

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
MAESTRÍA EN GESTIÓN DEL DESARROLLO DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA

**"NIVEL DE AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES QUE PRACTICAN LA DISCIPLINA  
DEPORTIVA DE FÚTBOL."  
TESIS DE POSGRADO**

**KAREN ANDREA AVENDAÑO MADRID**  
CARNET 21973-14

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016  
CAMPUS CENTRAL

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
MAESTRÍA EN GESTIÓN DEL DESARROLLO DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA

**"NIVEL DE AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES QUE PRACTICAN LA DISCIPLINA**

**DEPORTIVA DE FÚTBOL."**

TESIS DE POSGRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR

**KAREN ANDREA AVENDAÑO MADRID**

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL GRADO ACADÉMICO MAGÍSTER EN GESTIÓN DEL DESARROLLO DE LA NIÑEZ Y LA  
ADOLESCENCIA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016  
CAMPUS CENTRAL

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS  
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS  
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY  
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. HILDA ELIZABETH DIAZ CASTILLO DE GODOY

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. MANUEL DE JESUS ARIAS GUZMAN

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

LIC. LESLIE AGUSTIN SECHEL VELA

Nueva Guatemala de la Asunción, 05 de diciembre de 2015

Señores:  
Consejo de Facultad  
Facultad de Humanidades

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para presentar a su consideración el trabajo de tesis titulado: **“Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de Fútbol”**. De la licenciada **Karen Andrea Avendaño Madrid** con número de carné: **21973-14** previo optar al título de Magister en Gestión del Desarrollo de la Niñez y Adolescencia.

Sin otro particular me despido de ustedes, enviándoles un cordial saludo.

Atentamente,



Mgtr. Manuel de Jesús Arias Guzmán  
Colegiado: No.161  
Asesor



### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Posgrado de la estudiante KAREN ANDREA AVENDAÑO MADRID, Carnet 21973-14 en la carrera MAESTRÍA EN GESTIÓN DEL DESARROLLO DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05638-2016 de fecha 20 de enero de 2016, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"NIVEL DE AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES QUE PRACTICAN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE FÚTBOL."**

Previo a conferírsele el grado académico MAGÍSTER EN GESTIÓN DEL DESARROLLO DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 22 días del mes de enero del año 2016.



*Irene Ruiz Godoy.*

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar

## **Resumen**

La presente investigación tuvo como objetivo principal identificar el nivel de autoestima de los y las adolescentes que practican la disciplina deportiva de Fútbol, quienes participaron en el XXIV Campeonato Mundial de Fútbol Escolar de la Federación Internacional de Deporte Escolar. El estudio se realizó con una muestra total de 62 adolescentes comprendido entre 15 a 17 años.

Se aplicó la escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), la escala consta de 10 ítems, frases de las cuales cinco de ellas están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia auto administrada dicha escala tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma, con el fin de conocer el grado de autoestima que la persona posee. Los resultados obtenidos según la escala de autoestima de Rosenberg, indicaron que el 78% de la población posee niveles altos de autoestima ya que están entre el rango de 30 a 40 puntos, no existe una diferencia en los resultados entre el género femenino y el género masculino, con base en los resultados obtenidos se concluyó que la mayoría de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol, poseen niveles altos de autoestima, lo que demuestra la existente relación entre la práctica deportiva y el nivel alto de autoestima.

Por lo anterior se recomienda implementar la propuesta presentada en esta investigación, que optimizar el rendimiento deportivo de los adolescentes que practican la disciplina deportiva de futbol, asimismo fomentar la salud mental y el desarrollo integral de los adolescentes.

## Índice

<b>I. Introducción.....</b>	<b>1</b>
1.1 Adolescencia.....	5
1.2 Etapas de la adolescencia.....	6
1.2.1 Adolescencia temprana .....	6
1.2.2 Adolescencia intermedia.....	6
1.2.3 Adolescencia tardía.....	7
1.3 Cambios durante la adolescencia.....	7
1.3.1 Desarrollo físico.....	7
1.3.2 Desarrollo psicológico.....	7
1.3.3 Desarrollo emocional.....	8
1.3.4 Desarrollo social.....	9
1.4 Autoestima.....	10
1.4.1 Definición.....	10
1.4.2 Los seis pilares de la autoestima.....	11
1.4.3. Niveles de la autoestima.....	12
1.4.4 Deporte y autoestima.....	13
1.5 El Deporte para el Desarrollo del Adolescente.....	14
<b>II. Planteamiento del proyecto de investigación.....</b>	<b>15</b>
2.1 Objetivo general.....	16
2.2 Objetivos específicos.....	16
2.3 Unidades de análisis.....	16
2.3.1 Definición conceptual.....	16
2.3.1 Definición operacional.....	16
2.4 Aporte.....	17

<b>III. Método.....</b>	<b>18</b>
3.1 Descripción de la institución y los sujetos.....	18
3.2 Instrumentos.....	18
3.3 Procedimiento.....	19
3.4 Diseño de investigación .....	19
<b>IV. Análisis de los resultados.....</b>	<b>20</b>
<b>V. Propuesta.....</b>	<b>23</b>
5.1 Objetivos del proyecto.....	23
5.1.1 Objetivo general .....	23
5.1.2 Objetivos específicos .....	23
5.2 Justificación.....	23
5.3 Planificación.....	24
5.3.1Diseño de la secuencia de actividades.....	26
<b>VI. Conclusiones.....</b>	<b>28</b>
<b>VII. Recomendaciones.....</b>	<b>28</b>
<b>VII. Referencias.....</b>	<b>29</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>32</b>

## **I. Introducción**

Actualmente en Guatemala la mayoría de la población está representada por adolescentes, durante la Adolescencia se presentan grandes cambios físico, psicológicos y sociales, por lo que se considera uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima. La autoestima también se ve influida por la práctica deportiva de los adolescente, durante esta etapa intentan formar una identidad propia única, y en esto interviene la percepción que tiene de sus capacidad deportiva. El hecho de sentirse competente, dominar las habilidades de su deporte, le ayuda a aumentar su autoestima.

A continuación se ofrece una síntesis de estudios nacionales, relacionados con las variables de estudio, con la finalidad de darle sustento a la investigación:

Mansilla (2011), realizó el estudio en el que se determinó el nivel de autoestima en sus diferentes dimensiones en adolescentes victimas y agresores de bullying en un grupo de alumnos de un colegio privado de Guatemala. El diseño de investigación utilizado para este estudio fue de tipo descriptiva con una muestra de 49 adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y 14 años. El nivel de autoestima en sus diferentes dimensiones fue medido por dos escalas: Escala de Violencia Escolar que facilita el encontrar el porcentaje de agresores y victimas de bullying; y la Escala Multidimensional de autoestima la cual proporciona los diferentes nivel de autoestima en sus dimensiones (escolar, familiar, social y emocional). Con los resultados del estudio se determinó que no existen agresores en un nivel alto dentro del grupo de la muestra. También se observó que la mayor parte de la muestra no mostró baja autoestima. Se concluyó que los adolescentes estudiantes de nivel básico, en su mayoría, presentan un alto nivel de autoestima en sus diferentes dimensiones, lo cual evidencia seguridad, respeto, apoyo, autosuficiencia y determinación al tomar decisiones. Asimismo, por dichos resultados no existe un nivel alto de agresión ni victimización.

De León (2010), realizó un estudio con el objetivo de conocer el nivel de autoestima que tienen los adolescentes hijos de padres alcohólicos, los objetivos que fueron planteados para determinar la incógnita fueron: establecer mediante el estudio teórico y de campo el

nivel de autoestima, y determinar si la adicción de los padres influye en el desarrollo de la autoestima del adolescente. La autoestima es el concepto que cada persona tiene de sí mismo, es una necesidad psicológica e indispensable para el desarrollo sano de los adolescentes. Se trabajó con 38 sujetos de ambos sexos identificados como hijos de padres alcohólicos por medio de una boleta adicional, quienes oscilaban entre las edades de 13 a 17 años, estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica Por Cooperativa, y la Escuela Urbana Mixto Mario Méndez Montenegro del municipio Santa María Chiquimula, departamento de Totonicapán, Guatemala. Se utilizó como instrumento la prueba psicométrica EAE, que sirvió de base para aportar información sobre los sujetos examinados, dicha prueba delimita, las fronteras del nivel de autoestima a un plano amplio, el cual mide nueve aspectos entre ellos: actividad, sociabilidad, tenacidad, inteligencia social, influencias, madurez, optimismo, sinceridad, seguridad en sí mismo. Se concluyó que los adolescentes con padres alcohólicos sí presentan baja autoestima, lo cual confirma la hipótesis alterna: los adolescentes hijos de padres alcohólicos presentan un nivel bajo de autoestima.

Pérez (2007), realizó un estudio con el objetivo de establecer el nivel de autoestima de los adolescentes hombres y mujeres de acuerdo a la equidad de género. Este estudio se realizó con setenta y siete estudiantes, 45 hombres y 32 mujeres del tercer grado básico del Instituto Mixto Bernardo Alvarado Tello de San Pedro Solomá Huehuetenango, Guatemala. Este estudio comparó la autoestima entre hombres y mujeres y la equidad de género. Se utilizó como instrumento el EAE, manual de autoestima y una boleta de preguntas para mayor información. Se concluyó en que existe desigualdad de género, especialmente se observa cuando los hombres tienen más oportunidad a superarse en el estudio y en el trabajo, y las mujeres son obligadas a realizar oficios domésticos y a no tener participación en el hogar, pero esto no afecta la autoestima porque al descubrir su capacidad lucha por seguir adelante por lo que se recomendó dar información a la comunidad y principalmente a las mujeres para que conozcan sus derechos y obligaciones y por ende, a fomentar su autoestima para desarrollarse plenamente como mujer.

López (2008), realizó un estudio que tuvo como objetivo establecer la relación que existe entre la autoestima y sobrepeso de las adolescentes de los establecimientos públicos

y privados de la ciudad de Quetzaltenango, Guatemala. Por medio de la terapia de aceptación y compromiso brindar ayuda terapéutica a las estudiantes que padecen sobrepeso, y pláticas motivacionales que brinden herramientas para que adquieran conocimiento de la forma de relacionarse consigo mismas y con los demás, y lograr así una mejor adaptación y éxito en las labores cotidianas, tanto en la familia, la escuela y en todo su entorno. Esta investigación tomó en cuenta al total de las alumnas de los establecimientos para no discriminar. Se aplicó la prueba Escala de Autoestima EAE, para medir el nivel de autoestima, a cada una de las alumnas. Esta prueba mide nueve aspectos los cuales son: energía y dinamismo, sociabilidad, tenacidad, inteligencia social, confianza en sí mismo, reflexión, optimismo, sinceridad y ponderación. Se midió y pesó al grupo completo, se encontró a un total de 89 estudiantes con sobrepeso, 3 estudiantes en el rango de obesidad 1, y 219 en peso normal, para ello se utilizó la fórmula del índice de masa corporal (IMC), esto permitió datos más exactos y definir los tres niveles en que se dividió al grupo: obesidad grado 1, sobrepeso y peso normal. Realizado el trabajo de campo y el procedimiento estadístico, se concluyó que la adolescente con sobrepeso tiene baja autoestima pero no en todos los aspectos, esto se explica con detalle en los anexos del estudio.

A continuación se presentan estudios internacionales, que se han desarrollado con relación a las variables de estudio:

Álvarez (2007), realizó una investigación con enfoque descriptivo sobre la autoestima de estudiantes que conforman los liceos vulnerables de la ciudad de Valdivia, Chile la cual tuvo como objetivo identificar, por medio del inventario de Coopersmith, el nivel de autoestima del conjunto de alumnos de los primeros medios de los tres liceos más vulnerables de Valdivia, Chile. La metodología utilizada en esta tesis fue de carácter cuantitativa, los resultados del estudio se obtuvieron por medio del Test de Coopersmith, instrumento que está compuesto por 56 preguntas divididas en distintos ámbitos: Autoestima General (26), Autoestima Social (8), Autoestima del Hogar (8), Autoestima Escolar (8) y, además, cuenta con una escala de mentira (8). La población está compuesta por 223 estudiantes pertenecientes a los primeros medios de los liceos Técnico Profesional Helvecia, Polivalente Los Avellanos y Benjamín Vicuña Mackenna de Valdivia, Chile. Las

conclusiones más significativas obtenidas de este estudio son que la mayoría de los estudiantes alcanzaron una autoestima media baja y no baja completamente; el ámbito más involucrado en la autoestima de estos estudiantes es el escolar y el hogar, que resultaron ser los más desmejorados y, por lo tanto, responsables de esta autoestima media baja. Los estudiantes presentaron un mejor resultado en el ámbito de la autoestima social, lo quiere decir que ellos se sienten conformes con las relaciones que establecen con sus compañeros de curso y sus profesores.

Muñoz (2011), evaluó el rol que cumple la autoestima en el ámbito escolar, particularmente en niños y niñas de 2º básico de nivel socio-económico bajo de Chile. Se aplicaron dos subtest del WISC-R, dos escalas del Test de Autoconcepto Escolar y la prueba gráfica HTP a 471 niños/as residentes en zonas rurales y urbano-marginales entre la 4ª y la 10ª región del país. Se buscaron relaciones entre tipos de autoestima y las siguientes variables: habilidad aritmética, nivel de vocabulario, interés por el trabajo escolar, relaciones con otros, autorregulación, creatividad y autonomía. Según los resultados, un 44% de niños/as presenta autoestima baja, un 36% autoestima baja-sobrecompensada, un 5% autoestima sobrevalorada y sólo un 15% autoestima adecuada. Los niños/as con autoestima adecuada presentaron, a su vez, altos niveles de creatividad, mayor autonomía, menor impulsividad y mejor rendimiento académico. En niños y niñas con autoestima adecuada no se observa correlación entre habilidad cognitiva y rendimiento académico, Los hallazgos de esta investigación confirman la relevancia de la autoestima para la experiencia escolar, al estar ésta vinculada al rendimiento académico y al desenvolvimiento conductual de niños y niñas de primer ciclo básico.

Sánchez y Jiménez (1997), realizaron un estudio en Salamanca, España con el objetivo de analizar de la autoestima y del autoconcepto percibido por los adolescentes a través del test de Millon Adolescent Personality Inventory (M.A.P.I.). La muestra ha sido obtenida de la población española con un total de 342/364 adolescentes, entre 13 y 18 años (inclusive), divididos en grupos de edades (13-15 y 16-18 años) y sexos, y que de una forma significativa, perciben su autoestima o autoconcepto poco gratificante para su desarrollo. Los resultados denotan que estos adolescentes se muestran, de forma significativa, incómodos socialmente, molestos con sus obligaciones escolares, inseguros,

molestos con su imagen corporal, emocionalmente lábiles y con un inadecuado rendimiento académico.

Garrido (1997), realizó un estudio en Perú con el objetivo de determinar si existen diferencias en la autoestima en adolescentes con bajo rendimiento escolar comparados con los de un rendimiento promedio o superior. Los participantes fueron 60 adolescentes, entre 13 y 16 años, de ambos sexos, con un C.I. promedio o superior al promedio, de los cuales 30 presentaban un bajo rendimiento escolar (grupo de estudio) y 30 un buen rendimiento (grupo contraste). Se administró el WISC-R para determinar el C.I. y el Rorschach para evaluar la autoestima. Los resultados mostraron que el Rorschach es adecuado para evaluar la autoestima. Asimismo existe una diferencia significativa en la autoestima de adolescentes con bajo rendimiento como resultado de sus déficits afectivos, en comparación con los de alto rendimiento.

A continuación se presenta el marco teórico que fundamenta el presente estudio.

### **1.1 Adolescencia**

La palabra adolescencia viene del término latín *adolescere* que significa crecer o alcanzar a la maduración, esto se describe no solamente con el crecimiento físico, sino también emocional y social. Por otra parte, se menciona que la adolescencia es la etapa de la vida que continúa después de la infancia y antecede a la edad adulta. En esta etapa de la vida se manifiestan diversas variaciones, que afectan la personalidad, que en dado momento influye la vida de los seres humanos (Rice, 2000, p. 326).

Adrián y Rangel (2003), mencionan otros dos términos que se relacionan con el de *adolescencia* los cuales son pubertad y juventud. Pubertad proviene del latín *puebere* el cual hace énfasis a los diversos cambios biológicos que se manifiestan al final de la infancia y que suelen destacarse en la primera fase de la adolescencia. Juventud es un término que conlleva a procesos más formativos los cuales pueden incluirse el mundo laboral, la juventud se podría prolongar hasta los 20 años.

Coleman y Hendry (2003), exponen que el conocimiento del mundo adolescente fuera del núcleo familiar, la escuela, el grupo de iguales, los lugares de juegos, los cuales

eran sometidos por los padres en la niñez hacen que surjan sus propios intereses, en la mayor parte a lo que temas de ocio se refieren. Es importante reconocer que los grupos sociales son sistemas de suma importancia durante esta etapa, esto puede dar como resultado una adaptación de una nueva imagen, a realizar comparaciones con sus iguales o con quienes lo rodean. El foco primordial en esta etapa es la aceptación de su imagen, pero sobre todo transmitir aspectos de sí mismo.

## **1.2 Etapas de la adolescencia**

### **1.2.1 Adolescencia temprana**

Inicia en la pubertad (entre los 10 y 12 años), se presentan los primeros cambios físicos, e inicia el proceso de maduración psicológica, en la cual se realiza la transición del pensamiento concreto al pensamiento abstracto, el adolescente trata de crear sus propios criterios, socialmente quiere dejar de relacionarse y de ser relacionado con los niños, pero aún no es aceptado por los adolescentes, lo cual genera en el adolescente una desadaptación social, incluso dentro de la familia, lo cual constituye un factor importante, ya que puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influyen en la conducta, lo cual contribuye al aislamiento. Estos cambios se denominan “crisis de entrada en la adolescencia”; agregado a lo anterior se presentan cambios en su medio: escuela, maestros, compañeros, sistema educativo, responsabilidades. La familia (la presencia del padre, madre o tutor) se convierte en un factor importante en como el adolescente vive esta etapa ya que el apoyo y la autoridad le ayudarán a estructurar su personalidad y a superar la ansiedad que le provoca enfrentarse al cambio (Papalia, Wendkos y Duskin, 2005, p.432-433).

### **1.2.2 Adolescencia intermedia**

Inicia entre los 14 y 15 años. En este periodo se consigue un cierto grado de adaptación y aceptación de sí mismo, se tiene un parcial conocimiento y percepción en cuanto a su potencial, la integración de su grupo social (escuela, actividades extracurriculares, iglesia) le da cierta seguridad y satisfacciones al establecer amistades, empieza a adaptarse a otros adolescentes, integra grupos, lo que resuelve parcialmente el

posible rechazo de los padres, por lo que deja de lado la admiración al rol paterno (Papalia *et. al.*, 2005).

### **1.2.3 Adolescencia tardía**

Inicia entre los 17 y 18 años. En esta etapa se disminuye la velocidad de crecimiento y empieza a recuperar la armonía en la proporción de los diferentes segmentos corporales; estos cambios van dando seguridad y ayudan a superar su crisis de identidad, se empieza a tener más control de las emociones, tiene más independencia y autonomía. Existe también un cierto grado de ansiedad, al empezar a percibir las presiones de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa propia o por el sistema social familiar, para contribuir a la economía, aun cuando no alcanzan la plena madurez, ni tienen los elementos de experiencia para desempeñarlas (Papalia *et. al.*, 2005).

## **1.3 Cambios durante la adolescencia**

### **1.3.1 Desarrollo físico**

El desarrollo físico del adolescente no se da por igual en todos los individuos, por lo cual en muchos casos este desarrollo se inicia tempranamente o tardíamente. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden a poseer un auto-concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía. De ahí la importancia de sus cambios y aceptación de tales transformaciones para un adecuado ajuste emocional y psicológico (Papalia *et. al.*, 2005, p.435).

### **1.3.2 Desarrollo psicológico**

Los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma en como el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no

tienen relación con las realidades vívidas día a día. La inteligencia formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente (Papalia *et. al.*, 2005, p. 438).

De acuerdo a Galimberti (2006), en relación a la identidad Erikson recalcó la importancia del paso del concepto de sí mismo construido sobre la opinión de los padres al concepto de sí mismo que se obtiene del juicio de los adolescentes, para los cuales son de mayor importancia el aspecto físico, la capacidad intelectual, la atracción sexual, que antes eran totalmente ajenas a la consideración de adolescente. Una ansiedad excesiva en uno de los aspectos antes mencionados, puede llevar a reacciones sobrecompensatorias, con actos de valor físico en los que al hacer gala de las capacidades, existe la posibilidad de tranquilizar los propios miedos.

En esta fase las actitudes sobre protectoras de los padres pueden orillar a la construcción de una identidad negativa o identidad contra, caracterizada por una clara oposición al mundo de los adultos y a todo aquello que lo representa. El equilibrio se alcanza cuando la reflexión comprende que la función que le corresponde no es la contradecir sino la de anticiparse e interpretar la experiencia.

El autor define estos cambios psicológicos, de forma gradual más allá de operaciones formales de pensamiento, se alcanza la independencia respecto a la familia, y hay una mejor adaptación a la madurez sexual, además de establecerse relaciones viables y de cooperación con sus pares. Su vida toma rumbo y se adquiere el sentido de identidad, de tal forma que al final, logra adquirir las características psicológicas sobresalientes en un adulto: la independencia y la autonomía.

### **1.3.3 Desarrollo emocional**

Durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás. La solución de

estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés (Papalia *et. al.*, 2005).

#### **1.3.4 Desarrollo social**

En la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia. El desarrollo social y las relaciones de los adolescentes abarcan al menos seis necesidades importantes:

- Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias.
- Necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.
- Necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos.
- Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales.
- Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito. Necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo (Rice, 2000, pp.426).

Los nuevos sentimientos y necesidades emocionales, la búsqueda de la independencia, la emancipación de los padres, ocasiona que el apoyo que antes era proporcionado por la familia se busque en otros adolescentes comúnmente de su misma edad. Lo anterior está muy ligado a la dinámica familiar que él adolescente presente, ya que si el menor cuenta con una buena dinámica familiar y buena comunicación con sus padres, tendrá menor necesidad de acceder a las demandas de otros adolescentes, de igual forma

aceptará las opiniones de los padres por encima de sus compañeros, por lo menos en algunas áreas.

En relación de pertenecer a un grupo social, se convierte en un asunto de importancia en esta etapa, debido a que de esta manera los adolescentes buscan formar relaciones y compartir intereses comunes. Esta búsqueda de pertenencia refuerza la imagen propia, por lo cual al ser rechazado por los demás se convierte en un grave problema. De tal forma, la meta es ser aceptado por los miembros de una pandilla o de un grupo al que admiran. Como consecuencia, este grupo les ayudara a establecer límites personales y en ocasiones aprender habilidades sociales necesarias para obtener un auto-concepto de la sociedad que le ayudará a formar parte del mundo adulto más adelante (Rice, 2000, p.433).

## **1.4 Autoestima**

### **1.4.1 Definición**

La autoestima se define como aquellos sentimientos y creencias que se tienen acerca de uno mismo, los cuales afectan todo lo que se hace en la vida. El autoestima es compleja y cambiante, está entretejida en el ser, la autoestima conlleva la aceptación propia, el conocerse a sí mismo, tener una idea realista de lo que se es y estar conformes con ello, valorarse o sentirse amado, ser amable con uno mismo, el autorrespeto, la confianza y la aceptación propia (Feldman, 2005, p.7-8).

Massó (2001), afirma que la autoestima comprende dos elementos:

- La consciencia que cada uno posee de sí mismo, de cuáles son los rasgos que conforman la identidad de la persona, sus cualidades y características más significativas de su forma de ser.
- El segundo componente es un sentimiento de aprecio y amor que la persona experimenta hacia sí misma, la consideración que se mantiene hacia los intereses, creencias, valores y modos de pensar.

La salud psíquica según Massó (2001), depende en gran medida de la autoestima o regulador interno, que mantiene el tono de la conducta ante la inseguridad de los retos nuevos a los que se enfrentan los adolescentes, el riesgo del desánimo y los desgarros se han de afrontar durante la convivencia, la autoestima es una necesidad básica, al igual que respirar, alimentarse y dormir. Es el deber que los adolescentes poseen de conocerse, aceptarse y quererse tal cual como son.

#### **1.4.2 Los seis pilares de la autoestima**

Branden (2002), expone la existencia de seis pilares que forman la autoestima, los cuales forman parte integral para el desarrollo de la misma, ya que cuando éstos faltan la autoestima se ve perjudicada necesariamente.

1. La práctica de vivir conscientemente: el sujeto no puede sentirse competente en la vida, mientras se cometen errores. El grado correcto de conciencia constituye una determinante importante en el nivel de eficacia respecto a sí mismo, las personas que intentan vivir este nivel de conciencia padecen una deficiencia en el sentido de la dignidad personal.
2. La práctica de aceptarse a sí mismo: aceptarse a sí mismo es una virtud que logra un compromiso con el valor de la persona. Ya que no se trata de fingir la autoestima que no se posee sino es un acto primario de valoración propia que funciona como punto de partida desde el que se puede procurar la autoestima.
3. La práctica de aceptar responsabilidades: el paciente necesita sentir que tiene el control de la experiencia propia, para sentirse competente y vivir digno de la felicidad. Esto requiere una disposición a aceptar responsabilidades por las acciones y las consecuencias de las metas que se ha propuesto, lo cual lo induce a que debe aceptar la responsabilidad por la vida y bienestar propio.
4. La práctica de afirmarse a uno mismo: esta es la virtud de expresarse adecuadamente, al demostrar respeto a las necesidades, valores, deseos y

convicciones que se tienen, al buscar formas racionales de rendirse a la timidez y consiste en desterrarse a sí mismo del submundo perpetuo. Donde todo lo que se calla se halla oculto o malogrado. El sujeto que no se afirma así mismo suele intentar evadir el enfrentamiento con otro cuyos valores sean distintos, por lo que procede a complacer, aplacar o manipular, simplemente intenta encajar con los demás.

5. La práctica de vivir con un propósito: los propósitos constituyen la esencia del proceso vital. Ya que por medio de ellos se organiza la conducta al conceder un eje y una dirección. Las metas crean la sensación de control sobre la existencia. Al vivir con propósito supone utilizar el poder para alcanzar objetivos que se han seleccionado. Las metas hacen que la persona progrese, se exija el ejercicio de las facultades y dote de energía a la existencia.

6. La práctica de la integridad: al madurar se desarrollan los propios valores y estándares, la integridad personal asume una creciente importancia en la evaluación que la persona hace de sí mismo. Cuando se es congruente con los valores ejercidos (el ideal y la práctica son coherentes entre sí) se dice que la persona tiene integridad. En caso contrario, los que se comportan de tal manera que crean un conflicto entre los propios juicios sobre lo correcto, quedan mal ante sí mismos y si este mal concepto se convierte en una práctica habitual produce la disminución de la autoconfianza o incluso la pérdida total de la misma. Cuando la integridad falta afecta la autoestima. (Branden, 2002, p.19-27).

### **1.4.3. Niveles de la Autoestima**

Rosenberg (1965), expone que la autoestima está dividida en tres niveles:

- Alta autoestima: el adolescente se define como bueno y se acepta plenamente.
- Mediana autoestima: el adolescente no se considera superior a otros, ni tampoco se acepta a sí mismo plenamente.

- Baja autoestima: el adolescente se considera inferior a los demás y hay desprecio hacia sí mismo.

La autoestima posee ciertas dimensiones que es necesario tener presente ya que existe una valoración global por parte del adolescente:

- Dimensión física: esta es una dimensión en la que para las niñas corresponde ser armoniosas y para los niños es el ser y sentirse fuerte.
- Dimensión social: esta dimensión equivale a la autopercepción de las características de la personalidad de cada individuo.
- Dimensión académica: se refiere el desarrollo o la capacidad que tienen los adolescentes de poder enfrentar con éxito las diversas actividades escolares ya que cada ser es capaz de autovalorar sus propias capacidades intelectuales.
- Dimensión ética: esta es la dimensión en la que el individuo debe ser capaz de sentir que es una persona confiable, buena, trabajadora y responsable. El compartir valores también favorece el sentido de pertenencia.

#### **1.4.4 Deporte y autoestima**

Márquez y Vallejo (2013), refieren que en la psicología uno de los indicadores más importantes que manifiestan el bienestar físico y emocional de la persona es el autoconcepto y autoestima; el autoconcepto es la idea general que se tiene de la imagen corporal, de manera tal que esta se moldea de acuerdo a las experiencias de vida, tiene varios subcomponentes, es el conocimiento de sí mismo que incluye percepciones sobre el funcionamiento intelectual, social, emocional y físico.

En las instituciones educativas, se enseñan las prácticas deportivas, de manera organizada para que los adolescentes se identifiquen según sus aptitudes y habilidades cual es de su preferencia, con el fin de que lleguen a ejercerla o practicarla. También cumple con el objetivo de fomentar la salud y el autocuidado del joven. Quienes practican un deporte, tiene un mejor desarrollo físico, mayor desarrollo intelectual, psicológico mejores habilidades para el aprendizaje y consiguen mayor independencia y liderazgo dentro de su

grupo, menos conductas delictivas y agresivas además logran mayor interacción con el entorno social (Márquez y Vallejo, 2013, p.5-6).

### **1.5 El Deporte para el Desarrollo del Adolescente.**

La Convención sobre los Derechos del Niño aprobada por la Asamblea General de Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989 establece que los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad, y a participar libremente en la vida cultural y en las artes. Los niños no solo tienen derecho al juego, sino que los Estados deben proporcionar oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento.

El deporte, iniciando desde el juego y la actividad física hasta la competencia organizada enseña valores esenciales, como la cooperación y el respeto. Mejora la salud y reduce la probabilidad de enfermedades y reúne a individuos y comunidades, salvando divisiones culturales o étnicas. El deporte es también una forma eficaz de llegar a los niños y adolescentes que son excluidos y discriminados, ofreciéndoles compañía, apoyo y un sentido de pertenencia. De bajo costo, universalmente comprendido y políticamente neutral, el deporte en todas sus formas puede ser una forma poderosa de promover la paz y el desarrollo.

El deporte, la recreación y el juego ayudan a mejorar la calidad de la educación brindando oportunidades para el desarrollo de diversas habilidades del niño, y no solo de sus capacidades intelectuales. Varios estudios han demostrado que los niños que hacen al menos cinco horas semanales de actividad física logran mejores calificaciones que aquellos que tienen menos de una hora de actividad semanal cuando se incluye en el plan escolar de estudio.

## **II Planteamiento del proyecto de investigación**

La autoestima es el concepto que se tiene de las valías propias y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido compilando durante nuestra vida; es el proceso de establecer una identidad y darle un valor. Durante la adolescencia la autoestima se ve influida de manera positiva o negativa de acuerdo al entorno en el cual se desarrollan los adolescentes y en gran medida es influenciada por los padres, profesores y amigos.

Debido a las diversas problemáticas a las que se enfrentan los adolescentes en nuestra sociedad como lo son: la pobreza que limita la oportunidades de desarrollo, la migración de adolescentes ya sea por rencontrarse con sus padres o por necesidad de mejorar los ingresos familiares, el trabajo infantil, la violencia intrafamiliar, la negligencia por parte de los padres de familia, las pandillas juveniles, entre otros. Por lo anterior, la práctica y la promoción del deporte en nuestro país no es considerada como un área importante en el desarrollo integral de los adolescentes.

A pesar que la Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia, establece que el Estado a través de las autoridades competentes, deberá respetar y promover el derecho de los niños, niñas y adolescentes al descanso, esparcimiento, juego y a las actividades recreativas y deportivas propias de su edad, a participar libre y plenamente en la vida cultural y artística de su comunidad, creando las condiciones propicias para el goce de este derecho en condiciones de igualdad de oportunidades, son pocas la comunidades que propician estos espacios para los adolescente. Es importante conocer la relación que tiene la práctica deporte y la influencia que esta tiene con autoestima de los adolescentes; lo que plantea la pregunta de investigación del presente estudio: ¿Cuál es el nivel de autoestima de los y las atletas escolares de la disciplina deportiva de Fútbol?

## **2.1 Objetivo general**

Identificar el nivel de autoestima de los atletas escolares de la disciplina deportiva de Fútbol.

## **2.2 Objetivos específicos**

- Describir el la autoestima de los atletas escolares de la disciplina deportiva de Fútbol.
- Comparar los resultados de los niveles de autoestima que presenta las atletas escolares con los niveles que presentan los atletas escolares.
- Comparar los resultados de los niveles de autoestima que presenta los adolescentes procedentes de los departamentos de Alta Verapaz y Quetzaltenango con los niveles que presentan los atletas escolares del Departamento de Guatemala.

## **2.3 Unidades de análisis**

- Autoestima

### **2.3.1 Definición conceptual**

La autoestima es la confianza que la persona posee en cuanto a su capacidad de pensar, de enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, la confianza en el triunfar y de ser felices, el sentimiento de ser respetable, digno y de que se posee derecho a afirmar las necesidades y carencias, al igual que alcanzar los principios morales y de gozar del fruto de los esfuerzos realizados (Barden, 1995, p. 21-22).

### **2.3.2 Definición operacional**

La escala de autoestima de Rosenberg tiene por objetivo tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma, con el fin de conocer el grado de autoestima, esta escala es integrada por 10 ítems y clasifica la autoestima en tres niveles: nivel bajo, nivel medio y nivel alto.

## **2.4 Aporte**

Los resultados del estudio tendrá sustento teórico para evidenciar los niveles de autoestima que poseen los adolescentes que practican un deporte de conjunto, en este caso la disciplina deportiva de Fútbol, así como reconocer la importancia que posee la práctica deportiva en el autoestima de los adolescente, en el área de investigación puede servir como fuente de información bibliográfica para posteriores investigaciones.

## **III Método**

### **3.1 Descripción de la institución y los sujetos**

El Ministerio de Educación a través de la Dirección General de Educación Física, cumple con el objetivo de formar a la población escolar, por medio de procesos educativos y programas de calidad y excelencia que promuevan la cultura física, el deporte escolar, el fortalecimiento del desarrollo integral de la población escolar y la convivencia pacífica.

El estudio se realizó con un total de 62 adolescentes comprendidos entre 15 a 17 años, se utilizará un método de muestreo no probabilístico ya que la población fue seleccionada por el investigador. la muestra está comprendida por 30 adolescentes de género femenino y 30 adolescentes de género masculino, quienes participarán en el Campeonato Mundial de fútbol Escolar de la Federación Internacional de Deporte Escolar - ISF-, el cual se realizó en los departamentos de: Quetzaltenango, Suchitepéquez y Retalhuleu, Guatemala del 12 al 20 de abril del 2015, los adolescentes son provenientes de los departamentos de: Guatemala, Alta Verapaz y Quetzaltenango, pertenecientes a Instituciones Educativas privadas.

### **3.2 Instrumento**

Se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) elaborada en 1965. La cual tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma, con el fin de conocer el grado de autoestima que la persona tiene. La escala consta de 10 ítems, frases de las cuales cinco de ellas están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia auto administrada.

De los ítems 1 al 5, las respuestas opciones de respuesta son de A a D las cuales se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las opciones de son respuestas de A a D, se puntúan de 1 a 4. Lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40.

- De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

- De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.
- Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

La graduación de respuestas tiene 4 puntos (1 = muy en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = de acuerdo y 4 = muy de acuerdo) y se asigna el puntaje inverso a las afirmaciones direccionadas negativamente; los valores teóricos fluctúan entre 10 (baja autoestima) y 40 (alta autoestima). Es una escala autoaplicada donde los participantes marcan con una " X" las alternativas que más los identifican.

### **3.3 Procedimiento**

- Selección del tema a investigar
- Selección de la población de estudio
- Solicitud a la institución para la realización el estudio
- Aplicación del instrumento a la población seccionada
- Obtención de resultados por medio del instrumento aplicado
- Análisis de la información obtenida
- Elaboración del informe final

### **3.4 Diseño de Investigación**

Según Hernández, Fernández, Baptista (2006), los estudios descriptivos consisten en especificar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno, buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. También miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos, aspectos, componentes o dimensiones del fenómeno a investigar. En los estudios 51 descriptivos se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información de cada una de ellas, para así describir lo que se investiga. La metodología estadística, que se utilizó fueron frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central con la desviación estándar.

#### IV. Análisis de los resultados

En la tabla 4.1 se pueden observar los resultados descriptivos de la investigación. La media, la moda, la mediana y desviación estándar para cada uno de los ítems así como para la puntuación total en la escala de autoestima de Rosenberg -EAR-.

No. Ítem	Puntuación Mínima	Puntuación	Media	Moda	Mediana	Desviación
		Máxima				Estándar
1	1	4	3.629	4	4	0.5502
2	1	4	1.4032	1	1	0.5856
3	1	4	3.6129	4	4	0.5827
4	1	4	3.5968	4	4	0.5267
5	1	4	2.0806	1	2	1.0449
6	1	4	3.6774	4	4	0.5049
7	1	4	3.5161	4	4	0.5652
8	1	4	2.8871	3	3	0.9769
9	1	4	1.7581	2	2	0.8996
10	1	4	1.4194	1	1	0.7798

Tabla 4.1 Fuente: autor

En la tabla 4.2 y 4.3 se presentan los resultados por ítem en cada uno de los géneros, en la Escala de Autoestima de Rosenberg que se aplicó a 31 adolescentes de género femenino y 31 adolescentes de género masculino.

No.	Ítem	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	muy en de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras.	0%	0%	61.18%	38.64%
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso.	67.62%	28.98%	3.22%	0%
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas.	3.22%	0%	25.75%	70.84%
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.	0%	0%	41.86%	57.96%
5	creo que no tengo mucho de lo que pueda estar orgulloso.	38.64%	32.22%	16.10%	12.88%
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.	0%	0%	32.22%	67.62%
7	En General me siento satisfecho conmigo mismo.	0%	6.44%	35.42%	57.96%
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo.	9.66%	22.54%	48.30%	19.32%
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones.	48.30%	41.86%	3.22%	6.44%
10	A veces pienso que no sirvo para nada .	48.30%	41.86%	3.22%	6.44%

Tabla 4.2 Resultados por ítem en género masculino

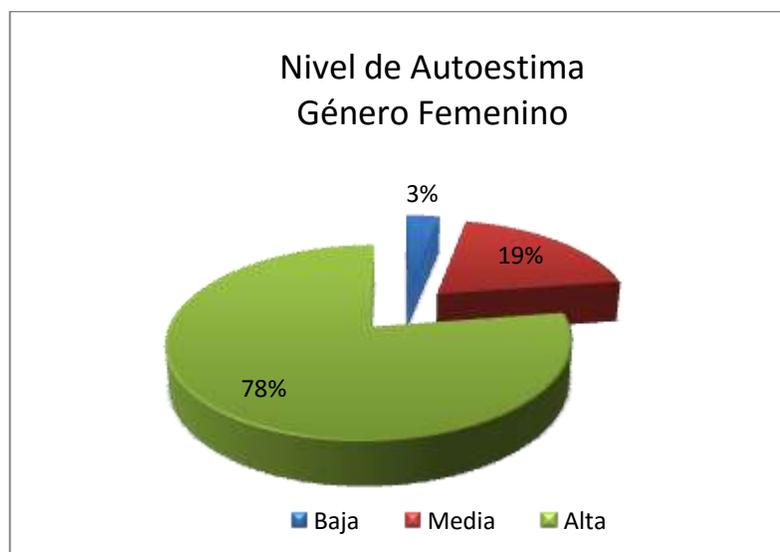
Fuente: autor

No.	Ítem	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	muy en de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras.	0%	6.44%	22.54%	70.84%
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso .	57.96%	32.20%	6.44%	3.22%
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas.	0%	0%	41.86%	57.96%
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.	0%	0%	41.86%	57.96%
5	creo que no tengo mucho de lo que pueda estar orgulloso.	12.88%	22.54%	28.98%	35.42%
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.	0%	3.22%	25.75%	70.84%
7	En General me siento satisfecho conmigo mismo.	0%	0%	48.30%	51.52%
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo .	16.10%	6.44%	38.64%	38.64%
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones.	48.30%	25.75%	19.32%	6.44%
10	A veces pienso que no sirvo para nada.	67.62%	16.10%	16.10%	0%

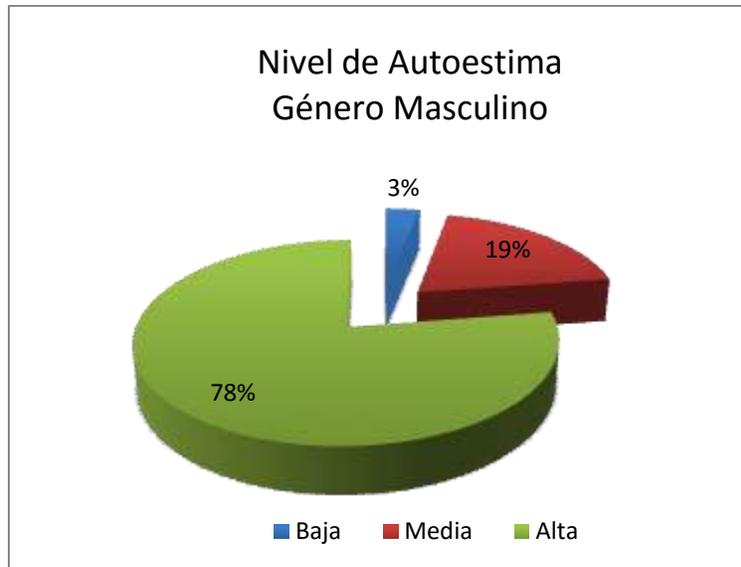
Tabla 4.3 Resultados por ítem, en género femenino

Fuente: autor

En las graficas 4.1 y 4.2 se puede establecer que 23 de los adolescentes que representan el 78% de la población obtuvieron como resultado altos niveles de autoestima y que 6 de los adolescentes que equivale al 19% de la población poseen niveles medios de autoestima y solamente 1 de los adolescente que representa al 3% obtuvo un bajo nivel de autoestima, lo cual indica que de los adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol poseen niveles altos de autoestima.

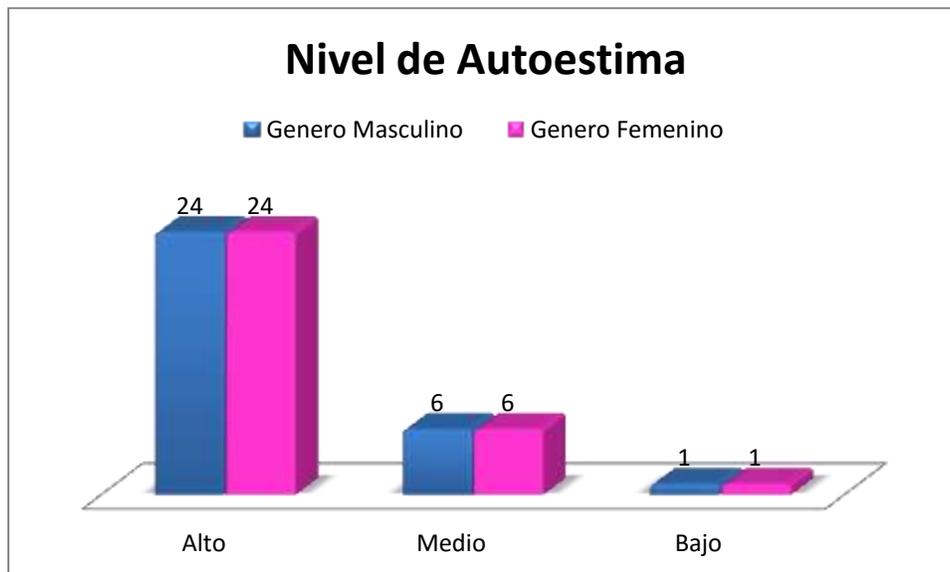


Gráfica 4.1- Fuente: autor



Gráfica 4.2 Fuente: autor

En la gráfica 4.3 se puede observar que 24 adolescentes obtuvieron niveles altos de autoestima, que 6 adolescentes obtuvieron a niveles de autoestima medios y un adolescente obtuvo nivel de autoestima bajo en la Escala de Autoestima de Rosenberg, se obtuvieron los mismo resultados en el género femenino tanto como en el género masculino, lo que muestra que no existe diferencia en los resultados por genero.



Gráfica 4.3 Fuente: autor

## **V. Propuesta**

Desarrollo de un programa psicológico deportivo orientado a adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol.

### **5.1 Objetivos del proyecto**

#### **5.1.2 Objetivo general :**

Optimizar el rendimiento deportivo adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol a través de un programa psicológico deportivo.

#### **5.1.2 Objetivos específicos:**

- Realizar una evaluación inicial para detectar las fortalezas y debilidades del equipo de atletas escolares, que practican la disciplina deportiva de fútbol.
- Desarrollar actividades que propicien la adquisición de habilidades psicológicas deportivas orientadas a optimizar el rendimiento deportivo de los adolescentes que practican la disciplina deportivo de fútbol.
- Evaluar el programa psicológico deportivo dirigido a adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol.

### **5.2 Justificación**

La adolescencia es una de las etapas más complejas e intensas en la vida de todos, una etapa de construcción de la identidad. En la adolescencia, las personas experimentan importantes cambios físicos, morales, cognitivos, sociales y emocionales. De acuerdo al ciclo de vida de las personas, la adolescencia es un momento de transformación, vulnerabilidad y oportunidades.

En base a los resultados obtenidos a través de la aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg -EAR-, se pudo constatar que no se encontraron indicios de niveles bajos de autoestima significativos, el 78% de los adolescentes obtuvieron un como resultado autoestima alta, el 19% obtuvieron como resultado autoestima media y solamente el 3% obtuvieron como resultado autoestima baja.

Con base a los resultados obtenidos se propone, la implementación un programa psicológico deportivo con el objetivo de optimizar el rendimiento deportivo de los adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol, tanto en el género masculino como en el femenino. Actualmente no existe programa psicológico deportivo dirigido a los adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol a nivel escolar.

Este programa propone el desarrollo de actividades que fomenten la adquisición de habilidades psicológicas deportivas orientadas a optimizar el rendimiento deportivo. El programa se puede desarrollar en los colegios a los que los adolescentes asisten por medio de convenios interinstitucionales, en los que se estipula el tiempo necesario para que se puedan desarrollar las actividades planificadas, adecuándose a los horarios en los que los adolescentes practican la disciplina deportiva de fútbol.

### **5.3 Planificación**

#### **5.3.1Diseño de la secuencia de actividades**

El programa se realizará en tres fases, durante la primera fase se realizará una evaluación inicial sobre la percepción que se tiene del equipo, se realizara un sociograma, para identificar los vínculos sociales dentro del equipo. Durante la segunda fase se desarrollaran actividades y conferencias que le brindarán a los adolescentes herramientas que les ayudaran a optimizar el funcionamiento del equipo, durante la tercera fase se realizará una evaluación FODA del programa implementado. El programa constará de 8 sesiones, las cuales tendrán una duración de 45 minutos por sesión en un periodo de tiempo 2 meses, se trabajará una vez por semana con los diferentes grupos de adolescentes.

### Cronograma de actividades

Actividad	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Evaluación y sociograma del equipo.								
Dinámica y cohesión del equipo								
Establecimiento de metas y objetivos en el deporte								
Comunicación asertiva en el equipo								
Liderazgo en el equipo								
Técnicas de visualización								
Técnicas de relajación								
Evaluación del programa								

### 5.3.2 Diseño de la secuencia de actividades

Sesión	Actividad	Objetivo	Responsable	Recursos
Sesión No.1	Evaluación y elaboración del sociograma del equipo.	Identificar las fortalezas y debilidades del equipo, asimismo las vínculos sociales del mismo.	Psicólogo encargado del equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hojas de papel</li> <li>• lápices psicológico</li> <li>• Salón de usos múltiples</li> </ul>
Sesión No.2	Talles: Dinámicas de cohesión de grupo.	Promover la cohesión del grupo a través de las dinámicas grupales.	Psicólogo encargado del equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• laptop</li> <li>• Salón de usos múltiples</li> </ul>
Sesión No.3	Taller: Metas y objetivos en el deporte.	Identificar los objetivos del equipo.	Psicólogo encargado del equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hojas de papel</li> <li>• lápices</li> <li>• Proyector</li> <li>• laptop</li> <li>• Salón de usos múltiples</li> </ul>
Sesión No.4	Taller Comunicación asertiva	Reconocer el importancia de la comunicación dentro del equipo.	Psicólogo encargado del equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hojas de papel</li> <li>• lápices</li> <li>• Proyector</li> <li>• laptop</li> <li>• Salón de usos múltiples</li> </ul>
Sesión No.5	Taller: Tipos de liderazgo	Identificar el estilo de liderazgo que el adolescente ejerce en el equipo.	Psicólogo encargado del equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hojas de papel</li> <li>• lápices</li> <li>• Proyector</li> <li>• laptop</li> <li>• Salón de usos múltiples</li> </ul>
Sesión	Taller:	Realizar ejercicios de	Psicólogo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> </ul>

No.6	Técnica de visualización	visualización en el ámbito deportivo.	encargado del equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• laptop</li> <li>• salón de usos múltiples</li> </ul>
Sesión No.7	Taller: Técnicas de relajación	Dar a conocer a los adolescentes las técnicas de relajación más eficaces para reducir su ansiedad	Psicólogo encargado del equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• marcadores</li> <li>• papel bond</li> <li>• salón de usos múltiples</li> </ul>
Sesión No.8	Evaluación del programa	Conocer la percepción de los adolescentes en relación al programa implementado.	Psicólogo encargado del equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de papel</li> <li>• Lápices</li> <li>• salón de usos múltiples</li> </ul>

## **VI. Conclusiones**

- Con base en los resultados obtenidos se concluyó que la mayoría de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol, poseen niveles altos de autoestima, lo que demuestra la existente relación entre la práctica deportiva y el nivel alto de autoestima.
- Según la escala de autoestima de Rosenberg, se identificó que el 78% de la población posee niveles altos de autoestima ya que están entre el rango de 30 a 40 puntos, no existe una diferencia en los resultados entre el género femenino y el género masculino.
- Es de vital importancia implementar un Programa con orientación psicológica para el fortalecimiento del autoestima de los adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol.

## **VII. Recomendaciones**

- Proporcionar espacios para que los adolescentes puedan involucrarse en actividades deportivas ya que estas inciden de manera positiva en el autoestima de los mismos.
- Dado que se pudo identificar que los atletas manejaban un buen nivel de autoestima ya que esto se relaciona con el éxito deportivo; se ha propuesto un programa encaminado a fortalecer la autoestima de los atletas que están en período de competición y así mejorar el desempeño deportivo.
- Se recomienda implementar la propuesta presentada en esta investigación, para optimizar el rendimiento deportivo de los adolescentes que practican la disciplina deportiva de futbol, asimismo fomentar la salud mental y el desarrollo integral de los adolescentes.

## VIII. Referencias

- Adrián, J. y Rangel, E. (2003) La transición adolescente y la educación. Disponible en: <http://www3.uji.es/~betoret/Instruccion/Aprendizaje%20y%20Personalidad/Curso%201213/Apuntes%20Tema%201%20La%20transicion%20adolescente%20y%20la%20educacion.pdf>.
- Álvarez A. (2007). *Autoestima en los (as) alumnos (as) de los 1º medios de los Liceos con alto índice de vulnerabilidad escolar (I.V.E.) de la ciudad de Valdivia*. Tesis inédita. Universidad Austral de Chile.
- Barden N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona, España: Editorial Paidós Ibérica.
- Branden, N. (2002). *La psicología de la autoestima*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Paidós Ibérica, S. A.
- Coleman, J. y Hendry, L. (2003). *Psicología del Adolescente* (4ta Ed.). Madrid: España, Ediciones MORATA, S.L.
- Congreso de Guatemala (2007). *Ley de Protección de la Niñez y Adolescencia Decreto 77-2007*.
- De león, E. (2011). *Autoestima en Adolescentes Hijos de Padres Alcohólicos*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Feldman, J. (2005). *Autoestima ¿cómo desarrollarla?* (3ª. Ed.). Madrid, España: NARCEA, S.A. de Ediciones.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (1989). *Convención Sobre los Derechos de los Niños*.
- Galimberti, U. (2006). *Diccionario de Psicología*. México, Distrito Federal: Ed. Siglo Veintiuno.

- Garrido M. (1997). *Autoestima en adolescentes con bajo rendimiento escolar a través del psicodiagnóstico de rorschach*. Tesis inédita. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Hernández, R., Fernández, C y Baptista P. (2006). *Metodología de la investigación*. (4ta. Edición) México: Editorial McGraw-Hil.
- López C. (2008). *Relación entre Autoestima y sobrepeso en adolescentes*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Mansilla, K. (2011). *Nivel de autoestima en sus diferentes dimensiones en adolescentes víctimas y agresores de Bullying en un grupo de alumnos de un colegio privado*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Márquez, S y Vallejo, N. (2013). *Actividad física y salud* (2ª. ed.) España: Díaz de Santos.
- Massó, F. (2001). *¡Ponte a Vivir! Valores y Autoestima*. Madrid, España: Editorial Eneida.
- Muñoz, L. (2011). *Autoestima, factor clave en el éxito escolar: relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio-económico bajo*. Tesis inédita. Universidad de Chile.
- Papalia, D. Olds, S. y Feldman, R. (2005). *Desarrollo Humano* (9ª Ed). México. Editorial McGrawHill.
- Peréz, L. (2007). *Equidad de Género y su Incidencia en la Autoestima de los Adolescentes*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Rice, F. (2000). *Psicología de la Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura* (9ª Ed) Madrid: Prentice Hall.

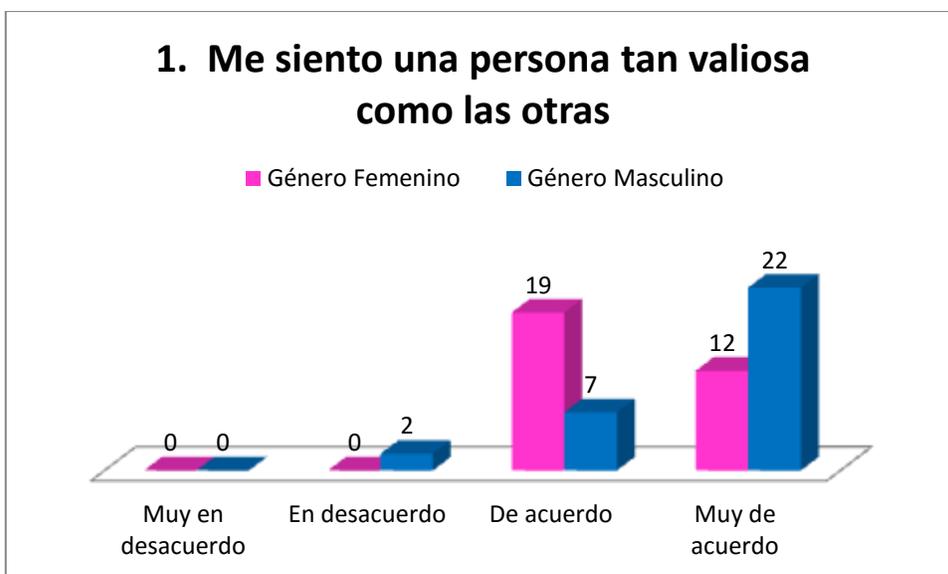
Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent Self-image*. New Jersey: Princeton University Press.

## Anexo

## Resultados por ítem

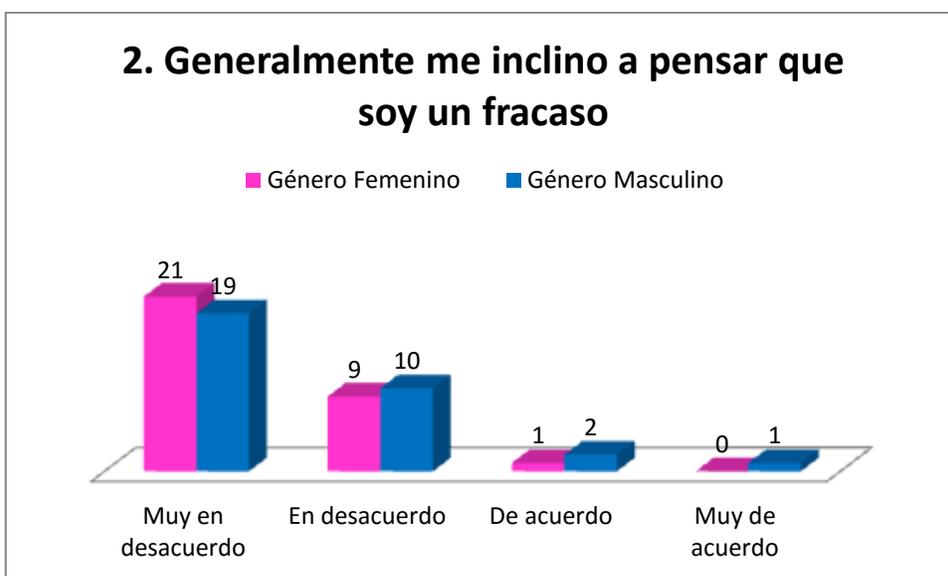
En las siguientes gráficas se muestran los resultados obtenidos en el género masculino y en el género femenino, en los 10 ítems que conforman la Escala de Autoestima de Rosenberg,

Gráfica 4.4



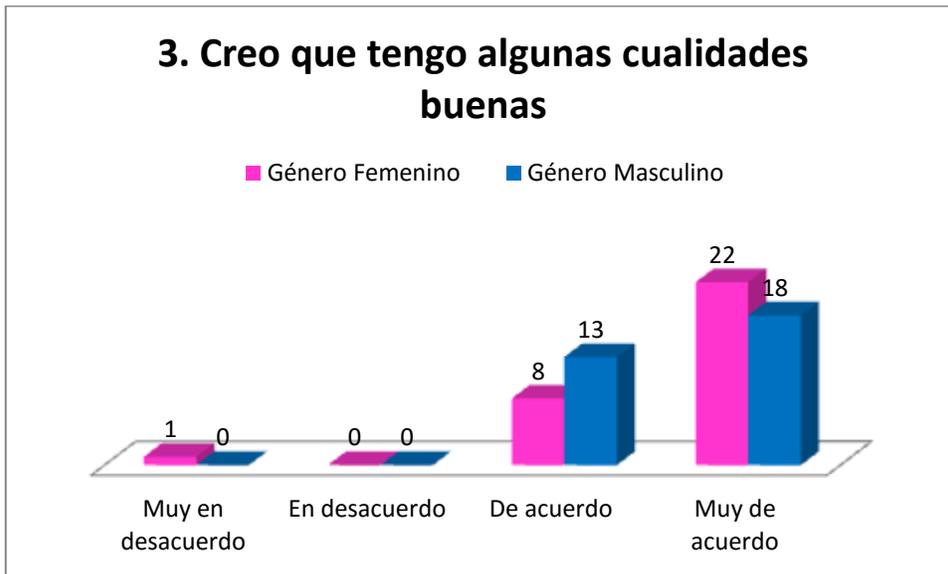
Fuente: autor

Gráfica 4.5



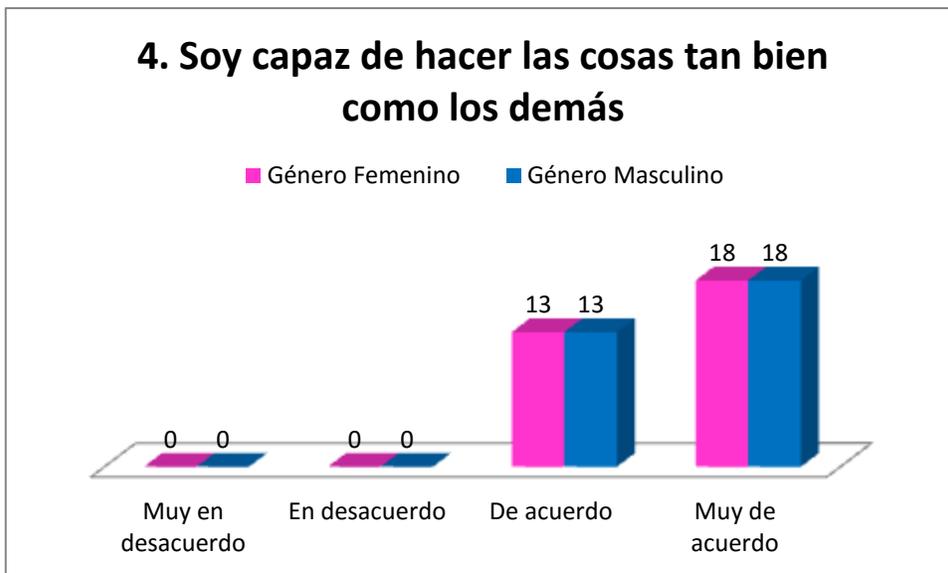
Fuente: autor

Gráfica 4.6



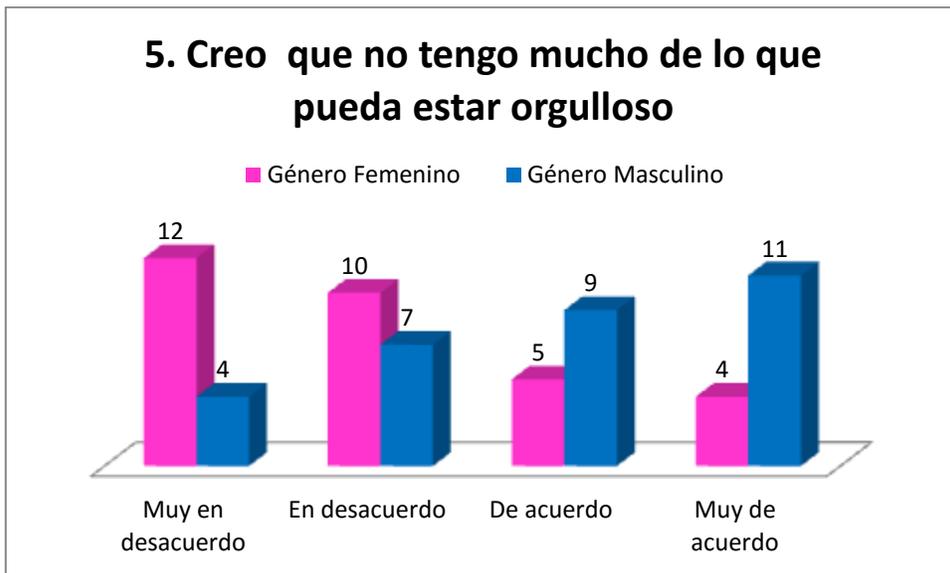
Fuente: autor

Gráfica 4.7



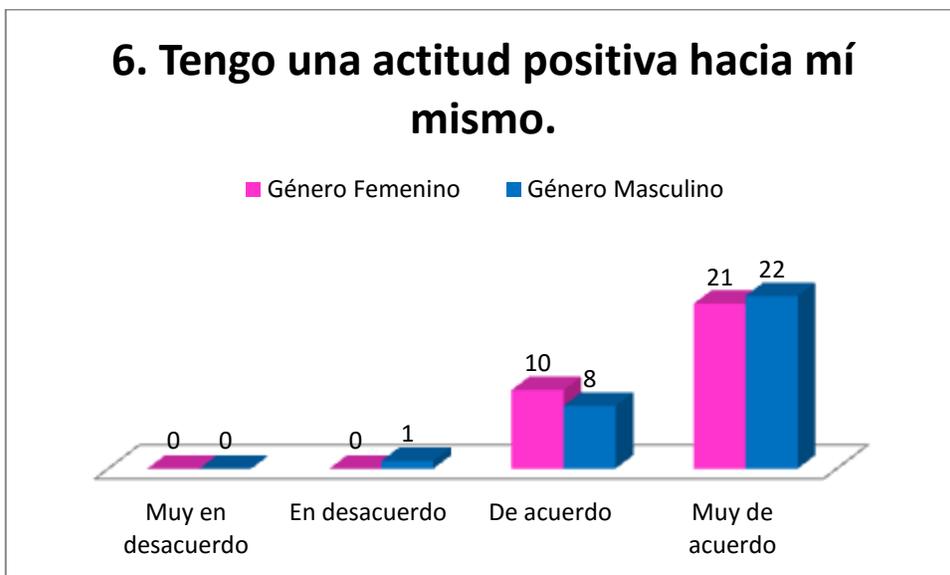
Fuente: autor

Gráfica 4.8



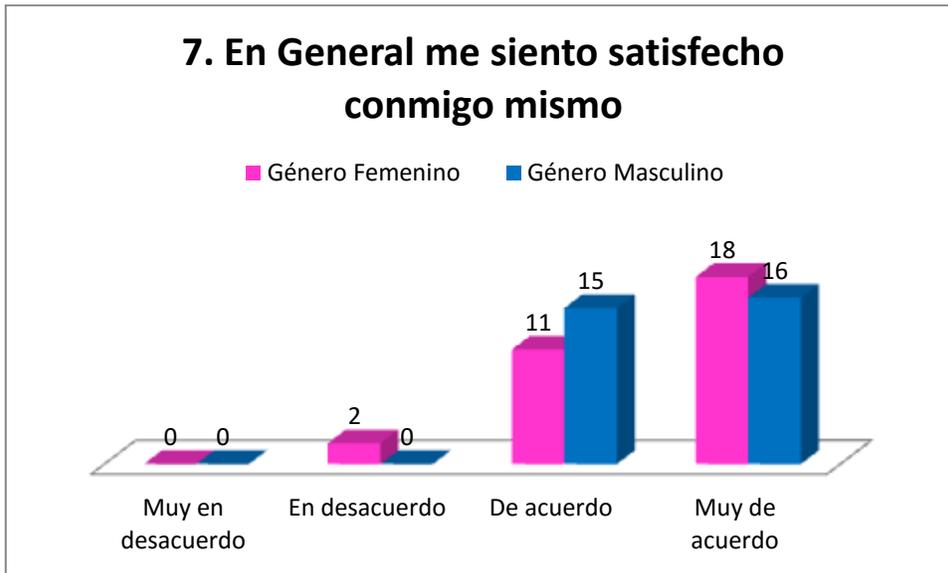
Fuente: autor

Gráfica 4.9



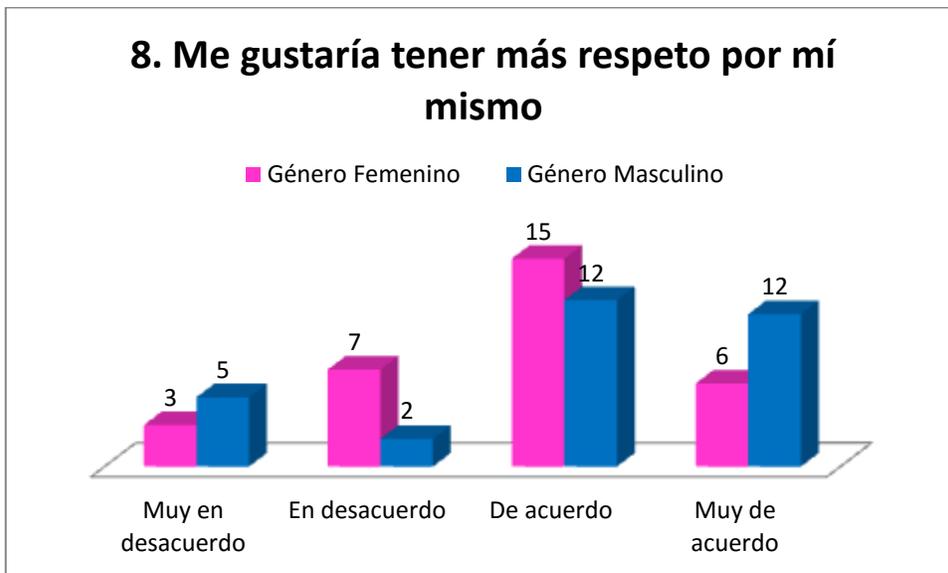
Fuente: autor

Gráfica 4.10



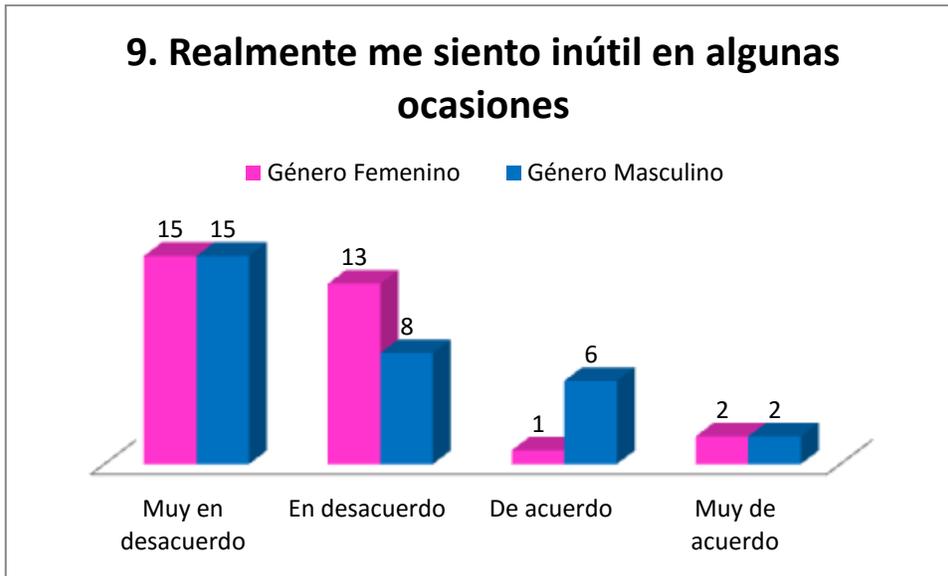
Fuente: autor

Gráfica 4.11



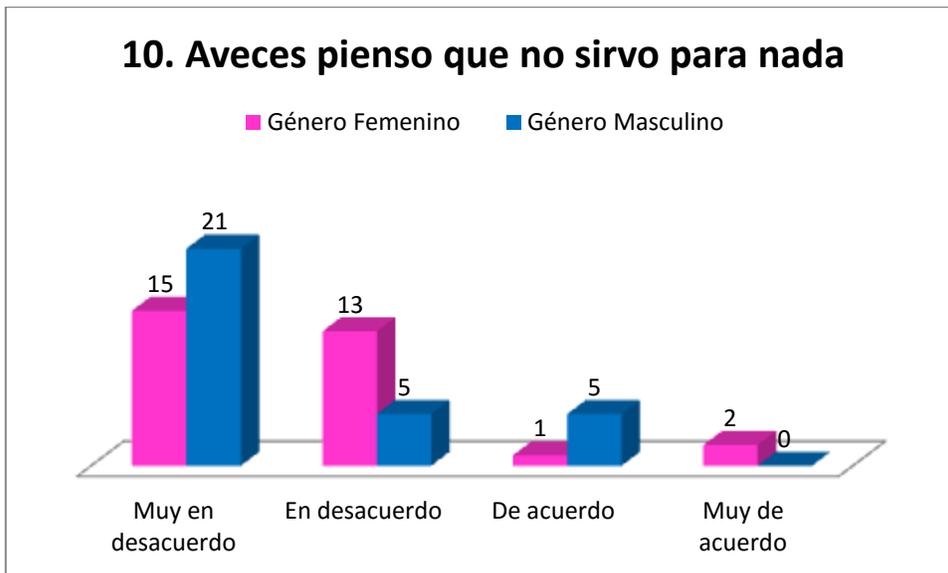
Fuente: autor

Gráfica 4.12



Fuente: autor

Gráfica No. 4.13



Fuente: autor

**Escala De Autoestima De Rosenberg**  
**(Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)**

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con una "X" la alternativa elegida.

No.	Item	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras.				
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso.				
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas.				
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.				
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.				
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.				
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo.				
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo.				
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones.				
10	A veces pienso que no sirvo para nada.				