46

2.5.2 Actividad física, ejercicio físico y deporte en la Adolescencia Temprana	49
2.5.3 Efectos de la Actividad Física sobre la Salud en los Adolescentes	50
2.5.4 Motivos de práctica de Deporte en los Adolescentes	51
2.5.5 Tipos y Características de la práctica deportiva	52
2.5.6 Diferencias en función del Genero	53
2.5.7 Deporte de Alto Rendimiento.....	5
Conclusión	55
Capítulo 3: Control Emocional y Adolescencia.....	56
Introducción	57
3.1 Control Emocional.....	58
3.1.1 Control Emocional en Adolescentes.....	60
3.2 Sensibilidad Emocional en los Adolescentes	61
3.3 Importancia del Control Emocional en el deporte respecto a los Adolescentes	64
3.4 Fracaso y Victoria.....	64
3.4.1 Fracaso y Victoria respecto del autoconcepto y autoestima	65
3.5 Acompañamiento a los adolescentes	66
3.5.1 Relación deportista-familia	66
3.5.2 Relación deportista-entrenador	66
3.6 Burnout y Deportistas de Alto Rendimiento	67
3.6.1 Conceptos	67
3.6.2 Síndrome en el ámbito deportivo	68
Conclusión	70
Capítulo 4: Investigación de campo en las competencias de Patinaje y Judo.....	73
Introducción	72

4.1 La competencia de Judo	73
4.2 Competencia de Patinaje	74
4.3 Descripción de las pruebas	75
4.3.1 Cuestionario de Personalidad “Big Five”	75
4.3.2 Prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas “PAR P1-R”	76
4.4 Universo y Muestra	77
4.4.1 Universo	77
4.4.2 Muestra	77
4.5 Procedimiento	78
4.6 Aplicación de las pruebas y resultados	79
4.6.1 Judo	79
4.6.1.1 Cuestionario de Personalidad “Big Five”	79
4.6.1.2 Prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas “PAR P1-R”	81
4.6.2 Patinaje	83
4.6.2.1 Cuestionario de Personalidad “Big Five”	83
4.6.2.2 Prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas “PAR P1-R”	85
4.7 Análisis de Datos	87
Conclusiones.....	90
Recomendaciones	91
Bibliografía.....	92

Resumen

El Estudio fue realizado en la Federación Deportiva del Azuay, con dos grupos conformados por 22 patinadores y 25 judokas adolescentes. Se evaluó control de emociones y sensibilidad emocional, los instrumentos fueron: el Cuestionario de Personalidad “Big Five” y la Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas.

Los resultados obtenidos fueron similares en ambas disciplinas deportivas, con una diferencia mínima superior en los adolescentes de patinaje; ambas disciplinas obtuvieron un porcentaje promedio en control de emociones, mientras que en sensibilidad emocional el porcentaje indica que gran parte de los adolescentes poseen excelentes habilidades, existiendo una variación mayor en los patinadores sobre los judokas.

ABSTRACT

This study was developed in the Sports Federation of Azuay with two groups of 22 teenage skaters and 25 teenage Judo wrestlers. The control of emotions and the emotional sensitivity were evaluated. We employed the following instruments: "Big Five" Personality Questionnaire and the Test to Evaluate the Psychological Traits of Sportsmen.

The results were similar in both sports with a minimum higher difference in the skaters. Both disciplines obtained an average percentage in the control of emotions while the percentage regarding emotional sensitivity shows that great part of the teenagers have excellent abilities with a higher variation in the skaters over the Judo wrestlers.



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY
DPTO. IDIOMAS



Translated by,
Diana Lee Rodas

Introducción

Las emociones son consideradas hoy en día un motor muy importante en la vida de los seres humanos, lo que se supone es que todos los actos que realizamos en la cotidianidad de nuestros días son activados por una u otra emoción que interfiere muchas veces en las decisiones que tomamos; lo cuestionable es saber si son saludables o no para nosotros mismos y para nuestras relaciones interpersonales y si éstas nos están permitiendo rendir al máximo en función del servicio a los demás, a lo que realizamos y sobretodo con lo que estamos sintiendo.

El presente estudio fue realizado en adolescentes, puesto que es un grupo de población considerado vulnerable y a la vez el futuro dentro de los años, también es un grupo que como ciclo vital posee características de grandes transformaciones en los cuales creo se pueden ejecutar cambios para el bienestar social; además el tema de las emociones, su control y la sensibilidad emocional es en la adolescencia uno de los factores centrales al momento de conducirse.

Dentro del grupo de adolescentes escogí trabajar con deportistas de alto rendimiento de las disciplinas de judo y patinaje de carreras de la Federación Deportiva del Azuay, población que considero de gran importancia a ser sujetos de investigación debido a su desempeño como representantes provinciales y la exigencia que conlleva cada disciplina; pero no solo vistos como deportistas, sino también como hijos, estudiantes y su rol de adolescentes como tal; es por ello que con la presente tesis pretendo describir y evaluar el desarrollo emocional de los adolescentes deportistas de alto rendimiento de judo y patinaje y a partir del mismo sugerir una guía de desarrollo emocional a implementarse.

El deporte es visto por nuestra sociedad como un factor en beneficio para la salud y un sistema de entretenimiento; lo que muchos no consideran es que cierto porcentaje de deportistas practican sus disciplinas obligados o sobre exigidos, es así que analicé el deporte en los adolescentes relacionado con la salud y todos los factores que intervengan en su desarrollo emocional vinculado con las disciplinas deportivas.

En el primer capítulo trataré de explicar la emoción, sus conceptos, teorías, origen, función, importancia, intensidad y clasificación, también la relación con la salud. El segundo capítulo está basado en la adolescencia, sus conceptos, la pubertad, el desarrollo físico y emocional de la etapa como parte del ciclo vital así como la salud mental y física además su vinculación con el deporte y los motivos por cuales lo realizan. En el tercer y último capítulo teórico me enfocaré en el estudio del control de emociones y la sensibilidad emocional, su importancia en los jóvenes, asimismo, el fracaso y la victoria en relación con el deporte y como estos se ven influenciados a través de la relación con sus padres y entrenadores. Para concluir con esta investigación presentaré un cuarto capítulo en el cual se desarrollan los resultados que se encontraron en el análisis, a través de la aplicación de una Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas y un Cuestionario de Personalidad.

CAPÍTULO 1

La Emoción

El presente capítulo describe a las emociones como uno de los aspectos más trascendentales en la vida humana, en su experiencia a través del tiempo. Nos mantienen alerta sobre las cosas que tienen o no importancia. Es importante saber cómo actúan, cuál es su energía, qué tipo de emociones existen y si todo esto repercute de manera saludable o no en nuestra salud mental. Así como las teorías cognitivas indican, es importante comprender las emociones como un medio que nos lleva a distintas interpretaciones y significados dependientes de consideraciones sociales y culturales que van definiendo los momentos y las circunstancias en que debe ser experimentada cada una de ellas y con qué grado de intensidad debe hacerse.

1.1 Definiciones

1.1.1 Significado etimológico

Etimológicamente la palabra emoción tiene diferentes acepciones, pues para algunos proviene de la expresión latina *movere*, la cual significa un movimiento o mutación de carácter corporal; así mismo hay otros que aseveran que emoción tiene su raíz, también latina, en la palabra agitar. De cualquier forma, lo que se quiere poner de presente, es que cuando se habla de emoción se trata de una variación del estado normal de una persona, tanto en la esfera interna de las personas como en la externa. (Arciniegas & Trujillo, 2000)

1.1.2 Otros conceptos

En su sentido más literal, el *Oxford English Dictionary* define la emoción como “cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado”. Tomado de (Goleman, 2003)

Sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar. Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices. En efecto, existen en la emoción más sutilezas de las que podemos nombrar. (Goleman, 2003)

Las emociones constituyen un mecanismo de alarma que salta en nuestro interior cada vez que se presenta un peligro o cuando es necesario resolver una situación crítica. Ante circunstancias de este tipo, la emoción, como sistema defensivo, toma el control y decide acciones que son ejecutadas impulsivamente; en estas decisiones no participan la voluntad ni la razón. (Pérsico, 2007)

1.1.2.1 Concepto psicológico

La psicología del comportamiento y la psicofisiología conciben la emoción como una estructura de comportamiento, desencadenada por un conjunto de causas directas e indirectas, internas y externas, que persisten mucho tiempo después de que el estímulo ha desaparecido y que, por ello, constituyen una fuerza motivadora poderosa del comportamiento individual. Tomado de (Arciniegas & Trujillo, 2000)

1.2 Teorías de la emoción

Teoría de James–Lange: Esta teoría sostiene que las emociones son originadas por una serie de cambios fisiológicos, lo cual ha sido debatido y criticado con casos como, por ejemplo, el de una persona que tiene una lesión en la médula espinal en donde se ha comprobado que no tiene una reducción en sus emociones o, en otro caso, como en el de un individuo que consume fármacos sufre cambios corporales que no derivan en una mutación emocional.

Por lo anterior, esta posición no ha tenido mayor acogida por su poca profundidad y por demostrar su corta experimentación. Tomado de (Arciniegas & Trujillo, 2000)

Teoría según Watson: escribe una primera fórmula conductista sobre el tema, interpretando las emociones como reflejos susceptibles de ser condicionados y, asimismo, extinguidos. (Amigo, 2004)

Teoría de Cannon –Bard: Esta tesis argumenta la conexión cerebral que se presenta entre la emoción y su respuesta, como “una respuesta de emergencia del organismo a una condición de súbita amenaza”, en donde la emoción surge de un estímulo externo que posteriormente generará cambios corporales. (Tomado de Arciniegas & Trujillo, 2000)

Teoría cognitiva de las emociones: Schatter (1975), manifestó que cuando el individuo recibe un estímulo externo no necesariamente va a desencadenar una emoción igual a los demás pues en cada persona hay un proceso de asimilación que se confronta con el entorno que la rodea y con los estados cognitivos de ella, por lo que hay un proceso que se puede denominar de control de los rótulos emocionales. Ello no obstante, la posición de Schatter ha sido igualmente criticada, puesto que estudiando las respuestas faciales de un grupo de individuos frente a determinados estímulos, la gran mayoría reaccionó de forma disímil poniendo de presente la existencia de un factor especial que activa autónomamente cada emoción lo que sugiere que el proceso es diferente en cada uno y cuestiona que efectivamente se realice la activación del sistema de control de las emociones. (Tomado de Arciniegas & Trujillo, 2000)

Wundt: sostenía que las emociones eran la representación en la conciencia de los sentimientos provocados por algún acontecimiento externo. (Amigo, 2004)

Vigotski: considera que las emociones son el resultado de la apreciación que hace el propio organismo de su relación con el medio. Para él las emociones surgían en minutos críticos del organismo, en momentos en que el equilibrio del organismo y el medio se rompía de una u otra forma (Rey, 2002)

1.3 Origen

La respuesta fisiológica tiene un origen filogenético, pues se ha generado a lo largo de la evolución de la vida.

Este tipo de respuesta probablemente se formó en situaciones de privación extrema, lo que ha originado el rasgo característico de alerta o atención.

El origen de la emoción se manifiesta en el carácter primario de la conducta emotiva, cuando la emoción es intensa y no existe el freno de lo social, por ejemplo, cuando se producen ataques, risas, gritos, etc. (Soto, 2001)

1.4 Función

La función de la emoción es proporcionar al organismo el nivel de arousal (experiencia de placer o displacer) adecuado según la emisión de la respuesta más idónea a cada situación específica. La emoción predispone a una respuesta determinada, orientada alternativamente:

*A conseguir lo que puede ser útil para satisfacer las necesidades.

*A evitar lo que se opone a esta satisfacción.

La emoción es un eslabón de gran importancia en la cadena causal del comportamiento humano y juega un papel significativo en el proceso motivacional, en cuanto que éste requiere un óptimo nivel de *arousal* o grado de activación, alerta o excitación del organismo, el cual es producto de los cambios fisiológicos subsiguientes a la activación del sistema nervioso.

Existe evidencia empírica de que los organismos con complejos sistemas nerviosos buscan moderados niveles de *arousal*, por lo que hay dos mecanismos básicos para producir experiencias de placer:

*Crecimiento del *arousal* hasta un moderado nivel.

*Decrecimiento del *arousal* desde un alto nivel. (Soto, 2001)

1.5 Importancia

La emoción probablemente dominó el comportamiento de los humanos en otras épocas. En la actualidad, ante el progreso de la actividad cognoscitiva, la emoción cede en el protagonismo conductual, hasta el punto de que se discute si es:

*Un fenómeno normal o

*Un fenómeno patológico, una irrupción de las condiciones normales de la actividad cerebral bajo el impulso de estímulos desacostumbrados.

Es probable que el destino próximo de la emoción sea su integración en el ámbito profundo, con el fin de que se manifieste menos exteriormente; y quizás posteriormente llegue a desaparecer si genera conductas no adecuadas a la supervivencia de la especie. (Soto, 2001)

1.6 Intensidad de las emociones

No todos reaccionamos igual ante una misma situación. La reacción ante una situación de peligro, el modo en que se preste o no atención a todos los detalles, está relacionada con la forma en que cada persona percibe sus propias reacciones emocionales. Quienes no se fijan casi en los detalles, experimentan sus reacciones con menor intensidad, por lo que su respuesta emocional tiende a disminuir, a disolverse. Por el contrario, quienes están atentos a todo tipo de detalles, tienden a presentar respuestas emocionales más intensas; a consecuencia de ello se sienten ante un peligro aún mayor. (Pérsico, 2007)

Tanto el exceso como la falta de sensibilidad emocional tienen sus pros y sus contras. La vida es obviamente más rica para quienes perciben las emociones con mayor intensidad, pero muchas de estas personas no conocen la calma porque viven en un constante desborde emocional. En el otro extremo, las personas que tienen una baja sensibilidad emocional suelen tener una vida más tranquila pero, a la vez, más plana; porque si bien las emociones como el amor o la felicidad, que son agradables y gratificantes. Para las personas que tienen una falta de sensibilidad emocional la vida es como una balsa de aceite, sin altibajos; es realmente difícil que sean sacudidas. (Pérsico, 2007)

1.7 El estrés emocional

Se refiere al grado de sentimientos perturbadores que afectan a una persona. Las causas de esta situación no sólo están en la forma en que controlen o perciban las propias emociones sino también en la educación que se haya recibido, en el tipo de ámbito en el que el sujeto se mueva y hay quienes opinan que también podría deberse en parte a factores congénitos.

Quienes tienen una alta percepción de sus reacciones emocionales viven bajo un estrés mayor y por ello tienden a ser pesimistas; no olvidemos que cuando el sistema límbico detecta una señal que considera de alerta, segrega una serie de hormonas que tardan un tiempo en volver a sus niveles normales. Como se encuentran bajo estado de alarma emocional gran parte del día, están atentos a cualquier catástrofe posible que pudiera acontecer; por ello ven los aspectos negativos de cada situación antes que los positivos.

Las principales características de las personas pesimistas son:

- Rápida percepción de las dificultades.
- Débil percepción de las ventajas o beneficios.

- Desconfianza.
- Espíritu altamente crítico.
- Falta de entusiasmo y vitalidad.
- Sensación de disgusto o disconformidad permanentes. (Pérsico, 2007)

1.8 Clasificación

1.8.1 Según Tania Salazar

Las emociones surgen de las cogniciones: están determinadas por la estructura, el contenido y la organización de las representaciones cognitivas y por los procesos que operan en ellas. Estas representaciones y procesos podrían ser, en ocasiones, accesibles a la conciencia, pero no hay razón para suponer que lo son necesariamente. De hecho, identificar a la clase de creencias o cogniciones que se asocian con cada clase de emociones ha sido la manera recurrente de clasificarlas. (Salazar, 2008)

Se identifica una propuesta teórica que supone que las clases de emociones se corresponden con clases de creencias o estructuras cognitivas, de modo que habría emociones basadas en acontecimientos, agentes y objetos: El supuesto es que hay tres aspectos principales del mundo o de cambios en el mundo, que uno puede tomar en consideración, a saber, acontecimientos, agentes y objetos. Cuando nos concentramos en los acontecimientos, lo hacemos porque estamos interesados en sus consecuencias, cuando nos concentramos en los agentes, lo hacemos en razón de sus acciones y cuando nos concentramos en los objetos, estamos interesados en ciertos aspectos de ellos, o propiedades que se les atribuyen, en tanto objetos. (Salazar, 2008)

Las emociones basadas en acontecimientos responden a la evaluación positiva o negativa de un suceso pasado, presente o futuro, tal como sucede con las emociones de bienestar (la alegría, la tristeza) y las emociones basadas en previsiones (la esperanza, el temor). Las emociones que tienen que ver con los agentes son emociones de atribución de responsabilidad propia (orgullo, culpa) y de atribución a otros (vergüenza, indignación, envidia). Ambos tipos de emociones son sociales, sea de manera contingente o esencial:

Algunas emociones son esencialmente sociales. Vienen provocadas exclusivamente por creencias que hacen referencia a otras personas. Nadie siente envidia de las aves porque puedan volar; «La envidia sólo se produce entre un hombre y otro». Otras emociones son contingentemente sociales, puesto que las creencias que las provocan pueden (o no) incluir alguna referencia a otras personas. Se puede tener miedo tanto de una avalancha como de un matón. (Salazar, 2008)

De acuerdo con Salazar (1999), las emociones se pueden distinguir también según 1) los objetos a los que se dirigen; 2) el modo temporal que refieren, y 3) el tipo de evaluación, positiva o negativa. En concreto, identifica las siguientes clases de emociones:

- Emociones sociales como la ira, el odio, la culpa, la vergüenza, el orgullo, la arrogancia, la admiración.
- Emociones generadas por cosas buenas o malas que han ocurrido o que ocurrirán, como la alegría y la tristeza.
- Emociones generadas por pensamientos sobre cosas buenas o malas, como la esperanza o el miedo.
- Emociones desencadenadas por el pensamiento en lo bueno o lo malo de otras personas: la simpatía, la lástima, la envidia, la malicia, el refocilamiento o la indignación.

— Emociones contra factuales generadas por pensamientos acerca de lo que pudo haber pasado pero no pasó (el remordimiento, el regocijo, la decepción o la euforia).

— Casos dudosos o controvertidos: sorpresa, aburrimiento, interés, deseo sexual, disfrute, preocupación y frustración.

Tabla 1: Cuadro de las emociones primarias según Pérsico

IRA	TRISTEZA	MIEDO	FELICIDAD	AMOR	SORPRESA	DESAGRADO
Furia	Rabia	Cólera	Exasperación	Indignación	Irritabilidad	Hostilidad
Fastidio	Acritud	Congoja	Pesar	Melancolía	Pena	Abatimiento
Desesperación	Amargura	Desdicha	Aflicción	Temor	Ansiedad	Aprensión
Inquietud	Pavor	Terror	Desasosiego	Fobia	Alegría	Dicha
Placer	Diversión	Satisfacción	Euforia	Éxtasis	Dicha	Plenitud
Simpatía	Amabilidad	Afinidad	Confianza	Aceptación	Ternura	Afecto
Cariño	Asombro	Conmoción	Desconcierto	Embotamiento	Desdén	Desprecio
Menosprecio	Aborrecimiento	Aversión	Disgusto	Repulsión	Fastidio	Grima

(Pérsico, 2007) P. 26

Cada una de las siete emociones básicas tiene diferentes matices o grados o estímulos que las desencadena y, según éstos, reciben, como se aprecia en el cuadro, un nombre u otro. (Pérsico, 2007)

1.8.2 Emociones básicas

Cada emoción contribuye a resolver un tipo específico de problema que amenace la supervivencia; inhibe las reacciones ante estímulos irrelevantes y se ocupa de dirigir la acción contra aquello que se detecta como peligro auténtico. Las emociones básicas, cumplen objetivos muy precisos y todos ellos están orientados a preservar la vida o la supervivencia de la especie:

La ira: Se presenta bajo una amenaza física o psicológica. El enfado produce un aumento del ritmo cardíaco y la secreción de ciertas hormonas (catecolaminas), cuya función es obtener rápidamente la energía necesaria para luchar o huir, y de adrenalina, que provoca un estado mayor de alerta que nos permite detectar rápidamente cualquier nueva amenaza. (Pérsico, 2007)

Es decir, ante una situación de alarma general, interesa actuar primero y pensar o sentir después. En el enfado la sangre fluye hacia los miembros superiores y las manos, tal vez para facilitar una mejor defensa. (Pérsico, 2007)

El miedo: aparece en situaciones de peligro y prepara el organismo para la lucha o la huida. El hombre suele padecer miedos instintivos que le salvaguardan, pero también otros, más enigmáticos, que le paralizan inhabilitándonos para la acción. Bajo esta emoción se dilatan las pupilas para calibrar mejor la amenaza, la sangre se retira del rostro para concentrarse en los miembros inferiores a fin de facilitar la huida y en los superiores para efectivizar la defensa. (Pérsico, 2007)

La sorpresa: se presenta frente a los acontecimientos inesperados y produce una inquietud momentánea que facilita la observación visual y auditiva. El levantamiento de cejas que le acompaña amplía el campo de visión, lo cual permite obtener mayor información acerca del fenómeno que se presencia a fin de evaluar la mejor acción a seguir. En cuanto ha cumplido su función de ampliar la información, da paso a sentimientos positivos o negativos y suele ser guiada por otras emociones; miedo, alegría, amor, etc. (Pérsico, 2007)

El desagrado: según D. Goleman se refiere a un gesto que se produce cuando algo resulta literal o metafóricamente repulsivo para el gusto o el olfato. El gesto efectuado con la boca podría estar destinado a expulsar un alimento tóxico y el

fruncimiento de la nariz, como apuntó Charles Darwin, tal vez responda al intento de cerrar las fosas nasales para evitar un olor nauseabundo. (Pérsico, 2007)

La felicidad: su principal función es aumentar la actividad de la zona cerebral encargada de reprimir los sentimientos negativos alejando las preocupaciones. Por lo general viene acompañada de una sensación de tranquilidad que permite al organismo recuperarse de otras emociones perturbadoras. La felicidad permite dedicarse a cualquier tarea ya que suprime en gran parte las emociones que nos alertan de los peligros. (Pérsico, 2007)

El amor: la ternura y la satisfacción sexual activan al sistema nervioso parasimpático, que es el opuesto al que se pone en marcha ante el miedo o la ira. Produce efectos que abarcan todo el cuerpo proporcionando un estado de calma, satisfacción y relajación que favorecen la convivencia, factor que ha sido esencial para la supervivencia humana. (Pérsico, 2007)

La tristeza: provoca un descenso del metabolismo corporal, Las energías se ven reducidas y eso lleva a la persona a encerrarse en sí misma, a plegarse, no salir y llorar. Sobreviene ante las pérdidas importantes. La disminución de la actividad disminuye la exposición a cualquier peligro, al tiempo que permite sopesar las consecuencias de la pérdida y planificar acciones futuras. (Pérsico, 2007)

1.8.3 Según John Meyer

Clasificación de las personas según la forma que tengan de vincularse con sus emociones:

-Las personas conscientes de sí mismas: Cuando experimentan emociones negativas no luchan a brazo partido intentando desembarazarse de ellas sino, más bien, se limitan a reconocer la emoción dominante. Con esta actitud consiguen que los estados de ánimo negativos les duren muy poco tiempo. En su mayoría gozan de una vida emocional plena y pueden ser consideradas personas sanas y positivas. La intención que vuelcan sobre sí mismas en lo que les ayuda a controlar sus sentimientos y sus emociones.

-Las personas atrapadas en sus emociones: Suelen sentirse desbordadas por todo tipo de sentimientos y no tienen prácticamente conciencia de lo que en realidad les ocurre. Tratan de escapar constantemente e infructuosamente de sus estados de ánimo negativos y, a menudo, se sienten abrumadas y confusas. Les cuesta mucho saber que quieren ni cómo conseguirlo. A causa de ello sufren diversos tipos de trastornos físicos y psicológicos como la ansiedad o la depresión, que en muchas ocasiones deterioran seriamente su calidad de vida.

-Las personas que aceptan sus emociones: Son personas que pueden reconocer sus estados de ánimo en el momento en que los están viviendo pero que, a pesar de ello, nunca tratan de cambiarlos. Dentro de esta categoría hay quienes suelen estar de buen humor pero se sienten poco motivados y otros que, por el contrario, aunque sufran constantemente estados de ánimo negativos como la preocupación o la ansiedad, no tienen la fuerza suficiente como para resolverlos. (Pérsico, 2007)

1.9 Emociones y salud

Castro (1993), Castro y Edo (1994) y Sandín (1994) indican que las emociones humanas no influyen en la salud a través de un único mecanismo, sino que pueden ejercer esta influencia de muy diversas maneras que, además, inciden en diferentes momentos del proceso de enfermar. Existen sólidas evidencias epidemiológicas, clínicas y experimentales, que apuntan a que:

a) Las emociones negativas constituyen un riesgo para la salud. Trabajos de Hans Selyé (1936) permitieron investigar los efectos del estrés en la etiopatogenia de numerosas enfermedades. Según Lazarus y Folkman (1984) la interpretación y el afrontamiento que el individuo hace de las situaciones de estrés de distinta magnitud (desde los altamente traumáticos, pasando por los sucesos vitales mayores y los estresores ambientales, hasta los contratiempos cotidianos), están implicados en diversos trastornos. (Martinez & Fernández, 2004)

Las emociones Positivas pueden beneficiar la ejecución de una tarea. En un experimento de la Universidad de Cornell, se pedía a los estudiantes que solucionaran un problema sencillo tras haber visto una película cómica o una película neutra. Los voluntarios que habían contemplado el video cómico tuvieron más éxito que los que habían visto la película neutra y que los que no habían visto ninguna película. La contemplación de la película cómica fue casi de tanta “ayuda” como el proporcionar un gráfico con algunas pistas útiles para resolver el problema. (Grewal & Salovey, 2006)

b) Los estados emocionales crónicos afectan a los hábitos de salud. Parte de los efectos patógenos que produce el estrés sobre la salud y se deben a que éste induce a la realización de hábitos poco saludables tales como el incremento en la ingesta de alcohol, del hábito de fumar, y la paralela reducción de conductas saludables tales como el ejercicio físico, las precauciones ante contagios y accidentes, etc. (Martinez & Fernández, 2004)

c) Los episodios emocionales agudos pueden agravar ciertas enfermedades. Aparte del riesgo en la aparición de enfermedades, las emociones también inciden en su curso, precipitando el inicio de una crisis, su agravamiento y hasta su cronificación; éste es el caso de trastornos tan frecuentes como el asma (Isenberg, Leherer y Hochrom, 1992), la hipertensión (Fernández-Abascal y Calvo, 1987), el dolor de

cabeza (Martínez-Sánchez, Romero, García y Morales, 1992). Es más, recientes estudios (Spiegel, Bloom, Kraemer y Gottheil, 1989), muestran que las respuestas emocionales pueden afectar marcadamente la longevidad de pacientes con cáncer. Tomado de (Martinez & Fernández, 2004)

d) Las emociones pueden distorsionar la conducta de los enfermos. El grado de información, el apoyo y protección familiar, la relación con el médico y el personal sanitario, así como el cumplimiento de las prescripciones médicas son aspectos influidos por el estado emocional. Las emociones pueden distorsionar la conducta del paciente y hacer que tome decisiones o adopte actitudes que, en realidad, interfieren en el proceso de curación. (Martinez Sánchez & Fernández Castro, 2004)

1.10 Pasión y Alto Desempeño

El deporte según Paredes (2002) es independiente de la raza, sexo, edad, condición de quien lo realiza porque el deporte es libre y ante todo un juego y surge de la naturalidad, de la expresión, de la urgencia de la creación por evolucionar, de la necesidad de comunicación y en resumen de la naturaleza humana. Tomado de (Beguy, 2011)

Es importante considerar que nuestro temperamento lúdico constituye la parte más noble de la naturaleza humana. Podríamos asegurar que el deporte nace de la bondad del ser humano, de la necesidad psíquica, biológica y espiritual por crecer, por evolucionar: por ser mejores.

Cuando un deporte se torna obligatorio, su juego no es libre; se practica seriamente, no es alegre o cuando se institucionaliza, deja de ser creativo. La sabiduría y la

habilidad está en poder combinar las reglas y lo pre-establecido con la creación del movimiento y el gesto espontáneo. Esto no solo es tarea de quien juega sino también de quien lo entrena, pues si no es un espacio que se habilita de primera mano, toda esa capacidad creadora podría ir quedando coartada y los entrenamientos tenderán a convertirse en una mera sumatoria de movimientos automatizados. Cuando los movimientos salen de memoria, cuando la técnica fue adquirida a la perfección pero no es motorizada por la creación y la pasión, aquí deberíamos <<parar la pelota>>.

El placer y el disfrute al jugar un deporte puede experimentarlo tanto aquel que lo hace en forma recreativa como quien lo practica profesionalmente. No se trata de cuestiones excluyentes, se puede hacer de un deporte una profesión y perseguir con excelencia el mejor de los rendimientos y no por eso dejar de disfrutar esa posibilidad que da el deporte de desplegar esa capacidad lúdica, donde los movimientos no persiguen una utilidad mayor que la de generar más movimiento y poner a danzar la psiquis y el cuerpo.

El trabajo cuando nace desde la vocación, cuando nuestras acciones salen desde las ganas, las hacemos mejor y cuando jugamos disfrutando rendimos al 100 por ciento. (Beguy, 2011)

La complejidad de la vida nos transporta a un sinnúmero de circunstancias, instantes, momentos, todo lo que logramos realizar diariamente comprende lo que en éste capítulo revisamos respecto a las emociones de los seres humanos, son reacciones que nos permiten mantener o no una situación u otra, nos permiten relacionarnos con el mundo y todo esto tomando en cuenta que existe una diversidad enorme de emociones, las mismas que datan desde las más reconfortantes hasta las más incómodas. Todas las emociones tienen su grado, debido a que hay algunas que alteran de manera positiva y otras negativas, siempre causando un efecto, ya sea saludable o no para la persona o la reacción que incita en el comportamiento visto por aquellos con quienes nos relacionamos. Lo interesante del conocimiento sobre las emociones es reconocer que son ellas las que mueven nuestra vida, son las que nos llevan o nos impulsan a manejarnos por medio de actos que construyen un diario existir.

CAPITULO 2

Adolescencia

La adolescencia constituye una etapa de transición que comprende entre la pubertad y la adultez dentro del desarrollo. Este ciclo consiste en cómo es reconocida o aceptada la condición adulta en cada sociedad. Está caracterizada por varios cambios: físicos, biológicos y sociales, los mismos que terminan cuando un niño se convierte en un adulto con la madurez hacia sí mismo y hacia la sociedad, haciéndose responsable de los derechos que se le conceden , de tal manera comprometiéndose con las obligaciones que supone abandonar la niñez. El asunto de la adolescencia debe llevar a la persona a lograr la mayor autonomía de los padres, una autodefinición como persona y capacitarle para establecer relaciones adecuadas y tomar decisiones sobre su futuro.

2.1 Definiciones

2.1.1 Significado etimológico

La palabra adolescencia deriva de la raíz latina “adolecere” que significa crecer. La adolescencia es el paso de la infancia a la edad adulta. (Amigó, y otros, 2004)

Es un Proceso psicológico y psicosocial relacionado con la pubertad (con la que coincide durante las primeras fases de la adolescencia) y al desarrollo físico, social y emocional. (Amigó, y otros, 2004)

La adolescencia es la fase más decisiva de un proceso de desprendimiento, que afecta a padres e hijos, y que se inicia en el mismo momento del nacimiento. (Amigó, y otros, 2004)

En el proceso de duelo originado por la pérdida de la niñez, camino de la independencia de los padres, buscando una nueva identidad en la madurez, acaecen sucesivamente y simultáneamente una serie de modificaciones de tipo hormonal, corporal, psíquico y social, que generan inestabilidad; es lo que conocemos como crisis normal de la adolescencia. (Amigó, y otros, 2004)

2.1.2 Significado e Historia

La adolescencia prolongada como un periodo independiente del desarrollo es mucho más reciente y en general se limita a las naciones industrializadas. En los siglos XVIII, XIX y a principios del XX, cuando la mano de obra no calificada tenía gran demanda, los jóvenes que podían trabajar se convertían en adultos y se integraban

muy pronto a la vida de los mayores. Pero, terminada la Primera Guerra Mundial, el avance tecnológico y el cambio social rápido obligaron a los jóvenes a permanecer más tiempo en la escuela y esto los hizo depender financiera y psicológicamente de sus padres. Así, la industrialización conformó lo que conocemos hoy por adolescencia. (Craig, 2001)

Ya en 1904, G. Stanley Hall anunció la concepción moderna de la adolescencia como un periodo individual de dependencia y no de autosuficiencia. A mediados del siglo XX, otros teóricos atrajeron la atención sobre esta etapa. (Craig, 2001)

Los adolescentes son muy sensibles a la sociedad que los rodea: a sus reglas no escritas, sus valores, sus tensiones políticas y económicas. Trazan planes y se hacen expectativas respecto de su futuro, y éstas dependen en parte del ambiente cultural e histórico en el que viven. (Craig, 2001)

Las condiciones económicas y culturales pueden hacer de la adolescencia un prelude brutalmente corto de la independencia o prolongar la dependencia de la familia. Así, en la Irlanda del siglo XIX, la mala cosecha de papas ocasionó hambrunas que dieron lugar a pobreza y sufrimiento en toda la población. Los jóvenes permanecieron en el hogar paterno porque debían trabajar y ayudar a la supervivencia de su familia, lo que retrasó su transición a la independencia como adultos. En cambio, en Estados Unidos la Gran depresión de los años treinta impuso responsabilidades imprevistas a los jóvenes: Los adolescentes debían crecer lo más rápido posible. Muchos de ellos asumieron obligaciones de adultos y entraron en el mercado laboral antes de lo que lo hubieran hecho en condiciones muy normales. (Craig, 2001)

Los factores culturales e históricos pueden representar una fuente importante de estrés psicológico durante la adolescencia. Así, en los cincuenta los adolescentes solían recurrir a los adultos en busca de respuestas a sus múltiples preguntas acerca de la vida y de cómo ganarse el sustento. Pero cuando los jóvenes de los sesenta

buscaban figuras de autoridad, se encontraban con incertidumbre y valores antagónicos, lo mismo que con lo que les parecía hipocresía y egoísmo. Muchos pensaban que el orden social estaba derrumbándose, situación que favoreció el consumo de drogas, la promiscuidad sexual y la deserción escolar. Algunos nunca se recuperaron si siquiera como adultos, aunque muchos lograron por lo menos aprovechar la experiencia en su adolescencia se conocieron mejor a sí mismos y sus valores. (Craig, 2001)

Según Keniston (1975), los adolescentes sienten una ambivalencia no sólo ante el orden social, sino ante sí mismos. Es posible que piensen que la sociedad es demasiado rígida y dominante; de ahí que intenten escapar asumiendo identidades y roles temporales. Tomado de (Craig, 2001)

En suma, ahora los investigadores comprenden que el contexto social e histórico del desarrollo es tan importante para la etapa de la adolescencia como las diferencias individuales. De la misma manera que los niños, los adolescentes alcanzan la mayoría de edad en un nicho cultural que influye en todos los aspectos de su vida, desde las novedades y las modas hasta la economía y las oportunidades educacionales, desde el tiempo libre y la salud hasta la nutrición. El nicho cultural define pues lo que es la adolescencia. (Craig, 2001)

2.1.3 Significado de la Pubertad

2.1.3.1 Etimológico

Esta palabra deriva de pubis: bozo o vello pubiano, ambos como signos de que alguien devino apto para reproducir. (Haydeé, 2005)

La pubertad aparece constante, como un período de transformación del organismo humano y sobre este fenómeno las sociedades y épocas diversas han adoptado otro período, de duración muy variable, la adolescencia, en el curso de la cual, se dan a las manifestaciones biológicas todas las significaciones producidas por los ideales que circulan en cada momento. (Haydeé, 2005)

Comprende pues, la pubertad, los cambios físicos que determinan el inicio de la adolescencia y que participan de su proceso. Son consecuencia de la puesta en marcha de diferentes hormonas. Pubertad y adolescencia están estrechamente relacionadas. El inicio de la Pubertad se ha establecido, entre los 10 – 12 años para las chicas y entre los 12 – 14 para los chicos. (Amigó, y otros, 2004)

2.1.3.2 Repercusiones físicas y emocionales

Entre los 10 y los 14 años la preocupación psicológica gira básicamente alrededor de lo físico y lo emocional. Se produce una reestructuración de la imagen corporal, se vive un ajuste a los cambios corporales emergentes, el ánimo es fluctuante; hay una fuerte autoconciencia de las necesidades y deseos de comprensión y apoyo por parte de los mayores. Aun cuando las figuras parentales dejan de ser la fuente casi exclusiva de fomento de la autoestima, se hace imprescindible tener la posibilidad de compartir los problemas con los padres; las amistades también se tornan cruciales. Los grupos tienden a ser del mismo sexo, facilitando el fortalecimiento de identidades y roles antes de entrar a la interacción heterosexual. (Krauskopof, 2002)

La pérdida del cuerpo infantil implica la necesidad de dejar atrás las modalidades de ajuste de la niñez, abandonar identificaciones infantiles y encontrar nuevas orientaciones de conducta. Existen duelos por la pérdida del cuerpo y el status infantil así como de la imagen de los padres seguros y protectores de la niñez (Aberastury, 1971). En la familia afloran ansiedades ante el anuncio de cambios diferenciadores cuyo desenlace se ignora. Las fortalezas y debilidades del sistema

familiar contribuyen a la interpretación de los hechos y a la perspectiva que orienta las reacciones y actitudes ante el renacer puberal. (Tomado de Krauskopof, 2002)

Tradicionalmente el comienzo de la pubertad marca la aparición del discurso en que los mayores enfatizan los riesgos y las perspectivas morales. La autonomía en la toma de decisiones no es fomentada. Culturalmente, la emergencia de indicios de desarrollo sexual tiende a ser enfrentada por los adultos de modo opuesto para cada sexo: control y vigilancia para las muchachas, estímulo y libertad para los varones. (Krauskopof, 2002)

En las adolescentes la menarquía es un indicio de gran importancia y el acontecimiento es reinterpretado de acuerdo a las valoraciones atribuidas al destino de la mujer. Las reacciones pueden ir desde la indiferencia parental al festejo o anuncios del drama de la sexualidad y la procreación, las responsabilidades de la adultez. Las diferentes posiciones tendrán impacto en la disposición a la que la púber enfrenta la perspectiva de crecer. (Krauskopof, 2002)

Para los varones, las poluciones nocturnas son casi un secreto que puede vivirse con preocupación o perplejidad; la discreción es la respuesta que reciben con mayor frecuencia. La construcción de su masculinidad pasa por comprobaciones de virilidad exhibidas ante los pares para llegar a iniciarse en las pautas de la conquista heterosexual que las posiciones tradicionales de género demandan a su rol sexual. La ansiedad ante la falla y el fracaso en dicha afirmación puede instaurarse influyendo en la relación de género (Muñoz y Calderón, 1998). (Tomado de Krauskopof, 2002)

El desarrollo de las características sexuales secundarias, el aumento de peso, de estatura son modificaciones externas socialmente impactantes, que llevan a la incertidumbre sobre las posibilidades de desempeñar un rol como hombre o mujer, lo que facilita la vulnerabilidad ante comentarios, prejuicios y estereotipos. (Krauskopof, 2002)

2.2 Desarrollo físico y salud en la adolescencia

2.2.1 Crecimiento y desarrollo físico

A lo largo de la infancia y la niñez, los brazos y las piernas continúan creciendo más rápido que las manos y los pies. Sin embargo, este patrón de crecimiento del centro hacia los costados se invierte antes de la pubertad, cuando las manos y los pies comienzan a crecer con rapidez y se convierten en las primeras partes del cuerpo que alcanzan proporciones adultas, seguidos por los brazos y las piernas y, al final, el tronco. Una razón por la que los adolescentes a menudo parecen tan torpes o desgarbados es que sus manos y pies (y más tarde sus brazos y piernas) de pronto parecen demasiado largos en relación con el resto de sus cuerpos, (Shaffer, 2002) lo que provoca que se sientan extraños con sus propios cuerpos. (Monroy, 2004)

La edad de inicio varía considerablemente, ya que influyen factores genéticos, ambientales y nutricionales. En los adolescentes, el proceso suele iniciarse entre los 11 a 15 años; algunos podrían haber terminado su crecimiento y alcanzado la talla final, cuando en otros aún no han comenzado, sin que esto indique anormalidad alguna. En las adolescentes, el inicio del desarrollo físico se presenta más temprano con una diferencia de dos años en relación con los adolescentes; aquellas que inician su pubertad a menor edad alcanzarán pronto su estatura adulta y probablemente, al final, tendrán menos talla que quienes la iniciaron más tarde. (Monroy, 2004)

El adolescente debe estar informado de todas estas variaciones de la normalidad, ya que es un espectador ansioso de su propio desarrollo. (Monroy, 2004)

Los cambios en estatura y peso se acentúan entre ambos sexos, las características del dimorfismo sexual se hacen patentes: en la mujer se ensancha y redondea la cadera, mientras que en el hombre los huesos se tornan toscos y los músculos se ensanchan a

nivel del tórax y hombros, lo cual les da una sensación de fortaleza física de la que se muestran orgullosos. Los órganos internos (corazón, pulmones y genitales internos) crecen, la presión sistólica es mayor en ellos que en ellas, la capacidad de su sangre para transportar oxígeno aumenta y durante el reposo la frecuencia cardíaca disminuye. Su fisiología los hace capaces de recuperarse rápidamente después del ejercicio intenso. (Monroy, 2004)

2.2.2 Salud

En la adolescencia aparecen una serie de problemas de salud entre los que destacan los comportamientos de riesgo y otros trastornos como los relacionados con la sexualidad (embarazo, enfermedades de transmisión sexual), abuso de sustancias y los problemas emocionales que a veces se manifiestan como depresión y otras como trastornos alimentarios.

Los adolescentes tienen necesidades de salud importantes y a la vez experimentan dificultades para conseguir ayuda apropiada. Los profesionales de salud deben establecer relaciones de confianza con adolescentes (que necesitan confidencialidad) y adoptar estrategias para sortear las dificultades de la entrevista sobre todo con el adolescente poco comunicativo. Pero también se necesita un trabajo con los padres dirigido a que mantengan su rol pero adaptado a las nuevas circunstancias y a que afronten sus retos personales y entrevistas conjuntas para entender e incidir en la dinámica familiar. Todo ello requiere preparar a los profesionales y organizar los dispositivos asistenciales. (Loayssa & Echag, 2001)

2.2.2.1 Problemas de salud

Los adolescentes constituyen un grupo de población con unos indicadores de morbilidad y mortalidad bajos, pero ello no debe hacer olvidar que éstos corren riesgo de sufrir enfermedades y trastornos que pueden condicionar decisivamente su salud y su vida. La importancia de estos problemas no sólo se puede medir en términos del número de afectados, sino de la magnitud de sus consecuencias derivan en gran medida del hecho de que afectan a una población con una larga expectativa de vida productiva. (Loayssa & Echag, 2001)

Pero los adolescentes no sólo ni principalmente sufren patología “física” sino que experimentan un alto nivel de sufrimiento psicológico. Este sufrimiento puede ser consecuencia de algunos de los problemas somáticos que sufren o temen sufrir, como retraso puberal o déficit de crecimiento. También los adolescentes pueden vivir los problemas y dificultades de esta etapa con una gran dosis de vergüenza y humillación y percibirlos como una expresión de su inadecuación personal. (Loayssa & Echag, 2001)

Una característica de la adolescencia son las fluctuaciones en el estado de ánimo, que llevan a la aparición de sentimientos depresivos manifiestos o enmascarados tras cuadros somáticos. El adolescente, como hemos dicho, está en una situación de duelo y angustia por la infancia y la seguridad perdidas y por las nuevas responsabilidades a las que se enfrenta al alcanzar la autonomía y la independencia por las que, por otra parte, ha luchado. Esta tendencia “depresiva” se puede agravar por eventos concretos, como son el rechazo de los compañeros y de los primeros “amores” y por las críticas y el rechazo de los padres que pueden resultar muy dolorosos para los jóvenes. No se debe subestimar la importancia de la depresión en los adolescentes, entre otras razones porque la tasa de suicidio es importante en este grupo de edad. (Loayssa & Echag, 2001)

En la adolescencia, se produce la adopción de un gran número de comportamientos negativos para la salud, que tienden a convertirse en hábitos que perduran durante el resto de la vida. La conducta tiene mucho que ver con cuestiones de autoimagen, de identidad, de presión grupal, con sentimientos y emociones intensos y con la tendencia a tomar decisiones de forma impulsiva. El miedo a las consecuencias no parece detener a algunos adolescentes que aparecen como irresponsables, impulsivos, emocionalmente inseguros y con poco respeto por sí mismo y los otros. (Loayssa & Echag, 2001)

La problemática de salud del adolescente no acaba aquí ya que la conducta antisocial y los problemas escolares también son frecuentes, pero para evitar extendernos demasiado sólo vamos a comentar los trastornos psicopatológicos relacionados con el comportamiento alimentario. Estos trastornos tienen una frecuencia que no es despreciable y pueden ser muy graves sobre todo en los casos extremos. Su aparición se relaciona con el hecho de que el adolescente, sobre todo en su primera etapa, se interesa por su desarrollo físico y se tiende a comparar con otros. En muchas ocasiones los jóvenes no se encuentran satisfechos con los cambios que su cuerpo ha experimentado. (Loayssa & Echag, 2001)

La anorexia nerviosa es el trastorno más grave. Afecta sobre todo a jóvenes adolescentes. Las pacientes manifiestan un intenso temor a convertirse en obesas y mantienen una imagen corporal distorsionada de modo de que, aunque se encuentran muy delgadas, se ven con exceso de peso. Antes de la enfermedad las pacientes solían ser niñas modelos que llevaban satisfactoriamente sus estudios. Las familias frecuentemente son intrusivas, limitantes, sobreprotectoras, rígidas e incapaces de resolver conflictos. Una perspectiva sistémica de la anorexia nerviosa la relaciona con “juegos” relacionales en la pareja paterna. A la vez los afectados viven un ambiente en el que hay excesivo interés en el alimento, la apariencia y aptitud física. (Loayssa & Echag, 2001)

La bulimia es un trastorno que suele tener menores consecuencias físicas y los pacientes tienen habitualmente conciencia de que su conducta alimentaria no es normal. (Loayssa & Echag, 2001)

Los trastornos de comportamiento alimentario son un problema complejo y los afectados necesitan tratamiento especializado, y la labor del profesional de atención primaria es fundamentalmente detectarlos y hacer una primera valoración. (Loayssa & Echag, 2001)

2.3 Salud física y mental en la adolescencia

2.3.1 Salud integral del adolescente y su cuidado

La atención integral es la respuesta a las necesidades psicosociales, biológicas y ecológicas de la salud de los individuos, familias y sociedades de acuerdo con su edad, período del ciclo vital y nivel de cultura, así como bienestar social y desarrollo. (Monroy, 2004)

El enfoque integral es la manera como percibimos a los individuos y grupos, y las acciones se orientan de acuerdo con las características, condiciones y necesidades, según el pasado, presente y futuro, sus contextos y oportunidades de salud, bienestar y desarrollo. (Monroy, 2004)

El éxito del sistema que cuida la salud de los adolescentes y jóvenes depende de los conocimientos, actitudes y conducta del personal de salud y otros sectores. La manera más afectiva de ampliar la cobertura y mejorar la calidad de los servicios es involucrar al joven como agente de promoción de salud y la de sus compañeros de la misma edad. (Monroy, 2004)

La promoción de la salud se enfrenta a ciertos desafíos universales en países en desarrollo y en grupos desprotegidos. Entre esos desafíos, algunos que podemos mencionar son:

1. La necesidad de reducir la desigualdad en oportunidades para la gente joven.
2. La necesidad de aumentar los niveles de prevención.
3. La necesidad de incrementar la satisfacción de las necesidades de salud y desarrollo de ambos géneros.
4. El logro de la voluntad política y del apoyo afectivo de los factores sociales.
5. El reconocimiento del valor de la participación de los jóvenes de ambos géneros.

Para vencer estos desafíos es necesario fomentar cuatro metas en la gente joven:

1. La capacidad de los jóvenes para cuidar de sí mismos: autocuidado.
2. Participar apoyando a los grupos de ayuda mutua.
3. Proteger los ambientes donde los jóvenes y adolescentes viven y se desempeñan.
4. Promover por medio de educación y exposición la participación, estilos de vida sanos y comportamientos saludables.

Para alcanzar estas metas, algunas estrategias que han resultado útiles son:

1. Apoyo y participación de las organizaciones juveniles.
2. Coordinación de acciones intersectoriales.
3. Apoyo a programas con enfoque integral.

4. Aplicación del enfoque de riesgo para programar y organizar programas de acuerdo con necesidades (enfoque epidemiológico) que vinculen las medidas para atender la salud de los grupos con las dirigidas a los individuos. (Monroy, 2004)

2.3.2 Salud Adolescente

Como Hurrelman y Losel (1990) han propuesto, los comportamientos personales en la adolescencia pueden contribuir a la morbilidad y mortalidad, de manera que el tabaco, la bebida, el uso de drogas y otras actividades peligrosas afectan a la salud de la persona joven. Mientras que, por una parte, se puede considerar que los adolescentes son un sector sano de la población, ya que hacen menos uso de los servicios de salud que las personas en otros grupos de edad, por otra, también es muy probable que corran riesgos de diversas clases con su salud. Por lo que se indagará en los asuntos siguientes:

1. Los riesgos de salud de los adolescentes que preocupan a la sociedad adulta;
2. Las preocupaciones de salud de las propias personas jóvenes;
3. La salud mental en la adolescencia;
4. Los deportes y las actividades físicas.

Muchas personas jóvenes experimentan la transición a la edad adulta con relativa facilidad, pero algunas son obstaculizadas por fuerzas económicas y estructurales que hacen muy difícil su paso a la posición adulta. Otras tienen la desgracia de verse obligadas a afrontar demasiados retos para su autoestima y su identidad a la vez. Para algunas personas jóvenes en estas situaciones, el comportamiento antisocial o la conducta autodestructiva pueden ser la consecuencia de su necesidad de encontrar posición social o consuelo. También parece que la búsqueda de excitación es simbólica, en el sentido de que las personas jóvenes “utilizan” estos

comportamientos para identificarse, aunque de manera mal orientada, con los patrones adultos de comportamiento. (Coleman & Hendry, 2003)

La preocupación adulta se ha centrado, en particular, en el uso de drogas y alcohol, el consumo de cigarrillos, la conducta sexual y la delincuencia. La mayor parte de estos comportamientos no serían alarmantes si se vieran en adultos, pero se percibe que son inapropiados para las personas en proceso de crecimiento. Silbereisen y cols., (1986), plantean que varias de las llamadas actividades “antisociales” son en realidad ocupaciones autorreguladoras deliberadas y dirigidas a afrontar aspectos del desarrollo adolescente y que puede desempeñar un papel evolutivo constructivo, al menos durante un período breve. Como los adultos, los adolescentes adoptan a menudo comportamientos en la creencia de que serán de ayuda para alcanzar algún fin deseado, como dar placer o ganar la aceptación de los compañeros. Al hacerlo, es probable que ignoren o dejen de lado las pruebas de que esos comportamientos particulares pueden suponer una amenaza potencial para ellos. (Coleman & Hendry, 2003)

El concepto de asunción de riesgos está mal definido. ¿Es parte de la estructura psicológica de la juventud –un estadio de búsqueda de emociones en la transición evolutiva- o un paso necesario para la adquisición de las destrezas y la autoestima adultas? ¿O es consecuencia de un impulso social o cultural de los adultos para marginar a la juventud, porque ven a los jóvenes, en su transición de adultos para marginar a la juventud, porque ven a los jóvenes, en su transición de niño controlable a adulto controlado, como origen de problemas y como una amenaza para la estabilidad de la comunidad? Antes de que consideremos estas preguntas, necesitamos definiciones más claras de lo que se quiere decir por asunción de riesgos. (Coleman & Hendry, 2003)

En primer lugar, hay comportamientos de búsqueda de emociones. Son conductas excitantes o de búsqueda de sensaciones que activan y ponen a prueba los límites de las propias capacidades. Estos comportamientos se pueden observar en niños lo mismo que en adolescentes y adultos. Lo que distingue el comportamiento de búsqueda de emociones adolescente es una combinación de frecuencia (toman parte en estas actividades más a menudo que los adultos para ponerse a prueba a sí mismos y aprender) y recursos (tienen más acceso que los niños al dinero y al tiempo, y como resultado de su experiencia limitada, carecen de juicio de sus propias capacidades y el alcance del riesgo que están corriendo). (Coleman & Hendry, 2003)

En segundo lugar, hay comportamientos de asunción de riesgos controlados por la audiencia. Para ser aceptados, encontrar un lugar en un grupo de compañeros y establecer una posición social, las personas tienen que demostrar algunas cualidades y capacidades. Así, es obvio que la mayoría de los comportamientos peligrosos precisan una audiencia. Esta puede ser la razón por la que los adultos no toman parte tan a menudo en episodios de asunción de riesgos demostrativa: tienen medios simbólicos de evidenciar su posición social, en titulaciones, ropas caras y coches deportivos. Existe una subcategoría especial de comportamiento de asunción de riesgos controlado por la audiencia en la que los jóvenes se comprometen con la intención de impresionar o provocar a otras personas. Los adultos limitan muchos comportamientos y actividades adolescentes, y desafiar normas es para muchos adolescentes un paso en el desarrollo de la independencia. Dispuestos a romper el dominio de los adultos negándose a obedecer sus órdenes y a acatar sus prohibiciones, los adolescentes pueden no ser siempre capaces de discriminar entre cuáles se hicieron para reprimirlos y cuáles iban en su mejor interés. Esto puede llevar a comportamientos de asunción de riesgos, es decir, de violación de normas, reforzados por las reacciones negativas de los adultos. (Coleman & Hendry, 2003)

En tercer lugar, hay comportamientos de asunción de riesgos que son conductas irresponsables. No se realizan a causa del peligro que suponen, sino a pesar de él, para lograr otras metas deseadas. Estos comportamientos irresponsables demuestran

la incapacidad de los individuos para ver las consecuencias a largo plazo o, si éstas son evidentes, su falta de disposición para percibir las. Ejemplos de estos comportamientos son el fumar y el beber, no hacer ejercicio o practicar el sexo sin protección. Es obvio que comportamientos como emborracharse o no utilizar preservativos no son atractivos a causa de los riesgos que suponen, pero se mantienen por otras razones que son transitoriamente más importantes que estas consecuencias. Como Arnett (1998) ha propuesto, las culturas deben aceptar concesiones mutuas en la socialización entre la promoción del individualismo y la autoexpresión, por una parte, y la promoción del orden social, por otra. Sociedades como la nuestra pagan el precio de promover el individualismo y el logro teniendo tasas más altas de asunción de riesgos adolescente en respuesta a la cultura adulta. (Coleman & Hendry, 2003)

2.3.3 Salud Mental en la Adolescencia

2.3.3.1 Preocupaciones de los jóvenes

Según Coleman & Hendry, se cree que los adolescentes son una población sana debido a su contacto relativamente bajo con los servicios de salud. No obstante, al revisar un estudio realizado en Londres por Epstein y cols. (1989), aplicado a adolescentes entre los 13 y 15 años de edad, este demostró que las preocupaciones principales de los jóvenes, se basan en el peso, acné, nutrición y el ejercicio. Así también, otros estudios indican que existe una necesidad no satisfecha de debatir el desarrollo sexual, las enfermedades de transmisión sexual y la anticoncepción.

Los Adolescentes generalmente muestran desinterés en hablar con los profesionales de la salud acerca del tabaco, el alcohol o las drogas, las mismas que son consideradas preocupaciones adultas.

“Una serie de entrevistas realizadas por Aggleton y Cols. (1996) a niños y adolescentes de 8 a 17 años de edad apoya la idea de que las preocupaciones de salud de los jóvenes se extienden más allá de las cuestiones relacionadas con el tabaco, las drogas y la salud sexual. Además de las preocupaciones por la dieta y el peso, había clara inquietud por los problemas de relación y su influencia en el bienestar emocional y psicológico”. (Coleman & Hendry, 2003)

“En el estudio de Hendry y cols. (1998), más del 25% de los jóvenes entrevistados habló sobre preocupaciones relacionadas con síntomas depresivos y otros trastornos emocionales. Era sorprendente tanto el grado en que sentirse deprimido se convertía en una preocupación de salud como la preocupación y el malestar graves asociados con estas experiencias, y contrastaba con un estereotipo del adolescente rural como una personalidad satisfecha y sin complicaciones emocionales. No es infrecuente que los jóvenes con trastornos depresivos tengan conducta comórbida y/o desorden de ansiedad o ambos (Hunter y cols., 1996), lo que puede ocultar su depresión (Harrington, 1995). Es importante distinguir entre la depresión, que sufrimos todos en algún momento en nuestra vida, y la depresión clínica, que es un trastorno persistente y a menudo devastador”. (Coleman & Hendry, 2003)

Uno de los factores de riesgo más importantes para los problemas de salud mental en los adolescentes es el desempleo (Bartley, 1994), y se ha encontrado que tiene una fuerte correlación con las tasas de admisión psiquiátrica (Gunnell y cols., 1995). La preocupación económica no es por si ellos mantienen o no un trabajo, sino por si los beneficios económicos de quienes los sostienen son perdidos; estas preocupaciones es porque la mayoría de ellos se deben a la pérdida de posición social, propósito y contactos sociales, y una estructura temporal para el día. (Tomado de Coleman & Hendry, 2003)

El riesgo de empleos inseguros e insatisfactorios puede ser tan deprimente como el mismo desempleo (Bartley, 1994; Monck y cols., 1994). La depresión en los padres, particularmente de la madre, se ha asociado uniformemente con depresión en los hijos (Monck y cols., 1994). Factores ambientales fuera de la familia, como las dificultades con los amigos y el acoso y la amenaza probablemente son también factores pertinentes que aumentan los trastornos depresivos entre los jóvenes (Harrington, 1995). Estos, además de estar afectados por la pobreza, el desempleo y otras circunstancias sociales adversas, son también muy susceptibles al efecto de los acontecimientos familiares. Se ha demostrado en numerosas ocasiones que la pobreza familiar, el desempleo y el trastorno psiquiátrico en los padres y la negligencia física y emocional tienen una influencia negativa sobre el desarrollo infantil y aumenta los riesgos de trastorno psiquiátrico y, particularmente, de trastorno disocial (Goodyear, 1994). Tomado de (Coleman & Hendry, 2003)

Volviendo ahora al suicidio y el daño autoinflingido, el daño deliberado autoinflingido es la razón más común para la admisión médica hospitalaria aguda en los jóvenes, con una estimación de 18000 a 19000 episodios por año que requieren tratamiento hospitalario en Inglaterra y Gales (Hawton y cols., 1996). Las tasas más altas se encuentran en las mujeres de 15 a 19 años, siendo las razones más frecuentes los problemas en las relaciones interpersonales, el desempleo y las dificultades laborales, el abuso de sustancias y los trastornos de la conducta alimentaria (Hawton, 1992). Así, el intento de suicidio es tres veces más común entre mujeres jóvenes que entre sus homólogos masculinos, aunque como Hawton y cols. (1999) muestran, ha habido aumentos en la incidencia de este comportamiento entre ambos sexos en la última década. En los casos de intento de suicidio, las dificultades de relación parecen ser el problema citado con más frecuencia (Hawton y cols., 1996), siendo también comunes el desempleo y el abuso de sustancias, especialmente en los varones (MacFarlane y cols., 1987). Los que han intentado suicidarse corren significativamente más riesgo de morir finalmente por suicidio que el resto de la población (Coleman, 1996). El daño deliberado autoinflingido se hace cada vez más común a partir de los 12 años de edad, siendo más extendido entre las muchachas (Hawton y cols., 1996). Las razones para las diferencias de género pueden incluir la

pubertad más temprana en las niñas, y que las muchachas jóvenes se enfrentaran a esta edad a más problemas que los varones. Se considera también que los chicos tienen otros medios de expresar los problemas emocionales, incluido el comportamiento agresivo y la delincuencia (Hawton y cols., 1996). Tomado de (Goleman, 2003)

“Parece que la búsqueda de la salud evolutiva de las personas jóvenes es, en parte, simbólica, en el sentido de que “utilizan” ciertas conductas peligrosas para identificarse con patrones adultos de estilo de vida. Como los adultos, los adolescentes adoptan comportamientos en la creencia de que lograrán algún fin deseado, como complacer o conseguir la aceptación de los iguales. Al hacerlo, es probable que ignoren o desestimen que comportamientos particulares pueden plantear una amenaza potencial para ellos. Así, como se señala en este capítulo, los jóvenes no ven la salud como una preocupación vital importante en la misma manera que los adultos perciben su estado de salud. Las preocupaciones personales de los adultos se relacionan con los sentimientos de bienestar general y el mantenimiento de la buena salud. Por tanto, diversas influencias socioculturales tienen efecto sobre la salud a través del curso vital (Backett y Davison, 1992). Como hemos visto, las percepciones de los jóvenes están más centradas, por ejemplo, en su apariencia personal y física, la dieta y el mantenimiento de una figura esbelta, aunque también se centran en decisiones sobre la bebida, el trabajo y el uso de drogas, y cuestiones de relación”. (Coleman & Hendry, 2003)

Es importante reconocer que, a menudo, los jóvenes aprenden de lo que, superficialmente, pueden parecer experiencias desgraciadas o negativas. Al decidir no repetir esa experiencia de la misma manera, pueden desarrollar diversas destrezas psicosociales (Kloep y Hendry, 1999) y ganar a partir de lo que se han llamado <<experiencia forjadoras>> si, de algún modo, la situación contiene dentro de ella elementos que recompensan al individuo. Rutter y Smith (1995) han hablado sobre estas experiencias “forjadoras”, que ayudan al desarrollo de la capacidad de resistencia y de mecanismos de afrontamiento para uso futuro en la adolescencia

avanzada. Esta capacidad para hacer elecciones por sí mismo a pesar de posibles presiones del grupo de iguales refleja tanto el aprendizaje de destrezas sociales positivas a partir de experiencias relativamente negativas como el desarrollo de la madurez y la independencia en la toma de decisiones y el comportamiento, que tendrán consecuencias importantes para la vida adulta. (Coleman & Hendry, 2003)

Varias cuestiones parecen pertinentes. En primer lugar, la experimentación es un proceso importante en la obtención de la independencia y la responsabilidad por la propia acción en la salud y otros acontecimientos de la vida. Es un paso en el camino para hacerse más maduro y adulto, y en el aprendizaje para saber elegir y llegar a decisiones. Es importante aprender de la propia experiencia. En segundo lugar, la sociedad adulta a menudo aporta a los adolescentes mensajes contrapuestos y conjuntos diferentes de expectativas sobre los comportamientos de salud. Por tanto, los jóvenes luchan por alcanzar la independencia y la actividad propia en una sociedad plagada de numerosas contradicciones, pocas “señales indicadoras” sociales para la madurez y anomalías importantes con respecto a la salud, permitiendo por eso a muchos adultos ser poco saludables sin la desaprobación reservada para los adolescentes. En tercer lugar, con respecto al riesgo y las conductas de salud peligrosas, los adultos pueden preocuparse mucho –y excesivamente- en nombre de sus descendientes adolescentes cuando se producen “Catástrofes”. Gore y Eckenrode (1994) indican que cualquier acontecimiento en la vida de un joven puede ser un reto o un obstáculo casi inamovible para el desarrollo psicosocial posterior. Los elementos importantes del éxito o el fracaso, según Gore y Eckenrode (1994) son: las competencias del joven en la percepción, la planificación, la toma de decisiones, las capacidades de aprendizaje y las destrezas interpersonales que puedan aplicarse a la cuestión, junto con la asignación de prioridades a aspectos clave de las tareas implicadas, y la aparición o ausencia de otros acontecimientos concurrentes marcados por el estrés. Querríamos añadir que estas cualidades son pertinentes por igual para los adultos. (Coleman & Hendry, 2003)

2.4 Desarrollo emocional

El desarrollo emocional se refiere al desarrollo del apego, la confianza, la seguridad, el amor y el afecto, y una variedad de emociones, sentimientos y temperamentos. Incluye el desarrollo del concepto de uno mismo y de la autonomía y un análisis del estrés, las perturbaciones emocionales y la conducta de representación. (Rice, 2004)

El desarrollo adolescente se caracteriza como un período de transición en el que los jóvenes experimentan una serie de cambios biológicos, cognitivos y psicosociales que afectarán su vida adulta. Estos cambios están influenciados no solo por el género y el nivel de madurez física, psicosocial y cognitiva del individuo, sino también por el ambiente social, cultural, político y económico en el que vive. Siguiendo el concepto de salud sexual adolescente, es crucial entender los procesos del ciclo de la vida en el desarrollo sexual de los adolescentes y su influencia en la conducta juvenil. Su nivel de influencia puede variar en distintos puntos y momentos, pero todos ellos moldean la forma en que los jóvenes experimentan la transición de la infancia a la adultez. (Shutt & Maddaleno, 2003)

Desarrollo e independencia emocional y de conducta en la adolescencia como un proceso ligado a la ruptura de los vínculos primarios y búsqueda de nuevos objetivos de identificación: Son los psicoanalistas quienes han mantenido este punto de vista interpretativo: Fromm y A. Freud. (Baztán, 2004)

Para Fromm (1941) el desarrollo tiene un carácter dialéctico: individualización e independencia gradualmente crecientes significan también aislamiento creciente, soledad y angustia. (Tomado de Baztán, 2004)

Conforme el preadolescente adquiere conciencia de sí mismo como entidad separada, los vínculos primarios que le unían con su madre son rotos y se hace necesario que obtenga seguridad con otros medios. Tiene que vincularse con las personas que le rodean y consigo mismo a niveles de mayor madurez, ampliando a cada paso sus relaciones con la comunidad y preservando su individualidad y su autonomía. (Baztán, 2004)

En el desarrollo del carácter, la armonía o, por el contrario, la falta de correspondencia entre ambos procesos, el de individualización, que implica soledad intolerable y el de vinculación con el mundo en formas progresivamente más maduras, de los cuales el primero es automático y el segundo no lo es, constituyen los factores decisivos y dependen tanto de la dotación biológica como de la situación que lo rodea. Por otra parte, si los vínculos primarios son rotos prematuramente antes de que el individuo haya desarrollado un grado considerable de autodependencia, puede fracasar éste en sus intentos de ganar seguridad y la soledad y la angustia le obligarán a replegarse y a buscar formas neuróticas de vinculación con las demás personas. (Baztán, 2004)

A. Freud (1980) hace notar la semejanza que existe entre los adolescentes que atraviesan esta crisis y las personas que han sufrido un desengaño amoroso o están en duelo. Piensa A. Freud que para estos adolescentes esta crisis es fundamentalmente la pérdida de una cierta imagen de los padres o porque han cambiado o porque el adolescente tiene de ellos una imagen diferente debido a la evolución de las relaciones humanas. Se trata, pues, en cierta medida y en el plano de los fantasmas, de asistir a la muerte de los padres de la infancia. Y, quien dice padres, de todas aquellas personas que de una u otra forma han participado en una relación análoga. Esta muerte de los padres, su rechazo y la violencia con que se reviste frecuentemente la autonomía, tienen un carácter netamente defensivo: de lo que se huye es del peligro de un padre y de una madre edípeos y también de las propias pulsiones frente a ellos. Se huye de ellos porque se les quiere. Por el peligro de regresión definitiva a la que le pueden llevar sus deseos de vuelta al paraíso perdido,

al pasado feliz del que los padres son representantes simbólicos. Este miedo puede tener un fundamento real, ya que a veces los padres del adolescente tratan de que éste siga siendo niño; no quieren que crezca. (Baztán, 2004)

Este carácter defensivo del rechazo de las imágenes parenterales explica, por una parte, las oscilaciones que pueden producirse en el conflicto dependencia-independencia; y, por otra, las tentativas de identificación con las imágenes parentales que se deriven. La ruptura de relaciones objetales con los padres explica igualmente la frecuencia de relaciones nostálgicas en esta edad. Según los psicoanalistas, la nostalgia expresa, sobre todo, un deseo de volver a la situación preedípica; a una época en la que el niño era feliz con sus padres en una unión pasiva. Se situaría, pues, en la perspectiva de un deseo de volver a encontrar el juego, pero a un nivel anterior, en el cual el conflicto estaba ausente. La nostalgia lleva el sello de esa tendencia a la regresión que trae consigo la dolorosa tarea de separación que debe cumplir el adolescente. (Baztán, 2004)

Otro factor importante es su efecto de la persona del adolescente. La relación de objeto que le unía a sus padres era recíproca y complementaria. Ellos le dispensaban amor y seguridad y la opinión que tenía de sí dependía de la que sus padres tenían de él. Éstos eran garantía de su valor personal. Cuando se produce la separación o, por lo menos, la relajación de los lazos, la actitud del adolescente frente a sí mismo queda correlativamente modificada. (Baztán, 2004)

El “YO” no se encuentra sostenido y reconocido por las figuras parentales, sino que se considera, por el contrario, amenazado agresivamente por ellas. Tiene la impresión de que trata de vengarse de él porque se le opone, critica y juzga. El “YO” se ve obligado entonces a buscar en otra parte los fundamentos de su propia estima. (Baztán, 2004)

Se ha comprobado que la ausencia de relación o de fijación materna representa un peligro para la coherencia interna de la personalidad de esta época. Se produce entonces una búsqueda desesperada de una imagen materna estable. Esta es la condición para que luego el adolescente pueda desatar la libido y, después de haber cumplido con el trabajo del duelo, transferirla a un semejante. Pero las defensas del adolescente contra estos objetos libidinosos no consisten sólo en dejar de investirlos interiormente. Estas defensas pueden ser múltiples. (Baztán, 2004)

2.4.1 Bienestar emocional

Los cambios físicos que ocurren durante la pubertad influyen en el modo en que el joven se percibe a sí mismo y es percibido por los demás. Los cambios hormonales y físicos del cuerpo durante la adolescencia dan lugar a sentimientos de autoconciencia y preocupación en relación con la imagen del cuerpo y el atractivo físico. (Shutt & Maddaleno, 2003)

La autoestima es determinante del bienestar emocional del joven y se considera un factor protector que ayuda a las personas jóvenes a superar situaciones difíciles. Los sistemas de apoyo social, particularmente las relaciones con los padres y pares contribuyen a aumentar la autoestima de los adolescentes. Un buen nivel de autoestima y bienestar emocional permite a los adolescentes desarrollar una serie de habilidades personales y facilita la toma de decisiones que llevan a una vida sexual más saludable. Por el contrario, la baja autoestima se ve implicada en los problemas de salud tales como depresión, suicidio, anorexia nerviosa, delincuencia, conducta de riesgo sexual y otros problemas de ajuste (Santrock, 1998; Juszczak y Sadler, 1999). Tomado de (Shutt & Maddaleno, 2003)

El desarrollo de la pubertad puede afectar la autoestima de forma diferente. Los muchachos desean y se alegran con los cambios físicos que ocurren durante la pubertad, pero las muchachas pueden tener momentos difíciles, con menos

confianza y seguridad en sí mismas, lo que contribuye a una menor autoestima (Santrock, 1998; Muus, 1996). Tomado de (Shutt & Maddaleno, 2003)

2.4.2 Emociones y lógica

La lógica posformal combina subjetividad y objetividad (Sinnott, 1998, p. 55). Utilizando tanto el razonamiento emocional como intelectual. La buena disposición intelectual para reconocer y expresar emociones complejas y contradictorias aumenta durante toda la adolescencia, se niela aproximadamente a los 30 años y disminuye hacia los 60 años (Labouvie-Vief. 2003). (Tomado de Berger, 2007)

¿Cómo funciona esto en la práctica? Las Conductas extremas –como la búsqueda de sensaciones, el consumo compulsivo de comida, la anorexia, la adicción y el suicidio- son derivaciones del pensamiento adolescente o del pensamiento dicotómico o “en extremos”. Si el extremo corresponde al ámbito racional del espectro del pensamiento, una persona podría percibirse como excepcionalmente brillante o “la persona más vil, despreciable e inútil que jamás haya existido” (Udovitch, 2002). Ninguna de éstas es una perspectiva equilibrada que combine razón y emoción. (Tomado de Berger, 2007)

2.5 Deporte en la adolescencia

2.5.1 Deportes y actividades físicas

Un aspecto muy importante en la sociedad adulta es el interés en la participación de los adolescentes en la actividad física y el deporte.

Los estudios de Macintyre (1989), Hendry y cols. (1993) y Kremer y cols. (1997) han indicado una alta participación de los niños en edad escolar en actividad física y deporte bastante regulares, sin embargo se obtienen diferencias en relación con la edad y el género. Expresado de un modo sencillo, es más probable que se impliquen en actividades físicas y deportes los adolescentes más jóvenes y los adolescentes varones. Hay una “caída” de la participación en los últimos años de la escolarización secundaria, particularmente cuando los jóvenes hacen la transición de la escuela hacia el trabajo, la formación laboral o la educación superior. Pasados los años escolares, la posición social de los jóvenes derivada de su categoría profesional produce claras diferencias en los niveles de salud y forma física (Hendry y cols., 1993). El grueso de estos estudios nacionales indica una alta participación de los niños en edad escolar en actividad física bastante regular. (Coleman & Hendry, 2003)

Los trabajos con jóvenes percibidos como “vulnerables” han utilizado a menudo el deporte y la aventura en al aire libre como mecanismos para aumentar la autoestima, desarrollar destrezas y fomentar las relaciones entre jóvenes y adultos (Jeffs y Smith, 1990). Se supone que estableciendo retos en el nivel óptimo y superándolos, los jóvenes desarrollarán destrezas, autodisciplina y la capacidad para tomar las decisiones apropiadas, así como un sentido de responsabilidad y liderazgo. Estos retos, a su vez, los ayudarán en otros ámbitos de su vida. Actividades de aventura al aire libre como las caminatas por el monte, el montañismo, el piragüismo o el esquí se han utilizado así desde hace mucho tiempo (Cottrell, 1996). Mountain (1990) ha resumido un enfoque alternativo para trabajar con mujeres jóvenes en situación de riesgo, que incorpora sus necesidades específicas dentro de un marco global de diversión. Este enfoque suponía la toma de contacto con los miembros potenciales del grupo en diversos entornos durante un amplio período de tiempo antes de establecer reuniones informales y colaborar en un programa que comprendía una mezcla de actividades prácticas y debate. (Coleman & Hendry, 2003)

Por tanto, el deporte es una actividad que se aprueba socialmente y puede proporcionar autocontrol, búsqueda de sensaciones y aprobación de los iguales. Sin embargo, si el deporte se experimenta como la única manera de obtener la aceptación de los iguales, la aprobación de los adultos o ambos, el adolescente puede dedicarle demasiado tiempo y esfuerzo, descuidando otros logros, como las obligaciones académicas, o puede aumentar el “éxito” por engaños y medios ilegales, creando un “currículum oculto” en los deportes (por ejemplo, Hendry, 1992). Si el deporte es la única manera de experimentar “emoción”, el joven puede asumir riesgos más altos, influido por los elementos “negativos” inherentes en muchas actividades deportivas: demandas de elevadas destrezas, presión de los padres, entrenadores “poco sensibles” o profesores de educación física que se centran sólo en los deportistas dotados (Hendry, 1992). (Coleman & Hendry, 2003)

Además, hay una carencia de datos definitivos sobre el deporte y su asociación con la salud física del joven. Blair y cols. (1989) han afirmado que la meta específica de fomento del ejercicio en los niños no es la producción de resultados de salud. Más bien consiste en establecer hábitos de ejercicio regular que persistan durante toda la vida. Sólo el ejercicio regular realizado durante muchos años se puede esperar que produzca efectos a largo plazo en la edad adulta (Rowland, 1991). Como Wold y Hendry (1998) afirmaron, los modelos de rol físicamente activos, como los padres, los hermanos y los compañeros, y además las figuras en los medios de comunicación de masas, influyen en los jóvenes para participar en la actividad física. Aunque las normas y los valores culturales definen diferencias de género en el deporte, la participación de las chicas es mayor en los países con elevada igualdad entre hombres y mujeres que en aquellos en que esta es baja. Conviene destacar que estos autores sostienen que es menos probable que los jóvenes de posición socioeconómica baja participen en actividades físicas durante toda su vida; por tanto esto contribuye a la producción de desigualdad social y, así, a las diferencias sociales en salud. La participación en deportes se cita como un medio de “subir y salir” para los jóvenes negros, pero se comprende mal cómo se relaciona esto con otros aspectos de su vida. Willis (1990), por ejemplo, encontró pocos datos de diferencias étnicas en la actividad deportiva. (Coleman & Hendry, 2003)

Las metas a largo plazo asociadas con la salud cardiovascular no parecen ser lo suficientemente potentes como incentivo para la participación de los jóvenes. Por ejemplo, hace algún tiempo, Hendry y Singer (1981) encontraron que una muestra de chicas adolescentes tenía actitudes muy positivas hacia la actividad física por razones de salud, pero asignaba baja prioridad a su participación real en estas ocupaciones a causa de intereses y preferencias “contrapuestos”, normalmente de naturaleza social, relacionados con visitar a los amigos y salir. Sin embargo, los deportes casuales orientados a la diversión pueden ser populares, especialmente con las mujeres jóvenes, cuando hay más enfoque en la sociabilidad, la diversión y ser competente más que en la competición. Por ejemplo, Kloep (1998) encontró que la única actividad deportiva con participación creciente entre las chicas era bailar jazz. Por tanto, puede ser importante hacer hincapié en la idea del “deporte como ocio”, más que como una actividad competitiva y, especialmente para las chicas, como un vehículo para la interacción social y la diversión. (Coleman & Hendry, 2003)

2.5.2 Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana

La práctica de actividad física es una de las conductas clásicas del estilo de vida que en los adolescentes favorece el desarrollo de estilos de vida saludables.

Se ha observado gran variabilidad en la práctica de la actividad física, de forma que mientras que unos practican regularmente actividades físicas otros son los que prefieren actividades sedentarias como la televisión o los videojuegos. Entre estas diferencias de práctica también se encuentran gran variabilidad entre géneros, siendo los chicos bastante más activos que las chicas.

Por actividad física entendemos cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía (Caspersen, Powell y

Christenson, 1985). El ejercicio constituye una subcategoría de la actividad física y se define como una actividad física planeada, estructurada y repetitiva, cuyo objetivo es mejorar o mantener la forma física (Caspersen, Powell y Christenson, 1985). El Deporte se refiere a la actividad física gobernada por reglas, estructurada y de naturaleza competitiva (García-Ferrando, 1990).

2.5.3 Efectos de la Actividad física sobre la salud en los adolescentes

Es extremadamente importante, tanto a corto como a largo plazo realizar actividad física de forma regular durante la niñez y la adolescencia para proteger la salud. A largo plazo el ejercicio influye favorablemente sobre las enfermedades crónicas, particularmente las enfermedades coronarias y la osteoporosis que se sabe que tienen sus inicios en la niñez. A corto plazo, se observan beneficios físicos sobre la masa ósea, la reducción de peso, la presión sanguínea y el colesterol (Sallis y Patrick, 1994). A nivel psicológico se han obtenido beneficios consistentes sobre la disminución de la depresión y de la ansiedad (Calfas y Taylor, 1994), sobre la mejora de la autoestima y del autoconcepto (Balaguer, 1999^a, 2000; Calfas y Taylor, 1994; Pastor, 1999) y sobre los estados de ánimo (Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez-Recio, 1994).

Se considera que todos los adolescentes deberían estar físicamente activos diariamente, o sino casi todos los días, tomando parte en juegos, deportes, trabajos, actividades recreativas, educación física o ejercicio físico. Se aconseja que estas actividades se realicen o bien en el contexto de familia, de la escuela o en la comunidad. Además, deberían realizar tres o más sesiones semanales de duración mínima de 20 minutos de actividades que requieran un nivel de ejercicio de moderado a vigoroso (Sallis y Patrick. 1994; Sallis, Patrick y Long, 1994).

2.5.4 Motivos de práctica de Deporte en los Adolescentes

Estudios han encontrado que una de las características a destacar es que los niños y adolescentes señalan que son varios y no solo uno los motivos que les llevan a practicar deporte. Uno de los motivos en los que coinciden muchos niños es que participan en el deporte porque es divertido. Otras de las razones señaladas por muchos de ellos son: mejorar sus habilidades, estar en forma, estar con los amigos y hacer nuevos amigos. (Balanguer, 2002)

Algunos trabajos han analizado las posibles asociaciones de los motivos en factores (Wold y Kannas, 1993; Castillo, 1995) y han encontrado que los motivos por los cuales los jóvenes practican deporte pueden agruparse en tres dimensiones denominadas: motivos de aprobación social y de demostración de capacidad, motivos de salud y motivos de afiliación o sociales. (Balanguer, 2002)

El adolescente a diferencia de cuando era niño se interesa por practicar deporte motivado por el interés de obtener el reconocimiento de sus compañeros, por sentirse integrado y valorado dentro del grupo. El Adolescente quiere ganarse un puesto dentro del grupo para afirmar su personalidad, y esto le lleva a estar pendiente de las opiniones que los otros tienen de él. Con este objetivo intenta mejorar sus habilidades deportivas (y también sociales), para demostrarlas a los demás y superarlos si puede. Por esta razón, tiende con frecuencia a compararse con ellos, sobre todo entre los 11 y los 13 años, para ver quien tiene más habilidades deportivas y sociales. (Amigó, y otros, 2004)

En esta edad es cuando la motivación por ganar toma más importancia. La victoria se percibe como una superioridad de habilidades sobre los rivales que permite experimentar el reconocimiento y la autoafirmación. A partir de los 13 años aproximadamente, volverán a equilibrarse la motivación por la mejora y por la competencia. (Amigó, y otros, 2004)

La autoestima también se ve influida por la práctica deportiva de los adolescentes; el chico o chica intenta formarse una identidad propia única, y en esto interviene la percepción que tiene de su capacidad deportiva. El Hecho de sentirse competente, dominar las habilidades de su deporte, le ayuda a aumentar su autoestima y le permite afirmarse ante sus compañeros. (Amigó, y otros, 2004)

Formar parte del equipo es vivido por el adolescente como un motivo de orgullo; pertenecer a él le permite afirmar: <<Soy del...>> <<Juego en el...>>. El Grupo deportivo en la mayoría de casos, crea una cohesión muy fuerte y fomenta unas amistades que se mantendrán fuera del deporte y más allá de la adolescencia. (Amigó, y otros, 2004)

Otra satisfacción que el adolescente busca en el deporte es la forma física y el atractivo corporal. El adolescente encuentra en el deporte un medio para sentirse físicamente bien, y tener una imagen más buena con la que sentirse a gusto y también atraer al sexo contrario. El adolescente emplea más esfuerzos en las sesiones físicas, se aplica en los ejercicios, en el momento en que la preocupación por el propio cuerpo y la apariencia física se hacen más importantes. Mientras que los chicos prefieren un cuerpo fuerte y musculoso, las chicas prefieren estar delgadas y redondeadas. (Amigó, y otros, 2004)

2.5.5 Tipos y características de la práctica deportiva

En la adolescencia, los alumnos acostumbran a seguir practicando la misma modalidad deportiva que iniciaron en los años anteriores. La mayoría se han implicado en un deporte y se mantienen practicándolo sin cambios. Otros adolescentes optan por la práctica de deportes y actividades físicas de tipo recreativo. (Amigó, y otros, 2004)

En el transcurso de la adolescencia, se observa como la práctica deportiva deja de realizarse en la escuela y se va orientando hacia la participación en las entidades federadas. (Amigó, y otros, 2004)

2.5.6 Diferencias en función del género

En todas las franjas de edad, la participación masculina es siempre superior a la femenina, pero estas diferencias se agudizan a partir de los 12 años, cuando algunas chicas van abandonando progresivamente. Las razones pueden ser varias, como afirma Vila (1998, p.5-6): “En primer lugar, puede haber representaciones sociales de la población sobre el deporte relativamente complejas en las que, por una parte, se establezca una relación relativamente estable entre deporte y competición y, más estrecha aún, entre deportes de equipo y competición, los cuales son vistos como masculinos dada su preeminencia social y, por la otra, que se mantengan prejuicios y estereotipos sobre el deporte en estas representaciones relacionadas con una visión caduca reaccionaria del sexo femenino. En segundo lugar, puede ocurrir también que, sobre todo a partir de los 16 años, las chicas se impliquen más que los chicos en las actividades relacionadas con el estudio y, en consecuencia, perciban de forma diferente que los chicos el tiempo que pueden dedicar a otras actividades.” (Amigó, y otros, 2004)

2.5.7 Deporte de Alto Rendimiento

Tipo de deporte competitivo que somete al organismo al rendimiento máximo, buscando la máxima performance, preparándose para competir a nivel nacional, sudamericano, panamericano, mundial u olímpico. Es competitivo ya que está ligado a estructuras firmemente establecidas, responde a conceptos de rendimiento, resultado, producto, competitividad, eficiencia y eficacia. Las federaciones, los

clubes y los campeonatos forman un marco estrictamente organizado y poco flexible. El entrenamiento apunta tanto a la mejoría de la forma física, como de las habilidades tácticas y técnicas. (Jürgens, 2006)

Los deportistas de alto rendimiento suelen tener un elevado grado de dureza mental (Eysenck, H.J. et al., 1982). Tomado de (Riera, 2002)

El deporte de Alto Rendimiento actual es una de las actividades humanas más complejas en cuanto a sus exigencias y una de las de mayor connotación en el ámbito social. En las competencias los participantes buscan quedar en los primeros lugares y para poder lograr esto no basta con una sólida Preparación Física, Técnica y Táctica, es necesario además que el deportista refleje adecuadamente la realidad que enfrenta, aprecie con justeza la magnitud de sus retos y desarrolle cualidades volitivas que le permitan imponerse en las difíciles condiciones competitivas. (Véliz, 2004)

La importancia hallada en este capítulo se refiere a la Adolescencia y su desempeño deportivo. Nos muestra cómo un joven atraviesa por distintos procesos físicos, biológicos y sociales, que van marcando la vida de una persona hasta llegar a ser adultos. La extensión del ciclo vital marca desde la increíble transformación de un niño a un adolescente que se enfrenta a un mundo en el que se expone a peligros, adicciones, buenas o malas compañías, actividades poco o muy saludables, que tienen que ir de la mano de un adulto responsable, ya sean padres de familia u otros familiares, educadores, etc. Lo que se analizó en este capítulo es la relación que los adolescentes tienen con el deporte, y lo saludable que el practicarlos puede llegar a ser o no, existiendo un favoritismo por parte de los adolescentes en realizar actividades físicas para de alguna manera ser mejor aceptados dentro de una sociedad, a la que sea que correspondan.

CAPITULO 3

Control emocional y Adolescencia

En los capítulos anteriores analizábamos las emociones y la adolescencia, es momento de referirnos al control de las emociones y la sensibilidad emocional existentes en los adolescentes; sabemos que la internalización de valores que acompaña a los jóvenes en el transcurso de su desarrollo facilita que vaya absorbiendo criterios y valores, así como la cultura y el orden social, que emana de su entorno próximo-familiar y de las propias sociedades donde crece y se desarrolla. En este proceso, las prácticas de crianza llegan a ocupar un papel fundamental ya que contribuyen a inculcar unos valores y normas, que conducen al joven a ser considerado un adulto socialmente integrado en un futuro próximo y a ser capaces de conducir sus emociones por medio de la razón.

3.1 Control Emocional

La capacidad de controlar las emociones constituye quizás el carácter asociado con mayor frecuencia a la definición de inteligencia emocional. La inteligencia emocional es mucho más que la pura capacidad de regular con eficacia el mal humor. Puede también desempeñar un papel importante en el mantenimiento de las emociones negativas cuando sea necesario. Un orador que trata de persuadir a la audiencia de alguna injusticia debería gozar del don de usar su propia indignación para incitar a los otros a la acción. (Grewal & Salovey, 2006)

Un ejemplo de cómo el uso de distintas estrategias de control de las emociones puede tener diferentes consecuencias lo hallamos en el trabajo de James S. Gross, de la Universidad de Stanford. En una serie de experimentos realizados a mediados de los noventa, Gross mostró a voluntarios universitarios vídeos de procedimientos médicos, por ejemplo amputaciones, para provocar repugnancia. Los estudiantes fueron divididos en tres grupos. En el grupo de represión, se solicitó de los voluntarios que domeñaran sus emociones durante los vídeos mediante la limitación de las expresiones faciales. Al grupo de evaluación se le pidió que contemplaran las películas objetivamente, intentando permanecer lo más distantes posible desde un punto de vista emocional. Al tercer grupo no se le dio ninguna instrucción especial. Las reacciones de todos los estudiantes eran grabadas en vídeo y sus reacciones fisiológica, como el ritmo cardíaco y la conductancia de la piel, también fueron registradas. Además, los participantes debían redactar un informe de sus propias emociones antes, durante y después de ver los vídeos. (Grewal & Salovey, 2006)

El visionado de los vídeos supuso una experiencia notablemente diferente para los estudiantes de los grupos de represión y evaluación. En el grupo de represión, los

participantes amortiguaron la exteriorización de sus emociones mediante la minimización de las expresiones faciales y otras reacciones de comportamiento ante las imágenes. Sin embargo, incrementaron su actividad fisiológica e informaron de una mayor sensación de repugnancia que los controles. (Grewal & Salovey, 2006)

En comparación con los controles, los participantes en el grupo de evaluación describieron una menor sensación de repugnancia ante los vídeos y evidenciaron una activación fisiológica similar. (Grewal & Salovey, 2006)

El trabajo de Gross demuestra que puede existir un importante coste físico, a veces oculto, en los individuos que de un modo sistemático reprimen la expresión de sus emociones negativas; sin embargo, la monitorización y la evaluación de las propias emociones podrían constituir una estrategia útil. (Grewal & Salovey, 2006)

Según Pérsico uno de los pasos decisivos que ha dado el hombre en su camino hacia la civilización ha sido el control de las emociones. Las religiones han tenido en ello un papel muy importante, ya que las normas que fueron estableciendo aludían directas o indirectamente a ese control. La iglesia cristiana primitiva, por ejemplo, utilizó un término para referirse a ello: templanza. (Pérsico, 2007)

La sociedad actual censura el “perder los nervios” ante un enfado o temblar como una hoja cuando se siente miedo. Lo que se espera es que una persona adulta sepa controlar su mundo emocional, se muestre equilibrado y no pierda los papeles. (Pérsico, 2007)

A la hora de educar a los niños, por medio de expresiones de aceptación y desaprobación, les ayudamos a darse cuenta de que el control emocional genera aceptación y el descontrol rechazo. (Pérsico, 2007)

Todos hemos aprendido a controlar los impulsos del sistema límbico, a pasar por el filtro de la razón nuestras decisiones, pero por las características de la mente emocional, que toma las riendas cuando percibe amenazas o peligros, este control no siempre tiene la efectividad que pudiéramos desear. (Pérsico, 2007)

Es importante aclarar que el control de las emociones es algo completamente diferente a su represión:

*Reprimir las emociones significa negarlas, no ser conscientes de que estamos enfadados, ansiosos, tristes. Sin embargo, nuestro cuerpo experimenta los efectos que las descargas hormonales producen. Quienes niegan o reprimen las emociones negativas, a menudo enferman. (Pérsico, 2007)

*Controlar las emociones, significa hacerlas conscientes para evitar que éstas se instalen o se vuelvan repetitivas; es abrir la posibilidad de hacer frente a los estímulos que las provocan para que no se hagan crónicas. (Pérsico, 2007)

3.1.1 Control Emocional en los adolescentes

A diario, los periódicos nos acosan con noticias que hablan del aumento de la inseguridad y de la degradación de la vida ciudadana, fruto de una irrupción descontrolada de los impulsos. Pero este tipo de noticias simplemente nos devuelve la imagen ampliada de la creciente pérdida de control sobre las emociones que tiene lugar en nuestras vidas y en las vidas de quienes nos rodean. Nadie permanece a salvo de esta manera errática de arrebatos y arrepentimientos que, de una manera u otra, acaba salpicando toda nuestra vida.

Durante la primera adolescencia, se produce un avance fenomenal en el pensamiento abstracto. El córtex pre frontal (situado detrás de la frente) desarrolla nuevas e importantes funciones y no madura totalmente hasta la edad de los 18. Actúa como comandante en jefe, responsable de la planificación, organización y juicio, encargado de resolver problemas y del control emocional.

Los estudios de Caprara y Cervone (2007) explican que la autorregulación emocional es central en la disposición del comportamiento prosocial y en la inhibición del comportamiento agresivo, por lo que los resultados apoyan el planteamiento actual de incluir la autorregulación y el control emocional junto con los procesos cognitivos y la empatía en el estudio del comportamiento prosocial. (Tomado de Cardozo, 2012)

3.2 Sensibilidad emocional en los adolescentes

Para entender la sensibilidad emocional en los adolescentes, debemos primero conocer el significado de sensibilidad emocional, el mismo que se concibe como una expresión de la reactividad emocional de los individuos, cuyo foco puede estar tanto en las propias emociones, como en las de otros. (Guarino, Feldman & Roger, 2005)

La escala de Sensibilidad Emocional (Emotional Sensitivity Scale ESS) fue diseñada para medir dicho constructo de personalidad, en un intento por superar las limitaciones tanto conceptuales como psicométricas identificadas en las medidas de labilidad emocional/neuroticismo propuestas por Eysenck, fundamentalmente en su incapacidad de poder describir una esfera más positiva y adaptativa de la reactividad emocional. Así del proceso de construcción y validación de la escala se derivaron las siguientes dimensiones independientes de la sensibilidad:

*La sensibilidad Egocéntrica Negativa describe la tendencia de los individuos a reaccionar negativamente con emociones de aprehensión, rabia, desesperanza,

vulnerabilidad y autocrítica ante las demandas ambientales y situaciones estresantes. (Guarino, Feldman & Roger, 2005)

*La Sensibilidad Interpersonal Positiva describe la tendencia a orientarse emocionalmente hacia los otros, mostrando gran habilidad para reconocer las emociones de otros y manifestar preocupación y compasión por aquellos que sufren o atraviesan circunstancias difíciles. (Guarino, Feldman & Roger, 2005)

*Distanciamiento emocional, describe la tendencia de los individuos a alejarse y/o evitar las reacciones emocionales negativas de los otros, manteniendo distancia de aquellos que puedan estar atravesando circunstancias difíciles. (Guarino, Feldman & Roger, 2005)

En el marco del estudio de las diferencias individuales y su rol moderador en la relación estrés-salud, Guarino, entre el 2004 y 2005, desarrolló el constructo de sensibilidad emocional, que describe la respuesta o reactividad emocional de los individuos ante las demandas ambientales. Este constructo está a su vez constituido por dos dimensiones que miden esferas independientes de la sensibilidad, a saber: sensibilidad egocéntrica negativa y sensibilidad interpersonal positiva. La dimensión de sensibilidad egocéntrica negativa se asume como la redefinición del constructo de neuroticismo planteado tiempo atrás por Eysenck (1967) y describe la tendencia de los individuos a reaccionar negativamente con emociones de aprehensión, ira, desesperanza, vulnerabilidad y autocrítica ante las demandas ambientales y situaciones estresantes (Guarino, 2004).

Estudios preliminares desarrollados con poblaciones de estudiantes universitarios en períodos de adaptación a la universidad han demostrado que dicha dimensión está estrechamente relacionada con el reporte de síntomas físicos y psicológicos de los estudiantes en el largo plazo, y que incluso modera la relación entre el estrés percibido y la salud, de tal manera que los individuos con alta sensibilidad

egocéntrica negativa reportan más deterioro de su salud global que sus contrapartes con baja sensibilidad negativa en igualdad de condiciones estresantes. Tomado de (Guarino, 2010)

Los adolescentes que muestran consideración por los demás y sensibilidad social tienen alto autoconcepto social, y los que muestran conductas altruistas, tienen alto autoconcepto global. (Garaigordobil & Durá, 2006)

Estado emocional desagradable que incluye sensaciones negativas de irritabilidad, cólera, frustración, resentimiento, miedo y nerviosismo antes, durante y después la competencia, causados por sí mismo, por las personas que lo rodean y por las mismas situaciones estresantes de la competencia. (Hernández, 2009)

En adolescentes de diferentes edades el entrenamiento en la empatía produce un importante desarrollo de la habilidad de los sujetos para escuchar y comunicarse empáticamente. La capacidad para ponerse en el lugar del otro, comprender su situación desde esta perspectiva, junto con la preocupación o interés por su situación son factores que incrementan con un entrenamiento específico. (Hatcher, Nadeau, et al, 1994). Tomado de (V. Mestre Escrivá, 2004)

Diversas líneas de investigación encuentran que la empatía es uno de los factores emocionales más importantes de la conducta prosocial y concluyen, que los individuos empáticos, son menos agresivos por su sensibilidad emocional y su capacidad para comprender las consecuencias negativas potenciales para sí mismo y los otros que se pueden derivar de la agresión; por tanto la empatía aparece negativamente relacionada con la conducta agresiva y positivamente relacionada con la conducta prosocial (Crabay, 2003; Garaigordobil, 2000; Garaigordobil & García de Galdeano, 2006; Mestre et al., 2008). Tomado de (Cardozo, 2012)

3.3 Importancia del Control Emocional en el Deporte respecto a los adolescentes

De modo alternativo, la actividad físico-deportiva podría proveer de una forma prosocial de búsqueda de estimulación, especialmente a través de los deportes de riesgo. (Cantón y Sánchez-Gombau, 1997). En este sentido, se ha definido la hipótesis de que el deporte proporciona un punto de encuentro para el desarrollo personal y social. Con frecuencia se menciona que de la participación en juegos y deportes pueden surgir cualidades como la lealtad, la cooperación, el valor, la resolución, la fuerza de voluntad, el dominio de sí mismo, la resistencia, la perseverancia o la determinación; cualidades que no están limitadas ni son exclusivas del contexto deportivo (Arnold, 1991). (Tomado de Pelegrín Muñoz, Garcés, & Cantón, 2010)

3.4 Fracaso y Victoria

El clima motivacional puede ser uno de los factores que afecten al desarrollo de las creencias de habilidad (Ommundsen, 2001). El clima motivacional fue definido por Ames (1992) como un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso. (Gonzalez, Moreno, Marín, Martínez, Villodre, & Zomeño, 2004)

Según Cervelló el clima motivacional supone el conjunto de señales sociales y contextuales a través de las cuales los agentes sociales relacionados con los deportistas definen las claves del éxito y del fracaso. Tomado de (Gonzalez, 2007)

Si para la gente que rodea al deportista lo más importante es la victoria y la demostración de capacidad y rendimiento, estarán transmitiendo un clima orientado al ego, mientras que si consideran que lo fundamental es el esfuerzo, la mejora

personal y el desarrollo de habilidades, transmitirán un clima orientado a la tarea. (Moreno, Cervelló, & Gonzales, 2007) La confianza deportiva se define como la creencia que los individuos poseen sobre su capacidad para tener éxito en el deporte. (Cantalejo, 2010)

3.4.1 Fracaso y Victoria respecto del Autoconcepto y Autoestima

En el caso de los adolescentes, el autoconcepto (opinión que tengo de mí) y la autoestima (cuanto me aprecio) son valores inestables que pueden fluctuar con facilidad, a veces como consecuencia de experiencia de éxito o fracaso, en parcelas que para ellos sean muy relevantes, como por ejemplo, el deporte. Las valoraciones globales que muchos deportistas jóvenes hacen sobre sí mismos, dependen de estas experiencias, por lo que el éxito y el fracaso deportivo, pueden afectar al conjunto de su autoconcepto y su autoestima. (Buceta, 2004)

Existen chicos con un autoconcepto y una autoestima razonables en función de su edad, que en principio no dependen del éxito deportivo; prestando especial atención a los adolescentes (a partir de los 13 años) que más destaquen ya que el deporte puede adquirir una trascendencia mayor en su vida, existiendo la probabilidad de que aparezcan otras fuentes de gratificación ajenas al deporte, y muchos jóvenes no se encontrarán preparados para mantener el deporte en la perspectiva apropiada y controlar convenientemente el éxito y el fracaso. Para ello es necesario que los entrenadores, directivos y padres, ayuden a los chicos a mantener el deporte en su justa perspectiva, dejando muy claro con sus comentarios y decisiones, que el éxito y el fracaso deportivos no se relacionen con el valor como persona. (Buceta, 2004)

Existen también aquellos adolescentes deportistas que poseen un autoconcepto y autoestima apropiados a su edad, pero dependen del éxito deportivo, convirtiéndose en personas vulnerables. (Buceta, 2004)

Por último tenemos a los jóvenes que tienen un concepto y una autoestima débiles, para ellos todas las medidas que ayuden a diferenciar el éxito y el fracaso deportivo del valor como persona son fundamentales. (Buceta, 2004)

3.5 Acompañamiento a los Adolescentes

3.5.1 Relación Deportista- Familia

La familia es un sistema abierto que interactúa de manera permanente con todos los subsistemas que conforman la sociedad y de los cuales se retroalimenta (Arés, 2003). Ofrece ayuda, protección, satisfacción personal, forma valores y patrones de comportamiento. La familia del deportista puede presentar múltiples problemas objetivos y subjetivos y una dinámica funcional adecuada, disfuncional, o incluso constituir una familia problema (Barrios, 2007). El deportista recibe ese conjunto de influencias familiares. El componente interpersonal repercute sobre el componente intrapersonal (Wylleman, 2000) y puede tener signo positivo, negativo o ambos. Tomado de (Duarte, 2011)

3.5.2 Relación Deportista – Entrenador

El entrenador es un factor importante de influencia en la creación del clima psicológico y un importante elemento de incidencia en la motivación a través de su papel de consejero en metas de aprendizaje, rendimiento y otras esferas de la vida (Haase, 2002), a lo cual se suma su papel de principal encargado de conducir al deportista al logro de sus aspiraciones. El entrenador constituye una importante fuente de vivencias positivas y negativas; su papel exige habilidades comunicativas

desarrolladas y concebir al deportista como ser humano integral (Haase, 2002). Tomado de (Duarte, 2011)

Para los deportistas jóvenes, son muy importantes las opiniones y los comentarios de las personas que más les importan, entre ellos su entrenador, quien debe cuidar con esmero su interacción con los chicos, evitando comentarios perjudiciales, destacando todo lo que sea destacable y separando lo deportivo de lo personal. (Buceta, 2004)

El entrenador debe tener en cuenta que su relación con sus deportistas puede influir en el autoconcepto y la autoestima de éstos. (Buceta, 2004)

3.6 Burnout y deportistas de alto rendimiento

3.6.1 Conceptos

Alrededor de los años setenta aparecen los primeros estudios acerca del Síndrome de Burnout (Mojena, 2002); Herbert Freudenberger (1974) describe por primera vez el burnout con carácter clínico y explica el proceso de deterioro en la atención profesional y en los servicios que se prestan en el ámbito educativo, social, sanitario, etc. Él lo definió como un estado de fatiga o la frustración asociada con el compromiso de una causa, un tipo de vida o una relación que no proporciona la recompensa esperada. (Figuera & Salas, 2009)

Pines y Aronson (1988) definieron el Burnout como un estado de agotamiento físico, emocional y mental, causado por una larga implicación en situaciones exigentes emocionalmente. (Figuera & Salas, 2009)

Para Maslach y Jackson (2001) el Burnout abarca: (Tomado de Mojena, 2002)

*Agotamiento emocional: Sensaciones de sobre esfuerzo físico y hastío emocional producido por las continuas interacciones.

*Despersonalización: Desarrollo de actitudes y respuestas clínicas hacia las personas a quienes las personas prestan sus servicios.

*Reducida realización personal: Pérdida de confianza en la realización personal y la presencia de un negativo auto concepto.

3.6.2 Síndrome en el ámbito Deportivo

Un Grupo de investigadores estudiaron el síndrome en el ámbito deportivo, aportando investigaciones, conceptualizaciones y modelos teóricos que permiten comprender mejor el síndrome en este contexto. Fender (1989), fue quien propuso definir el Burnout en el deporte como una reacción al estrés de las competencias cuyos síntomas principales son agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los demás y disminución del rendimiento. Algunos aspectos relevantes con respecto a éste síndrome y su desarrollo histórico: Tomado de (Mojena, 2002)

-Se relaciona con el Burnout el síndrome de sobreentrenamiento fruto de un exceso en las cargas de entrenamiento y una poco eficiente recuperación del deportista (Kentta, 2001); éste autor apuntó la diferencia entre ambos síndrome por la intensidad de un estado de ánimo negativo y baja motivación en deportistas que padecen de Burnout.

-Autores como Gonzales de Rivera, Monterrey y De las Cuevas (1989) argumentaron que para muchos deportistas el deporte no es un juego,, sino un trabajo que realizan buscando resultados económicos o de otra índole, lo que les asemeja a la condición de cualquier otro trabajador.

-Como consecuencia del síndrome se produce malestar físico y emocional, teniendo además repercusiones en el comportamiento. El régimen de vida de los deportistas facilita la aparición del síndrome, unido a la falta de carácter lúdico del deporte.

-A partir de los años 90 se realizaron estudios en el sector del deporte juvenil, por Davies y Armstrong (1991), Coakley (1992) y Garcés de Los Fayos (1995), los cuales trataron de identificar los factores que contribuían al surgimiento del Burnout, su evolución y como afectaba la motivación por participar en el deporte.

-En el deporte, el síndrome no sólo resulta importante por sus tres dimensiones sino, además, porque está asociado a la disminución del rendimiento deportivo (Budgett, 2000). Tomado de (Mojena, 2002)

Una vez analizado y comprendido éste capítulo, llegamos a la conclusión de que los adolescentes son vulnerables frente a los acontecimientos que se van suscitando en la vida; si bien las emociones son el eje fundamental, la razón no deja ejercer presión al momento de controlar las reacciones que ejecutamos. El control de emociones y la sensibilidad emocional en los adolescentes provoca un efecto positivo o negativo en la autoestima y autoconcepto.

En la Adolescencia y Deporte hallamos que es de gran importancia el apoyo de los adultos en el desempeño, padres de familia u entrenadores juegan un papel importante en la vida de los chicos a la hora de tomar decisiones para su disciplina deportiva, y sobretodo el observar a la misma como un bien para la salud física y mental, siendo la labor como adultos el encontrar su vocación y felicidad al momento de practicar la actividad física.

CAPÍTULO 4

Investigación de campo en las Competencias de patinaje y judo

En el presente capítulo trataremos de identificar el control de emociones y la sensibilidad emocional en los adolescentes de las disciplinas deportivas de Judo y Patinaje de Carreras de la Federación Deportiva del Azuay, siendo ambas disciplinas consideradas deportes de Alto Rendimiento, la primera un deporte de combate y la segunda de grupo y velocidad. Es importante el considerar un estudio de las emociones en la población referida, debido a que pertenece a un grupo amplio de seres humanos que de cierta forma están siendo formados por las respectivas disciplinas, en valores y métodos que influyen en la manera en que en el presente o futuro repercutirá sobre nuestra sociedad en general.

4.1 La competencia del judo

El final del periodo feudal y la apertura al mundo supuso, para Japón, un proceso de modernización que integró numerosos elementos de la cultura occidental, como el deporte y la escolarización. (Villamón, 2011)

Jigoro Kano practicaba el béisbol junto con otros deportes que le hicieron experimentar el valor educativo que podía obtenerse de su práctica. A los dieciocho años comenzó su práctica de jujutsu. A partir de ese momento, kano se centró en esta actividad tradicional japonesa hasta sistematizarla en un medio de educación física: el judo. (Villamón, 2011)

Cuando el maestro Kano sistematizó el judo, lo hizo como un medio de formación física, moral e intelectual. En el sentido educativo, el dojo refleja un microcosmos social donde el judo se convierte en un modo de vida: lo que aprendemos con la práctica del judo es aplicable a la vida cotidiana. (Villamón, 2011)

El principio fundamental del judo gobierna todas las técnicas de ataque y defensa, cualquiera que sea el objetivo, éste se obtiene de mejor manera por el uso del principio de máxima eficacia de cuerpo y mente, adaptado al fin perseguido. Este mismo principio, aplicado a las actividades de la vida diaria, nos conduce a conseguir una vida más racional y mejor. (Villamón, 2011)

La práctica de judo consiste en luchar uno con el otro y no en luchar una contra otro. El judo aparece como una práctica de cooperación. Diversos estudios sobre socialización deportiva llegan a la conclusión de que a través de la práctica del judo, los sujetos consiguen un nivel más alto en el factor de sociabilidad que incluso los practicantes de deportes colectivos. (Villamón, 2011)

No existe oposición en el judo, porque un judoka no se opone con sus acciones a otro, sino que sus acciones son una continuación de las del otro. (Villamón, 2011)

4.2 Competencia del Patinaje

Podemos decir que el Patinaje de Velocidad sobre ruedas o también llamado Patinaje de Velocidad en línea, es considerado una de las modalidades más rápidas en el patinaje competitivo a nivel mundial, pues se caracteriza por brindar oportunidades a los deportistas para superarse, ya que es considerado un deporte que demanda una alta preparación física y mental; siendo por lo tanto un deporte aeróbico ya que requiere de ritmos constantes de oxígeno, al igual que se requiere una alta demanda anaeróbica, por la necesidad de explosión en un momento dado en las pruebas cortas.. En él se combina fuerza, habilidad y resistencia. Siempre se acondicionan así mismos para resistir todo el recorrido rodando lo más rápido posible, planeando estrategias que lo lleven a cruzar la línea de meta en primer lugar. (Lozano Zapata , Villa Vicente, & Morante Rábago , 2009)

Por sus variaciones de competición es considerado un deporte cíclico, por tener pruebas de velocidad y resistencia; exige la combinación perfecta entre mente y cuerpo, puesto que para su desempeño es necesario una coordinación sensorio-motriz, que compromete, desarrolla y agudiza el sentido del equilibrio, así como el manejo del espacio, factor de especial importancia debido al riesgo mismo del deporte. (Lozano Zapata , Villa Vicente, & Morante Rábago , 2009)

4.3 Descripción de las Pruebas

4.3.1 Cuestionario de Personalidad “Big Five”

Uno de los instrumentos utilizados para la realización del presente estudio es el Cuestionario de Personalidad “Big Five” de Caprara G.V., Barbaranelli, C. y Borgogni, L. (1993), en la adaptación al castellano realizada por Bermúdez, J. (1995). A nivel dimensional, el test se compone de cinco dimensiones y una escala de distorsión (D). Cada dimensión, se compondría de dos subdimensiones, constituyéndose cada una y la escala D por 12 ítems (132 ítems en total), donde las distintas respuestas se incluirían dentro de una escala tipo Likert de cinco puntos.

Para éste estudio se utilizó la dimensión de: Estabilidad Emocional; con relación a ésta dimensión (EE), se hace referencia fundamentalmente a lo opuesto a “efecto negativo” (Watson y Tellengen, 1985: McCrae y Costa, 1987).

Según la prueba la persona que obtiene puntuación alta en esta dimensión tiende a describirse como poco ansiosa, vulnerable, emotiva, impulsiva, impaciente e irritable. Por el contrario, la persona que obtiene puntuación baja tiende a describirse como muy ansiosa, vulnerable, emotiva, impulsiva, impaciente e irritable.

Esta dimensión se define por las subdimensiones de Control de las emociones (Ce) y Control de los impulsos (Ci). La primera y la que fue utilizada para éste estudio, mide básicamente aspectos concernientes al control de los estados de tensión asociados a la experiencia emotiva. La segunda mide aspectos relativos a la capacidad de mantener el control del propio comportamiento incluso en situaciones de incomodidad, conflicto y peligro. (Caprara, Barbaranelli, & Borgogni, 2001)

4.3.2 Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas “PAR P1-R”

El Segundo instrumento utilizado fue la Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas Versión Revisada “PAR P1-R”, creada por el Dr. Luis Humberto Serrato H.; ésta prueba dura alrededor de 25 minutos en ser resuelta y su aplicación data a partir de los 12 años con un nivel cultural suficiente para comprender las instrucciones y poder ejecutar la tarea que exige. Aunque no se excluye aplicar a deportistas de 10 y 11 años.

En cuanto a la significación de la Prueba, se refiere a la evaluación de habilidades psicológicas ante distintas situaciones propias del entrenamiento y la competencia.

El PAR P1-R es un inventario que valora aspectos muy precisos de la psicología del deportista relacionados con su rendimiento psicológico en situación de entrenamiento y competencia. Las situaciones como las conductas, aparecen descritas de forma precisa y específica, lo que permite validar fácilmente la información obtenida. Es decir la tarea del deportista consiste en evaluar la frecuencia con que en él se manifiestan cada una de las situaciones descritas en el cuestionario.

La prueba se divide en las siguientes escalas:

- Autoconfianza
- Motivación
- Concentración
- Sensibilidad Emocional
- Imaginación
- Actitud Positiva
- Reto.

Para la realización del presente estudio se ha utilizado la escala de Sensibilidad Emocional, la misma que representa un estado emocional desagradable que incluye sensaciones negativas de irritabilidad, cólera, frustración, resentimiento, miedo y nerviosismo que se presentan antes, durante y después de la competencia, causados por sí mismo, por las personas que lo rodean y por las mismas situaciones estresantes de la competencia. Este tipo de emociones no le causa ningún beneficio al deportista para alcanzar su máximo nivel de rendimiento, al contrario lo aleja de este estado psicológico.

4.4 Universo y Muestra

4.4.1 Universo

El universo comprende un total de 250 adolescentes deportistas de las disciplinas de Judo y Patinaje de Carreras de la Federación Deportiva del Azuay, quienes en la actualidad entrenan diariamente con diferentes horarios en el Coliseo Jefferson Pérez - Dojo de Judo y el Complejo Deportivo de Totoracocha – Patinódromo.

4.4.2 Muestra

Para la elaboración del presente estudio se ha obtenido una muestra de 47 adolescentes deportistas, dentro de los cuales se consideraron dos grupos o disciplinas:

- El primer grupo está conformado por 25 Judokas Federados, entre 13 y 18 años de edad.
- El Segundo grupo comprende 22 Patinadores Federados, entre 13 y 18 años de edad.

4.5 Procedimiento

- a) Primero se obtuvo la aprobación a la investigación aplicada a los adolescentes deportistas de las disciplinas de Patinaje y Judo de la Federación Deportiva del Azuay por parte del Dr. José Verdezoto García, Presidente de la Federación Deportiva del Azuay.
- b) El Psic. Franklin Ramón, luego de la aprobación del Presidente de la Federación, analizó el diseño y las pruebas a ser aplicadas para posteriormente autorizar con el inicio del estudio.
- c) Se informó al entrenador de la disciplina de Judo, el Profesor Samuel Villareal.
- d) También fue informada la entrenadora de los deportistas de Patinaje de Carreras, la Srta. Angélica Gil.
- e) Junto con cada una de los entrenadores escogimos alternadamente a los adolescentes deportistas quienes iban a ser sometidos a las pruebas, tomando en cuenta que cumplieren con las características necesitadas, es decir; que sean federados y que tengan entre 13 y 18 años de edad.
- f) Apliqué el Cuestionario de Personalidad “Big Five” a los adolescentes de ambas disciplinas, 22 Patinadores y 25 Judokas.
- g) Posteriormente se aplicó la Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas PAR P1-R en los mismos adolescentes de ambas disciplinas.
- h) Analicé los resultados obtenidos.

4.6 Aplicación de las Pruebas y Resultados

4.6.1 Judo

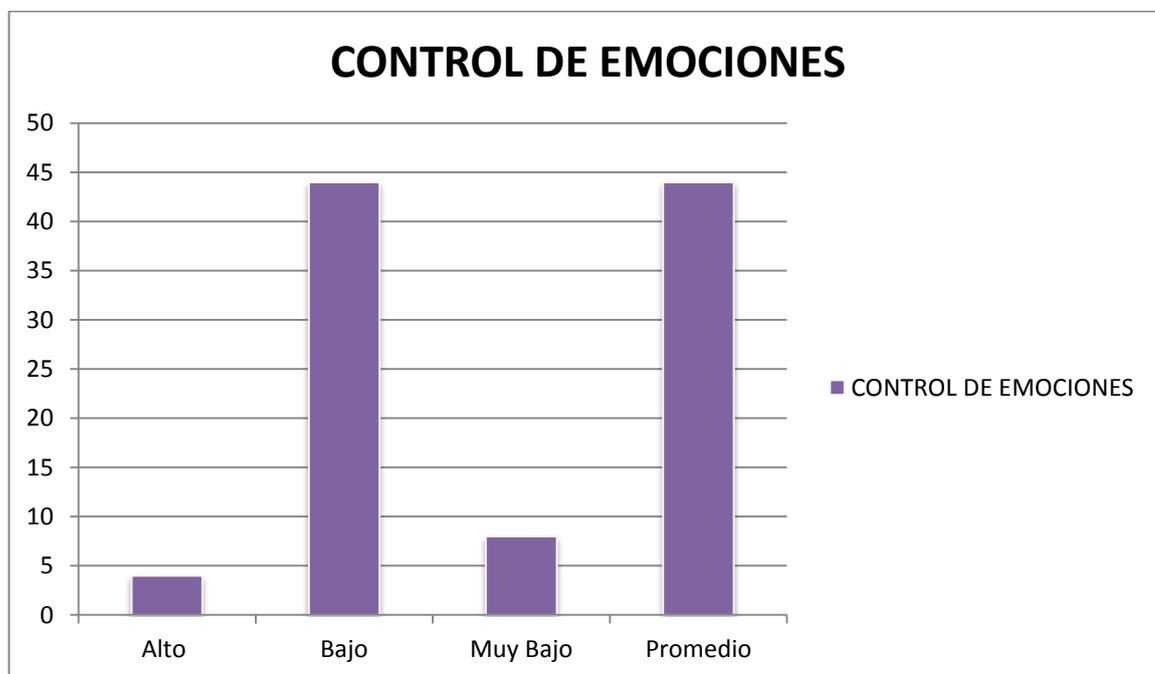
4.6.1.1 Cuestionario de personalidad “Big Five”

Tabla 2.- Frecuencia y Porcentaje del control de las emociones en los Judokas

BFQ JUDO			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	ALTO	1	4,0
	BAJO	11	44,0
	MUY BAJO	2	8,0
	PROMEDIO	11	44,0
	Total	25	100,0

Fuente: Sarmiento Auquilla (2013)

Gráfico 1- Control de emociones de las Judokas



Fuente: Sarmiento Auquilla (2013)

En el Gráfico N°1 podemos observar que los Judokas obtuvieron un resultado igual en dos de las variables de la prueba de Control de emociones, siendo estas variables: Promedio y Bajo. Ambas tuvieron puntuaciones considerables, pero sobre todo es importante considerar el puntaje alto en la variable “Bajo”, lo que nos indica que existe en gran parte del grupo poco control de estados de tensión asociados a la experiencia emotiva.

4.6.1.2 Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas “PAR P1-R”

Tabla 3.- Frecuencia y porcentaje de la sensibilidad emocional de los Judokas

PAR P1-R JUDO			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Necesita especial atención	2	8,0
	Posee excelentes habilidades	13	52,0
	Tiempo para mejorar	10	40,0
	Total	25	100,0

Fuente: Sarmiento Auquilla (2013)

Gráfico 2.- Sensibilidad emocional en los Judokas



Fuente: Sarmiento Auquilla (2013)

El grupo de adolescentes deportistas de la disciplina de Judo obtuvieron los siguientes porcentajes en la escala de Sensibilidad Emocional de la Prueba PAR P1-R (Gráfico N°2). Al observar los porcentajes reflejados en las variables se puede decir que la mayoría de los deportistas (52%) poseen excelentes habilidades respecto de la Sensibilidad Emocional, sin embargo existe un porcentaje considerable que se presenta en la variable Tiempo para mejorar, lo que no le causa ningún beneficio al deportista para alcanzar su máximo nivel de rendimiento, es decir que el grupo posee en un 40% ciertas sensaciones negativas de irritabilidad, cólera, frustración, resentimiento, miedo y nerviosismo antes, durante y después de la competencia, causados por sí mismo, por las personas que lo rodean y por las mismas situaciones estresantes de la competencia.

4.6.2 Patinaje

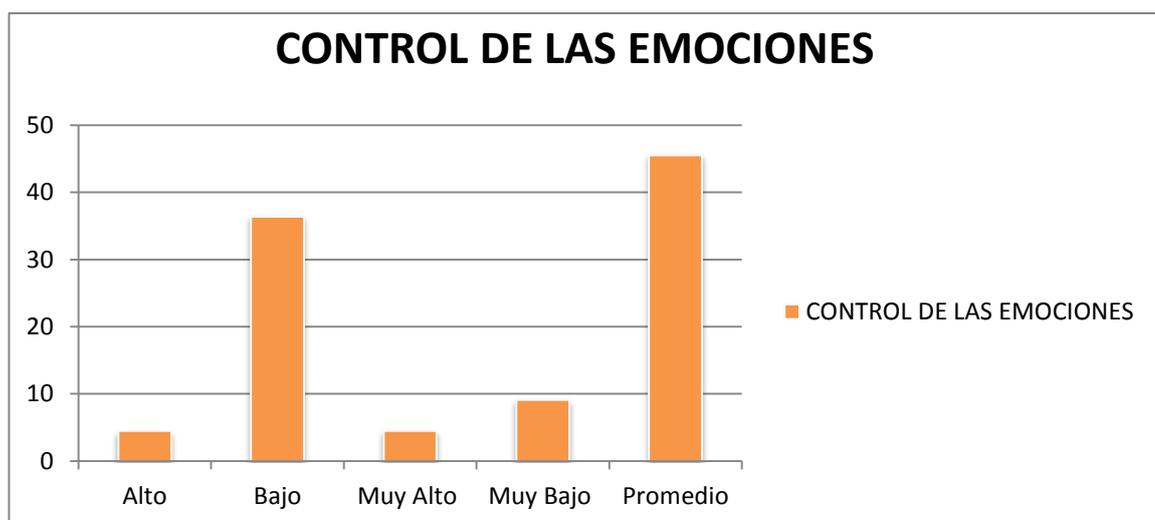
4.6.2.1 Cuestionario de Personalidad “Big Five”

Tabla 4.- Frecuencia y porcentaje del control de las emociones en los Patinadores de Carreras

BFQ Patinaje			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	ALTO	1	4,5
	BAJO	8	36,4
	MUY ALTO	1	4,5
	MUY BAJO	2	9,1
	PROMEDIO	10	45,5
	Total	22	100,0

Fuente: Sarmiento Auquilla (2013)

Gráfico 3.- Control de las emociones en los Patinadores de Carreras



Fuente: Sarmiento Auquilla (2013)

En el gráfico N°3 vemos representados los porcentajes (Gráfico N°2) obtenidos en el Cuestionario de Personalidad “Big Five” en la escala de Control de las Emociones, dichos porcentajes indican en el grupo de Patinadores de la Federación Deportiva del

Azuay un nivel Promedio (45.5%) que es muy satisfactorio y un nivel Bajo (36.4%) que si bien no es muy alto, debe ser tomado en consideración, pues indica que cierta parte del grupo no posee un control de los estados de tensión asociados a la experiencia emotiva.

4.6.2.2 Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas PAR PI-R

Tabla 5.- Frecuencia y Porcentaje de la sensibilidad emocional en los Patinadores de Carreras

PAR P1-R PATINAJE			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Necesita especial atención	1	4,5
	Posee excelentes habilidades	13	59,1
	Tiempo para mejorar	8	36,4
	Total	22	100,0

Fuente: Sarmiento Auquilla (2013)

Gráfico 4.- Sensibilidad emocional en los Patinadores de Carreras



Fuente: Sarmiento Auquilla (2013)

En el Gráfico N°4 vemos representado los porcentajes de las variables obtenidas en la Prueba PAR P1-R, las mismas que indican un 59% en la variable Posee excelentes habilidades, lo que nos da como resultado que la mayoría del grupo no están expuestos a estados emocionales desagradables que incluyan sensaciones negativas de irritabilidad, cólera, frustración, resentimiento, miedo y nerviosismo antes durante o después de la competencia, causados por sí mismos, por las personas que los rodean y por las mismas situaciones estresantes de la competencia. En la variable Tiempo para mejorar se obtienen un porcentaje de 36.4%, la cual no es muy alta pero considerable debido a los factores mencionados anteriormente.

4.7 Análisis de Datos

Para el análisis de los datos se utilizó estadística descriptiva en la explicación de la muestra y en el análisis de las diferentes variables. Para un mejor entendimiento de los resultados se explicó los porcentajes de las variables de la siguiente forma de correlación:

1. Se procesaron los datos obtenidos en el Cuestionario de Personalidad “Big Five”, aplicado en las disciplinas deportivas de Judo y Patinaje de la Federación Deportiva del Azuay, utilizando la escala de Control de las Emociones, para lo cual se agruparon los percentiles en cinco categorías: Muy Bajo, Bajo, Promedio, Alto y Muy Alto.

Los resultados obtenidos indicaron que los Adolescentes de Judo comprendidos en un solo grupo, poseen en igual condiciones un dominio de control de emociones respecto de las escalas Bajo y Promedio, pues en ambas existe un porcentaje de 44%; podría decir que así como la mayoría de los Judokas tienden a describirse poco ansiosos, vulnerables, emotivos, impulsivos, impacientes e irritables y mantienen un control de los estados de tensión asociados a la experiencia emotiva, existe también el mismo porcentaje de deportistas con las características opuestas, lo cual impide al adolescente llegar a desarrollarse con éxito en el ámbito interpersonal, ya sea deportivo, familiar o social.

Por otro lado al obtener los resultados de los Patinadores, tenemos que existe un 45.5% en la escala Promedio del Control de emociones, lo cual indica una mayoría. Situándonos en los argumentos anteriores, decimos que los adolescentes poseen un control de los estados de tensión y son poco vulnerables, ansiosos, emotivos, etc., permitiéndome aseverar que su nivel de rendimiento en la disciplina deportiva podrá tener mejores resultados como grupo. Si bien el porcentaje en la escala Promedio es Alto, existe un 36.4% en la escala Bajo, la cual no debe dejar de ser tomada en

consideración, ya que lo que se espera es que el grupo tenga un nivel superior a un 50% o más.

Si comparamos ambas disciplinas podemos decir que tanto los Judokas como los Patinados se mantienen en una escala Promedio del Control de las Emociones, tendiendo a niveles más bajos. Lo que se esperaría es que todos los adolescentes mantuvieran un porcentaje superior que se posesionara en escalas más altas para un mejor rendimiento deportivo.

2. Los resultados obtenidos de la Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas “PAR P1-R” también fueron procesados y aplicados en las mismas disciplinas Patinaje y Judo de la Federación Deportiva del Azuay y en los mismos adolescentes. Se utilizó la escala de Sensibilidad Emocional de la Prueba y el resultado de los percentiles fueron agrupados en las siguientes escalas: Necesita Especial Atención, Tiempo para Mejorar y Posee Excelentes Habilidades,

En la disciplina de Judo pude observar según los resultados obtenidos que el grupo de adolescentes posee un porcentaje del 52% en Excelentes Habilidades, lo cual me permite decir que en su gran mayoría el grupo no tiene estados emocionales desagradables que incluyan sensaciones negativas de irritabilidad, cólera, frustración, resentimiento, miedo y nerviosismo antes, durante o después de la competencia, ya sean causados por sí mismos, por las personas que los rodean o por las mismas situaciones estresantes de la competencia; sin embargo existe un porcentaje de 40% en Tiempo para mejorar que si bien no es alto como el otro, debe de ser considerado importante por los factores mencionados anteriormente ya que pueden ser los causantes de que la disciplina como grupo no obtenga el éxito que se espera.

Ahora bien, por otro lado tenemos a los Patinadores quienes mostraron un porcentaje grupal mayor en la escala: Posee Excelentes Habilidades 59.1%; esto indica que la

Sensibilidad Emocional no se encuentra en un estado emocional desagradable que perjudique a la Disciplina con sensaciones negativas de irritabilidad, cólera, frustración, resentimiento, miedo o nerviosismo antes, durante o después de la competencia. En la escala Tiempo para Mejorar se obtiene un porcentaje de 36.4% que si bien es no muy alto, debe ser tomado en cuenta regularmente para evitar una elevación en el mismo.

3. Al haber analizado los porcentajes de ambas disciplinas, tenemos que, los Judokas y los Patinadores poseen un Alto porcentaje en la escala de Excelentes Habilidades respecto de la Sensibilidad Emocional, sin embargo los Patinadores obtuvieron un puntaje más alto 59.1%; es importante reconocer las variaciones existentes para considerar evitar futuras alteraciones en estos porcentajes que perjudiquen a las disciplinas sino más bien sean estos porcentajes elevados en su máxima eficacia. En las escalas Tiempo para Mejorar se obtuvieron los siguientes porcentajes: Judokas 40% y Patinadores 36.4% y Necesita Especial Atención: Judokas 8% y Patinadores 4.5%.
4. Al analizar todos los datos y al ser comparados por géneros, en cada disciplina y aplicación, se pudo observar que no existen diferencias significativas, tanto hombres como mujeres obtuvieron un puntaje similar equilibrado en cuanto a control de las emociones y sensibilidad emocional, tomando en consideración que los resultados fueron indagados por grupo e individualmente.

Conclusiones

Al finalizar este trabajo se puede decir que el tema del manejo y control de las emociones, así como la sensibilidad frente a las mismas en los deportistas adolescentes ha sido de fundamental consideración, puesto que antes no se han realizado evaluaciones en las disciplinas de Patinaje y Judo como grupos pertenecientes a una sociedad en la que de cierta manera influyen y participan.

Al evaluar a los jóvenes deportistas obtuvimos que tanto en las disciplinas de Judo y Patinaje de Carreras existe un porcentaje promedio de Control de Emociones, lo cual es bueno, pero lo que se esperaría es que su puntuación fuese mucho más alta, evitando la preocupación sobre casi la mitad del grupo debido a que se supone existen factores que están influyendo negativamente sobre ellos.

Si retomamos aspectos fundamentales de la investigación podemos mencionar que las emociones son un aspecto primordial en la toma de decisiones y ellas nos permiten sentirnos positiva o negativamente frente a algo, por ello el control de las mismas es saludable al momento que nos relacionamos en nuestro entorno, sobre todo en el de los adolescentes que se encuentran en una etapa de transformación en la que necesitan habilidades intrapersonales por cuanto atraviesan situaciones de aceptación.

En gran parte el deporte como disciplina está influyendo positivamente en los adolescentes, es fundamental la relación que los deportistas mantienen con sus entrenadores y padres o familia, pues son quienes influyen sobre ellos y quienes tienen la responsabilidad al momento de apoyarlos, siempre y cuando sea para bienestar del joven.

Recomendaciones

En la investigación se pudo evidenciar que los Patinadores obtuvieron puntuaciones un tanto más elevadas que los Judokas en cuando a Sensibilidad Emocional y Control de las Emociones, esto puedo argumentar respecto a la observación de campo, que los Patinadores mantienen una relación grupal mucho más de confianza que la de los Judokas, y así su comunicación también. Sin embargo ambas disciplinas deportivas pueden llegar a obtener puntuaciones exitosas como grupo, para lo que considero las siguientes recomendaciones:

- Trabajar con los Deportistas de ambas disciplinas motivándolos al entendimiento de la victoria y el fracaso luego del esfuerzo.
- Explicar la importancia de las emociones y el control de las mismas frente a situaciones dentro y fuera de la disciplina.
- Utilizar herramientas de las mismas disciplinas para ejemplificar la variedad de emociones y reacciones frente a ellas.
- Fomentar el respeto hacia uno mismo, hacia los demás y hacia la disciplina deportiva para a través de ello obtener un manejo de emociones eficaz.
- Charlas a cerca de la salud y el deporte.
- Debates sobre la vocación al deporte.
- Se sugiere también considerar aspectos de autoestima y autoconcepto de cada uno de los adolescentes deportistas.
- Considerar que siempre la comunicación entre los entrenadores y el Psic. De la Federación Deportiva del Azuay debe ser satisfactoria para que juntos conduzcan a cada una de las disciplinas al éxito personal de cada adolescente y así rindan mejor en el deporte.

Referencias

Bibliografía

- Amigó, E., Baragé, J., Durá, J., Gallardet, J., Albert, S., Puig, J., y otros. (2004). *Adolescencia y Deporte*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Amigo, I. (2004). De la primacía de la Emoción sobre la cognición: implicaciones teóricas y clínicas. *Psicothema*, 3-4.
- Arciniegas, C., & Trujillo, A. (2000). *EMOCIONES VIOLENTAS COMO CAUSALES DE INIMPUTABILIDAD*. Bogotá.
- Balanguer, I. (2002). *Estilos de Vida en la Adolescencia*. Valencia: Promolibro.
- Baztán, Á. A. (2004). *Psicología de la Adolescencia*. Barcelona: Editorial Boixareu Universitaria.
- Beguy, A. (2011). Abriendo las puertas para ir a jugar. *Isde Sports Magazine*, 2-4.
- Berger. (2007). *Psicología del Desarrollo: Infancia y Adolescencia*. Madrid: Editorial Médica Panamericana S.A. .
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson, S.L.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para Entrenadores de Deportistas Jóvenes* . Madrid: Dykinson, S.L. .
- Cantalejo, C. R. (2010). La motivación y la ansiedad en la práctica deportiva en jóvenes. *Innovación y experiencias educativas*, 3.
- Caprara, G., Barbaranelli, C., & Borgogni, L. (2001). *Cuestionario Big Five* . Madrid : TEA Ediciones, S.A.
- Cardozo, G. D. (2012). Habilidades para la Vida en adolescentes; Factores Predictores. *Anuario de investigaciones de la Facultad de Psicología*, 84-85.
- Coleman, J., & Hendry, L. (2003). *Psicología de la Adolescencia*. Madrid: Ediciones Morata.
- Craig, G. J. (2001). *Desarrollo Psicológico*. Mexico: Prentice Hall.
- Duarte, R. B. (2011). *Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimos en deportistas de alto rendimiento*. La Habana: UCCFD "Manuel Fajardo".

- Figuera, A., & Salas, A. (2009). Competencias emocionales y burnout en empleados de tecnología de información en el contexto venezolano. *Visión Gerencial*, 80-81.
- Garaigordobil, M., & Durá, A. (2006). Relaciones del Autoconcepto y la Autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en Adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y Modificación de Conducta*, 41.
- Goleman, D. (2003). *La inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual*. Buenos Aires: Verlap S.A.
- Gonzalez, C. (2007). La influencia del clima motivacional en el Fair-Play. *Revista digital Hispano Mexicana de la Educación Física y el Deporte*, 3.
- Gonzalez, D., Moreno, J., Marín, L., Martínez, C., Villodre, N., & Zomeño, T. (2004). Predicción de las creencias implícitas de habilidad en deportistas adolescentes a través del clima motivacional percibido en los iguales. *Jarduera fisikoeta kirola ikertzeko*, 2.
- Grewal, D., & Salovey, P. (2006). Inteligencia Emocional. *Mente y Cerebro*, 14-16.
- Guarino, L. (2010). Sensibilidad emocional, afrontamiento, salud y calidad de vida percibida durante el embarazo. *Psicología y Salud*, 181.
- Guarino, L., Feldman, L., & Roger, D. (2005). La diferencia de la sensibilidad emocional entre Británicos y Venezolanos. *Psicothema*, 639-640.
- Haydeé, A. (2005). Un Cuestionamiento sobre la etimología. *La adolescencia del siglo XXI*, 1-2.
- Hernández, L. H. (2009). Características psicometricas de la versión corta de la prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas PAR P1-R. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24.
- Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 65.
- Krauskopof, D. (2002). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones de una época de cambios. *Scielo*, 2.
- Leticia R. Guarino, L. F. (2005). La diferencia de la sensibilidad emocional entre Británicos y Venezolanos. *Psicothema*, 639-640.
- Loayssa, J., & Echag, I. (2001). La salud en la adolescencia y las tereas de los servicios de salud. *Anales*, 95-104.
- Lozano Zapata, R. E., Villa Vicente, J. G., & Morante Rábago, J. C. (2009). Características Fisiológicas del Patinador de Velocidad Sobre Ruedas Determindas en un Test de Esfuerzo en el Laboratorio. *Spagatta Magazine*, 2-3.
- Martinez Sánchez, F., & Fernández Castro, J. (2004). Emoción y salud : desarrollos en psicología básica y aplicada. Presentación del monográfico. *Anales de psicología*, 10.

- Martinez, F., & Fernández, J. (2004). *Emoción y Salud. Desarrollos en Psicología básica y Aplicada*. Barcelona.
- Mojena, G. M. (2002). Burnout, Locus de Control y Deportistas de Alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 29-31.
- Monroy, A. (2004). *Salud y Sexualidad en la adolescencia y la juventud*. México DF: Pax México.
- Moreno, J., Cervelló, E., & Gonzales, D. (2007). Analizando la motiación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 36.
- Pelegrín Muñoz, A., Garcés, E., & Cantón, E. (2010). Estudio de contudtas prosociales y antisociales. Comparación entre niños y adolescentes que practican y no practican deporte. *Información Psicológica*, 66.
- Pérsico, L. (2007). *Inteligencia Emocional*. Madrid: Libsa.
- Rey, F. L. (2002). El lugar de las emociones en la constitución social de los psiquico: el aporte de Vigotski. *Scielo*, 7-9.
- Rice, F. P. (2004). *Desarrollo Humano*. Mexico: Prentice Hall.
- Riera, J. R. (2002). Acerca del Deporte y del Deportista. *Psicología del Deporte*, 137.
- Rodríguez Salazar, T. (2008). El valor de las emociones para el análisis cultural. *Departamento de Estudios sobre la Comunicación Social*, 145-159.
- Shaffer, D. R. (2002). *Psicología del Desarrollo: Infancia y Adolescencia*. México: International Thomson Editores, S.A. .
- Shutt, J., & Maddaleno, M. (2003). Salud sexual y desarrollo de adolescentes y jovenes en las Américas: Implicaciones en Programas políticos. *Organización Panamericana de la Salud*, 30-35.
- Soto, E. (2001). *Comportamiento Organizacional Impacto de las emociones*. Barcelona: Thomson Learning.
- V. Mestre Escrivá, E. P.-D. (2004). Educación Familiar y desarrollo de la afectividad en los Hijos . *Familia*, 49.
- Véliz, P. L. (2004). Educación en valores del jugador cubano de béisbol de alto nivel de rendimiento. *Artículos Originales*, 2.
- Villamón, M. (2011). *Introducción al Judo*. Barcelona: Hispano Europea S.A.

Índice de Anexos

Anexo 1: Diseño de Tesis	95
Anexo 2: Cuestionario de Personalidad “Big Five”	96
Anexo 3: Prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas “PAR P1-R”	97
Anexo 4: Cuestionario de personalidad “Big Five” calificado	98
Anexo 5: Prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas “PAR P1-R” calificado	99

Anexos

Anexo 1

Diseño de Tesis

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 INFORME ACADÉMICO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

JUNTA ACADÉMICA DE:
 PROFESORES QUE INFORMAN:

Hst. Lidya León Rojas
 Hst. J. Esteban Pantoja
 Hst. Alberto Aguilarillo (D)

ALUMNO(S): Diana Carolina Sarmiento
 TÍTULO ACADÉMICO AL QUE SE ASPIRA: Psicólogo (Relativa)

TEMA: "Aproximación al estudio del nivel emocional de los adolescentes, adolescentes de alto nivel de desarrollo emocional, sobre la realidad peruana"

Una vez realizado el estudio del diseño. Se procede a la aprobación correspondiente por los siguientes motivos académicos:

	SI	NO	Reformular
1. ¿El tema propuesto es factible de realización?	/		

2. Esquema metodológico: (correlación del tema con los objetivos y marco teórico).	/		
¿Hay correlación de la metodología con el tema?	/		
¿Existe correlación de la metodología con los objetivos?	/		
¿Hay correlación del tema con los objetivos?	/		
¿Se nota la correlación del tema con marco teórico?	/		
¿Se advierte la correlación de los objetivos con el marco teórico?	/		

	SI	NO	Reformular
3. ¿La formulación de los objetivos es adecuada?	/		

4. Las técnicas que se utilizarán para el desarrollo de la investigación son:	
1	Observación
2	Entrevista
3	Aplicación de Pruebas
4	
5	

Cuenca, 30 de enero del 2013.
 Dra. Lourdes Graza M.
 SECRETARIA

	SI	NO	Reformular
5. ¿Las referencias bibliográficas son suficientes y adecuadas al tema?			

6. APRECIACIÓN FINAL	APROBADO	REPROBADO	Apr. con modif.

Cuenca 13 de Enero de 2013.

Director

Miembro de Tribunal

Miembro de Tribunal

Informe académico aprobado el día 15 de Enero de 2013, y se emite en la sede de la Facultad.

[Signature]

[Signature]



UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Guayaque, 12 de Enero de 2011.

Máster

Carlos Delgado

DECANO DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

De mi consideración:

Yo, Diana Carolina Sarmiento Auquilla egresada de la Escuela de Psicología Clínica, con el código 44103, solicito a usted muy comedidamente apruebe mi diseño de tesis con el tema "Aproximación al estudio del control emocional de los adolescentes deportistas de alto rendimiento durante la actividad deportiva".

Sin más por el momento y en espera de su favorable acogida con un atento saludo anticipo mis agradecimientos.

Atentamente,

Diana Sarmiento

Diana Carolina Sarmiento A.



UNIVERSIDAD DEL
FACULTAD DE
FILOSOFÍA
SECRETARÍA



DRA. LOURDES ERAZO MOSQUERA, SECRETARIA DE LA
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY

CERTIFICA:

Que, la señorita **DIANA CAROLINA SARMIENTO AUQUILLA**, inscrita bajo el código Nro. 44108, luego de haber aprobado todas las asignaturas reglamentarias de los diez ciclos del pensum de estudios exigidos en la Escuela de **PSICOLOGIA CLINICA**, durante los períodos septiembre de 2007 a julio de 2012, egresó el 30 de julio del 2012 con la calificación de 38.08/50, equivalente a Buena.

Es todo cuanto puedo certificar y autorizo a la peticionaria dar al presente documento el uso más conveniente según sus intereses.

Cuenca, 23 de octubre de 2012.



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY
FACULTAD DE
FILOSOFIA
SECRETARIA

Dra. Lourdes Erazo Mosquera
Secretaria de la Facultad de Filosofía

Factura Nro. 001-001-000067696

LEM/bd'c





UNIVERSIDAD DEL
AZUAY

**FACULTAD DE FILOSOFÍA LETRAS Y CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN**

ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

DIANA CAROLINA SARMIENTO

DISEÑO DE TESIS

TEMA:

**“Aproximación al estudio del control emocional de los
adolescentes deportistas de alto rendimiento durante la
actividad deportiva”**

UNIVERSIDAD DEL
AZUAY
FACULTAD DE
FILOSOFÍA
SECRETARÍA



TEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Aproximación al estudio del control emocional de los adolescentes deportistas de alto rendimiento durante la actividad deportiva.

Estudio a realizarse en las disciplinas de Judo y Patinaje de la Federación deportiva del Azuay.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuenta el desarrollo emocional de los adolescentes deportistas de alto rendimiento en el contexto personal, disciplinario y familiar?

Cuando los adolescentes están activos físicamente, sus estilos de vida tienen una alta probabilidad de ser más saludables que en caso de que los adolescentes sean sedentarios (Balaguer, 2002); por lo que se recomienda que todos los adolescentes estén físicamente activos diariamente, o casi todos los días, tomando parte en juegos, deportes, trabajos, actividades recreativas, educación física o ejercicio físico, debido a que el deporte es una actividad física gobernada por reglas, estructurada y de naturaleza competitiva lo que va a ayudar a los adolescentes a lograr una mejor adaptación. (Balaguer, 2002)

De esta manera, el deporte ha sido considerado objeto de interés como medio para un desarrollo sano, de ahí que investigadores como Oliva – Mendoza (2011) se han dedicado a su estudio y la relación con las emociones; encontrando que la ira tiene un efecto facilitador del desempeño deportivo en atletas que practican judo de alto rendimiento. Los resultados indican que la emoción de la ira mejora el rendimiento deportivo en el equipo de judo. Además, los judocas consideran que la emoción de ira facilita su logro de éxitos deportivos. Hombres y mujeres no difirieron en la emoción de ira en su práctica deportiva.

Por otro lado, Ades y Lejoyeux (2003) mencionan que: “Todos los deportistas de alto nivel, incluso si no son dependientes del ejercicio, cuando están obligados a guardar

reposo por enfermedad o por una lesión, sienten una sensación de vacío, de ahí la importancia de evaluar el control de las emociones en este segmento de la población, para poder implementar estrategias orientadas a la salud mental.

Mientras se da el proceso de adaptación del adolescente, lo acompaña la tensión emocional, la misma que es provocada por la necesidad que experimenta el ser humano de abandonar los viejos hábitos de acción y de pensamiento, y de establecer otros nuevos (Hurlock, 2003), causando cierta predisposición en los adolescentes, entre las más comunes a nivel mundial tenemos a las siguientes causas: relaciones familiares desfavorables, dificultad en el control emocional, como resultado, experimentan emociones desordenadas a causa de sus conflictos interiores y de la inadecuada preparación. Entre otra de las causas tenemos también a las restricciones provocadas por la supervisión paterna; muchos padres continúan ejerciendo una cuidadosa supervisión y siguen guiándolo como en la infancia, para salvaguardar al adolescente de los peligros y desilusiones de la vida; obstáculos financieros, experimentan un trastorno emocional, adaptación a nuevos ambientes y al sexo opuesto, problemas vocacionales y dudas religiosas. (Hurlock, 2003)

El área con la que se piensa trabajar es la adolescencia, la misma que según Hurlock (2003) significa *llegar a la maduración*, siendo esto entendido no solo como el crecimiento físico, sino también el desarrollo mental (madurez emocional y social). Esta etapa se extiende desde la madurez sexual hasta la edad en que se asegura por vía legal la independencia respecto de la autoridad del adulto.

En nuestra ciudad (de lo que he podido constar en los archivos de las bibliotecas de las universidades) no se han llevado a cabo investigaciones previas sobre la salud y el deporte, de ahí que el presente estudio tendrá como finalidad la evaluación y comparación de control de emociones en la disciplinas de patinaje y judo con el fin de establecer diferencias en cuanto a control de las emociones se trata en los adolescentes de Patinaje y Judo.



OBJETIVOS

Objetivos Generales:

Analizar el desarrollo emocional en los adolescentes deportistas de alto rendimiento.

Objetivos específicos:

- Describir el desarrollo emocional de los adolescentes.
- Describir el desarrollo emocional en adolescentes deportistas de alto rendimiento.
- Evaluar el desarrollo emocional en los adolescentes deportistas de alto rendimiento: Judo y Patinaje.
- Sugerir una guía de desarrollo emocional a implementarse en los adolescentes deportistas de alto rendimiento: Judo y Patinaje.

JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio comparativo nace del interés por las emociones y su complejidad en cuanto a su dominio; todas las personas estamos expuestas a un sinnúmero de situaciones en las que las involucramos.

Los entrenadores y padres de familia se encuentran interesados en los resultados que se puedan obtener del estudio a realizarse, pues argumentan que es esencial el cuidado y prevención respecto al campo psicológico sobre todo a sus emociones. Requieren de investigaciones de este tipo para de tal manera tomar correctivos, si es que son necesarios, al respecto de los adolescentes; los mismos que por la etapa evolutiva en la que se encuentran, tienden a llevar las emociones a extremos diferentes, lo que los hace más vulnerables a desarrollar alteraciones mentales.

Ejercitarse físicamente de manera regular por medio de una disciplina deportiva es beneficioso para la salud física y emocional. De ahí que por medio y a partir de la evaluación de las emociones en las disciplinas de Judo y Patinaje se podrán realizar diferentes proyectos con mira a promover la salud mental de los adolescentes; tomando en cuenta las características y necesidades propias de cada deporte. Por otro



AD DES
FACULTAD DE
FILOSOFIA
SECRETARIA

lado, se podrán tomar las fortalezas y debilidades emocionales de los deportistas para el beneficio psicológico y social de ambas disciplinas, en su entorno dentro y fuera del deporte.

MARCO TEÓRICO

La etapa de la Adolescencia

El vocablo adolescencia proviene del verbo latino *adölescere*, que significa "crecer" o "llegar a la maduración". No solo el crecimiento físico, sino también el desarrollo mental; se supone que, acompañando a la madurez mental, se logren la madurez emocional y la social. Esta etapa se extiende desde el momento de la madurez sexual hasta la edad en que se asegura por vía legal la independencia respecto de la autoridad del adulto. (Hurlock, 2003)

Hoy en día se considera que casi todos los adolescentes se muestran rebeldes ante los requerimientos y prohibiciones de la familia, también ansiosos e indecisos, turbados y faltos de seguridad en sí mismos; buscan la seguridad que les otorga el grupo de individuos de su misma edad, y ansían merecer la aprobación de quienes son un poco mayores que ellos; se turban y preocupan por lo atinente al desempeño de su papel masculino o femenino, acerca de qué hacer y qué decir. En el período final de la adolescencia ocurren cambios tanto a nivel físico como a nivel conductual, pero a un ritmo más lento que en los años iniciales de la adolescencia. (Hurlock, 2003)

Las emociones

Las emociones son el motor que nos lleva a actuar. La palabra emoción proviene del latín "motere" que significa mover, además del prefijo "e" que significa "alejarse". Ante esto las emociones pueden ser definidas como estados de ánimo provocados por experiencias, recuerdos e ideas que como resultado se expresan en llanto, actitudes, gestos, etc. (Goleman, 1998)

Estas constituyen un mecanismo de alarma en nuestro interior que aparece cada vez que se presenta un peligro o cuando es necesario resolver una situación crítica; en este mecanismo no participan la voluntad ni la razón. Las emociones siempre que



aparecen lo hacen en la misma forma que se suscitaban a nuestros más remotos antepasados; con el pasar del tiempo hemos tenido que ir las dominando; por ejemplo la ira, el impulso que nos hubiera llevado a la lucha inmediata. (Pérsico, 2007)

Según Redorta, Obiols & Bisquerra (2006) las emociones son:

- Un estado afectivo subjetivo: nos afecta de forma individual.
- Una respuesta biológica: reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para dar una respuesta.
- Un aspecto funcional: cumple una necesidad al igual que el hambre o la sed.
- Un fenómeno social: las emociones constituyen comunicación, por tanto se orientan hacia la interacción con los demás.

El control de las emociones

Es importante aclarar que el control de las emociones es algo completamente diferente a su represión:

- Reprimir las emociones: significa negarlas; sin embargo nuestro cuerpo experimenta los efectos que las descargas hormonales producen. Quienes niegan o reprimen las emociones negativas, a menudo enferman.
- Controlar las emociones: significa hacerlas conscientes para evitar que éstas se instalen o se vuelvan repetitivas; es abrir la posibilidad de hacer frente a los estímulos que las provocan para que no se hagan crónicas. (Pérsico, 2007)

El control emocional se va adquiriendo a lo largo del desarrollo y se espera que una persona adulta sepa controlar su mundo emocional, se muestre equilibrada y no pierda el control. A la hora de educar a los niños por medio de expresiones de aceptación y desaprobación, les ayudamos a darse cuenta de que el control emocional genera aceptación y el descontrol rechazo. (Pérsico, 2007)

A lo largo de la historia de la humanidad, las religiones han tenido un papel muy importante en el control de las emociones; ya que las normas que fueron



estableciendo aluden directa o indirectamente a ese control. En la sociedad actual, se censura el “perder los nervios” ante un enfado o temblar como una hoja cuando se siente miedo. (Pérsico, 2007).

Deporte en la adolescencia

El adolescente se muestra interesado en practicar algún deporte por medio de motivaciones similares a cuando era niño y otras diferentes a ellas, como aprender y avanzar en el dominio de su deporte. En esta etapa toma más importancia el interés por obtener el reconocimiento de sus compañeros, por sentirse integrado y valorado dentro del grupo. El adolescente quiere ganarse un puesto dentro del grupo para afirmar su personalidad, y esto le lleva a estar pendiente de las opciones que los otros tienen de él. Con este objetivo intenta mejorar sus habilidades deportivas (y también sociales), para demostrarlas a los demás y superarlos si puede.

Formar parte de un equipo es vivido por el adolescente como un motivo de orgullo; le permite afirmar: “Soy del...” “Juego en el...”. De hecho, en muchos casos, el grupo deportivo crea una cohesión muy fuerte y fomenta unas amistades que se mantendrán fuera del deporte más allá de la adolescencia. Este es un factor positivo del deporte en la adolescencia, si el entrenador sabe dirigir la dinámica del grupo hacia esta dirección y resolver bien los conflictos que aparezcan entre los jugadores. De igual modo, el entrenador, los padres y el club deben ser comprensivos con la motivación competitiva que el preadolescente y el adolescente tienen, y conservar siempre una cierta orientación hacia la mejora personal en el deporte.

Este factor integrador del deporte también es visible en la participación de los adolescentes como aficionados de un equipo profesional, de un deportista. Los jóvenes se identifican con los deportes de élite y se sienten partícipes y miembros del grupo de aficionados de aquel deporte.

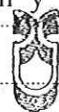
Otra satisfacción que el adolescente busca en el deporte es la forma física y el atractivo corporal. El adolescente encuentra en el deporte un medio para sentirse

físicamente bien, y tener una imagen con la que pueda sentirse a gusto y también atraer al sexo contrario. El adolescente emplea más esfuerzos en las sesiones físicas, se aplica en los ejercicios, en el momento en que la preocupación por el propio cuerpo y la apariencia física se hacen más importantes. Se encuentran diferencias en este sentido sobre las motivaciones de los chicos y de las chicas.

Este deseo intenso de estar musculoso o de adelgazar da lugar cada vez más a prácticas de actividad física obsesivas que desembocan en ciertos trastornos psicológicos actuales como la anorexia, la bulimia o la vigorexia. Estos trastornos son propios de la preadolescencia y adolescencia, cuando se extreman las características que, como hemos dicho, predominan en esta edad. Los profesores y los entrenadores deben estar alerta ante posibles indicios de este tipo de prácticas, que señalan peligro de sufrir trastornos alimentarios o similares.

Otra característica del deporte en los adolescentes es que en esta edad se vive esta actividad con más claridad de objetivos y realismo en las expectativas. El adolescente ya tiene bien desarrolladas las capacidades intelectuales y buena parte de las emocionales por lo que es más conocedor de sus capacidades deportivas. Valora si su nivel es medio, alto o bajo en comparación con el grupo de edad; es más consciente de sus aspiraciones deportivas, sabe qué objetivos son realistas y cuales quedan ya demasiado lejos. Por eso, opta por la inscripción en una entidad y por una frecuencia de entrenamiento y competición que se adapte a sus capacidades, que será de tipo más competitiva, recreativa o incluso de camino hacia el alto rendimiento.

En el transcurso de la adolescencia, se observa como la práctica deportiva deja de realizarse en la escuela y se va orientando hacia la participación en las entidades federadas. Este tránsito de deportistas escolares a federados parece explicarse por el progresivo interés del adolescente por mantenerse en una práctica deportiva definida, por las dificultades en la oferta deportiva de los institutos y los centros de bachillerato, y por la poca implicación de los adolescentes en la organización y gestión de su propia actividad deportiva. (Amigó, y otros, 2004)



Judo

Kano define al principio fundamental del judo, como aquel que gobierna todas las técnicas de ataque y defensa, indica que cualquiera que sea el objetivo, se lo obtiene de mejor manera por el uso del principio de máxima eficacia de cuerpo y mente. Este mismo principio, aplicado a las actividades de la vida diaria, nos conduce a conseguir una vida más racional y mejor. (Tomado de Villamón 2011)

La práctica del judo no consiste en luchar uno contra otro, sino luchar uno con el otro. Varios estudios sobre socialización deportiva llegan a la conclusión de que a través de la práctica del judo, los sujetos consiguen un nivel más alto en el factor de sociabilidad que incluso los practicantes de deportes colectivos. (Villamón, 2011)

No existe oposición en el judo, porque un judoka no se opone con sus acciones a otro, sino que sus acciones son una continuación de las del otro. El uso de la fuerza del oponente difiere de otras artes de lucha. Este aprovechamiento de la fuerza generada por el oponente implica una continuidad de las acciones del judo entre el ataque y la defensa donde termina imponiéndose la acción más eficaz. Usando este principio, incluso una persona físicamente más pequeña puede batir a un oponente mayor. (Villamón, 2011)

El principio de la eficacia máxima, cuando se aplica con vistas a dar la clave de la vida social o de perfeccionarla, igual que cuando se aplica a la coordinación del espíritu y del cuerpo (en sentido del ataque y de la defensa), requiere en primer lugar el orden y la armonía entre los miembros y esto no puede ser obtenido más que por la ayuda mutua y por las concesiones que conducen a un bienestar y a beneficios recíprocos. (Villamón, 2011)

Patinaje

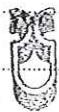
En lo que respecta a las características del patinaje de velocidad, éste es un deporte de carácter socio-motriz (excepto la contrarreloj individual) que se desarrolla sobre patines en línea. (Amezqueta, 2007)



El objetivo en las competiciones es recorrer la distancia de cada modalidad en el menor tiempo posible. Es un deporte de deslizamiento en el que la aerodinámica y el posicionamiento adquieren una importancia vital. El patinador, en su avance debe vencer la resistencia aerodinámica; además de la resistencia a la rodadura producida por la fricción de las ruedas en el suelo; que tiene escasa importancia frente a la aerodinámica cuando avanza a gran velocidad. Dentro de la resistencia aerodinámica, la más importante es la resistencia frontal producida por el impacto de la superficie del cuerpo con el aire, y su magnitud depende de la velocidad, la distancia entre los patinadores y el área frontal. Esta resistencia aumenta al cuadrado con respecto a la velocidad y, debido a las altas velocidades que se consiguen, es la más importante. (Amezqueta, 2007).

El patinaje, practicado de forma correcta, es un gran aliado para la salud y la preparación física. El desplazamiento se produce mediante deslizamiento, por lo tanto, el impacto a nivel articular es mínimo, evitando todos los problemas que suelen producirse (por ejemplo, desgaste del cartílago hialino) en las actividades en las que hay impacto. Además, cuando patinamos participan activamente todos los grandes grupos musculares. Esto permite que el patinaje sea un buen deporte para el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica. (Amezqueta, 2007).

Por otra parte, es un instrumento muy válido para el desarrollo motor de los jóvenes. Debido a su particular modo de desplazamiento, cuando lo practicamos trabajamos la coordinación, el equilibrio, la estructuración espacio-temporal, la agilidad, el concepto de seguridad, la confianza en nosotros mismos, etc. (Amezqueta, 2007)



UNIVERSIDAD DEL AZUAY
A/
FACULTAD DE
FILOSOFIA
SECRETARIA

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1: La emoción

Concepto de la emoción

Clasificación de la emoción

➤ Áreas de desarrollo actual de la psicología de la emoción

Emociones y salud

CAPITULO 2: Adolescencia

Desarrollo físico y salud en la adolescencia

Salud física y mental en la adolescencia

Desarrollo emocional del adolescente

Deporte en la adolescencia

CAPITULO 3: Control emocional y Adolescencia

Concepto de Control Emocional

Control Emocional en los adolescentes

Sensibilidad emocional en los adolescentes

Importancia del Control Emocional en el Deporte respecto a los adolescentes

Parte práctica

CAPITULO 4: Investigación de campo en las Competencias de Patinaje y Judo

La competencia del judo

Competencia del Patinaje



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY
FACULTAD DE
FILOSOFIA
SECRETARIA

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

METODOLOGÍA

- Tipo de investigación: Bibliográfica y de terreno.
- Universo: está conformado por todos los deportistas adolescentes de 13 a 18 años de alto rendimiento de patinaje y judo; Son un total de: Patinadores 22 y Judokas 25; obteniendo un total de 47 deportistas. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:
 - Información y entrevista preliminar a entrenadores de ambas disciplinas de la Federación Deportiva del Azuay.
 - Acompañamiento y observación de campo en ambas disciplinas respecto de tipos de conducta emocional, individual y en grupo.
 - Guía de entrevista individual a los adolescentes deportistas de ambas disciplinas deportivas.
 - Test: Big Five (BFQ)
 - Test: Prueba para evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas Versión Revisada PAR P1-R (Hernández, 2009)

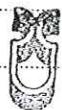
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY
FACULTAD DE
FILOSOFÍA
SECRETARÍA

CRONOGRAMA

MESES

ACTIVIDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Revisión Bibliográfica	X	X	X	X								
Entrevista con los Diferentes deportistas En sus diferentes horarios		X	X									
Aplicación del Test a los adolescentes Judokas del Azuay			X	X	X							
Aplicación del Test a los Adolescentes Patinadores del Azuay			X	X	X							
Calificación de los reactivos aplicados a los adolescentes Judokas del Azuay					X	X	X	X				
Calificación de los reactivos aplicados a los adolescentes Patinadores del Azuay					X	X	X	X				
Tabulación y descripción de resultados de los reactivos de ambas disciplinas deportivas								X	X	X		
Redacción de los diferentes capítulos teóricos y de resultados				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Entrega de Tesis												X



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY
FACULTAD DE
FILOSOFIA
SECRETARIA

BIBLIOGRAFÍA

- Amezqueta, I. N. (2007). *Patín Argentino*. Recuperado el 11 de Junio de Junio de 2012, de <http://www.exxostenerife.com/arg/articulos/00000097d10cdf80a/00000098f7008fb33.html>
- Amigó, E., Barangé, J., Durá, J., Gallardet, J., Ibáñez, M., González, J., y otros. (2004). *Adolescencia y deporte*. Zaragoza: Editorial INDE S.A.
- Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la Adolescencia*. Valencia: Promolibro.
- G.V. Caprara, E. A. (2001). *BFQ Cuestionario "Big Five"*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Verlap S.A.
- Hernández, L. H. (2009). *Prueba para evaluar rasgos psicológicos en Deportistas Versión Revisada*. Barcelona: Paidotribo.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psicología de la adolescencia*. New York: Mac-Graw Hill.
- Oliva-Mendoza, F. J. (2011). La ira en el desempeño deportivo del judoka. *Revista latinoamericana de Medicina Conductual*, 41-48.
- Pérsico, L. (2007). *Inteligencia emocional*. Madrid: Editorial LIBSA.
- Redorta, J., Obiols, M., & Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto: Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Villamón, M. (2011). *Judo*. Barcelona: Hispano Europea, S.A.



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY
FACULTAD DE
FILOSOFÍA
SECRETARÍA

Anexo 2

Cuestionario de Personalidad “Big Five”

BIG FIVE

CUESTIONARIO "BIG FIVE"

CUADERNILLO

G.V. Caprara
C. Barbaranelli
L. Borgogni



TEA Ediciones

BFQ

CUESTIONARIO "BIG FIVE"

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará una serie de frases sobre formas de pensar, sentir o actuar, para que las vaya leyendo atentamente y marque la respuesta que describa mejor cuál es su forma habitual de pensar, sentir o actuar.

Para contestar utilice la Hoja de respuestas y señale el espacio de uno de los números (5 a 1) que encontrará al lado del número que tiene la frase que está contestando. Las alternativas de respuesta son:

- 5 completamente VERDADERO para mí
- 4 bastante VERDADERO para mí
- 3 ni VERDADERO ni FALSO para mí
- 2 bastante FALSO para mí
- 1 completamente FALSO para mí

Vea cómo se han contestado aquí dos frases:

E1. Me gusta pasear por el parque de la ciudad.

E2. La familia es el móvil de todos mis actos.

REPRESENTACIÓN DE LA HOJA DE RESPUESTAS					
	5	4	3	2	1
E1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E2.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas; la persona que contestó a las dos frases anteriores consideró que la frase E1 es "bastante falsa" para ella (señaló debajo del número 2) y que la frase E2 es "completamente verdadera" para ella (señaló debajo del 5), porque pone a la familia por delante del dinero y de los amigos.

Procure contestar a todas las frases. Recuerde que debe dar su propia opinión acerca de Vd. Trate de ser SINCERO CONSIGO MISMO y contestar con espontaneidad, sin pensarlo demasiado. Sus respuestas serán tratadas confidencialmente y sólo se utilizarán de modo global, transformadas en puntuaciones.

Al marcar su contestación en la Hoja asegúrese de que el número de la frase que Vd. contesta corresponde con el número colocado al lado del espacio que Vd. marca. Si desea cambiar alguna respuesta borre o anule la señal hecha y marque el otro espacio. No haga ninguna señal en este Cuadernillo.

ESPERE A QUE SE DÉ LA SEÑAL PARA COMENZAR

- 5 completamente VERDADERO para mí
 4 bastante VERDADERO para mí
 3 ni VERDADERO ni FALSO para mí
 2 bastante FALSO para mí
 1 completamente FALSO para mí

1. Creo que soy una persona activa y vigorosa.
2. No me gusta hacer las cosas razonando demasiado sobre ellas.
3. Tiendo a implicarme demasiado cuando alguien me cuenta sus problemas.
4. No me preocupan especialmente las consecuencias que mis actos puedan tener sobre los demás.
5. Estoy siempre informado sobre lo que sucede en el mundo.
6. Nunca he dicho una mentira.
7. No me gustan las actividades que exigen empeñarse y esforzarse hasta el agotamiento.
8. Tiendo a ser muy reflexivo.
9. No suelo sentirme tenso.
10. Noto fácilmente cuándo las personas necesitan mi ayuda.
11. No recuerdo fácilmente los números de teléfono que son largos.
12. Siempre he estado completamente de acuerdo con los demás.
13. Generalmente tiendo a imponerme a las otras personas, más que a condescender con ellas.
14. Ante los obstáculos grandes, no conviene empeñarse en conseguir los objetivos propios.
15. Soy más bien susceptible.
16. No es necesario comportarse cordialmente con todas las personas.
17. No me siento muy atraído por las situaciones nuevas e inesperadas.
18. Siempre he resuelto de inmediato todos los problemas que he encontrado.

19. No me gustan los ambientes de trabajo en los que hay mucha competitividad.
20. Llevo a cabo las decisiones que he tomado.
21. No es fácil que algo o alguien me hagan perder la paciencia.
22. Me gusta mezclarme con la gente.
23. Toda novedad me entusiasma.
24. Nunca me he asustado ante un peligro, aunque fuera grave.
25. Tiendo a decidir rápidamente.
26. Antes de tomar cualquier iniciativa, me tomo tiempo para valorar las posibles consecuencias.
27. No creo ser una persona ansiosa.
28. No suelo saber cómo actuar ante las desgracias de mis amigos.
29. Tengo muy buena memoria.
30. Siempre he estado absolutamente seguro de todas mis acciones.
31. En mi trabajo no le concedo especial importancia a rendir mejor que los demás.
32. No me gusta vivir de manera demasiado metódica y ordenada.
33. Me siento vulnerable a las críticas de los demás.
34. Si es preciso, no tengo inconveniente en ayudar a un desconocido.
35. No me atraen las situaciones en constante cambio.
36. Nunca he desobedecido las órdenes recibidas, ni siquiera siendo niño.
37. No me gustan aquellas actividades en las que es preciso ir de un sitio a otro y moverse continuamente.

- 5 completamente VERDADERO para mí
 4 bastante VERDADERO para mí
 3 ni VERDADERO ni FALSO para mí
 2 bastante FALSO para mí
 1 completamente FALSO para mí

38. No creo que sea preciso esforzarse más allá del límite de las propias fuerzas, incluso aunque haya que cumplir algún plazo.
39. Estoy dispuesto a esforzarme al máximo con tal de destacar.
40. Si tengo que criticar a los demás, lo hago, sobre todo cuando se lo merecen.
41. Creo que no hay valores y costumbres totalmente válidos y eternos.
42. Para enfrentarse a un problema no es efectivo tener presentes muchos puntos de vista diferentes.
43. En general no me irrito, ni siquiera en situaciones en las que tendría motivos suficientes para ello.
44. Si me equivoco, siempre me resulta fácil admitirlo.
45. Cuando me enfado manifiesto mi malhumor.
46. Llevo a cabo lo que he decidido, aunque me suponga un esfuerzo no previsto.
47. No pierdo tiempo en aprender cosas que no estén estrictamente relacionadas con mi campo de intereses.
48. Casi siempre sé cómo ajustarme a las exigencias de los demás.
49. Llevo adelante las tareas emprendidas, aunque los resultados iniciales parezcan negativos.
50. No suelo sentirme sólo y triste.
51. No me gusta hacer varias cosas al mismo tiempo.
52. Habitualmente muestro una actitud cordial, incluso con las personas que me provocan una cierta antipatía.

53. A menudo estoy completamente absorbido por mis compromisos y actividades.
54. Cuando algo entorpece mis proyectos, no insisto en conseguirlos e intento otros.
55. No me interesan los programas televisivos que me exigen esfuerzo e implicación.
56. Soy una persona que siempre busca nuevas experiencias.
57. Me molesta mucho el desorden.
58. No suelo reaccionar de modo impulsivo.
59. Siempre encuentro buenos argumentos para sostener mis propuestas y convencer a los demás de su validez.
60. Me gusta estar bien informado, incluso sobre temas alejados de mi ámbito de competencia.
61. No doy mucha importancia a demostrar mis capacidades.
62. Mi humor pasa por altibajos frecuentes.
63. A veces me enfado por cosas de poca importancia.
64. No hago fácilmente un préstamo, ni siquiera a personas que conozco bien.
65. No me gusta estar en grupos numerosos.
66. No suelo planificar mi vida hasta en los más pequeños detalles.
67. Nunca me han interesado la vida y costumbres de otros pueblos.
68. No dudo en decir lo que pienso.
69. A menudo me noto inquieto.
70. En general no es conveniente mostrarse sensible a los problemas de los demás.
71. En las reuniones no me preocupo especialmente por llamar la atención.

- 5 completamente VERDADERO para mí
 4 bastante VERDADERO para mí
 3 ni VERDADERO ni FALSO para mí
 2 bastante FALSO para mí
 1 completamente FALSO para mí

72. Creo que todo problema puede ser resuelto de varias maneras.
73. Si creo que tengo razón, intento convencer a los demás aunque me cueste tiempo y energía.
74. Normalmente tiendo a no fiarme mucho de mi prójimo.
75. Difícilmente desisto de una actividad que he comenzado.
76. No suelo perder la calma.
77. No dedico mucho tiempo a la lectura.
78. Normalmente no entablo conversación con compañeros ocasionales de viaje.
79. A veces soy tan escrupuloso que puedo resultar pesado.
80. Siempre me he comportado de modo totalmente desinteresado.
81. No tengo dificultad para controlar mis sentimientos.
82. Nunca he sido un perfeccionista.
83. En diversas circunstancias me he comportado impulsivamente.
84. Nunca he discutido o peleado con otra persona.
85. Es inútil empeñarse totalmente en algo, porque la perfección no se alcanza nunca.
86. Tengo en gran consideración el punto de vista de mis compañeros.
87. Siempre me han apasionado las ciencias.
88. Me resulta fácil hacer confidencias a los demás.
89. Normalmente no reacciono de modo exagerado, ni siquiera ante las emociones fuertes.

90. No creo que conocer la historia sirva de mucho.
91. No suelo reaccionar a las provocaciones.
92. Nada de lo que he hecho podría haberlo hecho mejor.
93. Creo que todas las personas tienen algo de bueno.
94. Me resulta fácil hablar con personas que no conozco.
95. No creo que haya posibilidad de convencer a otro cuando no piensa como nosotros.
96. Si fracaso en algo, lo intento de nuevo hasta conseguirlo.
97. Siempre me han fascinado las culturas muy diferentes a la mía.
98. A menudo me siento nervioso.
99. No soy una persona habladora.
100. No merece mucho la pena ajustarse a las exigencias de los compañeros, cuando ello supone una disminución del propio ritmo de trabajo.
101. Siempre he comprendido de inmediato todo lo que he leído.
102. Siempre estoy seguro de mí mismo.
103. No comprendo qué empuja a las personas a comportarse de modo diferente a la norma.
104. Me molesta mucho que me interrumpian mientras estoy haciendo algo que me interesa.
105. Me gusta mucho ver programas de información cultural o científica.
106. Antes de entregar un trabajo, dedico mucho tiempo a revisarlo.

- 5 completamente VERDADERO para mí
 4 bastante VERDADERO para mí
 3 ni VERDADERO ni FALSO para mí
 2 bastante FALSO para mí
 1 completamente FALSO para mí

107. Si algo no se desarrolla tan pronto como deseaba, no insisto demasiado.
108. Si es preciso, no dudo en decir a los demás que se metan en sus asuntos.
109. Si alguna acción mía puede llegar a desagradar a alguien, seguramente dejo de hacerla.
110. Cuando un trabajo está terminado, no me pongo a repasarlo en sus mínimos detalles.
111. Estoy convencido de que se obtienen mejores resultados cooperando con los demás, que cumpliendo.
112. Prefiero leer a practicar alguna actividad deportiva.
113. Nunca he criticado a otra persona.
114. Afronto todas mis actividades y experiencias con gran entusiasmo.
115. Sólo quedo satisfecho cuando veo los resultados de lo que había programado.
116. Cuando me critican, no puedo evitar exigir explicaciones.
117. No se obtiene nada en la vida sin ser competitivo.
118. Siempre intento ver las cosas desde distintos enfoques.
119. Incluso en situaciones muy difíciles, no pierdo el control.
120. A veces incluso pequeñas dificultades pueden llegar a preocuparme.
121. Generalmente no me comporto de manera abierta con los extraños.
122. No suelo cambiar de humor bruscamente.
123. No me gustan las actividades que implican riesgo.

124. Nunca he tenido mucho interés por los temas científicos o filosóficos.
125. Cuando empleo a hacer algo, nunca sé si lo terminaré.
126. Generalmente confío en los demás y en sus intenciones.
127. Siempre he mostrado simpatía por todas las personas que he conocido.
128. Con ciertas personas no es necesario ser demasiado tolerante.
129. Suelo cuidar todas las cosas hasta en sus mínimos detalles.
130. No es trabajando en grupo como se pueden desarrollar mejor las propias capacidades.
131. No suelo buscar soluciones nuevas a problemas para los que ya existe una solución eficaz.
132. No creo que sea útil perder tiempo repasando varias veces el trabajo hecho.

**COMPRUEBE SI HA DADO
 UNA RESPUESTA A TODAS LAS FRASES**

Anexo 3

Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas “PAR P1-R”

PAR P1-R

FICHA PSICOLÓGICA

FECHA ACTUAL: _____ PAÍS: _____ CIUDAD: _____	
DOCUMENTO DE IDENTIDAD: CC ___ TI: ___ CE: ___ Nº _____	
PRIMER APELLIDO: _____	SEGUNDO APELLIDO: _____
PRIMER NOMBRE: _____	SEGUNDO NOMBRE: _____
FECHA DE NACIMIENTO: _____	LUGAR: _____ EDAD: _____ GENERO: M F
TELÉFONO: _____	E-MAIL: _____
DIRECCIÓN: _____	
DEPORTE: _____ MODALIDAD: _____	
RANKING LIGA _____ RANKING NACIONAL _____ RANKING INTERNACIONAL _____	

Marque con una equis (X) el (los) paréntesis que correspondan con su realidad personal.

DATOS DEMOGRÁFICOS

Estado civil:	Nivel educativo:	Yo soy:
<input type="checkbox"/> Soltero(a) <input type="checkbox"/> Casado(a) <input type="checkbox"/> Separado(a) <input type="checkbox"/> Unión libre <input type="checkbox"/> Viudo(a)	<input type="checkbox"/> Primaria <input type="checkbox"/> Secundaria <input type="checkbox"/> Estudios técnicos <input type="checkbox"/> Pregrado <input type="checkbox"/> Posgrado Último grado cursado _____	<input type="checkbox"/> Hijo único <input type="checkbox"/> El mayor <input type="checkbox"/> El menor <input type="checkbox"/> Intermedio Nº de hermanos: _____
Vivo con:	Actualmente:	Mi familia depende económicamente de:
<input type="checkbox"/> Madre <input type="checkbox"/> Hijos <input type="checkbox"/> Padre <input type="checkbox"/> Solo(a) <input type="checkbox"/> Hermanos <input type="checkbox"/> Amigos <input type="checkbox"/> Esposo(a) <input type="checkbox"/> Otros Familiares	<input type="checkbox"/> Trabajo <input type="checkbox"/> Entreno <input type="checkbox"/> Estudio	<input type="checkbox"/> Madre <input type="checkbox"/> Hijos <input type="checkbox"/> Padre <input type="checkbox"/> Mi trabajo <input type="checkbox"/> Hermanos <input type="checkbox"/> Otros Familiares <input type="checkbox"/> Esposo(a)

DATOS DEPORTIVOS

Entreno: (Días por semana)	Las horas diarias que entreno son:	He practicado este deporte:
<input type="checkbox"/> 2 días <input type="checkbox"/> 5 días <input type="checkbox"/> 3 días <input type="checkbox"/> 6 días <input type="checkbox"/> 4 días <input type="checkbox"/> 7 días Nº de sesiones por día: _____ Nº de sesiones por semana: _____	<input type="checkbox"/> 1 y 2 horas <input type="checkbox"/> 3 y 4 horas <input type="checkbox"/> 5 y 6 horas <input type="checkbox"/> Más de 6 horas	<input type="checkbox"/> Menos de 1 año <input type="checkbox"/> Entre 1 y 2 años <input type="checkbox"/> Entre 3 y 5 años <input type="checkbox"/> Entre 6 y 10 años <input type="checkbox"/> Más de 10 años
Cuento con un plan de entrenamiento que:	Entreno:	Para mi práctica deportiva cuento con el apoyo de:
<input type="checkbox"/> Conozco y sigo <input type="checkbox"/> Conozco pero no sigo <input type="checkbox"/> No conozco pero sigo <input type="checkbox"/> No tengo <input type="checkbox"/> Diseñado por mi	<input type="checkbox"/> Sin entrenador <input type="checkbox"/> Solo y /o con entrenador <input type="checkbox"/> Con entrenador <input type="checkbox"/> Con más de un entrenador	<input type="checkbox"/> Mis padres <input type="checkbox"/> El Estado <input type="checkbox"/> Mis hermanos <input type="checkbox"/> Comité Olímpico <input type="checkbox"/> Otros familiares <input type="checkbox"/> Universidad <input type="checkbox"/> La Federación <input type="checkbox"/> Ninguno

CUESTIONARIO

El propósito del presente instrumento es conocer su comportamiento particular ante situaciones que se han presentado continuamente antes, durante y después 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 responde basado en lo que en los últimos tres (3) 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 en los últimos tres (3) meses a la fecha. **RECUERDE, LA INFORMACIÓN QUE USTED SUMINISTRA, ES ESTRICTAMENTE CONFIDENCIAL.**

INSTRUCCIÓN: Lea cuidadosamente cada afirmación del cuestionario y marque al frente con una equis (X) el porcentaje aproximado en que la situación se ha presentado en su experiencia competitiva durante *los últimos tres (3) meses* de acuerdo con la siguiente escala:

CASI NUNCA	Si ha sucedido menos del 10% de las veces.
RARA VEZ	Si ha sucedido entre el 11 % y 30% de las veces.
ALGUNAS VECES	Si ha sucedido entre el 31% y 60% de las veces.
A MENUDO	Si ha sucedido entre el 61% y 90% de las veces.
CASI SIEMPRE	Si ha sucedido el 91% ó más veces.

Ejemplo:

CUESTIONARIO		CASI NUNCA 0 A 10%	RARA VEZ 11% AL 30%	ALGUNAS VECES 31% AL 60%	A MENUDO 61% AL 90%	CASI SIEMPRE 91% AL 100%	
1	ANTES DE INICIAR LA COMPETENCIA ESTOY SEGURO DE GANAR				X		1

Si usted considera que esta situación le ha sucedido "A MENUDO" o "entre el 61% y 90%" de las veces durante *los últimos tres (3) meses*, marque con una equis (X) en el cuadro respectivo. Asegúrese de marcar con equis (X) un cuadro por afirmación y en lo posible evite marcar la alternativa ALGUNAS VECES. Al final del cuestionario escriba el numeral de la afirmación que se le dificultó entender.

RECUERDE QUE DEBE CONTESTAR DE ACUERDO A COMO SE HA SENTIDO EN LOS ÚLTIMOS TRES (3) MESES.

CUESTIONARIO		CASI NUNCA 0 A 10%	RARA VEZ 11% AL 30%	ALGUNAS VECES 31% AL 60%	A MENUDO 61% AL 90%	CASI SIEMPRE 91% AL 100%
1	EN COMPETENCIA PROCURO DEMOSTRAR LA CONFIANZA QUE ME TENGO COMO DEPORTISTA.					1
2	AL DESPERTAR EN LAS MAÑANAS, ME SIENTO MOTIVADO PARA ENTRENAR.					2
3	A LOS RIVALES HOSTILES (AGRESIVOS) EN COMPETENCIA, LOS ENFRENTO CON SENSACIÓN DE DESAFÍO COMPETITIVO PARA DAR MI MEJOR RENDIMIENTO.					3
4	ANTES DE COMPETIR ME VEO EN LA IMAGINACIÓN RINDIENDO PERFECTAMENTE.					4
5	CUANDO COMPTO CONFÍO PLENAMENTE EN MIS HABILIDADES DEPORTIVAS.					5
6	EN COMPETENCIAS IMPORTANTES, SIENTO VERGÜENZA (PENA) CUANDO COMETO UN ERROR "TONTO."					6
7	DURANTE LOS MOMENTOS CRÍTICOS DE LA COMPETENCIA PIERDO LA CONCENTRACIÓN CON FACILIDAD.					7
8	AUNQUE ME ENFRENTA A MUCHAS DIFICULTADES EN LA COMPETENCIA, ASUMO EL RETO PARA GANAR.					8
9	ME MOTIVA LA ALTA EXIGENCIA DE LOS ENTRENAMIENTOS PREVIOS A COMPETENCIAS IMPORTANTES.					9
10	SIN IMPORTAR EL NIVEL DEL RIVAL HE ACEPTADO EL RETO PARA GANAR.					10
11	DESPUÉS DE LA COMPETENCIA REPASO EN MI IMAGINACIÓN LOS MOMENTOS MÁS IMPORTANTES DE MI DESEMPEÑO.					11
12	DURANTE LA COMPETENCIA ME DIGO COSAS POSITIVAS.					12
13	EN COMPETENCIA CUANDO LAS COSAS SE VUELVEN EN MI CONTRA, TIENDO A SENTIRME APLASTADO EMOCIONALMENTE.					13
14	DURANTE LA COMPETENCIA PIERDO CON FACILIDAD LA CONCENTRACIÓN.					14
15	EN LOS MOMENTOS DECISIVOS DE LA COMPETENCIA HE ESTADO DISPUESTO A LUCHAR POR LA VICTORIA.					15
16	PRACTICAR MI DEPORTE ME HACE SENTIR ALEGRE.					16
17	EN SITUACIONES DIFÍCILES DE COMPETENCIA, LA SENSACIÓN DE DESAFÍO ME LLEVA A ELEVAR MI NIVEL DE RENDIMIENTO.					17
18	PRACTICO EN LA IMAGINACIÓN MIS HABILIDADES DEPORTIVAS.					18
19	MI(S) ENTRENADOR(ES) PUEDEN AFIRMAR QUE SOY UN DEPORTISTA CON BUENA ACTITUD DURANTE LA COMPETENCIA.					19
20	ANTES DE COMPETENCIAS IMPORTANTES, LOS COMENTARIOS DESAGRADABLES SOBRE MI ACTUACIÓN, LOGRAN AFECTARME EMOCIONALMENTE.					20
21	MIENTRAS JUEGO ME ENCUENTRO PENSANDO EN OPORTUNIDADES QUE HE PERDIDO DURANTE LA COMPETENCIA.					21
22	DURANTE LA COMPETENCIA ME ESFUERZO CON ACTITUD POSITIVA AL 100%, SIN IMPORTAR NADA MÁS.					22
23	AUNQUE ME ENFRENTA A MUCHAS DIFICULTADES, DISFRUTO DE LA COMPETENCIA.					23
24	ANTE RIVALES DE ALTO NIVEL DE JUEGO ME HE COMPROMETIDO CON EL RETO DE GANAR.					24

RECUERDE QUE DEBE CONTESTAR DE ACUERDO A COMO SE HA SENTIDO EN LOS ÚLTIMOS TRES (3) MESES.

	CUESTIONARIO	CASI NUNCA 0 A 10%	RARA VEZ 11% AL 30%	ALGUNAS VECES 31% AL 60%	A MENUDO 61% AL 90%	CASI SIEMPRE 91% AL 100%	
25	DURANTE LOS TIEMPOS DE "NO JUEGO" DE LA COMPETENCIA (DESCANSOS O PAUSAS), UTILIZO IMÁGENES QUE ME AYUDAN A RENDIR MEJOR.						25
26	PIENSO POSITIVAMENTE DURANTE LA COMPETENCIA.						26
27	DURANTE LA COMPETENCIA ME ENOJO CON FACILIDAD POR CUALQUIER ERROR QUE PUEDA COMETER.						27
28	PIERDO CONCENTRACIÓN CUANDO MI PENSAMIENTO SE ALEJA CON FACILIDAD DE LA COMPETENCIA.						28
29	SOY UN COMPETIDOR CON ALTA FORTALEZA MENTAL.						29
30	HE ACEPTADO CON AGRADO LAS EXIGENCIAS DE LA PRÁCTICA DE MI DEPORTE.						30
31	ANTE UN PUBLICO AGRESIVO RESPONDO CON FORTALEZA MENTAL.						31
32	ANTES DE UNA COMPETENCIA ME IMAGINO SALIENDO DE SITUACIONES IMPREVISTAS.						32
33	CUANDO COMPITO CONFÍO RENDIR HASTA EL PUNTO MÁXIMO DE MI NIVEL DE JUEGO.						33
34	LUEGO DE UNA MALA ACTUACIÓN, CUALQUIER COMENTARIO NEGATIVO DEL PUBLICO, LOGRA AFECTARME EMOCIONALMENTE.						34
35	TENGO DIFICULTAD PARA LOGRAR UNA CONCENTRACIÓN ADECUADA EN LOS MOMENTOS PREVIOS A COMPETENCIAS IMPORTANTES.						35
36	CON MI ACTITUD POSITIVA, HE CONVERTIDO LOS MOMENTOS DIFÍCILES DE LA COMPETENCIA, EN SITUACIONES FAVORABLES.						36
37	SE ME FACILITA IMAGINAR LA EJECUCIÓN DE MIS HABILIDADES DEPORTIVAS.						37
38	EN LOS MOMENTOS PREVIOS A LA COMPETENCIA ME PREPARO CON ALTA INTENSIDAD POSITIVA.						38
39	CUANDO ME IMAGINO COMPITIENDO, PUEDO VER LAS COSAS DE FORMA MUY REAL.						39
40	EN COMPETENCIA CUANDO HE ESTADO POR DEBAJO DEL MARCADOR, MI RESPUESTA HA SIDO SUPERAR EL DESAFÍO.						40
41	ME VEO EN LA IMAGINACIÓN SUPERANDO LOS MOMENTOS CRÍTICOS DE LA COMPETENCIA.						41
42	DURANTE LOS MOMENTOS DIFÍCILES DE LA COMPETENCIA MUESTRO UNA ACTITUD GANADORA.						42
43	ANTES DE UNA COMPETENCIA DIFÍCIL ME SIENTO SEGURO DE RENDIR EN MI MEJOR NIVEL DE JUEGO.						43
44	EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES DE LA COMPETENCIA ME INVADEN PENSAMIENTOS QUE AFECTAN MI CONCENTRACIÓN.						44
45	A PESAR DE LA DERROTA, SIGO CONFIANDO EN MIS HABILIDADES DEPORTIVAS.						45

ANTES DE ENTREGAR REVISE QUE HAYA RESPONDIDO A TODAS LAS AFIRMACIONES.

¡GRACIAS!

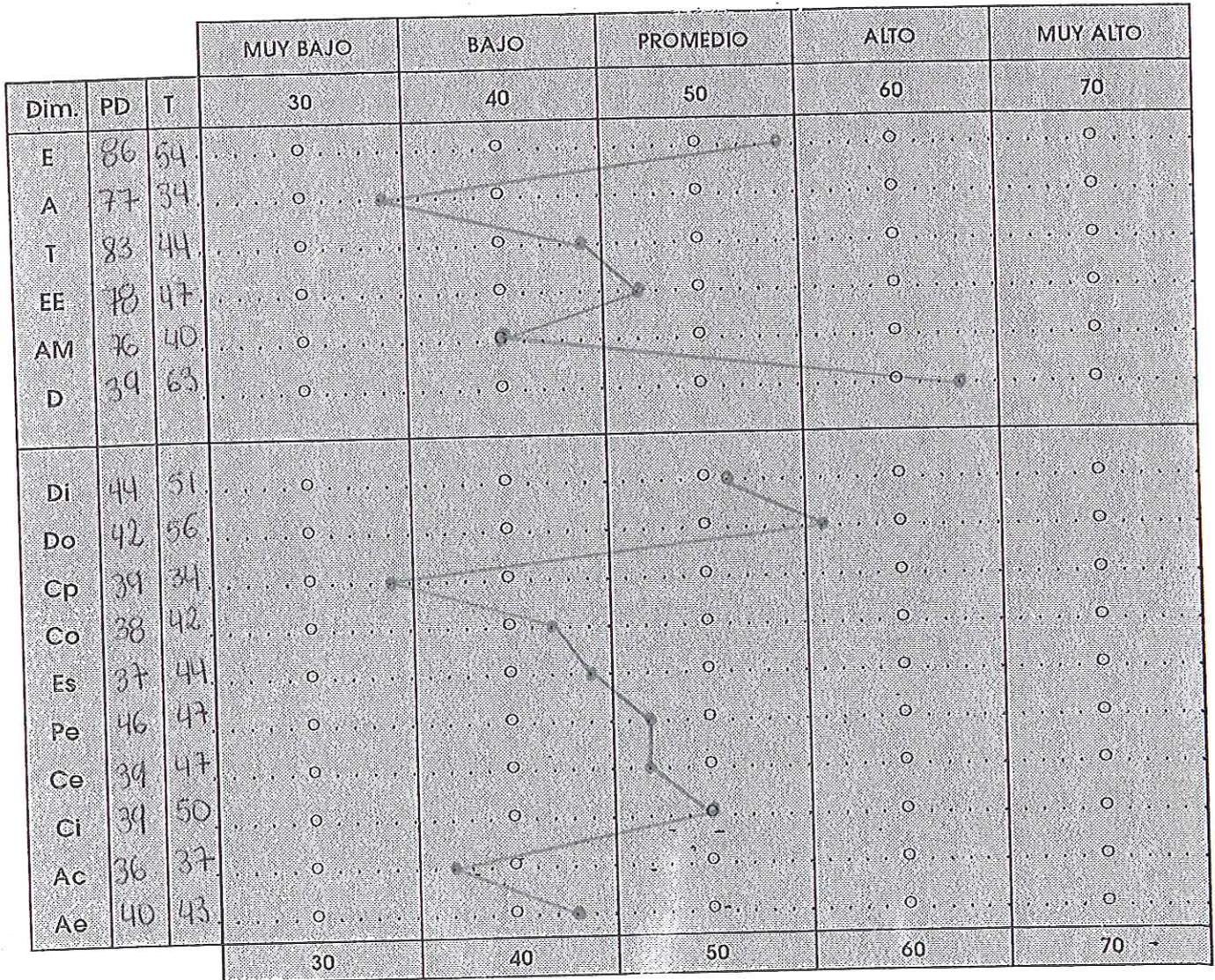
Anexo 4

Cuestionario de Personalidad “Big Five” calificado

BFQ

HOJA DE PERFIL

Apellidos y nombre _____ Sexo F Edad 14
 Centro _____ Estudios _____ Profesión _____



<p>DIMENSIONES E=Energía T=Tesón A=Afabilidad EE= Estabilidad Emocional AM=Apertura Mental</p>	<p>ESCALA D=Distorsión</p>	<p>SUBDIMENSIONES Di=Dinamismo Cp=Cooperación Es=Escrupulosidad Ce=Control de emociones Ac=Apertura a la cultura Do=Dominancia Co=Cordialidad Pe=Perseverancia Ci=Control de Impulsos Ae=Apertura a la experiencia</p>
--	-----------------------------------	---

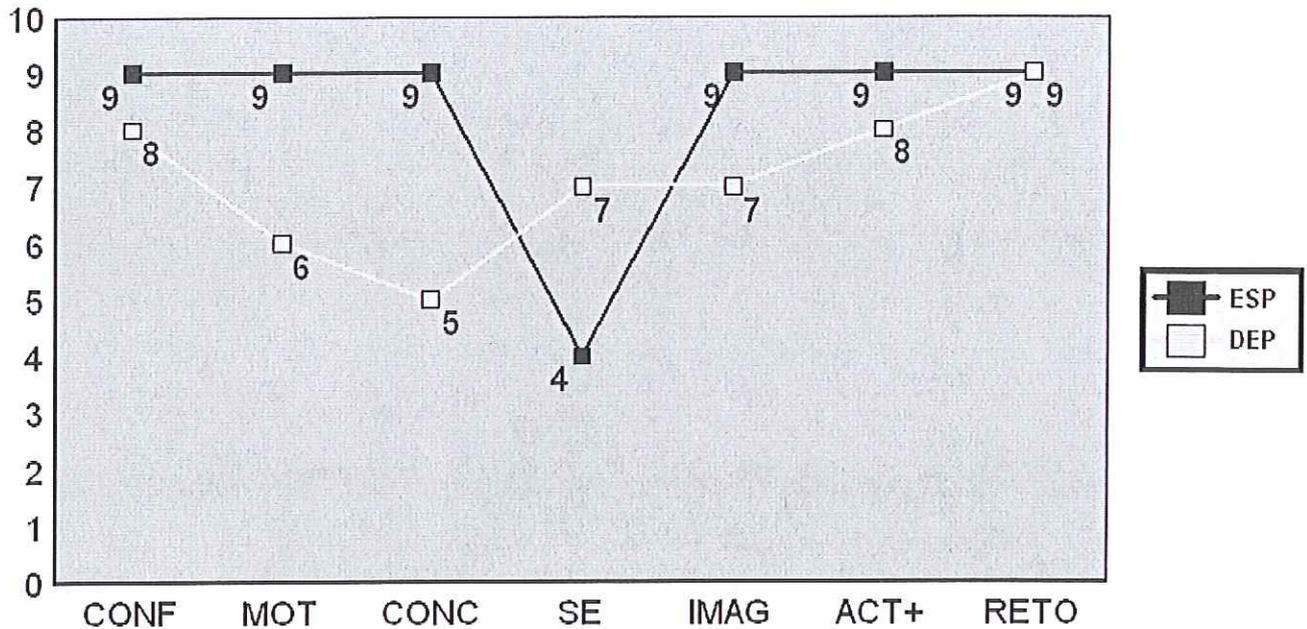


Copyright © 1993 by O.S. Organizzazioni Speciali, Florencia, Italia.
 Copyright © 1995 by TEA Ediciones, S.A., Madrid, España.
 Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 Madrid - *Este ejemplar está impreso en tintas morada y negra. Si le presentan un ejemplar únicamente en tinta negra es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE* - Printed in Spain. Impreso en España por Imp. Casillas; Agustín Calvo, 47; 28043 Madrid.
 Depósito legal: M - 18.485 - 1995.

Anexo 5

Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas “PAR P1-R” calificada

PERFIL PAR P1-R



FECHA: 08/06/2013 NOMBRE:				Necesita especial atención	Tiempo para mejorar	Posee excelentes habilidades
EDAD: 14 DEPORTE: PATINAJE DE C						
DEFINICIÓN	FACTOR	ESP	DEP	1 - 3	4 - 7	8 - 10
CONFIANZA: CREENCIA O GRADO DE CERTEZA INDIVIDUAL USUALMENTE POSEÍDA SOBRE SU HABILIDAD PARA SER EXITOSO EN EL DEPORTE.	CONF	9	8			X
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.	MOT	9	6		X	
CONCENTRACION: MANTENIMIENTO DE LAS CONDICIONES ATENCIONALES SEGÚN LO EXIJA LA SITUACION A LA QUE EL DEPORTISTA SE ESTE ENFRENTANDO EN LA COMPETENCIA.	CONC	9	5		X	
IMAGINACIÓN: ES LA HABILIDAD PARA IMAGINAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS EN ACTIVIDADES CORRESPONDIENTES AL DEPORTE.	IMAG	9	7		X	
ACTITUD POSITIVA: ES HABILIDAD QUE TIENE EL DEPORTISTA PARA MANTENER LA CONFIANZA ANTES Y DURANTE LOS MOMENTOS DIFÍCILES DE LA COMPETENCIA, ASÍ COMO PARA REFLEJAR ANTE	ACT+	9	8			X
RETO: ES LA HABILIDAD PARA ELEVAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO ACOMPAÑADA DE SENTIMIENTOS POSITIVOS DE LUCHA, ENTREGA Y PERSISTENCIA ANTE RIVALES COMPETITIVAMENTE FUERTES; ANTE PÚBLICO, ENTORNO Y RIVALES AGRESIVOS; Y ANTE LAS MISMAS	RETO	9	9			X
SENSIBILIDAD EMOCIONAL: ES UN ESTADO EMOCIONAL DESAGRADABLE QUE INCLUYE SENSACIONES DE IRRITABILIDAD, NERVIOSISMO, PREOCUPACIÓN DURANTE LA COMPETENCIA CAUSADOS POR SI MISMO, POR LOS RIVALES, LAS PERSONAS QUE LO RODEAN O POR LAS MISMAS SITUACIONES ESTRESANTES DE LA COMPETENCIA.	S - E	4	7	10 - 8	7 - 5	4 - 1
					X	