



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM-Estel

**Autoestima y su relación con el rendimiento deportivo del
equipo de fútbol masculino de FAREM-Estel, período agosto –
noviembre 2021**

Trabajo de seminario de graduación para optar al grado de
Licenciatura en la carrera de Psicología

Autores

Allan Javier Martínez Linares

Wendy Janes Espinoza Flores

Yatzary Yanela Estrada Gutiérrez

Tutora

Dra. Damaris Rodríguez Peralta

Estelí, 06 de diciembre de 2021





UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Estelí, 6 de diciembre 2021

CONSTANCIA

Por este medio estoy manifestando que la investigación: **Autoestima y su relación con el rendimiento deportivo del equipo de futbol masculino de FAREM-Estelí, período agosto – diciembre 2021**, cumple con los requisitos académicos de la asignatura Seminario de Graduación, para optar al título de **Licenciatura en Psicología**. Los autores de este trabajo son los estudiantes:

- Espinoza Flores Wendy Janes
- Estrada Gutiérrez Yatzary Yanela
- Martínez Linares Allan Javier

El estudio fue realizado en el II semestre, en el marco de la asignatura, cumpliendo con los objetivos generales y específicos establecidos, que consta en el artículo 9 de la normativa, y que contempla un total de 60 horas permanentes y 240 horas de trabajo independiente.

Considero que este estudio será de mucha utilidad, a la comunidad estudiantil y las personas interesadas en esta temática.

Atentamente,

PhD. Damaris Rodríguez Peralta
UNAN-Managua/ FAREM-Estelí,
ORCID 0000-0001-7435-1282

Cc/Archivo

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal valorar la autoestima y su relación con el rendimiento deportivo en los deportistas del equipo de futbol masculino de la FAREM-Estelí, período agosto – noviembre 2021. Se tomó para este estudio una metodología mixta con una muestra total de 25 deportistas. Los instrumentos utilizados para la investigación fue la escala de autoestima Autoexamen de Cirilo Vargas para la medición de esta mediante los niveles autoestima bajo y alto en sus dimensiones positivo o negativo. Se aplicó listado libre para analizar en rendimiento deportivo desde el punto de vista del entrenador y para establecer la relación se aplicaron un grupo focal seguido de una encuesta para abarcar el enfoque completo desde el punto de vista estadístico y descriptivo. A su vez se realizó un cuestionario a expertos en el campo de salud mental para la creación de una propuesta que se implementó mediante un manual de técnicas psicológicas que puedan utilizar con ayuda de un psicólogo o de manera individual la cual nació a partir de esta investigación que será útil para la muestra en cuestión y para toda el área deportiva que desee implementar la parte psicológica en su respectivo deporte.

Palabras clave: valorar, relación, autoestima, rendimiento deportivo, fortalecimiento

RESUME

The main objective of this research is to assess self-esteem and its relationship with sport's performance in athletes from FAREM-Estelí men's soccer team, August - November 2021 period. A mixed methodology was used for this study with a total sample of 25 athletes. The instruments used for the research was the Cirilo Vargas Self-Examination Self-Esteem Scale to measure this through low and high self-esteem levels in their positive or negative dimensions. A free list was applied to analyze sports performance from the coach's point of view and to establish the relationship, a focus group followed by a survey was applied to cover the complete approach from a statistical and descriptive point of view. In turn, a questionnaire was made to experts in the field of mental health for the creation of a proposal that was implemented through a manual of psychological techniques that can be used with the help of a psychologist or individually, which was born from this research that will be useful for the sample in question and for the entire sports area that wishes to implement the psychological part in their respective sport.

Key words: Estimate, relationship, self- esteem, sport's performance, strengthen

Índice

I. Introducción	1
II. Antecedentes	2
III. Planteamiento del problema	5
IV. Justificación	7
V. Objetivos.....	9
VI. Fundamentación teórica	10
Autoestima	10
Deporte	18
Relación entre rendimiento deportivo y Autoestima.....	25
VII. Hipótesis.....	27
VIII. Operacionalización de variable	28
IX. Diseño metodológico	32
X. Análisis y discusión de resultados	40
XI. Conclusiones.....	69
XII. Recomendaciones	71
XIII. Referencias bibliográficas.....	73
XIV. Anexos.....	76
Anexo 1. Formato de la prueba de autoestima de Cirilo Toro Vargas	76
Anexo 2. Formato Listado libre	77
Anexo 3. Formato Grupo focal	78
Anexo 4. Tablas de resultados de grupo focal	79
Anexo 5. Formato de Encuesta	86
Anexo 6. Resultado de los gráficos de la encuesta.	90
Anexo 7. Cuestionario	108
Anexo 8. Manual de técnicas psicológicas	109
Anexo 9. Cronograma de actividades.....	126
Anexo 10. Formatos de validación.....	127

Índice de gráfica

Gráfica 1 resultados del test de Autoestima	40
Gráfica 2 Niveles de Autoestima	42
Gráfica 3 Analisis rendimiento Deportivo	44
Gráfica 4 autoevaluación e inteligencia emocional	49
Gráfica 5 Autopercepción e inteligencia emocional	51
Gráfica 6 Edad de los deportistas	52
Gráfica 7 Autovaloración	53
Gráfica 8 Autocuido.....	53
Gráfica 9 Relación entre autoestima Y rendimiento deportivo	54

índice de tabla

Tabla 1 Sistema de variables	28
Tabla 2 Análisis Listado Libre	46
Tabla 3 prueba de Chi-cuadrado, variables autoevaluación e inteligencia emocional	48
Tabla 4 Prueba de Chi-cuadrado, variables Autopercepción e inteligencia emocional	50
Tabla 5 Fortalezas deportivas	55
Tabla 6 logros deportivos	56
Tabla 7 Cohesión grupal	57
Tabla 8 Jugador Valioso	58
Tabla 9 Relación Autoestima y Rendimiento deportivo	60
Tabla 10 Propuesta Realizada por deportistas	62
Tabla 11 sugerencia de propuesta por expertos	64

I. Introducción

La presente investigación está encaminada a abordar la importancia que tiene la autoestima y valorar su relación con el rendimiento deportivo en los deportistas del equipo de fútbol masculino de la Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM-Estelí. Siendo la hipótesis verificar o descartar si estos dos elementos son interdependientes entre sí.

La autoestima se considera una valoración de sí mismos ya sea negativo o positivo. Algunos conceptos de esta palabra suponen que la autoestima es un elemento que debe ser positivo en nuestra vida para poder llegar a la plenitud. También es la disposición a considerarse competente para realizar y hacer frente a los desafíos básicos que se presenten, define la eficacia personal, y motiva a las personas a sentirse merecedores de afecto y aceptación.

Varios estudios psicológicos han demostrado la importancia y relación que tiene la autoestima en la conducta del ser humano. Se considera a la autoestima como una parte esencial, por no decir la mano derecha del desarrollo de la personalidad que crece y desarrolla desde la niñez y se solidifica en la edad adulta.

El deporte se comprende como un proceso de preparación física y mental que desafía y pone a prueba las capacidades y cualidades individuales de las personas que practican las diferentes disciplinas deportivas. Es así como entra en juego la psicología deportiva ya que es una rama en la cual se realizan estudios con el fin de incluir esta herramienta en el campo deportivo. Es a partir de ese punto donde el psicólogo tiene mucho aporte que dar en esta área, por ello se debe tener la misma importancia al entrenador y a su mano derecha el psicólogo deportivo.

La finalidad del estudio es aumentar de una manera positiva el rendimiento físico y mental de los deportistas que practican fútbol a través de la solidificación de una buena autoestima, que puede ser afectada por distintos elementos como son la presión, nivel de éxito, posiciones, estrés y ansiedad a los que son sometidos como equipo, por ello es justo brindar atención psicológica desde un enfoque diferente y especializado que siempre será de necesidad dentro del área deportiva.

II. Antecedentes

Hasta hace unos años se empezó a profundizar en el tema de la Psicología Deportiva y las funciones que este tenía en dicha área como lo menciona en su libro Buceta (1998): su estudio es titulado “La Psicología Del Entrenamiento Deportivo”. En el cual aclara y discute el verdadero rol que tiene el psicólogo a diferencia de los entrenadores que capacitan a los atletas o deportistas llegando a la conclusión que estos no son dos elementos contrarios sino complementarios entre sí y que estos son necesarios para obtener el máximo rendimiento de la Psicología en esta área (pág. 99).

El libro publicado por Sánchez, Jiménez & León (2012). Es titulado “Psicología de la actividad física y del deporte” en el que se menciona la evolución que ha sufrido en estos últimos años la Psicología en el área deportiva. El psicólogo deportivo emplea técnicas de preparación mental como motivación, manejo de ansiedad, manejo de personalidad, etc. y de igual manera busca estrategias grupales e individuales para mejorar el rendimiento de los deportistas como equipo y su cohesión, a su vez hacen énfasis en la interiorización de cada jugador respecto a la confianza de éstos en torno a la confrontación de las presiones sociales, del entrenador, del equipo y compañeros de equipo.

Según menciona García & Troyano (2013). Se realizó un estudio titulado “Percepción de autoestima en personas mayores que realizan o no actividad física-deportiva”. Se trabajó con una muestra dividida en dos grupos de la siguiente manera: el primer grupo, compuesto por 92 personas que realizaban dos sesiones de actividad física-deportiva durante al menos dos horas a la semana de forma regular, y el segundo grupo, 92 personas que no realizaban actividad física-deportiva. Con el fin de contrastar el grupo que realiza actividad física-deportiva con el grupo que no realiza actividad física-deportiva se comprueba en primer lugar el supuesto de normalidad de las variables. Los resultados obtenidos en el presente trabajo permiten plantear que las personas que realizan dos sesiones de actividad física-deportiva durante al menos dos horas a la semana de forma regular presentan un mayor nivel de autoestima que aquellas que no realizan actividad física-deportiva.

Girón (2014), menciona en su estudio titulado “Nivel de autoestima y éxito deportivo en jóvenes que practican Taekwondo” muestra en los resultados que se pudo identificar que 23 de los atletas que practican Taekwondo poseen altos niveles de autoestima y

representan el 92 % de la población total, ubicándose en el rango superior de la misma. Se observa igualmente que solo 2 de los atletas están ubicados en un nivel medio de autoestima. Además, se puede observar que ningún atleta posee niveles bajos de autoestima, por tanto, revela que la práctica del Taekwondo como deporte ayuda a elevar los niveles de autoestima en adolescentes (pág. 90).

En otro estudio realizado por los autores Pérez, Cuadrado, & Baldomero (2015, titulado “Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza” muestran los principales resultados ciertos indicadores antropométricos que detectaron que las conductas bulímicas están correlacionadas positivamente con IMC e ICC, mientras que la capacidad de establecer relaciones interpersonales lo hace negativamente respecto a IMC, sin embargo, se han encontrado importantes relaciones de dependencia del rendimiento con respecto a los factores emocionales de autoestima y motivación.

El estudio realizado por Monroy Antón & Irurtia Muñiz (2016) titulada “Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición” muestra como resultados principales respecto a la autoestima, en la cual se aprecia una marcada relación con la inteligencia emocional y una vinculación directa con el rendimiento deportivo. La autoestima correlaciona de forma moderada y significativa con las dimensiones claridad emocional y reparación emocional. En lo referente a la relación no significativa que se obtiene entre la atención emocional y la autoestima.

El estudio realizado por García, López & Torres (2017) titulado “Función que cumplen los mecanismos de defensa del yo en la práctica deportiva de los atletas de FAREM Estelí, II Semestre 2017” muestra como resultados principales que los mecanismos de defensa que se identifican con mayor frecuencia en la comunidad deportiva son en primer lugar la Represión, esta misma tiene una prevalencia latente en todos los deportistas y entrenadores parte de la muestra que en sus consideraciones dan pauta de interés al estudio por la prevalencia, en segundo lugar se identifican la Regresión y la Racionalización.

Como conclusión autores mencionan que la represión sitúa una prevalencia alta en las interpretaciones de las diferentes pruebas aplicada a los deportistas, es decir esto genera un punto que en lo particular genera interés debido a que este resultado manifiesta parte de las tendencias de resistencias presentes en los deportistas, es decir, el deportista como todo ser humano visto desde la postura psicoanalítica es un ser que utiliza mecanismos

de defensas, en los diferentes deportes el cual la práctica genera como un canalizador que alivia situaciones estresantes para dichos deportistas.

Se puede apreciar que en los estudios planteados por los autores anteriores son mayoritariamente internacionales con muy buenas referencias y resultados de sus respectivas investigaciones, por otro lado el último estudio realizado en la Facultad fue hecha en el área deportiva desde una perspectiva diferente e interesante de mecanismos de defensa, a su vez se relaciona con este estudio presente ya que se brindará seguimiento desde la valoración de la autoestima y rendimiento deportivo de equipos de fútbol la cual tiene como punto de partida la correlación de estas dos dimensiones.

En el estudio realizado por García (2019) titulado “Aplicación del análisis del rendimiento y coaching en un equipo de fútbol para la mejora psicológica y el rendimiento” muestra como resultados principales que los deportistas aumentaron todas sus dimensiones, integración grupo-social, integración individuo social, integración grupo-tarea e integración individuo-tarea y por consiguiente la cohesión global. Es razonable pensar que el programa de intervención desarrollado produjo efectos positivos tanto en la cohesión social como de tarea, aumentando las percepciones de las mismas por los jugadores (pág. 62).

En el estudio realizado por Lodoño, Botero, & Lodoño, (2019), titulado “Relación entre la motivación deportiva, autoestima y autoeficacia con el estilo parental en una muestra de adolescentes, deportistas profesionales pertenecientes al INDER de Envigado” muestra como resultados principales que es probable concluir que en las variables de autoestima y autoeficacia se encontró correlación entre estas desde la ejecución de la práctica deportiva y el desarrollo de la misma, sin embargo los resultados afirman que un deportista se ve más motivado cuando su autoestima es mayor.

III. Planteamiento del problema

Caracterización general del problema

La autoestima es la base de toda relación interpersonal e intrapersonal. Este elemento es vital ya que la determinación y la capacidad de solucionar conflictos depende de ella, la autoestima nutre y controla todo aquello que se vive y atraviesa, una persona con buenos niveles de autoestima tendrá mejores resultados en su vida diaria como trabajo, deporte, estudios, etc.

El deporte es un foco exigente que pone a prueba la capacidad y cualidad individual de la persona que lo practica y que es sujeto de opiniones, comentarios, llamadas de atención, observación de las personas fanáticas y críticas que comprometen la autoestima de los deportistas. influye en la participación competitiva al alterar o desequilibrar la autoestima.

En la Facultad de Estelí de siglas FAREM, se cuenta con numerosos equipos deportivos como lo son: taekwondo, judo, básquetbol, fútbol, baseball, entre otros quienes tienen la necesidad de recibir atención psicológica.

Todos los deportistas tienen acceso a salud mental que imparte la clínica psicosocial de salud mental, pero esta no se da abasto con la cantidad de demanda que recibe de múltiples lugares como lo son desde los estudiantes hasta población en general. A su vez los estudiantes de psicología no reciben en su pensum la clase de psicología deportiva, por lo que constantemente tanto estudiantes que realizan sus prácticas en la clínica como los mismos docentes se ven obligados a investigar acerca de esta materia y sus particularidades.

Por ello se ha llevado a cabo la idea de preparar dicho estudio en torno a deportistas de FAREM-Estelí del equipo de fútbol masculino quienes cuentan con una clínica psicológica generalizada del centro, pero no gozan de un psicólogo especializado en el área deportiva como tal o un psicólogo que los acompañe durante las jornadas de juegos.

Preguntas de investigación

Pregunta general.

¿Cuál es la relación entre autoestima y rendimiento deportivo en los deportistas del equipo de futbol masculino de FAREM-Estelí período agosto – noviembre 2021?

Preguntas específicas

1. ¿Cuál es la percepción actual de los deportistas respecto a su nivel de autoestima?
2. ¿Cómo es el rendimiento deportivo de los miembros del equipo de futbol?
3. ¿Cómo se relaciona el nivel de autoestima con el rendimiento deportivo?
4. ¿Qué acciones se podrían implementar para fortalecer la autoestima en los deportistas?

IV. Justificación

Se han realizado varios estudios relacionados al deporte a nivel internacional, especialmente en la sociedad latinoamericana, pese a esto no en todos los países se implementa lo que es la psicología deportiva; incluso en Nicaragua no se encuentran estudios meramente sobre relación entre autoestima y rendimiento deportivo.

El estudio que se realizó está basado en dicha necesidad, ya que no todas las áreas deportivas cuentan con un psicólogo deportivo o encargado de dicha área, sino solamente con atención clínica de Salud Mental general y la FAREM-Estelí no es una excepción, pese a que se intenta brindar atención a todos los equipos deportivos, no se logra abarcar todo desde una perspectiva más específica, por lo que la clínica posee más objetivos y población que debe atender incluidos equipos deportivos del Real Estelí.

Un psicólogo encargado meramente en el área deportiva es de suma importancia, ya que el experto en salud mental se enfocaría del todo en diferentes deportes, aplicación de técnicas psicológicas y fortalecimiento de autoestima, a su vez trabajar con el entrenador para la construcción de conocimientos básicos para el buen auto cuidado de los deportistas y es quien mantendrá al equipo concentrado en las dos perspectivas, deportiva y psicológica.

Este estudio está encaminado al área deportiva con el equipo de futbol masculino de UNAN Managua, FAREM-Estelí con el objetivo de valorar la relación que existe entre la autoestima de los deportistas y el rendimiento deportivo del equipo de futbol, describir la percepción que tienen de sí mismos, analizar el rendimiento deportivo que poseen para establecer la relación entre autoestima y el rendimiento deportivo con el fin de proponer estrategias para el fortalecimiento de su autoestima.

La investigación busca proporcionar información que será útil a la comunidad deportiva de FAREM-Estelí como lo son técnicas para trabajar en función de prevenir un bajo rendimiento deportivo debido a una autoestima afectada, dificultades en la vida diaria y aspectos sociales. También la promoción de salud mental para un seguimiento psicológico individual, técnicas para fortalecer tanto la confianza personal del deportista como la seguridad para que crezcan como deportistas de alto rendimiento, ya sea los actuales miembros del equipo o los futuros miembros que se unirán.

También es de suma importancia para la comunidad de psicólogos de dicha universidad que esperamos proporcione pensamientos de nuevos planes futuros para incluir un psicólogo deportivo a esta área.

De este estudio nació una propuesta en forma de manual de técnicas la cual permite que, aunque no esté un experto de la salud mental meramente en el área, permita a los futbolistas realizar ciertas estrategias y creación de hábitos saludables para el fortalecimiento de la autoestima y que será legado para futuras generaciones del fútbol.

Beneficia a los entrenadores que no tienen conocimientos en su totalidad de lo que conlleva la salud mental y la importancia que la autoestima tiene en los individuos y equipos, este estudio proporcionará información necesaria a profesores que entrenan los equipos y facilitará el entendimiento de estos para mejorar la relación entre entrenador y jugadores desde otra perspectiva.

Este estudio beneficia a los mismos estudiantes de la carrera de Psicología y a la clínica psicosocial que constantemente investigan sobre este tema para su aplicación en talleres deportivos, ya que en pensum actuales no se brinda la clase de Psicología Deportiva, por si en el futuro se tienen planes de realizar otros estudios en relación al deporte y a la Psicología, se podrá tomar como referencia.

V. Objetivos

Objetivo general

Valorar la autoestima y su relación con el rendimiento deportivo en los deportistas del equipo de futbol masculino de la FAREM-Estelí, período agosto – noviembre 2021.

Objetivos específicos

1. Describir la percepción que poseen los deportistas respecto a su nivel de autoestima.
2. Analizar el rendimiento deportivo de los jugadores dentro del equipo.
3. Establecer la relación entre autoestima y rendimiento de los deportistas desde el punto de vista de los atletas.
4. Elaborar una propuesta que contribuya al fortalecimiento de la autoestima en los deportistas.

VI. Fundamentación teórica

Autoestima

Según la página web de la Real Academia Española (2019) En adelante RAE. “La autoestima es una valoración generalmente positiva de sí mismo”. Generalmente la autoestima es un elemento que se debe manejar dentro de sus niveles positivos en la vida diaria tal como se muestra en la cita anterior, no es generalmente así, de hecho, muchas veces se ve afectada por diferentes situaciones y ésta puede oscilar entre bajo positivo, alto positivo o ya sea bajo negativo o alto negativo, para su determinación juega su papel lo que es la percepción de las personas de acuerdo a la imagen personal que posea el individuo de sí mismo, ya sea que la persona perciba elementos positivos o negativos de sí mismo.

El ser humano se diferencia del resto de los seres vivos en la capacidad para establecer una identidad propia y valorarla. Una buena autoestima, es la base para el bienestar psicológico, ya que la mayoría de los problemas psicológicos como son la ansiedad, depresión, bajo rendimiento escolar o laboral, abuso de sustancias, etc. Están en gran parte generados por una baja autoestima

La autoestima, es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida, eficacia personal, y sentirse merecedor de afecto y aceptación, respeto a uno mismo (Peña, 2017, pág. 1).

Existe una diferenciación entre el humano con el resto de seres vivos y esta es de suma importancia, ya que la personalidad que las personas desarrollan está altamente relacionada con el autoconcepto que un individuo posea de sí mismo, a su vez de estas derivan otros elementos de la personalidad como lo es la inteligencia emocional con el que se desenvuelve en la sociedad, carácter, socialización, etc. Los individuos con afectación en este elemento sufren mayores riesgos de desarrollar diferentes patologías que afectaran de manera negativa en su vida y rol dentro de la sociedad.

Las personas con problemas de autoestima presentan un factor de riesgo de ser propicios a desarrollar una comorbilidad ante otra psicopatología e incluso un trastorno en la personalidad si no es tratada a tiempo. Se puede considerar a la autoestima como una parte importante del desarrollo de la personalidad que crece desde la niñez y se solidifica en la edad adulta.

“La autoestima es una fuerza innata que impulsa el organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo” (Guarniz, 2013, pág. 3). La autoestima es una fuerza con la que el individuo nace y que crece a medida que las personas atraviesan las distintas etapas de la vida desde la niñez hacia la adultez, esta se presenta de diversas maneras. Durante la niñez se observan los primeros indicios del desarrollo de esta, se forman mediante las felicitaciones de los padres de familia y adultos que les rodea, hecho observable en la corriente conductista en la que al niño se le da un regalo por haber realizado dicha tarea y este siente gratificación al realizarla.

La autoestima es un elemento que se va desarrollando con el paso de los años de acuerdo al aprendizaje y experiencias que el individuo atraviesa durante su vida diaria, la cual determina la autovaloración o amor propio que se forma por medio de la percepción en las diferentes etapas de la vida de una persona.

“La autoestima, está formada por factores internos (creencias, conductas, ideas, etc.) y factores externos (cultura en la que el individuo se desarrolla, experiencias vividas y mensajes recibidos de las personas significativas; familia, educadores, etc.)” (Peña, 2017, pág. 2).

Durante la adolescencia la autoestima se transforma y solidifica, ya que adquiere nuevos elementos como son los factores externos que impone la sociedad ya sea estereotipos, mensajes de la familia, amigos, religiones y los factores internos que genera la autoconciencia como un ser individual como parte propia de la edad en las que se forma la independencia y se empiezan a elegir gustos propios y opinión única.

La autoestima es una característica humana que no se puede generalizar, comprende elementos básicos como la autoconciencia y el sentimiento positivo hacia sí mismo; es un regulador interno que indica a la persona sobre las disconformidades respecto a las propias habilidades y limitaciones, ayuda a orientar las soluciones para satisfacer correctamente las necesidades físicas y psicológicas (Girón, 2014, pág. 1).

En la adolescencia y adultez, la autoconciencia como se menciona anteriormente empieza a tomar fuerza, este elemento da un giro a la opinión que se tiene sobre el individuo de el mismo, ya que este posee la capacidad de expresar y diferenciar lo que le gusta o disgusta de su persona puede ser algún elemento físico o subjetivo en la cual se realiza una autocrítica que se relaciona con la autonomía propia de dichas etapas.

Autopercepción

Según la página web “Definición. De” por el autor Porto (2019) dicho término no posee una definición en RAE(Real Academia Española) pero se puede definir las dos palabras por separado en la que auto es un elemento compositivo que alude a lo propio y la idea de percepción, en tanto refiere a captar algo mediante los sentidos con el fin de comprender la información captada. (pág. 1)

Este es un término que, aunque se encuentra dentro del significado de autoestima es un poco más específico, se centra en la percepción positiva o negativa que tiene el individuo sobre él mismo, sin comparar la opinión de otras personas externa a ello.

Autopercepción da un sentido más auto reflexivo en cuanto a dicho tema. La realización de una autopercepción alude a la examinación y análisis de profundizar en qué nivel se encuentra la autoestima y la concientización de este para la realización de una intervención de ser necesaria.

Erróneamente se tiende a decir que autoconcepto y autoestima es lo mismo, sin embargo, el autoconcepto forma parte de la autoestima. Los científicos sociales señalan que “autoconcepto es la identificación de las características de cada persona, es decir, la idea que cada uno tiene de sí mismo” y se refieren a la “autoestima como la valoración positiva o negativa que se otorga a los datos percibidos sobre sí misma” (Barrientos, 2003, pág. 16).

Esta cita ayuda a marcar la diferenciación entre lo que la autoestima implica y lo que se define como autopercepción ya que, aunque se cree que es lo mismo a su vez tiene sus detalles que lo marcan, aunque en si sigue siendo parte de esta.

Se sabe que la autoestima es un conjunto de percepciones propias desarrolladas a lo largo de la vida y que se manifiestan con las expectativas realistas que tenga la persona sobre sí misma. Dentro de los parámetros del campo psicológico estudios epidemiológicos han afirmado que una de las razones de que el estado funcional de una persona decaiga gravemente es la poca participación en la actividad física o recreativa durante el tiempo libre, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades físicas y psicológicas, según las estadísticas más del sesenta por ciento de la población a nivel mundial no realiza ninguna actividad física y está

relacionada con casi el uno punto nueve millones del muertes al año (Girón, 2014, pág. 1).

El conjunto de percepciones se desarrolla a partir de lo que la persona ha aprendido durante su vida, mediante la examinación del individuo este emite una crítica o juicio con el fin de percibir si se auto agrada o se disgusta, este pequeño paso es sumamente importancia a la hora de hacer consciente cualquier problema que se pueda estar dando de manera subjetiva dentro de una persona, por ello la autopercepción es indispensable a la hora de la realización de diferentes actividades, ya que la persona se puede sentir apta o no para llevar a cabo los trabajos que se presente en la vida diaria.

“Conjunto de valoraciones que una persona tiene respecto a sus capacidades, y se relaciona directamente con sus creencias, actitudes, deseos, valoraciones, expectativas, que se fundamenta en la realidad, pero se transforma en su mundo interior” (Martínez, Álvarez, & Acevedo, 2014, pág. 154).

La evaluación de la autopercepción de un individuo permite conocer más o menos en qué nivel de autoestima está posicionado la autopercepción, emitiendo así mismo una valoración en cuestión de cómo percibe sus aptitudes y otra persona puede conocer su mundo interior como se menciona, con el fin de ubicarse analizando a su vez como afecta esta su vida diaria.

Conjunto de conceptos internamente consientes y jerárquicamente organizados, en una realidad compleja integrada por auto conceptos más concretos, como el físico, social y académico, es una realidad dinámica que se modifica con la experiencia, integrando nuevos datos e informaciones y se desarrolla de acuerdo con las experiencias sociales especialmente con las personas significativas (Martínez, Álvarez, & Acevedo, 2014, pág. 155).

La autopercepción va ligada de la autoconciencia ya que estas poseen el análisis de los elementos como son los subjetivos y los objetivos para emitir una evaluación como se menciona en la cita anterior, pero ello se puede modificar a medida que pasan los años que la personalidad cambia y que no todos estos elementos se mantienen precisamente estáticos, por ello la importancia de conocer el nivel en que se va desarrollando para guiar a su crecimiento y fortaleza.

A nivel teórico se plantea que la autopercepción juega un papel muy importante en el comportamiento de las personas, debido, entre otras cosas, a que la forma como una persona enfrenta y resuelve problemas, la puede llevar a afirmar o replantear la apreciación respecto a sus capacidades para solucionarlos (Martinez, Alvarez, & Acevedo, 2014, pág. 156).

La manera en la que un individuo se percibe implica en su vida diaria, esto se refleja en el desarrollo que la persona tenga en la sociedad, muchas veces no podrá desarrollarse correctamente de manera laboral, en relaciones interpersonales debido a que existe un conflicto con la autopercepción que puede estar inclinada a nivel negativo. Las personas que poseen un nivel de análisis propio negativo difícilmente poseen la confianza de la realización de un papel importante a la hora del trabajo, carecen de liderazgo e incluso no pueden desenvolverse de la manera deseada porque no se sienten capaces. Mediante la modificación de la atención de la evaluación que se realiza se puede encontrar maneras de fortalecer y cambiar dicha percepción para un bienestar general.

Niveles de la autoestima

Girón (2014) afirma que a medida que:

Cuando en la persona entra en conflicto con la forma de ser y pensar genera inestabilidad que encamina a realizar un autoanálisis, sobre las habilidades o capacidades que caracterizan hasta llegar a la identificación consigo misma es lo que define el autor como nivel de autoestima. El nivel de autoestima es un factor dinámico que comprende tres dimensiones o rangos, nivel de alto, medio y bajo de autoestima; todas las personas están ubicadas en alguno de estos rangos es un elemento individual que varía según la influencia de los factores ambientales, sociales, culturales de cada persona. (Pág. 33)

El nivel de autoestima es un elemento sumamente importante que puede mover la báscula en dos sentidos extremo y diferentes, al tener un nivel de autoestima adecuado se requieren las fuerzas motivacionales y creencias en la capacidad personal para la realización de actividades diarias que se deben de realizar como lo es el trabajo o las relaciones sociales, en cambio está el polo opuesto en la que no se posee la creencia en el individuo mismo para poder realizar tareas diarias tan sencillas, que si no se posee el nivel adecuado se puede percibir estas pequeñas cosas como grandes retos.

Existen dos tipos de autoestima, la positiva y la negativa:

A. Autoestima positiva

Según Barrientos (2003):

Cuando un individuo se respeta y se estima, sin considerarse mejor o peor que los demás y sin creerse la esencia de la perfección, reconoce sus limitaciones y espera madurar y mejorar a través del tiempo se considera que posee una autoestima positiva lo que se manifiesta en sentimientos genéricos de autoconfianza, valía, autonomía, fuerza, necesidad de ser útil y necesario en el mundo. Se relaciona con una alta autoestima y tiene que ver con el mundo de los valores, es decir, lo positivo que conduce de cierto modo a la felicidad, madurez y equilibrio personal. (Pág. 55)

Los extremos son signos de patología, por ello la autoestima alta es caracterizada más que todo por su nivel de equilibrio, en esta se goza de una buena autopercepción y amor propio, pero sin caer en el egocentrismo. Se cuenta con la confianza para cumplir las labores diarias, la madurez suficiente para aceptar y corregir errores que ayudan al individuo a crecer como persona y a ser mejor cada día.

Es evidente en el comportamiento, actitudes positivas de una persona respecto a las propias necesidades, emociones, sentimientos, intereses sociales y la familia, característica que se define como un nivel funcional adecuado de bienestar físico, mental. Un nivel adecuado de autoestima no es fijo o perdurable, las distintas dificultades de la vida hacen que esta se ponga en algún momento a prueba; es la búsqueda constante del equilibrio entre vida y experiencia se busca la constancia para que esta prevalezca en la adolescencia o vida adulta.

B. Autoestima negativa

Según Barrientos (2003):

La autoestima negativa implica una continua insatisfacción personal, el rechazo y el desprecio a sí mismo. Se relaciona con una baja autoestima e implica que el individuo carece de respeto por sí mismo, su autorretrato suele ser desagradable y se desearía que fuera distinto, produciéndose en este desencuentro consigo mismo una notable frustración personal, un sentir o un sentimiento de incompetencia, de incapacidad, de debilidad de desamparo y hasta de rabia contra sí mismo. (Pág. 55)

En este caso a diferencia del anterior se va a un extremo bajo, la insatisfacción que es generada a partir de una mala auto percepción causa consecuencias a la hora de realizar una evaluación personal, ya que de esa manera no se puede mostrar en su totalidad las habilidades y potencial que se posee como individualidad, la persona cree que no vale y que no puede resolver problemas lo cual le impide crecer, esto no significa que no se pueda cambiar, a través de la psicoterapia se puede propiciar la mejora de la autoestima.

Es el sentimiento o incapacidad de auto-valorarse o sentirse valorado, son personas que carecen de la capacidad de cumplir o establecer límites y metas, asimismo mantienen malas relaciones sociales e incluso tiene consecuencias en las relaciones familiares, estas personas se sienten desequilibradas emocionalmente, las creencias como la auto percepción tiene un rol importante en el desarrollo de la autoestima.

Pilares de la autoestima

Según el autor Arrieta (2011) en la Prensa publicó un artículo relacionado a los elementos del autoestima que son los siguientes:

1. Autoconocimiento: Implica conciencia de las acciones, palabras, propósitos, valores, metas. Si no se sabe que virtudes se posee, qué debilidades temperamentales y defectos de carácter agobian, no se sabrá cómo resolver los conflictos. Tampoco sabré por qué se actúa de ciertas maneras. Qué se debe mejorar o superar y qué se debe cultivar para explotar. Pocas personas se conocen a sí mismas.

2. Autoaceptación: Luego de observarse y vivir consciente, se debe aceptar tal cual. Una sana autoestima es imposible sin aceptación. Si una persona siente rechazo a el mismo, no se puede pretender que otras personas acepten al individuo Si una persona siente odio, no puede esperar amor, puede ser que otros lo hagan, pero la persona vivirá en constante sabotaje por no creer ser merecedor de lo mejor que la vida me puede ofrecer y de sentirse amado. El autosabotaje es común en las relaciones sentimentales. El autoconocimiento es experimentado; la autoaceptación es algo que se necesita.

3. Autoevaluación: Consiste ser responsable de los actos, palabras y de lograr las metas. De tomar las riendas de la vida y bienestar. Se es responsable de que los sueños se cristalicen. Se es responsable de las decisiones y acciones en la mejora de estas. Se tiene que ser responsable de uno mismo, de la felicidad. Entonces, no se debe responsabilizar a otros por la infelicidad, no esperar a que otro arme la felicidad. Si no se aprende a ser

feliz solo, no se será feliz acompañado y analizarse uno mismo. Si no se está dispuesto aceptar la responsabilidad y la evaluación por el logro de los propios sueños, entonces no son sueños.

4. Autoafirmación: Es la disposición de valerse por uno mismo, ser quien se es en realidad abiertamente, con respeto en todas las relaciones humanas sin máscaras para agradar a otros. Autoafirmación no es ser agresivo ni pasar por encima de los derechos de los demás. Conducir borracho o drogado no es autoafirmación, es insensatez. Hablar o escribir sin medir palabras y tonos es irresponsabilidad y hasta manipulación. Una terapia para autoafirmación debería aseverar –sin titubear y sin gritar– frente al espejo y cuantas veces sea necesario.

5. Auto propósito: Significa tener razón o propósito para vivir. Utilizar talentos para conseguir las metas que se trazan. Si se vincula la autoestima a tener un buen rendimiento en una gran compañía, se coloca el valor como persona en manos de los dueños de la empresa. El individuo vale solo por el hecho de ser persona, no por las riquezas, posición social, títulos. Si la valía está supeditada a lo material o logros, se caerá en bancarrota emocional a la hora que esos elementos estén ausentes.

6. Auto integridad: Consiste en la integración de ideales, convicciones, creencias y normas, por un lado, y la conducta por el otro. Al realizar un comportamiento diferente al criterio que se tiene, existe una colisión con las convicciones, creencias, moral o ética, y se cae en incongruencias. Se es deshonesto a nivel intelectual. Se tendrá menos respeto a uno mismo. Auto integridad significa coherencia entre las palabras y los actos. Que las obras no hagan tanta bulla que impidan oír las palabras. Se confía más en la congruencia y recela la incongruencia. (Pág. 16)

Deporte

Según la Real Academia Española (RAE, 2020) el deporte es “una actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”

“Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”.

El deporte ha sido una actividad recomendada mucho por los psicólogos para una mejora del estado físico de la persona con el fin de mejorar su estado de ánimo y calidad de vida.

El realizar algún deporte promueve mucho el ejercicio, mejora de salud mental y evita la obesidad que son problemas que afectan directamente la mentalidad de una persona.

A su vez se debe destacar que tipo de deporte se adapta a cada quien debido a las individualidades que los diferentes campos del deporte demuestran ya sea el fútbol que es jugado en campos y con los pies, basketball en canchas con un sin número de reglas, taekwondo de manera más individual y así sucesivamente, muchas veces las personas no logran adaptarse a cierto tipos de actividades.

Consiste en la realización de una actividad física que se concreta con afán competitivo y en la cual se deben respetar una serie de reglas. Se diferencia de la mera actividad física en que ésta es una simple práctica, mientras que en el deporte siempre hay una competencia que arroja un resultado (García, López, & Torres, 2017).

Esta cita ayuda a comprender la diferencia que existe entre el deporte y ciertas actividades que aunque también ayudan a una mejora a nivel físico y mental, en ella no se espera un resultado de ganador o perdedor como podría ser el caso de las personas que realizan ejercicio por su cuenta sin un fin de competir.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) da a conocer que el sedentarismo, la actividad laboral y la vida cotidiana promueven la incidencia o el riesgo de padecer enfermedades o patologías relacionadas con el deterioro del aspecto físico y psicológico.

Si bien así el sedentarismo trae muchos perjuicios en sí, es recomendable que desde niños se practiquen deportes como un método de evitar enfermedades en el futuro y que a su vez se acostumbre a la realización de diferentes ejercicios ya sea para mantener un equilibrio con la salud mental y la salud física. Las ansiedades también son mejor

controladas muchas veces ocasionadas por varias horas de trabajo, estudio o problemas que se atravesen que causen malestar emocional.

Girón (2014) establece basado en un estudio de la personalidad en el deporte, que existe una gran influencia entre el comportamiento y la personalidad, existe una diferencia significativa entre los atletas de competencia de alto rendimiento con los atletas de otros niveles inferiores, los atletas de alto rendimiento poseen más habilidades psicológicas que favorecen el rendimiento deportivo como: Concentración, adaptación confianza, seguridad, mejor canalización y autocontrol. (Pág. 40)

Hay un sin numero de beneficios que existen a la hora de hablar de un deporte en si, sin embargo muchos no toman en cuenta las diferentes situaciones que se presentan a la hora de realizar ciertos de estos deportes como son sus reglas, la presion a la que se es sometido, la actitud que posea la persona ante las derrotas o situaciones parecidas.

Dentro de los sistemas de los quipos deportivos existe una clasificación en la que se establecen los papeles y lugares de los jugadores mediante las habilidades que este posee, por ello el equipo se conformará por los jugadores estrella, es decir los titulares que son los que conservan su posición en la mayoría del tiempo que dura el juego en sí. Tal como dice la cita según el estudio esos jugadores poseen características especiales psicologicas que favorecen a lo que es el rendimiento, logrando alcanzar una posición titular.

Por el otro lado las personas que no carecen de una inteligencia emocional caen en decepción a la hora de perder partidos o de no lograr las metas que se han propuesto e incluso se llegan a observar problemas de autoestima al presenciar a los jugadores estrella que muchas veces son los que tienen mas atencion de los entrenadores, del equipo e incluso de la gente que observa los partidos y ligas.

La afectacion directa del resultado de no rendir en un equipo ya sea porque no se adapta al estilo del deporte o por características de personalidad se reflejan en la autoestima.

Habilidades particulares del fútbol

Los partidos de fútbol están llenos de sentimientos emocionales. Euforia, tristeza o adrenalina son algunos de ellos y explican que las relaciones afectivas sean cada vez más fuertes entre los miembros del equipo. Si nos adentramos en un universo psicológico para hablar de la cohesión, debemos comentar que este concepto en un equipo es el lazo que mantiene unidos a los jugadores. (La Ciencia, 2021)

Se ha determinado que unos de los indicadores fundamentales que valora el rendimiento del equipo es que esté cohesionado. En caso de que la cohesión sea positiva, influirá de buena manera en el rendimiento, además de fomentar la cooperación o la eficacia.

Un aspecto muy importante es la identidad del grupo. El hecho de que una serie de personas lo formen e interioricen la importancia de estar unidos, implicará la creación de ciertos valores e ideas que dan identidad al conjunto. Como se ha demostrado en sociología, el sentimiento de pertenencia a un grupo es esencial para los individuos.

El desarrollar esta habilidad brindará no solo al atleta, sino al equipo entero una posibilidad mayor de obtener resultados positivos. Ya que como un equipo todos tienen un objetivo en común, y es más fácil alcanzarlo si todos presentan una cohesión en el grupo.

La inteligencia emocional es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”. Una persona con unas grandes cualidades deportivas, sin una buena inteligencia emocional tiene dificultades para lograr un óptimo rendimiento siendo superada por una persona menores habilidades con las capacidades inversas. (SIA soccer inter-action, 2021).

Dentro de esta disciplina existen un conjunto de habilidades que sirven para obtener el máximo rendimiento del potencial de un futbolista como son: el autocontrol, la automotivación, la perseverancia, la empatía, el optimismo inteligente o el pensamiento positivo. La importancia de entrenar la inteligencia emocional radica en que debemos tener en cuenta que las emociones son responsables muchas veces de respuestas fisiológicas en el deportista ante diferentes situaciones vividas produciendo cambios por ejemplo en una respiración alterada, sufrir estrés y ansiedad. (Lingua United, 2020).

Existen múltiples factores que influyen en el rendimiento deportivo, como lo son: la genética, el entorno, las condiciones del entrenamiento y la salud, pero este enfoque es meramente psicológico a través de la inteligencia emocional que trabaja los siguientes aspectos aportando numerosos beneficios en el bienestar emocional de los jugadores.

Entre las habilidades necesarias se encuentran la capacidad de gestionar las emociones, las buenas relaciones con los integrantes del equipo, gestión en situaciones de estrés, aceptar la derrota como aprendizaje, sobrellevar la victoria y gestionar la presión de los resultados. El buen desarrollo de todo esto puede convertirse en algo positivo que puede mejorar el rendimiento deportivo de los jugadores.

Psicología deportiva

La psicología deportiva es una rama de la psicología que está ganando más relevancia por su gran aportación a la hora de que los deportistas alcancen sus objetivos. El hecho de contar un psicólogo que ayude desde su campo puede suponer en muchos casos la diferencia entre alcanzar una meta o la frustración.

Esta disciplina es la rama de la Psicología que estudia los procesos cognitivos, emocionales y conductuales de las personas en el contexto deportivo. Por un lado, investiga cómo estas variables afectan el rendimiento físico y, por otro, cuáles son los beneficios del ejercicio físico en nuestro bienestar mental y físico.

La Psicología tiene como objetivo el estudio de la conducta humana, a través de los años esta ciencia se ha expandido a medida que han venido surgiendo necesidades, es decir, campos en los que se emplea la perspectiva Psicológica y adaptándose a las características propias del contexto y de los sujetos inmersos en el mismo.

Un área en pleno auge es la Psicología Deportiva, este campo no tiene un origen específico, pero sí uno de importancia histórica el cual se ubica en los años 90 donde las diferentes disciplinas deportivas existentes en el momento que reconocieron la necesidad de auxiliarse con esta área para potenciar habilidades deportivas comprendidas desde lo físico y mental (García, López Cruz, & Esquivel, 2017).

La función de un psicólogo de la actividad física y el deporte comienza con una evaluación psicológica y deportiva que se adecuará al área en el que se necesite trabajar mediante una planificación y programación de la intervención a realizar y continua con la evaluación o control del trabajo.

Implicaciones de la autoestima en el deporte

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) señala que:

El 60% de la población a nivel mundial no realiza los 30 minutos de actividad física diarios recomendables, el deber de un especialista del deporte es buscar las alternativas necesarias para motivar a la población a la práctica saludable del ejercicio e implementarlo como un estilo de vida y presenta la actividad física como una metodología de la salud preventiva.

Desde la niñez como se mencionaba anteriormente, se debe de ir implementando a los niños a la participación de diferentes deportes, ya que esto beneficiara en el futuro para evitar enfermedades como lo es la obesidad que además de tener consecuencias directas con la sangre, diabetes, colesterol, etc. Conlleva muchos problemas psicológicos directos con la autoestima, el odio a sí mismo y una autopercepción negativa.

En sí, la tecnología también ha influido mucho en el cambio, antes los niños jugaban con sus amigos afuera y sin darse cuenta realizaban diferentes actividades que ayudaban a su salud, pero ahora muchos padres irresponsables solo se interesan por brindar nuevas tecnologías como celulares, consolas de juegos o computadoras y no dejan que el niño crezca o disfrute de diferentes actividades recreativas, por ello el sedentarismo se normaliza.

En las escuelas siempre se ha obligado a niños y adolescentes a participar en la clase de educación física en las que se muestra un poco de cada deporte para que así los muchachos se den una idea de cuál deporte se adapta más a ellos de acuerdo a sus gustos personales, a su vez se incentiva a la participación de ellos en dichos equipos, sin embargo no todos logran la adaptación a ellos y terminan por abandonar los equipos porque aún no se ha hecho una obligación analizar la salud mental en las escuelas, especialmente con menores de edad.

En los Estados Unidos se reconoce la epidemia del sedentarismo como (SMS, Síndrome de Muerte por Sedentarismo), relegada por el consumo de tabaco el cual está ubicado en la primera escala en la amenaza de la salud como una enfermedad evitable, en las sociedades de hoy en día la actividad física ha sido relegada a un segundo o tercer plano por la automatización en la que se vive (Girón, 2014, pág. 30).

En el caso de los nicaragüenses hay un peligro en cuanto a las malas costumbres debido más que todo al consumo de alcohol y tabaco que es conocido por todos los ciudadanos que en Latinoamérica hay muchos países consumiendo altos grados de alcohol de manera preocupante, por otro lado a diferencia de Estados Unidos debido a que Nicaragua aun es un país tercermundista aún no se cuentan con medios de transporte en cada familia por lo que aún se realizan actividades como lo es el caminar, andar en bicicleta, el trabajo duro, etc.

Evidencio resultados positivos en cuanto a la práctica, en conclusión, la investigación demostró que la práctica deportiva beneficia el estado de salud mental, mayoritariamente en mujeres que prestaban bajo nivel de autoestima, se sentían más atractivas, competentes, con una imagen corporal positiva, presentaban más asertivas respecto a la propia imagen y valía (Girón, 2014, pág. 56).

Los estereotipos de hoy en día, aluden una presión grande en la mujer que como menciona la cita anterior, mujeres son las que presentan más problemas de autoestima que al participar en ciertos deportes construyen una mejor autopercepción de ellas mismas y se sienten más seguras.

Aunque el beneficio no solo se limita a nivel físico, también se estimula el hecho de superar retos, cuando las metas establecidas son reales, el individuo muestra un sentimiento de autosatisfacción de sentirse capaz de cumplir los objetivos que se plantea, a su vez mejora la comunicación ya que en su mayoría de los deportes se tiene que trabajar en equipos, establecer relaciones sociales, se aprende a tomar de la mejor manera los juegos con el fin de divertirse, relajarse y aprender de los errores.

Los programas de ejercicio físico se asocian a aumentos significativos en autoestima, particularmente en individuos con autoconcepto bajo. Sin embargo, estos aumentos no se asocian a mejoras de la actitud (estados de ánimo). Los niveles altos de autoestima estaban asociados a la participación en programas de la educación física, con lo que concluye que la actividad física es un protector importante para aquellas personas que tienen un autoconcepto bastante bajo (Ramirez, 2004, pág. 68).

Según dicha revista en si el deporte y ejercicio no curan patologías mentales, sino que es asociado más al aumento de la autoestima que se observó en un estudio realizado que a su vez ayudan a controlan distintos tipos de ansiedades con la realización de aeróbicos, deporte y actividades por más o menos 30 min diarios.

La actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión (Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000). Los niveles más altos de actividad física se han asociado a pocos o escasos síntomas de depresión (Stephens, 1988, pág. 77). Sin embargo, los estudios con mejores diseños desarrollados en períodos de tiempo prolongados (longitudinales), resultan necesarios para entender completamente la asociación entre la actividad física y la depresión.

La actividad física es un medio de prevención de la aparición de estas patologías psicológicas, gracias a ella se obtienen beneficios para aliviar síntomas de depresión, ansiedad y estrés, pero se recalca que el punto más abordado ha sido la autoestima especialmente en mujeres que tienden a preocuparse más por su salud física como se menciona en la cita anterior.

Relación entre rendimiento deportivo y Autoestima

El trabajo del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.

Las funciones del psicólogo dentro de este ámbito incluyen las mencionadas como propias de su desempeño profesional y más específicamente las siguientes:

1. Evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.
2. Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas, etc.
3. Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, etc.
4. Investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico.

La función en si del psicólogo deportivo es sacar la mejor versión de los jugadores incluyendo de por medio lo que es la salud mental para tener un rendimiento óptimo de los individuos como equipo y estudiando las individualidades como tal de cada uno. Hay varios elementos que se deben tomar en cuenta a la hora de mejorar el rendimiento y uno de ellos que es considerado un abarcador de varios factores es la motivación.

La motivación es un factor a tomar en cuenta la situación individual del atleta y su desempeño. Las personas que se auto motivan tienden a atribuir el éxito a factores individuales como: Habilidades personales, mientras que un fracaso lo aluden a factores inestables como: Esfuerzo excesivo, cansancio, falta de entreno o situaciones manejables para ellos que no minimizan los logros (Girón, 2014, pág. 60).

La motivación es la fuerza que impulsa a los jugadores a seguir el desempeño o esfuerzo por conseguir las metas planteada a corto y a largo plazo. Es la capacidad de poder seguir adelante con determinación a pesar de no lograr los objetivos a la primera, aprender de las fallas para llegar a ser un jugador titular. Dentro de ella hay varios elementos como lo

es la confianza en sí mismo, autoestima, un buen auto concepto, la seguridad en que se va mejorar es el sentimiento que alimenta la fuerza para seguir.

El éxito deportivo se basa en la capacidad de medir el rendimiento del atleta en el área deportiva en la cual se desenvuelve; las habilidades motrices individuales son trascendentales ya que se deben desarrollar a lo largo del proceso de entrenamiento para fortalecer otras áreas implicadas en la motricidad, como: Coordinación, elasticidad, anticipación, resistencia aeróbica; mientras que la fuerza muscular hace también valer el éxito competitivo en los que se encuentra el trabajo de velocidad de reacción capacidad aerobia, elementos que no pueden hacer falta en un atleta con miras a una justa deportiva sin este trabajo por parte del entrenador y el esfuerzo del atleta el éxito sería nulo.

“El éxito en los deportistas depende en gran medida de la personalidad y de la buena salud mental que posea; esta puede cambiar o adaptarse al ambiente siempre que no es este predeterminado” (Ramírez, 2004, pág. 22).

El autor manifiesta que el pensamiento del deportista es el que determina la capacidad de competir en cierto nivel y experimentar el éxito depende en gran medida de cómo se expresa el atleta de sí mismo ósea su nivel autoestima y auto concepto. Aun los ciudadanos nicaragüenses no brindan la importancia que se debe de la implementación de un psicólogo deportivo como tal en dicha área, los entrenadores de diferentes lugares no se percatan de que la mente es el hilo del rendimiento del deportista.

VII. Hipótesis

Los futbolistas de la FAREM con mejores niveles de autoestima tienden a tener mejor rendimiento deportivo, este se mantendría estable si se aplicara un manual de técnicas psicológicas.

VIII. Operacionalización de variable

Tabla 1 Sistema de variables

variable	Definición conceptual	Dimensión variable	Definición operacional	Naturaleza de los datos	Escala de medida	Instrumentos	Datos de interés
Autoestima Objetivo: Describir percepción de los deportistas	Peurifoy (2009), cita que las personas a medida que crecen y desarrollan un sentido de lo que la persona cree que es lo cual demanda un autoanálisis de quien es y sus defectos y fortalezas	Niveles de autoestima: Alto negativo Alto positivo Bajo positivo Bajo negativo	Niveles de autoestima que presentan los deportistas reflejados en el autoexamen de autoestima de Cirilo Toro Vargas La información obtenida será desde la perspectiva de los atletas mediante la sesión de preguntas redactadas la cual será de utilidad para conocer su relación con la autoestima.	Rangos de puntuación meramente estadísticos para la descripción de la percepción de la autoestima en eslabones: 160-104 autoestima alta negativa 103- 84 autoestima alta positiva 83-74 autoestima baja positiva 73-40 autoestima baja negativa	Ordinal e intervalo	Prueba Psicométrica	Mediante el test anterior se realizará una convocatoria al equipo futbol para la aplicación de autoexamen la cual se revisarán y analizarán con el programa Excel para describir su autoestima lo cual nos permitirá relacionarlo con el nivel de rendimiento.

Variable	Definición conceptual	Dimensión de la variable	Definición operacional	Naturaleza de los datos	Escala de medida	Instrumentos	Datos de interés
Rendimiento deportivo Objetivo; Analizar el rendimiento deportivo de los deportistas	Anoceto (2011) podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.	Nivel de rendimiento: Positivo Intermedio Deficiente	Percepción sobre el nivel de rendimiento deportivo que poseen los deportistas Ya sea deficiente, regular o excelente. De acuerdo a su criterio	Análisis de las respuestas desde el punto de vista estadístico y descriptivo desde el punto de vista de entrenadores	N O M I N A L	Listado libre	Se aplicará este instrumento a entrenadores que conozcan al equipo masculino para analizar el nivel de rendimiento para tener conocimiento de en qué nivel deportivo se encuentran situados según los expertos.
Relación entre rendimiento deportivo y Autoestima Objetivo: Establecer relación entre rendimiento y autoestima desde la	Para Martínez-Míguela el grupo focal “es un método de investigación colectivista, más que individualista, y se centra en la experiencia de los participantes, y lo hace en un espacio de tiempo relativamente corto para conocer los pensamientos de los participantes” La encuesta tipo Likert es un	Rendimiento deportivo: Inteligencia emocional Cohesión grupal/estilo de vida Entorno de entrenamiento Autoestima:	Mediante esta se obtendrá información valiosa desde el punto de vista de los atletas en función de sus vivencias y experiencias en su vida deportiva, su autoestima y la	Análisis de las respuestas descriptiva fielmente con observaciones para llevar a cabo dicha relación	Nominal y ordinal e intervalo	Grupo focal Y encuesta tipo Likert	Se convocará al equipo de fútbol masculino para la realización del grupo focal para analizar sus puntos de vista en la relación autoestima-rendimiento deportivo. A su vez se conocerá



IX. Diseño metodológico

Tipo de investigación

La investigación es del tipo exploratoria son estudios que buscan una visión general acerca de una determinada realidad. Este tipo de investigación ha sido realizado sobre un tema que ha sido poco estudiado, cuando era difícil formular una hipótesis exacta del mismo. Esta investigación suele surgir cuando aparece un nuevo fenómeno (Studyportals, 2011).

De acuerdo al nivel de profundidad de los objetivos: El alcance correlacional implica trascender el nivel descriptivo, profundizando en el análisis acerca de las formas en que se relacionan variables y grupos de variables. Según Hernández et al. (2010), “este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (pág. 81).

Según Sampieri, intenta constatar las relaciones entre dos o más variables, sin que sean manipuladas, la correlación no permite establecer relaciones causales entre variables, aunque si hace posible predecir valores en una de ellas a partir de los valores en otra con la que está correlacionada (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010, pág. 68).

Por su alcance temporal es de corte transversal puesto que se llevará a cabo en el período agosto – diciembre 2021,

El paradigma de la investigación es socio crítica. ya que la teoría crítica no es solo empírica ni solo interpretativa sino el resultado dialéctico de ambos factores estudiando de manera objetiva la ciencia y la sociedad. Mediante la autorreflexión se puede encontrar una solución ante los problemas que los aquejan, la muestra contribuye de manera equitativa a la solución.

Este presente trabajo de investigación se efectuará desde un enfoque mixto Hernández, Fernández, & Baptista, (2010, pág. 3) detallan que: consisten en la integración sistemática de los métodos cuantitativo y cualitativo en un solo estudio con el fin de obtener una “fotografía” más completa del fenómeno, puede decirse que surgieron por la complejidad de algunos fenómenos: las relaciones humanas, las enfermedades o el universo.

Área de estudio

El área de conocimiento es de salud pública. Sub línea: Salud mental, discapacidad e inclusión.

El área geográfica es la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua FAREM-Estelí se encuentra ubicada en el departamento de Estelí, ciudad del mismo nombre en el barrio Rosario, contiguo a la subestación de ENEL, Estelí 31000. Según Google mapa tiene Lat.: 13.0998 Lon: -86.3690, en la que se realizó el estudio.

Población y muestra

Población

Este estudio se centró en trabajar con las y los atletas de FAREM-Estelí de disciplinas que conforman el área de deporte las cuales son: Taekwondo, Karate-do, Fútbol, voleibol, baseball, basquetbol, ajedrez para un total de 219 jugadores.

Muestra

La muestra para esta investigación se tomó con la técnica de muestreo no probabilístico que se caracteriza por elegir a los sujetos de acuerdo a la facilidad y conveniencia para el investigador, para facilitar la recolecta de información.

En este caso se seleccionó al equipo de fútbol masculino de FAREM Estelí conformado por 25 varones las cuales solo se presentaron 15, se debe tomar en cuenta que el tipo de muestreo mencionado no está sujeto a las condiciones actuales que se viven en el campo de salud, es decir el contexto actual COVID-19 y la limitación de la no disponibilidad del entrenador encargado del equipo debido a problemas médicos.

Procedimiento de muestreo

El muestreo por conveniencia es un tipo de muestreo no probabilístico que se aplica cuando la muestra estadística a formar es seleccionada en el entorno próximo al investigador, sin que medien requisitos específicos. El objetivo es facilitar el trabajo de quien desarrolla el estudio. De igual manera se realiza de manera que convenga trabajar con ellos de manera más directa.

Métodos, técnicas e instrumentos de recopilación de datos

Test Cirilo Vargas Se trata de un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, nuestra

manera de ser, los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter el instrumento posee la siguiente consigna “indique con una marca X en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala”. Se trabajó con la variable autoestima y sus dimensiones como niveles

El test autoexamen de autoestima del PhD. Cirilo Toro Vargas fue creado en puerto rico, validado en 1994 y revisado en el año 2003, es una técnica cuantitativa el cual permitirá conocer los niveles de autoestima de los deportistas a través de 40 ítems que determinaran el nivel en que se encuentran desde autoestima alta negativa o positiva a autoestima baja negativa o positiva será analizado con el programa Excel debido al tamaño de la muestra y se verán reflejados en gráficos que mostrarán Niveles bajos negativos, altos negativos, alto positivo y bajo positivo.

Listado libre: es una técnica proyectiva cualitativa de asociación libre en la que se pide al sujeto que responda con la primera palabra que le venga a la mente a una serie de palabras previamente elegidas por el examinador. Se trabajó con la variable rendimiento deportivo.

El Listado libre que consiste en expresar mediante palabras cinco asociaciones sobre alguna palabra o elemento que es seleccionado previamente, en este caso “rendimiento deportivo del equipo de futbol masculino de FAREM-Estelí” dirigido a entrenadores para observar el nivel en el que se encuentran desde el punto de vista de sus entrenadores.

Se reflejarán los datos con un gráfico de barras estadístico con el programa Excel y así vez será analizado de manera descriptiva en un cuadro que reflejen las palabras y se analizarán de acuerdo a agrupaciones de sinónimos y el significado que cada entrenador da a la frase o palabra que escribió.

Grupo focal: es un método de investigación colectivista; un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos. Se define como una forma de entrevista grupal que utiliza la comunicación entre investigador y participantes, con el propósito de obtener información.

Esta técnica cualitativa es particularmente útil para explorar los conocimientos y experiencias de las personas en un ambiente de interacción. Trabajar en grupo focal facilita la discusión y activa a los participantes a comentar y opinar en diferentes temas,

lo que permite generar grandes riquezas en testimonio. (Hamui-Sutton & Valera Ruiz , 2013).

Gracias a este se analizó el nivel de relación que existe entre el rendimiento deportivo y la autoestima como variables desde el punto de vista de los deportistas y quienes serán el centro recolección de información mediante la técnica Metaplan y Word café que es un método para reunir y procesar ideas y opiniones en un grupo de personas que trabajan juntas.

En el marco de un momento de trabajo en grupo, todas las personas apuntan en una tarjeta sus propias ideas u opiniones sobre un tema (cada idea en una tarjeta). En el proceso de la lluvia de ideas, es importante que las ideas no sean juzgadas. Entonces, todas las tarjetas son reunidas y fijadas en un tablón de notas. Sólo en este momento las ideas serán procesadas. Las tarjetas se organizan en categorías y son evaluadas. La agrupación de ideas puede llevar a nuevos conocimientos o exponer nuevas conexiones.

Aparte de la técnica visual, el método frecuentemente implica el servicio de agentes profesionales para la discusión, que son conocidos como moderadores. Usando la técnica, el moderador estructura el proceso de entendimiento dentro del contexto de trabajo en grupo.

Se realizó primero la metodología de Word Café (café del mundo) la cual es un proceso de conversación humana, cálida y significativa que permite a un grupo de personas dialogar sobre preguntas poderosas, para generar ideas, acuerdos y caminos de acción creativos e innovadores, en un ambiente acogedor y amigable, semejante al de una cafetería. (Mata, 2013).

Juana Brown y David Isaac de nacionalidad estadounidense, crearon esta metodología que crea redes de dialogo colaborativo, alrededor de asuntos que importan en situaciones de la vida real, es una metáfora provocativa a mediada que creamos nuestras vidas, moviéndonos entre mesas de conversaciones con un café.

El Word café se realizó de manera grupal, dividido en estaciones cada estación contiene una pregunta, escrita en un papelógrafo, cada grupo ira rotando por cada estación de manera ascendente, hasta volver a su estación inicial todos escribiendo su punto de vista, que se encuentra en cada estación de esta manera todos participan.

Se analizó desde un punto de vista meramente descriptivo con análisis de cada pregunta y las respuestas dadas.

Seguido la aplicación del Metaplan que consiste en la repartición de hojas de colores que son repartidas por colores correspondiente cada color a cada pregunta que se le da a los deportistas y así al final se reflexionan las respuestas otorgadas.

Por último y como medio de cierre se les repartirá una hoja blanca a los participantes para que escriban que propuestas tienen los deportistas desde su punto de vista para incluirlo en la propuesta final.

Encuesta tipo Likert: Fue creado por medio de la aplicación online de Google encuestas las cuales están relacionadas con dos variables rendimiento deportivo y autoestima para conocer la relación de estas y este instrumento permite que la persona marque su opinión más allá de un “sí o no”.

Posee más opciones que van desde Nunca, casi nunca, siempre, casi siempre y a veces. El instrumento consta de dos temas como se menciona anteriormente y sus dimensiones al igual que el instrumento anterior grupo focal, estos dos cumplen el objetivo de relacionar estas dos variables una desde el punto de vista cualitativo (grupo focal) y la encuesta desde un punto de vista más estadístico es decir cuantitativo.

Esta consta de 48 ítems, 24 ítems sobre rendimiento deportivo en las dimensiones: Entorno físico, inteligencia emocional y estilo de vida mientras que los otros 24 ítems pertenecientes a autoestima son sobre las dimensiones autopercepción, autoevaluación y autoconocimiento.

Para su validación se realizó una prueba piloto a un equipo de Somoto conformado por treinta participantes y demostrado con un análisis de alfa de Cronbach en Spss que dio como resultado 0.912 que es la forma más fácil y sencilla de medir el constructo de una escala como en este caso tipo Likert.

Cuestionario: El cuestionario es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas, de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas nos puedan ofrecer toda la información necesaria.

Por último, se aplicó un cuestionario conformado por ocho preguntas dirigido a expertos de la salud mental para exponer en primer plano la opinión desde su punto de vista

profesional acerca de la relación entre autoestima y el rendimiento deportivo de la cual nacerá una propuesta en forma de un Manual de técnicas psicológicas que será expuesto al equipo de fútbol y demás deportistas para su uso, práctica. Será analizado de manera meramente descriptiva para incluir dichas respuestas en el manual de técnicas y a su vez incluyendo la opinión de los deportistas para dicha propuesta.

Etapas de la investigación

Fase de negociación y entrada al escenario

Primeramente, se solidificó el estudio con la respectiva tutora de tesis con quien se llegó a un acuerdo con los instrumentos a utilizar a través de la matriz de variables. Luego se procedió a hablar con los entrenadores encargados del equipo de fútbol masculino de FAREM-Estelí quienes conocen a los deportistas de dicho equipo con el fin de informarles que el tema de investigación que se escogió está dirigido a ellos con el fin de llegar a un acuerdo para poder conectarnos con los miembros y a su vez que se informe del mismo.

En segundo paso se contactó con el actual entrenador del equipo quien está a la cabeza para negociar con él y poner al tanto sobre la metodología que se utilizará como y cuando.

Se preparó la entrada al escenario mediante el consentimiento del equipo, entrenadores y psicólogos a participar en la metodología. Se informó a la decanatura para solicitar un permiso en sala de idiomas para llevar a cabo uno de los instrumentos a abordar.

Se negoció con entrenadores y el equipo para apoyo con la información necesaria dicho estudio y se explicó la finalidad de una propuesta que quedará como resultado de dicha investigación.

Para complementar el estudio y la propuesta se negoció con los psicólogos de la clínica psicosocial de la FAREM, para su participación en un cuestionario.

Fase de planificación o preparatoria

Primeramente, se aclaró que los datos que se obtendrán por medio de técnicas de recolección sean analizadas e interpretadas en función para cumplir los objetivos planteados de la investigación ya sea de manera descriptiva o estadística.

- Las muestras que se tomen a partir del test serán bajo el anonimato de los deportistas
- Se utilizarán dichos datos solo con fines de investigación

- Los datos obtenidos son verdaderos de acuerdo con los resultados
- Se espera la participación de los deportistas a voluntad propia sin fines de lucro
- Se explicará con claridad el objetivo del estudio con el fin de la comprensión de este

Se prepararon los listados libres con la frase “Rendimiento deportivo del equipo de fútbol masculino” que fueron llenados con el previo consentimiento de los entrenadores en el momento adecuado para ellos y de una manera sencilla con éxito.

Se concretó la fecha para la realización de la aplicación del test de autoestima en la sala de idiomas y luego dar entrada al grupo focal, que se realizó de manera exitosa dando muchos frutos e información valiosa de dicha investigación. Para cerrar se pidió sugerencias de los atletas para el fortalecimiento de la autoestima desde su punto de vista.

La realización de la encuesta sobre relación de autoestima y rendimiento deportivo se respondió de manera virtual en la cual los deportistas estuvieron de acuerdo y mostraron su apoyo e interés mediante la rápida contestación de esta encuesta creada en Google.

Por último, se realizó un cuestionario dirigido a los psicólogos las cuales se pidió una colaboración voluntaria para el llenado de las preguntas dirigidas a crear una propuesta de manual de técnicas psicológicas que dará como resultado de la investigación, no solo para ellos en sí sino para el área de deporte la cual se les explicará al final para cerrar la investigación con el equipo.

Fase de informe final

Por medio de la aplicación de los instrumentos se realizó el análisis de cada uno de estos de la siguiente manera:

Se realizó la interpretación del test de autoestima de Cirilo Vargas de manera manual y, se añadieron los resultados al programa de Excel la cual generó dos tipos de gráficos uno que muestra el porcentaje sobre los niveles de autoestimas que poseen los deportistas y otro que muestra en número exacto de personas el mismo dato.

El segundo instrumento listado libre se analizó cualitativamente y cuantitativamente. Primero se realizó una gráfica estadística generada en Excel para la observación de todas las palabras y medir el porcentaje de las palabras repetidas. A su vez se realizó un cuadro comparativo para su análisis más descriptivo en las cuales se agruparon las palabras de acuerdo a su sinónimo y el sentido que los entrenadores otorgaban a las palabras.

En el tercer instrumento el grupo focal se analizó descriptivamente de acuerdo a las respuestas dadas y se realizaron tablas mediante la cual se agrupan las respuestas de los participantes en los cuales se dividieron.

Respuestas en el Word café que consistió en 7 parejas y respuestas del metaplan que contestaron los diez participantes. Originalmente se trabajó con catorce deportistas el grupo focal, pero se decidió solo tomar la respuesta de diez atletas. Se añadieron las tablas con las respuestas y preguntas que se consideraron más relevantes para el estudio.

El cuarto instrumento una encuesta de Google se analizó cuantitativamente mediante la aplicación de Google encuesta la cual se realizó de manera online y a sí se pueden apreciar los gráficos que se generan con el porcentaje de las respuestas dadas por los deportistas se aplicaron a diecisiete participantes y se observaron los gráficos que se consideran los más importantes para el estudio y el objetivo a cumplir. Cabe recalcar que para encontrar la relación también se analizó los datos de la encuesta con el programa Excel y Spss.

Como último instrumento el cuestionario analizado a nivel descriptivo con ayuda de la página Google encuesta (formularios), fue en base a las respuestas o sugerencias que otorgaron los psicólogos o expertos en el tema de psicología para formular un manual de técnicas que sirve como idea para la propuesta de esta investigación que a su vez incluye opiniones que los mismos deportistas expresaron durante el grupo focal, este apartado de resultados se utilizaron para la construcción del manual de técnicas mencionado anteriormente las cuales pueden ser utilizados por toda el área deportiva; es decir las consideraciones de los expertos no serán discutidas, pero se implementaron en la propuesta.

X. Análisis y discusión de resultados

En este apartado se presentan los resultados del proceso de la información recolectada por medio de los instrumentos aplicados a los deportistas del equipo de futbol de la FAREM- Estelí, así como a sus entrenadores y a psicólogos de la misma facultad.

10.1 Percepción de los deportistas respecto a su nivel de autoestima

Test de Autoestima

El test de autoestima de Cirilo Toro Vargas es un instrumento de medición que consta de 30 ítem y está dividido en cuatro categorías de autoestima: Alta positiva/negativa y baja positiva/negativa.

Resultados

Variantes	Resultados
Alta positiva	6
Alta negativa	1
Baja positiva	6
Baja negativa	1

Gráfica 1 resultados del test de Autoestima

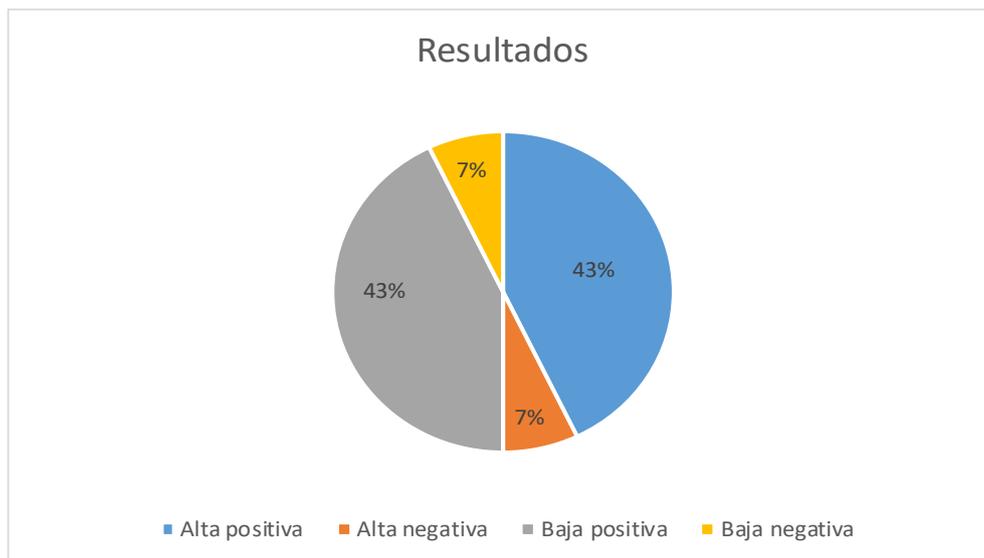


Figura 1.

En la gráfica 1 se puede observar los porcentajes de las distintas categorías sobre el nivel de autoestima dándonos como resultado un 43% de la muestra presenta una autoestima

alta positiva, el otro 43% presenta una autoestima baja positiva, un 7% presenta autoestima alta negativa y otro 7% presenta autoestima baja negativa. La grafica nos muestra la gran diferencia entre la autoestima positiva y negativa lo que nos indica que la mayoría de los participantes poseen una autoestima en niveles positivos, siendo conscientes de sus defectos y virtudes.

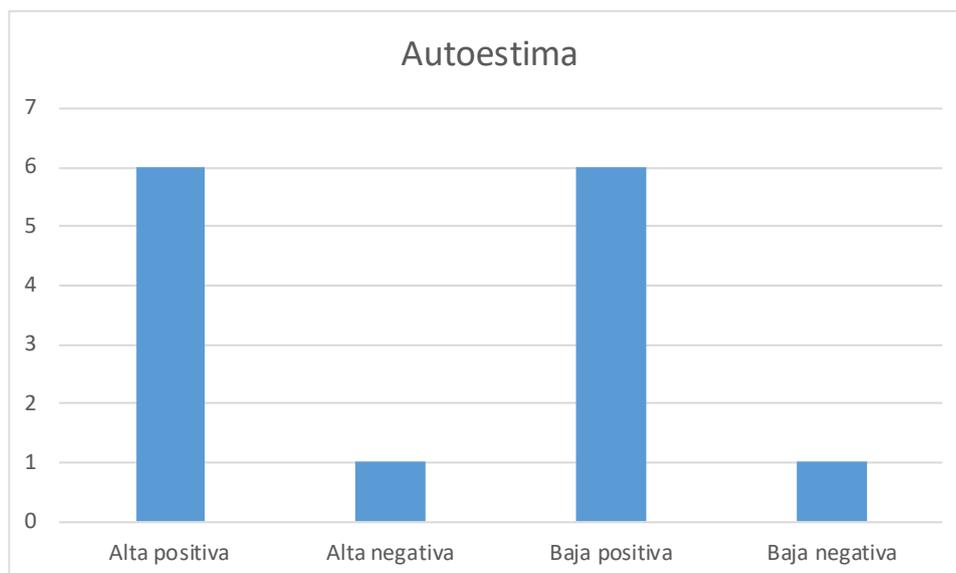
Vargas, (2004), Menciona en el” Test Autoexamen de Autoestima” que personas con el resultado de autoestima baja positiva posee características similares a los que poseen una autoestima alta positiva, aun cuando su autoconcepto no está claro para sí mismo estos resultados pueden llegar a ser modificados con el tiempo, teniendo la posibilidad de cambiar la autoestima baja positiva a autoestima alta positiva.

Moral, (2021) plantea en su estudio “la autoestima y su relacion con la practica deportiva genero y edad escolar” la cual estuvo compuesta por 715 adolescentes donde la mayor parte de los resultados obtenidos en sus pruebas muestran que la autoestima positiva es la que predomina haciendo énfasis que los jugadores de deportes colectivos predominaban que en aquellos que practicaban un deportes individual.

Tomando en cuenta ambos estudios ambos se enfocan en medir la autoestima de los deportista, obteniendo resultados similares en la categoria positiva, sin embargo hay una gran diferencia entre la cantidad de encuestado entre ambas investigaciones.

La autoestima consiste en tener una actitud positiva hacia uno mismo. Por lo tanto, la autoestima implica básicamente quererse y respetarse. Es importante para sentirnos mejor con nosotros mismos, pero para ello hay que trabajar diariamente. Mentalex, (2016) menciona que la autoestima influye sobre nuestro comportamiento y que esto nos ayuda a conseguir querernos tal y como somos, reconocer nuestros puntos fuertes y debiles, capacidad de lograr nuestras metas, entre otras.

Gráfica 2 Niveles de Autoestima



Se puede observar en el segundo gráfico los mismos resultados anteriores, pero con el número exacto de participantes mediante las cuales se han obtenido resultados sólidos con respecto a la medición de autoestima dándonos como resultados seis jugadores con autoestima alta positiva, seis jugadores con autoestima baja positiva, uno con autoestima alta negativa y uno con autoestima baja negativa. Se puede notar que en los resultados predomina el factor positivo dentro de los niveles de autoestima, concluyendo que la mayoría de los deportistas se encuentran en niveles positivos, que de ser trabajados podrían solidificarse y crecer más.

Girón, (2014) menciona en su estudio de “NIVEL DE AUTOESTIMA Y ÉXITO DEPORTIVO EN JÓVENES QUE PRACTICAN TAEKWONDO” que la investigación revela que los atletas que practican taekwondo poseen altos de autoestima y que algunas fuentes bibliográficas concuerdan con los resultados del estudio donde refieren que hay una gran relación con el desempeño a nivel personal y deportivo tal como lo menciona Romero, (2005) en un artículo web publicado en efdeportes haciendo énfasis sobre la importancia y la fortaleza mental en el deporte.

Al igual que nuestra investigación se puede observar que entre los deportistas predomina un nivel de autoestima alta o favorable para poder desempeñar su rendimiento deportivo.

FILHO, (2004) en su estudio “Autoestimación en jugadores de ambos sexos” en deportes como fútbol, voleibol y baloncesto” menciona que los hombres independientemente de como practiquen o no deporte, muestran valores mayores en relación a las mujeres en ocho

variables, caracterizándolos por tanto con un mayor aprecio al trabajo, menores dificultades en los contactos sociales, mayor habilidad en las relaciones humanas, mayor autoconfianza, mayor circunspección, un mayor optimismo y también mayor paciencia. Este estudio a su vez complementa nuestro estudio que está conformado meramente por una muestra masculina, los cuales la mayoría presentó autoestima en sus niveles positivos dentro del deporte que como menciona a diferencia de equipos de mujeres predomina una mejor autoestima y que de incluirse técnicas de autoconocimiento se puede complementar la autoestima de los deportistas y por ende su vida deportiva.

10.2 Rendimiento deportivo de los jugadores dentro del equipo

Listado libre

Se aplicó a tres entrenadores de futbol el listado libre con la frase “Rendimiento deportivo del equipo de futbol masculino” y estos fueron los resultados:

Gráfica 3 Analisis rendimiento Deportivo



En la gráfica número 3 se puede observar que la palabra que más se repitió fue la palabra “Constancia” con un 13, %, en segundo lugar, se encuentran el resto de las palabras que se encuentran en el gráfico con un 7%.

Todas las palabras que resultaron son positivas, expresadas por los tres entrenadores que participaron, cabe recalcar que no se presenció en los resultados ninguna palabra que diera como mensaje un rendimiento deportivo deficiente.

Billat, (2002) menciona en su libro “Fisiología y metodología del entrenamiento” que el rendimiento deportivo se puede definir como la capacidad que tiene un deportista de usar sus recursos en unas condiciones determinadas con la finalidad de conseguir su máxima optimización en todos los ámbitos del deportista, nuestro estudio refleja todos los ámbitos que Billat menciona en el suyo, por lo cual para alcanzar el máximo potencial del deportista el entrenador debe tomar en cuenta no solo la parte física o resistencia física sino a su vez la parte subjetiva como se observan en los resultados, los entrenadores no se limitaron a hablar de la parte física sino que involucran más palabras importantes y de otras índoles.

Garganta, (1997) en su estudio “La enseñanza y el entrenamiento en deportes de equipo” menciona que en el contexto del fútbol, el rendimiento es multidimensional, dependiendo de cuatro dimensiones: física, técnica, táctica y psicológica. El estudio tiene una relación con la de los autores anteriores ya que en las palabras expresadas por los entrenadores se pueden apreciar que pertenecen a varios ámbitos es decir multidimensional, puesto que no se limitan únicamente al campo físico sino a su vez la importancia de elementos subjetivos psicológicos.

Lodoño, Botero, & Lodoño, (2019) mencionan en su estudio “Relación entre la motivación deportiva, autoestima y autoeficacia con el estilo parental en una muestra de adolescentes, deportistas profesionales pertenecientes al INDER de Envigado” que en el test de autoeficacia y variables, como resultado en pro de la variable relación con el entrenador, no se presentaron puntuaciones significativas, pero, vale aclarar que en los equipos donde se tiene una excelente relación con entrenador muestran mayor motivación total”.

Nuestro estudio no tiene congruencia con la primera parte del estudio. ya que a diferencia de este en nuestro estudio la percepción de los entrenadores está ligada con la relación de las ideas de los deportistas y a los objetivos que poseen teniendo nuestra muestra una mayor cohesión grupal que a su vez se mostró en el grupo focal ya que se observaron expresiones similares entre entrenadores y jugadores como la “constancia” y el “sacrificio” acerca de elementos relacionados a rendimiento deportivo.

Hughes y Franks (2008) en su estudio “Las performances esenciales de análisis”. Mencionan que un buen entrenador de éxito depende, entre otras cosas, de la exactitud de su observación y lo bien que analiza. Por tanto, es extremadamente importante que la información recogida sea objetiva, imparcial, precisa y lo más completa posible.

En nuestro estudio se confirma el punto anterior, ya que al ser los entrenadores un punto crucial como expertos en el aspecto de rendimiento deportivo, son la cabeza del equipo la cual ejerce un papel como observador a puntualizar o a remarcar errores y fortalezas de los equipos como tal, la cual a través de su percepción se dan a conocer para implementarlo en el campo de juego, estrategia y entrenamiento. Por ende, se puede concluir que los entrenadores son de calidad, ya que miden bien a través de la asociación de palabras al equipo de futbol.

Análisis descriptivo

Tabla 2 Análisis Listado Libre

Palabras	Análisis
Forma deportiva, forma física, período de entrenamiento, calidad	En primer lugar, se obtuvieron resultados de aptitudes físicas con estas cinco palabras que poseen los deportistas, generando datos de interés desde el punto de vista técnica en el rendimiento de estos.
Compañerismo, legado, logros en equipo, trabajo en equipo	En segundo lugar, se tienen cuatro palabras con significados respecto al nivel de cohesión que tienen como equipo la cual es punto clave elemento para un buen rendimiento deportivo
Constancia, disciplina, sacrificio	Como tercer lugar se obtuvo que la constancia es la palabra más repetida estadísticamente y con mayor significado en la tabla anterior. En esta ocupa el tercer lugar.
Capacidad, esfuerzo, entrega	Al igual que la anterior esta ocupa el tercer lugar la cual demuestra la capacidad que tiene el equipo de esfuerzo para ser mejores y su buen rendimiento.

Se agruparon las palabras de acuerdo a la asociación y explicación que brindaron los entrenadores en el listado libre al explicar el porqué de las palabras que escogieron. Para concluir todas las palabras asociadas al nivel de rendimiento del equipo de futbol masculino de FAREM Estelí son positivas la cual se analiza como un excelente rendimiento deportivo desde el punto de vista de los expertos en el tema, y desde elementos que conforma el rendimiento en el deporte como las aptitudes físicas, la cohesión grupal, la constancia y la capacidad que conforman al deportista no solo como individuo sino como un equipo.

Hurtado (2014) menciona en su estudio “Autoestima y su relación con el éxito deportivo de taekwondo “que la mayoría experimentaron éxito deportivo aunque señala que hay otros factores que afectan el rendimiento deportivo de un atleta, es decir no precisamente un atleta puede tener éxito deportivo por poseer medallas sino que hay agentes psicosociales que influyen en la vida del atleta como entrenadores, amigos juegan un

papel importante durante el desempeño deportivo, la autoestima del atleta se conforma a partir de la interiorización en base a las experiencias competitivas así como depende de apoyo social que le brinde el entorno de la práctica esto generará un desarrollo equilibrado de procesos cognitivos, sociales y afectivos, de la misma perspectiva los atletas pueden llegar a experimentar más el éxito deportivo en una justa deportiva. (pág. 131)

Con nuestro estudio complementamos un análisis anterior, ya que el rendimiento deportivo no solo se mide por medallas, en los resultados se pueden observar los demás complementos psicosociales que menciona Hurtado (2014) las cuales se completaron con las palabras expresadas por los entrenadores como “sacrificio, constancia, compañerismo, logros en equipo, capacidad y entrega” las cuales son elementos subjetivos que no sólo se miden mediante la forma física, sino que se completa con la parte psicológica.

10.3 Relación entre autoestima y rendimiento de los deportistas desde el punto de vista de los atletas

Para definir la relación entre estas variables se trabajó desde un enfoque cuantitativo y a su vez se trabajó también con un enfoque cualitativo

Por medio de la encuesta tipo Likert que se aplicó como medio estadístico para medir relación entre autoestima y rendimiento deportivo, en conjunto un grupo focal como reforzador descriptivo.

Se muestran los siguientes resultados correlacionales, por medio del uso del programa Spss. El análisis de chi cuadrado se realizó a partir de la encuesta previamente elaborada en sus dimensiones inteligencia emocional como parte del rendimiento deportivo y autoevaluación como parte de autoestima. En las gráficas se reflejan las afirmaciones de cada uno y las respuestas que resultaron desde las opciones: Nunca, casi nunca, siempre, casi siempre y a veces.

Tabla 3 prueba de Chi-cuadrado, variables autoevaluación e inteligencia emocional

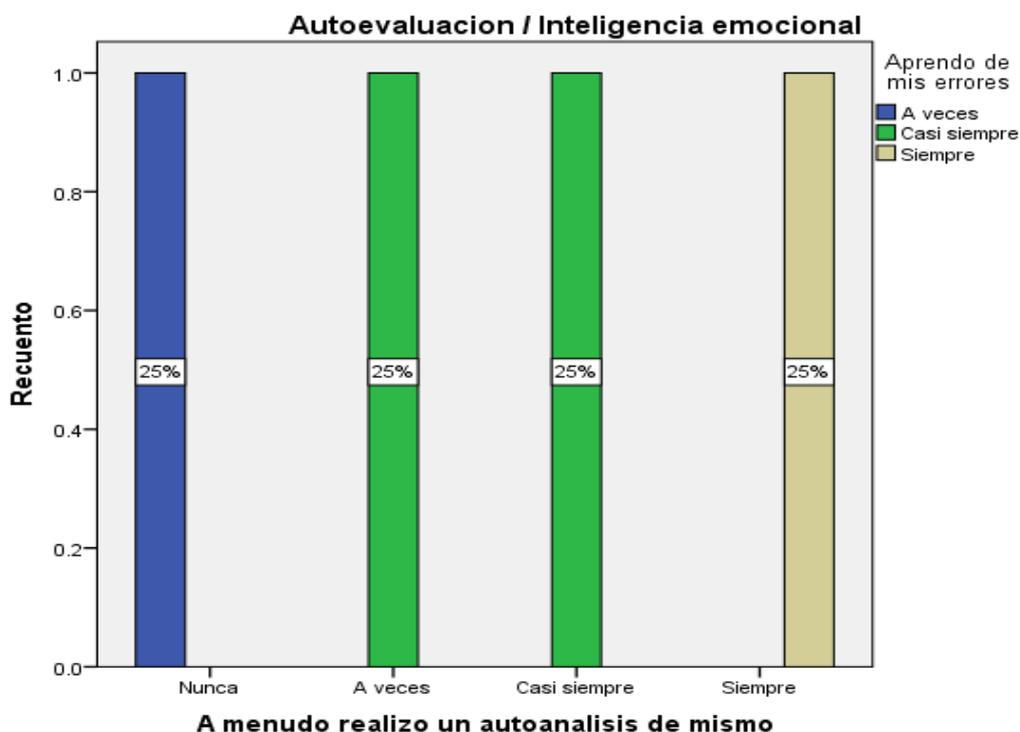
Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8.000 ^a	6	.238
Razón de verosimilitudes	8.318	6	.216
Asociación lineal por lineal	2.743	1	.098
N de casos válidos	4		

a. 12 casillas (100.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es .25.

La tabla número 3 muestra los resultados de Chi-cuadrado de Pearson que indica que el valor entre estas dos variables es mayor a 0, entre más lejos este de este número mayor será su relación.

Gráfica 4 autoevaluación e inteligencia emocional



La gráfica número 4 posee una variable de rendimiento deportivo (inteligencia emocional) y una variable de autoestima que sería autoevaluación, siempre y casi siempre los encuestados aprenden de sus errores y realizan un análisis de sí mismo. Gómez (2007), en su estudio “Formación de la autoevaluación deportiva y los motivos de rendimiento en los competidores de Taekwondo”, plasma que la autoevaluación deportiva adecuada incide directamente en la formación de los motivos de rendimiento a buscar el éxito. Y tomando en cuenta el otro porcentaje de nunca y a veces este mismo estudio señala que una autoevaluación adecuada se puede formar mediante la elaboración de un programa de preparación psicológica.

Tabla 4 Prueba de Chi-cuadrado, variables Autopercepción e inteligencia emocional

Pruebas de chi-cuadrado

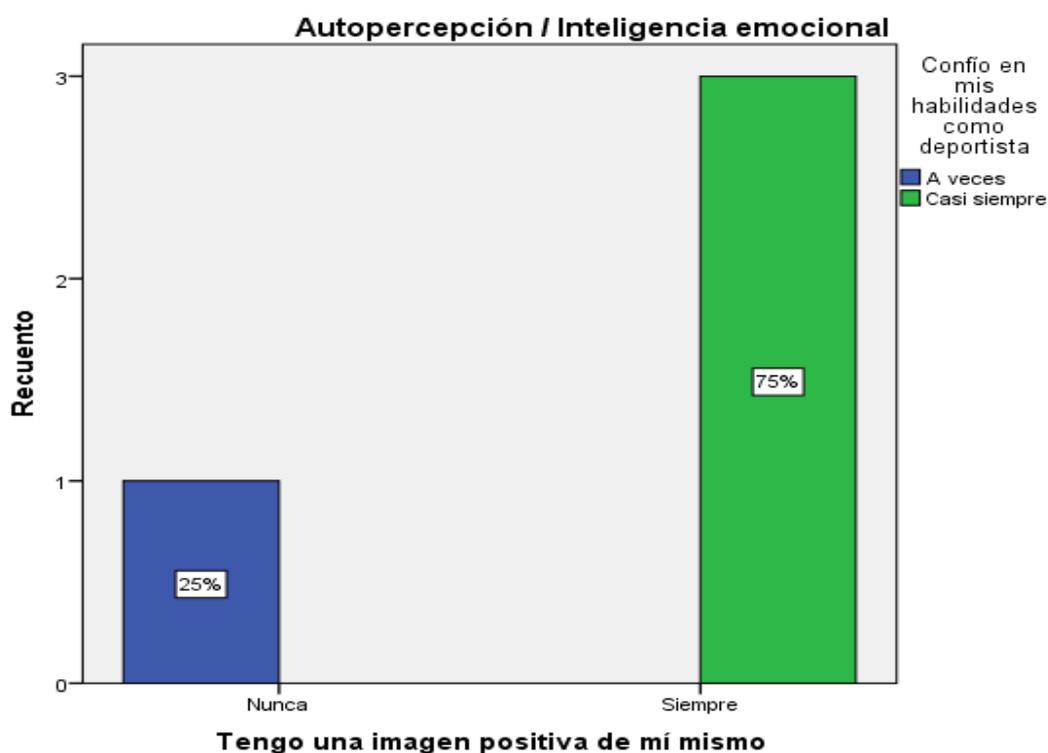
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4.000 ^a	1	.046		
Corrección por continuidad	.444	1	.505		
Razón de verosimilitudes	4.499	1	.034		
Estadístico exacto de Fisher				.250	.250
Asociación lineal por lineal	3.000	1	.083		
N de casos válidos	4				

a. 4 casillas (100.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es .50.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.

La prueba de Chi-cuadrado de Pearson, señala que entre las variables de autopercepción e inteligencia emocional existe un valor mayor de 0, esto indica que entre más lejos de 0 sea, mayor será la relación.

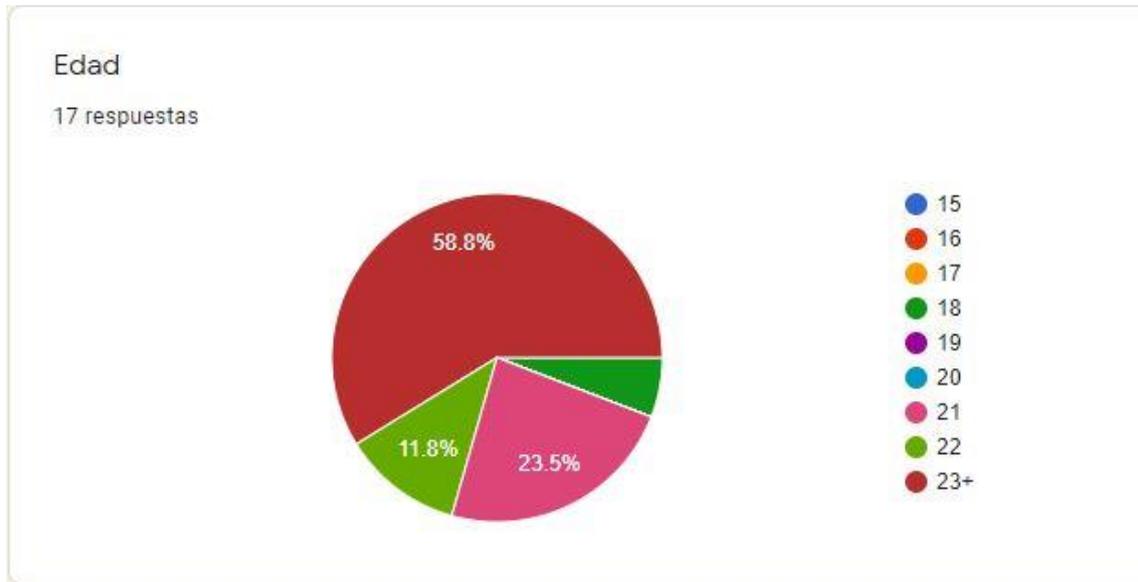
Gráfica 5 Autopercepción e inteligencia emocional



En la gráfica número 5 señala que el 75% de estos dos items “confío en mis habilidades como deportista” y “tengo una imagen positiva de mi mismo” lo que indica que estas dos variables se enlazan, esto contribuye a un buen autoconcepto, como lo afirma, Fajardo (2018), en su estudio titulado “Autovaloración y su relación con el rendimiento, autoeficacia y otras variables psicológicas en yudocas nacionales” en sus resultados mencionan que existe una relación significativa entre la autovaloración y adecuación del rendimiento deportivo ejercido contra otro equipo rival importante. El buen rendimiento deportivo se relacionan con la autovaloración y el diálogo interno “yo sí puedo”.

Por consiguiente, se muestran los datos obtenidos de los 17 encuestados deportistas.

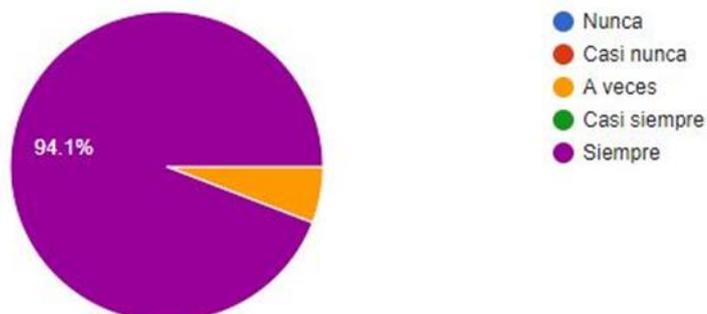
Gráfica 6 Edad de los deportistas



La gráfica número 6 muestra que el 58.8 % de los miembros del equipo de futbol masculinos son mayores de 23 años, luego se muestran que un 23% pertenecen a las edades de 21 años y por último se muestran con un 11.8% pertenecientes a las edades de 22 años de edad

Deseo ser la mejor versión de mí mismo

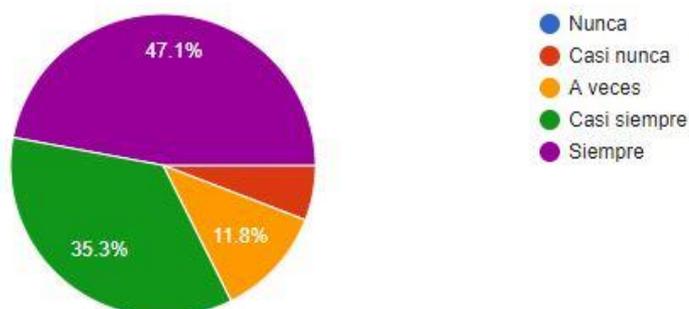
17 respuestas



Con un 94.1% los deportistas afirmaron que desean ser la mejor versión de sí mismo, lo que implica que son conscientes que deben evaluar y trabajar en su bienestar emocional, social y deportivo. Nuñez,(2012) menciona que la autoevaluación es una operación sistemática, integrada en la actividad psíquica con el objetivo de conseguir su mejoramiento continuo, mediante el conocimiento lo más exacto posible de todos los aspectos de su personalidad, aportando una información ajustada sobre el proceso mismo y sobre todos los factores personales y ambientales que inciden en la misma. Es decir que, en los resultados de este estudio, los deportistas demuestran gran capacidad de autoevaluación en relación a mejorar cada día lo que implica una buena autoestima y evolución de esta.

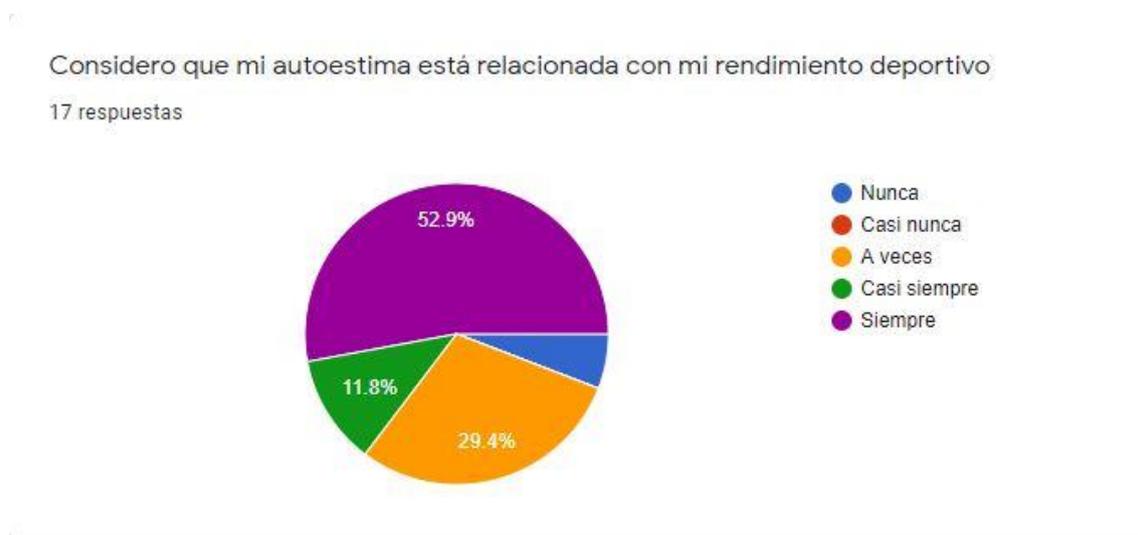
Cuido y trabajo en mi salud mental

17 respuestas



Más del 80% de los jugadores están en constante cuidado de su salud mental, lo que indica que se mantienen estables o tratan siempre de estar mentalmente saludable, como evidente lo muestra la gráfica 7, desean ser la mejor versión de sí mismo, lo que señala que los deportistas, están en constante mejoramiento de su salud mental.

Gráfica 9 Relación entre autoestima Y rendimiento deportivo



El 52.9% de los futbolistas considera que su autoestima siempre está relacionada con su rendimiento deportivo, el 11.8% considera que la mayor parte del tiempo y el 29.4%, medita que solo en ocasiones se ve influenciado, y con un porcentaje menor al 6% que estima que nunca ambos están relacionados. desde la perspectiva de los 17 deportistas encuestados, se considera que ambas variables están relacionadas, dándole salida al objetivo tercer objetivo.

Barceló (2015), en su estudio “El deporte y la autoestima como factores de socialización e inclusión social” menciona que en su estudio el deporte en equipo funciona como un estímulo que afecta positivamente la autoestima y a su vez mejora estados de ánimo, ansiedad y otros procesos psicológicos. Así mismo como lo refleja el estudio el deporte ha promovido en los deportistas, infundir ese bienestar emocional, por lo tanto se comprueba de que la mayoría de deportistas respondieron con un buen rendimiento deportivo y con un autoestima positiva en pro de mejorar.

Grupo focal

Por medio de los resultados obtenidos del grupo focal, los atletas compartieron aspectos relevantes que consideraron significativos sobre autoestima y rendimiento deportivo y como estos se encadenan, cabe recalcar que este hallazgo es revelador y gratificante como investigadores, ya que se considera primordial el aporte subjetivo de cada uno de los atletas.

A través del uso de la metodología Word café se muestran los resultados con una transcripción fiel que se realizaron a 10 integrantes y respondieron por parejas, es decir que se reflejarán respuestas de 5 parejas.

Tabla 5 Fortalezas deportivas

¿Cuáles son sus fortalezas deportivas?	
Participantes	Respuestas
Pareja 1:	Mi mente, Mi cuerpo, Mi técnica, Mi entrega, Trabajo duro, Esfuerzo,
Pareja 2:	Valor, Sacrificio, Disciplina, Mentalidad, Esfuerzo, Trabajo duro,
Pareja 3:	Perseverancia, Constancia, Dedicación,
Pareja 4:	Entrega, Estatura, Cuerpo, Entrega, Mentalidad, Trabajo duro,
Pareja 5:	Ser positivos, Ser constantes, Compañerismo

Se observa en la tabla 5 que las respuestas más repetidas son cuerpo, mente, constancia y compañerismo, las cuales permiten un rendimiento deportivo completo respecto a las áreas físicas, áreas psíquicas y en lo que refiere a la cohesión grupal.

Tabla 6 logros deportivos

¿Cuáles son sus logros deportivos y las razones de su éxito?	
Participante	Respuestas
Pareja 1:	Lograr conseguir el campeonato Trabajando duro y dar lo mejor cada día
Pareja 2:	Lograr el ascenso grupal y mejorar en lo personal esto debido al esfuerzo, constancia y perseverancia día a día Hasta el momento poco, pero trabajamos en ello nos esforzamos día a día para lograr todo lo que queremos como el gran grupo el gran equipo que somos.
Pareja 3:	Poder haber participado en los juegos universitarios poder hacer ver mis capacidades a mi entrenador y haber aprobado cursos futbolísticos
Pareja 4:	Uno de los logros más importantes fue obtener el tercer lugar en la jornada Marlon Zelaya porque fuimos un equipo unido y fuerte mentalmente
Pareja 5:	Un título como jugador profesional Amparado de la mano de Dios, mi esfuerzo constancia y disciplina

En las respuestas de la tabla número 6 se permite interpretar que los deportistas poseen una buena autoestima a nivel deportivo debido al éxito, que han logrado a través de los logros relacionados con campeonatos y su participación en diferentes ligas futbolísticas, a su vez por considerarse un equipo unido y fuerte mentalmente que los ha llevado a cumplir metas tanto a nivel grupal como a nivel individual; Tomando en cuenta los datos de la tabla número 4 se puede relacionar que se necesita ese paquete físico y emocional para que un jugador pueda dar su mejor rendimiento deportivo en el área de juego.

De forma similar Ruiz, Navarro, Mendoza (2006), confirman en su estudio “Habilidades psicológicas de ejecución deportiva”, que la motivación, la atención y la confianza del jugador es clave para la consecución del éxito deportivo, los jugadores motivados por la eficacia y la aspiración por la consecución de objetivos, tienen mayores resultados.

A través del uso de la metodología Metaplan se muestran los resultados con una transcripción fiel.

Tabla 7 Cohesión grupal

¿Cómo fortalece tu autoestima el apoyo del equipo?	
Participantes	Respuestas
1	La motivación que ellos me dan, me da plus para seguir adelante, ellos sacan lo mejor de mí.
2	Sí estoy con la mente positiva me ayuda a fortalecer mi autoestima y la de los demás.
3	Sí una persona tiene mala actitud, afectará el rendimiento de los demás.
4	Personalmente, me ha ayudado a superar adversidades de una mejor manera y ser mejor cada día de entrenamiento, con la confianza y su compañerismo.
5	Me hace sentir bien, es importante ya que, si nos sentimos aceptados, tendremos mejor desempeño.
6	En ocasiones influye, debido a eso te da la confianza, te motiva a crecer y trabajar para trascender y dar el máximo.
7	Ayuda bastante el apoyo del club ya que los profes y compañeros nos hace sentir bien. con su apoyo y la confianza que nos brinda cada entrenamiento.
8	Influye de gran manera porque da seguridad en cuanto a nuestra labor y desempeño. Es muy bueno contar con el apoyo de los demás compañeros.
9	De la manera que me respaldan dentro y fuera del campo el buen trato, palabras motivadoras y respeto, de tal manera obtendremos una buena autoestima y un buen rendimiento.
10	Mentalmente me hace fuerte trabajar con grandes compañeros, trabajar duro día a día, en cada entrenamiento demostrar lo que logramos en cada partido.

La tabla 7 se muestra que el equipo se motiva unos a otros, para sacar lo mejor de ellos, y esto les permite fortalecer su autoestima, haciendo énfasis en que si uno de sus compañeros tiene mala actitud esto puede afectar la sincronía del equipo. Análogamente

nos sustenta estos resultados, este estudio llevado a cabo por Gonzáles, Mesa & Romero (2014), “Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de futbol centrada en las edades de 17 y 24 años”, comprobaron que casi la mitad del equipo es afectado en su estado motivacional por las valoraciones negativas, lo que esto afecta su confianza y la otra parte manifiesta que su motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtienen de los demás. Lo que permite comprender que gracias a que los miembros del equipo se hacen sentir bien los unos a los otros, se sienten aceptados y con mayor confianza a la hora del juego.

Tabla 8 Jugador Valioso

¿Te consideras un jugador valioso para tu equipo? ¿Por qué?	
Participante	Respuestas
1	Si porque en cada oportunidad estoy enfocado en aportar el 100% de mí.
2	Sí porque me encuentro en excelentes condiciones deportivas puedo ayudar a mi equipo en situaciones difíciles y puedo aportar mucho durante cada juego.
3	Sí porque siento que doy mi 100% dentro del terreno de juego.
4	En lo personal siento que si lo soy me considero una buena defensa.
5	Sí porque es el hecho que soy parte del equipo tengo las habilidades y la confianza que me dan.
6	Sí porque tienen la confianza en mí.
7	Sí porque estoy a disposición al compromiso a dar todo de mí para ganar y así mismo ser fuerte para mi equipo y demostrar mi juego
8	sí ya que tengo mucho para demostrar y sé que ellos me tienen confianza y esperan que haga un buen partido que nos permita ganar
9	Sí porque al igual que mis compañeros todos tenemos algo que aportar, pero yo más porque meto goles jaja

10	<p>Sí porque me preparo de la mejor manera en cada juego que hago y cada gota de sudor y conozco mis cualidades y la capacidad de aportar al equipo todo lo que pueda.</p> <p>dispuesto a dar todo en cada juego, más cuando me equipo me necesita trabajo duro me esfuerzo me dedico amo lo que hago y lo demuestro en cada partido</p>
-----------	--

Como presenta la tabla número 8 es importante tomar en cuenta el sentimiento gratificante de los jugadores, ya que se sienten valiosos y esto les permite gozar de una buena autoestima y una buena comunicación entre compañeros ya que como lo señalan se sienten valiosos porque aportan al equipo y porque sus compañeros confían en sus habilidades deportivas, esto les permite estar motivados y jugar con amor cada partido, y gracias a esto mejorar su autoestima como lo señala la tabla 7.

Significativamente lo afirma el estudio de Marcos, Sánchez, & Oliva (2011), “Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el rendimiento en equipos de fútbol”, llegando a la interpretación que los jugadores que perciben mayores niveles de cohesión grupal, presentan altas puntuaciones en la cooperación deportiva, de esta manera, en la medida que los jugadores de un conjunto, muestran una predisposición por cooperar en sus propios objetivos individuales y colectivos del grupo, destacaran por sus éxitos; semejante a lo que se pudo conocer ya en la tabla número 6 en sus logros deportivos, lo que favorece a establecer fuertes relaciones interpersonales entre los miembros.

Tabla 9 Relación Autoestima y Rendimiento deportivo

¿Consideras que existe una relación entre autoestima y rendimiento deportivo? ¿Por qué?	
Participantes	Respuestas
1	Sí, porque debido a tu autoestima va a influir tu rendimiento, si tu autoestima es baja las criticas te hundirán si es alta las criticas te darán igual.
2	Sí, porque un jugador que se encuentre triste o pase por un problema, no rinde en un juego ya que las emociones influyen de gran manera en el juego.
3	Considero que sí, ya que en el deporte influyen la confianza que te brinda el club y tus compañeros para que trabajes con esmero y te esfuerzas al máximo y dar lo mejor de ti.
4	Sí nuestro desempeño depende de cómo estemos mentalmente, muchas veces por estar con una autoestima baja tenemos problemas para captar orientaciones del entrenador y no nos concentramos.
5	Claro que sí, ya que un jugador motivado es capaz de lograr los objetivos propuestos y dar el 100 de su capacidad.
6	Sí, porque si nos sentimos desanimado o la autoestima baja no tenemos concentración eso afecta en el rendimiento.
7	Sí porque depende del estado de ánimo de cada uno se le nota la calidad de un partido.
8	Por supuesto que sí, porque gracias a cada resultado se puede decir que te sientes triste o feliz por el trabajo realizado ya sea si te desempeñaste de buena manera para ayudar o la encabaste.
9	Sí, porque si estamos bien, jugamos al fútbol y nos sentimos felices dentro del campo haciendo lo que más nos gusta.
10	Sí, porque la autoestima ayuda en el desempeño deportivo, y sirve para mejorar durante el compromiso.

La tabla número 9 presenta el núcleo de la investigación según los deportistas estudiados consideran que existe una relación entre autoestima y rendimiento deportivo ya que meditan plasmando que las emociones influyen en el juego, que si te sientes triste o pasas por un problema no rendirás de la misma manera y cabe recalcar que en el deporte influye la confianza que te brinda el equipo, como ya se demostró en la tabla 8.

Desde la percepción de los atletas consideran que si tiene relación la autoestima y rendimiento deportivo, por las respuestas dadas anteriormente ya que todos están de acuerdo de que una buena autoestima te permite un mejor desempeño deportivo, más confianza en el campo y darle frente a las adversidades, según Acevedo, Ríos y Lodoño (2019), en su estudio “Relación entre la motivación deportiva, autoestima y autoeficacia”, sus resultados afirman que un deportista se ve más motivado cuando su autoestima es mayor, ya que esta variable va relacionada al cumplimiento de tareas y a la auto superación que este conlleva al ejecutar el deporte practicado, pero también se ve una relación con la autoeficacia, ya que se proyectan al cumplimiento de retos propios y a la superación de metas en el conjunto, esto hace tener un reconocimiento personal y grupal reforzando estas dos variables en el cumplimiento de logros.

Al igual que en este estudio se encontró relación entre autoestima y auto eficiencia, ya que como dice el estudio los resultados afirman que un deportista se ve más motivado cuando su autoestima es mayor, y según la percepción de los deportistas, cuando su estado de ánimo es alto su capacidad deportiva incrementa lo que permite mejores resultados deportivos y mejor sentimiento de satisfacción. Lo que se ha demostrado en el estudio de Molina, Chorot & Sandín (2014), “Miedo a la evaluación negativa, autoestima y percepción psicológica; efecto en el rendimiento deportivo en adolescentes”, según estos autores llegaron a la suma de que el efecto de la autoestima se asoció en general a mayor rendimiento deportivo ya que los deportistas con alta autoestima, poseen mayor grado de autoconfianza, participan más y arriesgan más en el juego.

10.4 Elaborar una propuesta que contribuya al fortalecimiento de la autoestima en los deportistas

Para la propuesta se preguntó a los deportistas en el grupo focal información para conocer desde su punto de vista las necesidades que hay dentro del equipo en función de la autoestima en pro de la construcción del manual, la cual se complementó con el cuestionario conformado por ocho preguntas que se les realizó a los expertos en salud mental para esta propuesta:

Preguntas planteadas en el grupo focal a los deportistas en pro de la elaboración de la propuesta.

Según tu experiencia, ¿Qué estrategias brindarías para el fortalecimiento de su autoestima a los demás jugadores?

Tabla 10 Propuesta Realizada por deportistas

Según tu experiencia, ¿Qué estrategias brindarías para el fortalecimiento de su autoestima a los demás jugadores?	
Participante 1	Que traten de no darle importancia a opiniones destructivas y que siempre confíen en ellos mismos, que, si están ahí, es porque tienen el talento y las capacidades para cumplir cada tarea que se les asignen.
Participante 2	Transmitirle confianza ya que, si es un jugador nuevo, no sé si tiene la confianza en sí mismo, también un compañero comete un error ayudarlo a fortalecer sus habilidades.
Participante 3	Le recomendaría que confíe en sí mismo que no se sienta inferior ni superior a los demás que su confianza y esfuerzo hablan por sí solo.
Participante 4	Confíar en sí mismo, aprender a ser autocrítico, muchas veces esperamos buen nivel de los demás, pero no conocemos más allá de lo que está pasando esa persona, ponerse en el lugar de los demás.
Participante 5	Charlas motivacionales, charlas para conocer los problemas que atraviesan fuera de la cancha, seguimiento continuo para fortalecer sus capacidades.
Participante 6	Primero decir que, si puedo lograr lo que te propongas en la vida, hacerlo sentir como un campeón.
Participante 7	Un seguimiento psicológico.
Participante 8	Que no pueden cambiar los errores, pero si aprender de ellos, para no cometer nuevamente, trabajar el doble ya que, el 100 no alcanza para superarte a ti mismo, preocúpate por dar lo mejor y sentirte orgulloso por tu esfuerzo y dedicación ya que cada esfuerzo tiene su recompensa.

Participante 9	Luchar por los sueños, todo requiere esfuerzo constante nunca bajar las manos creer en nosotros mismos, sin importar el qué dirán.
Participante 10	Diría que si cometen errores siempre luchen y que no se rindan, nunca dejen morir sus sueños.

Resultados del cuestionario

Tabla 11 sugerencia de propuesta por expertos

Pregunta	Respuesta de los expertos
<p>1. Aspectos se deben abarcar para una mejora en la autoestima en deportistas</p>	<p>Respuesta uno: “Considero que deben incluirse; Físicos actitudinales, aptitudinales, motivacionales y habilidades deportivas”</p> <p>Respuesta dos: “Autoconcepto, autodeterminación, autoconciencia”</p> <p>Respuesta tres: “Autoconcepto, resiliencia, autocontrol, pensamiento táctico ganar/ perder, confianza, entorno social, críticas, motivación, confianza, adaptación a los cambios”</p> <p>Respuesta cuatro: “Aspectos de índole familiares y comunitarios”</p>
<p>2. Hábitos psicológicos deben practicar los atletas para la salud mental desde sus hogares</p>	<p>Respuesta uno: “Especialmente los relacionados con la disciplina consciente en cuanto a su propio cuerpo, luego los relacionados con su práctica deportiva”</p> <p>Respuesta dos: “Proyección positiva, amor propio, motivación, interés, organización, sueño adecuado, autoconciencia”</p> <p>Respuesta tres: “Comunicación asertiva, meditación, visualización, concentración, regulación emocional, disciplina, toma decisiones”</p> <p>Respuesta cuatro: “Atención psicosocial y capacitaciones sobre autoestima, motivación, cohesión, educación emocional”</p>
<p>3. Manera de que los deportistas puedan fortalecer la autoestima</p>	<p>Respuesta uno: “Especialmente con la relación con entrenadores y manager, quienes deben hacerles notar sus capacidades para fortalecerlas y sus dificultades para superarlas, sabiendo que esto es un proceso normal y se requiere vivirlo, ya que antes muchos lo han pasado y han llegado a lugares estelares”</p> <p>Respuesta dos: “Haciendo ejercicios conscientes sobre sus metas, actividades diarias, evaluación de sus avances, definición del alcance”</p> <p>Respuesta tres: “A través de la gestión y regulación de las emociones, trabajando el autoconcepto, autocontrol. Liberándose de los prejuicios, establecerse metas claras, trabajo en equipo”</p>

	<p>Respuesta cuatro:” A través de terapias colectivas grupales y atención individual en los casos que los requieran”</p>
<p>4. ¿Qué técnicas psicológicas sugiere que deberían practicar los deportistas del equipo de futbol</p>	<p>Respuesta uno:” Especialmente los relacionados al control de estrés para poder hacer frente a situaciones desafiantes de un partido complicado. También sería importante fomentar la introspección para poder reconocer los errores y superarlos; además ser críticos y autocríticos para reconocer las capacidades de los adversarios deportivos”</p> <p>Respuesta dos:” De manejo de Emociones, Esferas emocionales, desarrollo de habilidades emocionales, Fortalecimiento de autoestima, definición del yo, reconocimiento de cualidades y limitaciones Hábitos (dormir, comer, entrenar) y su efecto sobre el sistema nervioso a través de cognitivo conductual Organización del tiempo y evaluación de los avances Motivación y cohesión grupal Proyecto de vida”</p> <p>Respuesta tres: “Regulación emocional (identificar pensamientos, sensaciones, emociones) Auto registro (experiencias vividas el aprendizaje adquirido. Cognitivo Conducta (practicando hábitos que fomente el auto cuidado,) Psicoterapia centrada en el cliente de Carl Rogers, encontrando la propia respuesta a sus problemas)</p> <p>Respuesta cuatro:” Técnicas de relajación, introspección, dinámicas para el trabajo cognitivo”</p>
<p>5. Aptitudes que deben desarrollar los entrenadores en el campo deportivo manejar situaciones de auto cuidado en sus deportistas</p>	<p>Respuesta uno: “Establecimiento de límites claros - Generar espacios de reflexión - creer en la importancia de la salud mental - crear un clima de competencia sana - promover el respeto - limitar la relación con el atleta sin involucrarse en la vida personal - Motivador, optimista, - Estudia de manera individual a cada atleta - identifica limitaciones físicas y a nivel mental - promueve condiciones seguras de prevención y atención adecuada en caso de accidentes, para evitar situaciones de violencia de todo tipo - promueve el auto cuidado”</p> <p>Respuesta dos: “Motivarlos, orientales y comunicarles asertivamente”</p> <p>Respuesta tres:” Escucha activa, promover el bienestar, hábitos saludables”</p>

<p>6. ¿Qué técnicas psicológicas sugiere que deberían practicar los entrenadores del equipo de futbol?</p>	<p>Respuesta uno:” Especialmente los relacionados al control de estrés para poder hacer frente a situaciones desafiantes de un partido complicado. También sería importante fomentar la introspección para poder reconocer los errores y superarlos; además ser críticos y autocríticos para reconocer las capacidades de los adversarios deportivos”</p> <p>Respuesta dos:” - primero se debe preparar a los entrenadores en aspectos básicos como (Habilidades socioemocionales, neurociencia, hábitos, autoestima, motivación) - Terapia cognitivo conductual que asegúrese el desarrollo de conocimientos de atletas y entrenadores de manera que ellos mismos sepan definir lo que deben modificar - Relajación (técnicas de respiración consciente, activación de la atención, coordinación y sincronía) - promover la recreación y los espacios de cohesión de equipo diferenciada del entrenamiento - Motivación y reflexión para la buena comunicación, propiciando las etapas de la conformación de equipos (reconocimiento, aceptación, resolución de conflictos, reconocimiento de habilidades promover el buen manejo de la información, análisis de los niveles de autoestima, motivación e inteligencia emocional”</p> <p>Respuesta tres: Lo principal es la motivación (hacer saber logros, escucharlos, trabajar la igualdad y cohesión grupal, ver las pérdidas cómo un proceso de crecimiento)”</p> <p>Respuesta cuatro: “Introspección, relajación, auto cuidado”</p> <p>y limitaciones de los integrantes, crecimiento colectivo e individual desde la comunicación asertiva y dinámica) -</p>
<p>7. Necesidad de un psicólogo especializado en el área deportiva</p>	<p>Respuesta uno: “Creo que hay una razón básica fundamental: A los deportistas les cuesta reconocer que su vida psíquica también se proyecta en los deportes. Por tanto, su motivación intrínseca, autoestima, temores, etc. se manifestarán y no solo es necesario ayudarles a reconocer esto, sino también a superarlos y a crecer, tanto como deportista y como persona”.</p> <p>Respuesta dos:” Para analizar las fortalezas y limitaciones del equipo a nivel psicológico que le limitan en la cancha y en su rendimiento Para propiciar ambientes seguros y adecuados Para la</p>

	<p>resolución de conflictos Para crear espacios adecuados de motivación y reflexión Asegurar la valoración de los logros y el aprendizaje desde las derrotas (cultura basada en soluciones) Enseñar el reconocimiento y manejo de emociones que genera el partido o el entrenamiento”</p> <p>Respuesta tres: “Es importante ya que a través del contexto del deporte se puede trabajar varios procesos cognitivos que influye en el comportamiento del deportista (emociones, sentimientos, pensamientos, conducta) que afecta el bienestar emocional y por ende el rendimiento del deportista. Permite brindar alternativa para mejorar la atención, control de emociones, concentración, motivación en la práctica del ejercicio”</p> <p>Respuesta cuatro:” Por qué mejoraría la relación, disciplina y comportamiento del equipo”</p>
<p>8. Acciones considera que debe de ejercer la universidad en relación a la salud mental en el área deportiva</p>	<p>Respuesta uno: “La universidad ya hace un aporte al incluir la clase de Psicología de la actividad deportiva. No obstante, hay managers y entrenadores que por diferentes razones no la han recibido y habría que hacer un plan de atención para ellos, primero personal y luego como entrenamiento”</p> <p>Respuesta dos:” Asegurar que todos los atletas atienden su salud mental de manera individual y colectiva - Establecer normativas de protección y reglamento de los entrenamientos - Todos los partidos deberían ser acompañados por un terapeuta, antes durante y después de eventos deportivos al menos los más importantes - Capacitar a los entrenadores de todas las disciplinas en temas de salud mental”</p> <p>Respuesta tres: “Atención individualizada a los deportistas. Grupos de autoayuda. Maratones. Procesos evaluativos”</p> <p>Respuesta cuatro:” Tanto en la universidad como en todos los equipos deportivos es importante el trabajo y atención de especialistas para motivar el trabajo en equipo, participación, compromiso y cohesión de los equipos desde la disciplina consciente y el trabajo conjunto</p>

Estructura del Manual de técnicas psicológicas

Por medio de las propuestas de los deportistas, especialistas en salud mental y a su vez el uso de revisión de las bibliografías, se incorporó a este manual técnicas psicológicas que contiene enfoque cognitivo conductual, humanista y análisis transaccional, en su mayoría permiten el crecimiento de aptitudes positivas como inteligencia emocional, resolución de conflictos desde la disciplina consciente hasta la culminación completa para el desarrollo de una autoestima en todas sus dimensiones.

Estas son algunas técnicas que promueven la salud mental en beneficio para los deportistas, se mencionan las siguientes:

Técnicas para el desarrollo de aptitudes positivas en el deporte (inteligencia emocional, concentración, resolución de conflictos)

1. Psicodrama
2. Proyecto de vida
3. Autobiografía
4. Autorretrato
5. Aceptación de nuestras debilidades

Técnicas para el desarrollo de la resiliencia y técnicas para mejorar el crecimiento de reflexión de pensamiento.

1. Autoexploración
2. Detención del pensamiento
3. Verte desde el exterior
4. Terapia de aceptación y compromiso
5. Técnica del espejo
6. Regulación emocional

Terapia colectiva de respiración y Técnicas de asertividad

Cabe recalcar que el método de cada una de ellas se encuentra en el anexo número 7.

XI. Conclusiones

Basándose en los objetivos establecidos en nuestro estudio se pudo corroborar lo siguiente:

En cuanto al primer objetivo, se pudo concluir que, la percepción que poseen los deportistas miembros del equipo de fútbol de FAREM-Estelí, a su nivel de autoestima, se encuentra entre los niveles positivos como lo son: el bajo positivo y el alto positivo, siendo estas las categorías dominantes sobre las demás. Esto nos indica que la mayoría de los deportistas consta con una buena percepción de sí mismos.

El rendimiento deportivo de los jugadores dentro del equipo posee un nivel excelente, ya que los expertos en el tema deportivo así lo demuestran llegando a la conclusión de que el equipo masculino posee buenas bases para un rendimiento deportivo desde elementos a nivel físico, hasta elementos más subjetivos como lo son constancia, disciplina y cohesión grupal.

En suma, a los resultados obtenidos del grupo focal al establecer la relación de autoestima y rendimiento deportivo se demuestra que los integrantes del equipo de fútbol consideran que sí existe una relación entre estas variables, como lo expresaron a lo largo de la sesión que fueron analizados a nivel descriptivo.

A su vez mediante los resultados de la encuesta aplicada a los jugadores, los datos estadísticos obtenidos en la correlación de variables con la prueba de Chi-cuadrado, en la cual se obtuvo una relación considerable entre las variables de autoestima y rendimiento deportivo.

Por otro lado, se obtuvo un porcentaje importante arriba del 50% que respondieron que sí existe una relación entre su autoestima en su rendimiento deportivo lo que, apoyan la investigación sobre la relación entre la autoestima y el rendimiento deportivo de los atletas.

Afirmando parte de la hipótesis planteada que menciona que los futbolistas con mejores niveles de autoestima, tienden a tener mejor rendimiento deportivo. La mayoría presenta una gran confianza en sus habilidades como deportista, más de la mitad de los atletas

consideran que es necesario el cuidado de la salud mental y anhelan ser la mejor versión de sí mismos, y todo esto acompañado de un buen rendimiento deportivo.

Por consiguiente, la elaboración de la propuesta que contribuya al fortalecimiento de la autoestima en los deportistas consiste en un manual de técnicas psicológicas que van desde la consciencia de las fortalezas propias hasta la profundización e introyección de las propias capacidades, debilidades y las maneras adecuadas de su superación trabajando en conjunto con los entrenadores que ejercen un papel importante sobre los deportistas y su consciencia propia como equipo. Este manual entregado al área deportiva de FAREM- Estelí de manera que puedan utilizar el manual e implementar diferentes técnicas en pro de fortalecer la autoestima en los diferentes equipos deportivos.

XII. Recomendaciones

A la Universidad:

- Seguir promoviendo la salud mental y además proporcionar información sobre la importancia de la autoestima en el área deportiva
- Contratación de un psicólogo especializado únicamente en el área deportiva
- Integrar al pensum clases relacionados a “psicología deportiva” en carreras como educación física y psicología
- Impartir talleres sobre de salud mental para entrenadores para una mejor comprensión del tema y el desarrollo de herramientas necesarias para con los deportistas
- Brindar un seguimiento a la propuesta del Manual de técnicas para la salud mental deportiva presentada en esta investigación para que los deportistas y entrenadores puedan utilizarla, independientemente de que se designe un psicólogo en esta área o no

A entrenadores:

- Tomar en cuenta los factores externos o internos que afectan el desempeño deportivo durante las ligas y entrenamiento al momento de afianzar las fortalezas
- Reconocer las diferentes fortalezas, talentos y particularidades que todos los jugadores poseen y los roles que cada uno desempeña dentro del equipo para una autoestima global
- Recompensar tanto las jugadas correctas como el esfuerzo realizado por los jugadores, animar y, sobre todo, proporcionar instrucciones técnicas constructivas apropiadas cuando los jugadores cometan un error para incidir positivamente en la autoestima
- Investigar sobre el tema de la autoestima e instruirse sobre técnicas para trabarla desde el campo deportivo.

A los atletas:

- Apoyar, felicitar y reconocer los diferentes roles que poseen sus compañeros para así construir un ambiente propicio que contribuya a cultivar una buena autoestima a los deportistas que lo necesiten

- Asistir a terapia individual en la clínica psicosocial de FAREM Estelí para un mayor crecimiento a nivel personal, salud mental, autoestima y por ello mayor crecimiento como deportistas
- Seguir con una buena cohesión grupal que es percibida a simple vista

XIII. Referencias bibliográficas

- García Mendoza, X. N., López Cruz, J. J., & Torres Esquivel, L. D. (2017). *Función que cumplen los mecanismos de defensa del Yo en la práctica deportiva de los atletas en FAREM Esteli*. Esteli: UNAN Managua.
- (abril de 2015). Obtenido de <http://tecnicasdeinvestigacion2015.blogspot.com/>
- Arrieta, E. C. (12 de febrero de 2011). Autoestima y sus seis pilares. *LA PRENSA*.
- Barceló, J. P. (2015). *El deporte y la autoestima como factores de socialización e inclusión social*. Brazil: Universitat de les Illes Balears.
- Barrientos, N. U. (2003). *Niveles de Autoestima en Adolescentes Institucionalizados. Hogar de Menores*. Chile: --.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. España.
- Fajardo, M. (2018). *Autovaloración y su relación con el rendimiento, autoeficacia y otras variables psicológicas en judocas nacionales*. La Habana: Latindex.
- García, A. J., & Troyano, Y. (2013). *Percepción de autoestima en personas mayores que realizan o no actividad física-deportiva*. Sevilla, España: Escritos de Psicología.
- García, D. P. (2019). *APLICACIÓN DEL ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO Y COACHING EN*. Valencia: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la .
- Giron, S. G. (2014). *Nivel de autoestima y éxito deportivo en jóvenes que practican Taekwondo*. Quetzaltenango.
- González, G., Mesa, M. C., & Romero, C. (2014). *Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol*. Obtenido de <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-AnalisisDeLaInfluenciaDeLaEvaluacionDelRendimiento-4554984.pdf>
- Guarniz, D. V. (2013). Autoestima. *Revista sobre autoestima*, 20.
- Hamui-Sutton, A., & Valera Ruiz, M. (5 de Enero de 2013). *Investigación en Educación médica*. Obtenido de La técnica del grupo focal: <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733230009.pdf>
- Hernández, S., Fernández, R., & Baptista, C. (2010). *Metodología de investigación*. México: Printed in México.
- Lodoño, J., Botero, J., & Lodoño, J. (2019). *Relación entre la motivación deportiva, autoestima y autoeficacia con el estilo*. Envigado: Institución Universitaria de Envigado.
- Marcos, F., Sánchez, M., Sánchez Oliva, D., & García, T. (26 de Octubre de 2011). *Revista internacional de ciencias del deporte*. Obtenido de Incidencia de la

- cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el rendimiento en equipo de fútbol : <http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/413>
- Martinez, A., Alvarez, D., & Acevedo, G. (2014). *AUTOPERCEPCION DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA*. Colombia: UNColombia.
- Mata, G. (09 de Febrero de 2013). *Innovation the social change*. Obtenido de Metodologías para la investigación social: World café: <https://innovationforsocialchange.org/metodologias-para-la-innovacion-social-el-world-cafe/>
- Molina, J., Chorot, P., Valiente, R., & Sandín, B. (24 de Agosto de 2014). Obtenido de Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión Psicológica: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211261/168341>
- Monroy Antón, A. J., & Irurtia Muñiz, M. J. (2016). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL FEMENINO DE ALTA COMPETICIÓN*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Peña, S. d. (2017). Trastornos del sueño de la infancia. *Gran via*, 6.
- Perez, C., Cuadrado, A., & Baldomero, S. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento. *Psicología del deporte*, 44.
- Porto, J. P. (-- de -- de 2019). *Diccionario* . Obtenido de Definicion.de: <https://definicion.de/autopercepcion/#:~:text=Aunque%20el%20t%C3%A9rmino%20autopercepci%C3%B3n%20no,lo%20forman%3A%20auto%20y%20percepci%C3%B3n.&text=La%20idea%20de%20percepci%C3%B3n%2C%20en,por%20los%20sentidos%20o%20a%20comprenderlo.>
- Ramirez, W. (2004). EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE SOBRE LA SALUD, LA COGNICIÓN, LA SOCIALIZACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: UNA REVISIÓN TEÓRICA. *Revista de Estudios Sociale*.
- Real Academia Española. (-- de -- de 2019). Obtenido de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/autoestima>
- Real Academia Española. (2020). *Asociacion de academias de la lengua española*. Obtenido de Asociacion de academias de la lengua española: <https://dle.rae.es/deporte>
- Ruiz Caballero, J. M., Navarro García , J. A., Mendoza Delgado, R., & Brito Ojeda, M. C. (Agosto de 2006). Obtenido de Habilidades Psicológicas de ejecución deportiva en jugadores de fútbol de Gran Canaria: https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/6185/1/0514198_00010_0007.pdf
- Rull, A. (9 de octubre de 2019). PROBLEMAS MAS COMUNES DEL AUTOESTIMA. *elPeriodico*.
- Sampieri. (s.f.). Obtenido de <https://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/7841/5/362.829%202-B467f-CAPITULO%20IV.pdf>

Sanchez Jimenez, A., & Leon, H. (2012). *Psicología de la actividad física y del deporte. Investigación en perspectiva*, 19.

Studyportals. (-- de -- de --). *Tipos de investigación*. Obtenido de Tipos de investigación: <https://tiposdeinvestigacion.org/exploratoria/>

Vargas, C. T. (2004). *Prueba de autoestima originalmente en español y traducida a otros cinco idiomas*. Puerto Rico: ISBN.

Wigodski, J. (Julio de 2010). Obtenido de <http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html#:~:text=POBLACI%C3%93N%20%2D%20es%20el%20conjunto%20total,seleccionarse%20la%20poblaci%C3%B3n%20bajo%20estudio.>

Wills, I. (31 de julio de 2019). *Latinos con baja autoestima. Maslibertad*.

XIV. Anexos

Anexo 1. Formato de la prueba de autoestima de Cirilo Toro Vargas

4. Siempre	3. Casi Siempre	2. Algunas Veces	1. Nunca			
			4	3	2	1
1. Me siento alegre						
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco						
3. Me siento dependiente de otros						
4. Los retos representan una amenaza a mi persona						
5. Me siento triste						
6. Me siento cómodo con la gente que conozco						
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa						
8. Siento que soy agradable a los demás						
9. Es bueno cometer errores						
10. Si las cosas salen bien se debe a mis esfuerzos						
11. Resulto desagradable a los demás						
12. Es de sabios rectificar						
13. Me siento el ser menos importante del mundo						
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado						
15. Me siento el ser más importante del mundo						
16. Todo me sale mal						
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí						
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva						
19. Yo me río del mundo entero						
20. A mí todo se me resbala						
21. Me siento contento (a) con mi estatura						
22. Todo me sale bien						
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos						
24. Siento que mi estatura no es la correcta						
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan						
26. Me divierte reírme de mis errores						
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí						
28. Yo soy perfecto(a)						
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos						
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física						
31. Evito nuevas experiencias						
32. Realmente soy tímido (a)						
33. Acepto los retos sin pensarlo						
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios						
35. Siento que los demás dependen de mí						
36. Los demás cometen muchos más errores que yo						
37. Me considero sumamente agresivo (a)						
38. Me aterran los cambios						
39. Me encanta la aventura						
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos						
Totales de la columna						

Anexo 2. Formato Listado libre

LISTADO LIBRE

Instrucción

I. Dime cuáles palabras o frases se te vienen a la mente cuando digo la frase:

Rendimiento Deportivo en el equipo de futbol masculino

1. _____, 2. _____, 3. _____,
4. _____, 5. _____

II. Ahora te pedimos que nos digas por qué asociaste a **Rendimiento deportivo del equipo de futbol masculino** cada una de tus respuestas.

Yo he respondido _____ porque

Anexo 3. Formato Grupo focal

Café por el mundo

1. ¿Qué comprende por rendimiento deportivo?
2. ¿Qué sabe sobre la autoestima?
3. ¿Cómo describe el ambiente de entrenamiento?
4. ¿Cuáles son sus logros deportivos y las razones de su éxito?
5. ¿Cuáles son sus fortalezas deportivas?

Meta plan

1. ¿Cómo fortalece tu autoestima el apoyo del equipo?
2. ¿Qué hace cuando siente presión en un partido?
3. ¿Te consideras un jugador valioso para tu equipo? ¿Por qué?
4. ¿Cómo actúo cuando cometo un error en un partido?

Hoja de block

1. ¿Qué consideras que te hace falta para fortalecer tu autoestima como atleta?
2. Consideras que existe una relación entre la autoestima y el rendimiento deportivo ¿Por qué?
3. Según su experiencia ¿Que estrategias brindaría para el fortalecimiento de la autoestima a los demás jugadores?

Anexo 4. Tablas de resultados de grupo focal

¿Qué comprende por rendimiento deportivo?	
Participantes	Respuestas
Pareja 1:	Es donde se evalúan las capacidades del equipo en base a los resultados obtenidos en las competencias, también permite ver las condiciones obtenidas durante el entrenamiento las cuales se denotan en el terreno del juego y durante duran los torneos.
Pareja 2:	Es cuando evoluciono como deportista y mantengo un promedio y evoluciono ese promedio
Pareja 3:	Es donde miramos el resultado de nuestro esfuerzo
Pareja 4:	Donde se conjuga el trabajo grupal ósea el mejoramiento y fortaleza de cada jugador basado en los números ósea estadística de los resultados obtenidos gracias a la preparación grupal e individual
Pareja 5:	Es el entrenamiento y las ganas de entrega en cada entrenamiento en cada juego En cada entrenamiento ponerle entrega y ganas para poder ser mejor deportista.

¿Qué sabe sobre autoestima?	
Participantes	Respuestas
Pareja 1:	Es el razonamiento de cada persona y que se tiene de sí mismo.
Pareja 2:	Es la forma en que me capto y me valoro y así mismo me permite relacionarme y colaborar con los demás es como me veo y como considero que me ven, no dejando que lo negativo me afecte de ninguna manera
Pareja 3:	Cuando nunca me siento inferior a los demás Cuando las críticas de los demás me dan igual (destructivas) Es la valoración que tengo hacia mí mismo aceptándome tal y como soy.

Pareja 4:	Saber controlar mis emociones según los resultados o procesos que ocurren en la vida diaria y manejar cuando algo está bien o mal y saber aceptarlo sin olvidar tus capacidades y habilidades para superación personal
Pareja 5:	La valoración y el entendimiento de este que tenemos como persona.

¿Cómo describe el ambiente de entrenamiento?	
Participantes	Respuestas
Pareja 1:	El ambiente de entreno es nuestro plantel lo describimos como sociable, amigable, rodeado de mucho respeto y solidaridad basado en la confianza y la honestidad.
Pareja 2:	Lo describo como un ambiente tranquilo amigable enfocado en lo que hacemos con ganas de crecer día a día, aportar, e ir mejorando para cada día ser mejor, es un ambiente futbolístico de lo mejor.
Pareja 3:	Lo describimos de una manera positiva donde ponemos en práctica conocimientos solo con el hecho de aprender cosas nuevas es un hecho positivo.
Pareja 4:	Es un factor muy importante que ayuda al desempeño deportivo la cual si se entrena de una manera favorable se tendrán logros favorables y el ambiente es muy agradable.
Pareja 5:	La mayoría de las veces es divertida, algunas veces hay variaciones en dependencia de las actividades Un ambiente muy lindo agradable donde existe el trabajo en equipo el compañerismo.

¿Qué hace cuando siente presión en un partido?	
participantes	Respuestas
1	No me suelo presionar, tal vez enojo por no esforzarme
2	Trato de mantener la calma y enfocarme para obtener el resultado.
3	Enfocarme y mentalizarme en hacer mi trabajo entregar lo mejor de mí para aportar y olvidar el entorno, tanto criticas como halagos.
5	Intentar relajarme respirar profundo, pedirle dirección y fuerzas a Dios, tomar un poco de agua e intentar concentrarme lo más que pueda en el partido.
6	Primeramente, pido fortaleza a Dios y luego pienso que somos un equipo muy bueno y que tengo carácter y talento para afrontar la situación
7	Pido apoyo a los compañeros, respiro y agarro un nuevo aire para poder seguir jugando aun con la presión, ya que es parte del juego.
8	Agacho la cabeza y me digo a mí, mismo que la presión no puede con mi potencial.
9	Mantener la calma respirar, tratar de calmar los nervios pensando en cosas buenas y luchar por mantener el control y la concentración
10	Trato de calmar los nervios pensando en cosas buenas y luchar para mantener el control y la concentración, tomándome las cosas con calma
¿Cómo actúo cuando cometo un error en un partido?	
Participantes	Respuestas
1	En ocasiones me enojo conmigo mismo y trato de solucionarlo.
2	Trato de no bajar los ánimos y siempre levanto la cabeza para mejorar.
3	Siento algo de culpa, pero con un motivo para no hacerlo otra vez.
4	Mantengo en mi cabeza en alto porque en ese error no se termina el partido y quedarme con error nunca me ayudará, siempre conecto mi mente con mi cuerpo para no cometer errores.
5	Me molesto conmigo mismo ya que sé que tengo talento para hacer mejor las cosas.

6	Me reclamo a mí mismo, sé que tal vez puedo hacerlo mejor para evitarlo, pido disculpas me enfoco y trato de jugar nuevamente lo mejor que puedo.
7	Me autocrítico, pero sobre todo me mentalizo y me auto ánimo para tratar de dar lo mejor ya que no acaba el partido hasta que el árbitro pita el final.
8	Me siento mal conmigo mismo, pero trato de no darle importancia y hacer lo mejor la siguiente vez, todos cometemos errores en los partidos sólo es aprender del error y esforzarnos para darlo todo.
9	Trato de reflexionar, me sirve para entender lo que hice mal y así mismo trato de no cometer el mismo error, manteniendo la calma.
10	Normal a seguir mejorando para no volver a cometer el error trato de sacar adelante el juego porque mientras no se acaba el partido aún se puede superponer la situación.

¿Qué consideras que te hace falta para fortalecer tu autoestima como atleta?	
Participante 1	Podrían ser consejos que te pueden aportar desde otro punto de vista, un buen aporte por otra persona.
Participante 2	Confiar más en algunos jugadores que tal vez no generan confianza, demostrar todas mis habilidades, así como transmitir el mensaje a los compañeros.
Participante 3	Considero que me hace falta un poco más de confianza en mi persona ya que a veces siento que fallo mucho.
Participante 4	Confiar más en mi algunas veces.
Participante 5	Aceptar los cambios que se dan fisiológicamente, trabajar en aquellas áreas en los que aun soy débil, comunicar mis miedos y confiar en los compañeros.
Participante 6	Cambiar mi forma de pensar, sacar lo bueno de lo malo.
Participante 7	Poder volver a tener las mismas condiciones físicas que solía tener hace tres años.

Participante 8	no sentirme responsable, ni menospreciar mi talento, ni mucho menos sentirme inferior ante la crítica y halagos ya que lo mental trabaja acorde a lo que realices cada capacidad física.
Participante 9	más entrega, esfuerzo trabajo duro saber que, si puedo, y que cuento con el apoyo familiar y en equipo trabajo constante.
Participante 10	me falta tener un mayor control, para tomar decisiones en el momento exacto y así mismo ayudar al equipo.

Fotos tomadas durante el grupo focal





Anexo 5. Formato de Encuesta



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

I. Datos generales (Casillas rosada: Rendimiento deportivo y casilla celeste: Autoestima)

Edad: _____ Fecha: _____

Objetivo: El siguiente instrumento tiene como finalidad: Establecer la relación entre autoestima y rendimiento de los deportistas del equipo de futbol masculino de FAREM- Estelí, con fines investigativos de parte de los estudiantes de V año de Psicología, de antemano agradecemos su tiempo.

Instrucciones: Marca con una X la casilla que está más cercana a tu opinión de las siguientes afirmaciones bajo la siguiente clasificación: **Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre y Siempre**

I. Rendimiento Deportivo

Inteligencia Emocional					
No.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Aprendo de mis errores					
2. Escucho consejos de mi entrenador y de mis compañeros					
3. Manejo correctamente los nervios y el estrés durante el partido					
4. Los problemas de casa afectan mi entrenamiento					
5. Confío en mis habilidades como deportista					
6. Me propongo metas a corto y a largo plazo y las llevo a cabo					
7. La frase "Tomo lo que me sirve y dejo lo que no me sirve" me describe perfectamente					

8. Siempre encuentro solución a mis problemas					
---	--	--	--	--	--

Estilo de vida					
No.	Nunca 0	Casi nunca 1	A veces 2	Casi 3 siempre	Siempre 4
1. Tomo mínimo 8 vasos de agua al día					
2. Trato de consumir la proteína mínima diaria que necesito					
3. Me alimento de frutas y verduras					
4. Consumo el aporte calórico necesario para realizar mis actividades diarias					
5. Consumo vitaminas para mantenerme saludable					
6. Duermo 8 horas diarias mínimas diariamente					
7. Me encuentro fuera de mi rango de peso normal (delgadez extrema u obesidad)					
8. Cuido y trabajo en mi salud mental					

Entorno físico de entrenamiento					
No.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
El ambiente de entrenamiento es agradable					
La hora en la que se realiza el entrenamiento es la adecuada					
El clima durante el entrenamiento es excelente					
La superficie del campo es agradable para entrenar					
Las horas de entrenamiento son las adecuadas					
El entrenador tiene una buena técnica de entrenamiento					
Hay un tiempo de descanso durante el entrenamiento					

Se consta del material necesario para completar entrenamiento (balones, conos, mallas)					
--	--	--	--	--	--

II. Autoestima

Autopercepción					
No.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Creo que mi opinión es importante en una conversación					
2. Confío en que puedo lograr las metas que me propongo					
3. Cuido mi imagen corporal para verme bien					
4. Me siento capaz de superar las adversidades					
5. Considero que soy importante en la sociedad					
6. Pienso que las críticas negativas no definen quién soy					
7. Me veo a mí mismo como una persona autosuficiente					
8. Tengo una imagen positiva de mí mismo					

Autoaceptación					
No.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Acepto críticas constructivas sin ningún problema					
2. Me acepto tal y como soy sin caer en conformismo					
3. Sé que he cometido errores alguna vez, pero tengo paciencia conmigo mismo					
4. Soy consciente que tengo elementos que me hacen único					
5. Considero que estoy bien, aunque no sea perfecto					
6. Cuando me describo incluyo virtudes y defectos sin problemas					
7. Acepto los elogios que recibo de las personas a mi alrededor					
8. La gente me lastima con facilidad con sus comentarios y conductas					

Autoevaluación					
No.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
A menudo realizo un autoanálisis de mí mismo					
Acepto que hay cosas en mí en las que debo trabajar					
Deseo ser la mejor versión de mí mismo					
Me premio por las cosas en las que he mejorado en mi estilo de vida					
Estoy consciente de que poseo fortalezas y debilidades					
Reconozco mis intereses, responsabilidades, valores y metas					
Sé que soy el único responsable de mi crecimiento personal y mi propósito					
Reflexiono sobre las decisiones que tomo					

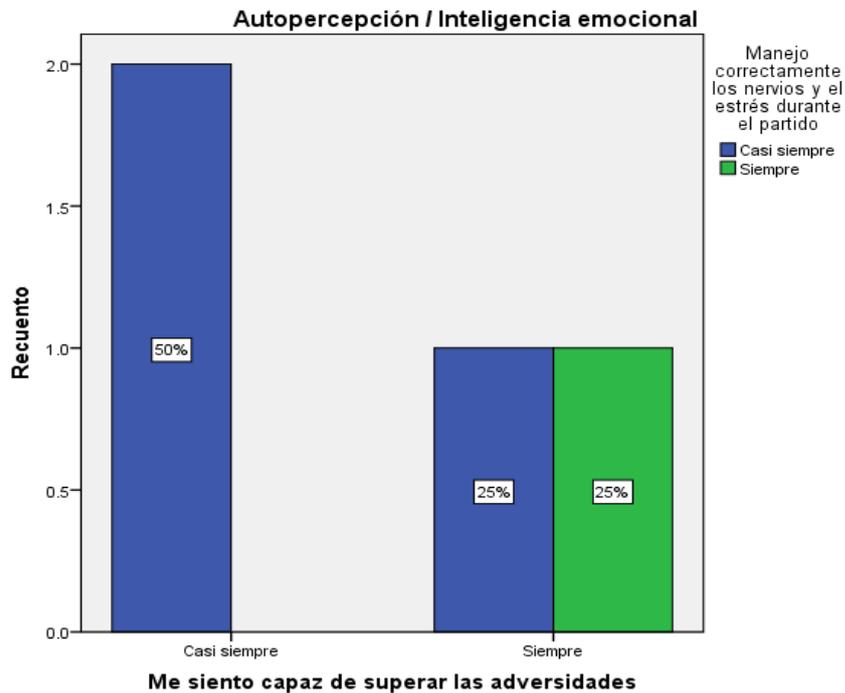
Anexo 6. Resultado de los gráficos de la encuesta.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1.333 ^a	1	.248	1.000	.500
Corrección por continuidad	.000	1	1.000		
Razón de verosimilitudes	1.726	1	.189		
Estadístico exacto de Fisher					
Asociación lineal por lineal	1.000	1	.317		
N de casos válidos	4				

a. 4 casillas (100.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es .50.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.



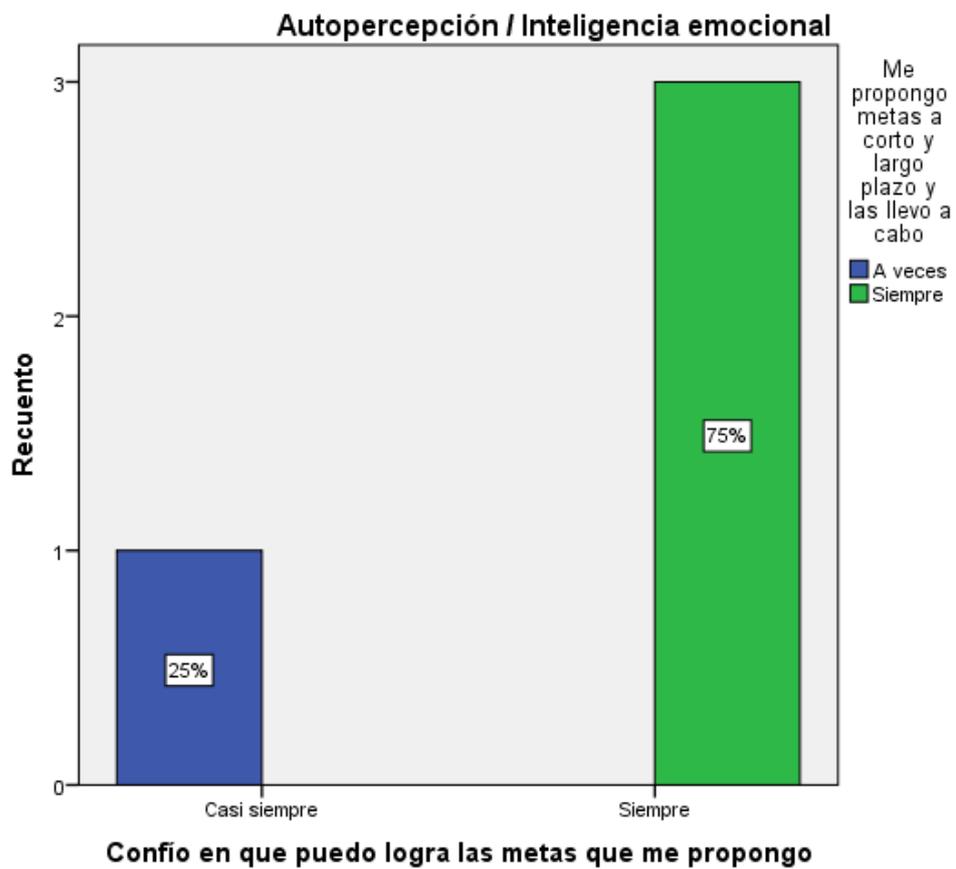
Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)

Chi-cuadrado de Pearson	4.000 ^a	1	.046		
Corrección por continuidad	.444	1	.505		
Razón de verosimilitudes	4.499	1	.034		
Estadístico exacto de Fisher				.250	.250
Asociación lineal por lineal	3.000	1	.083		
N de casos válidos	4				

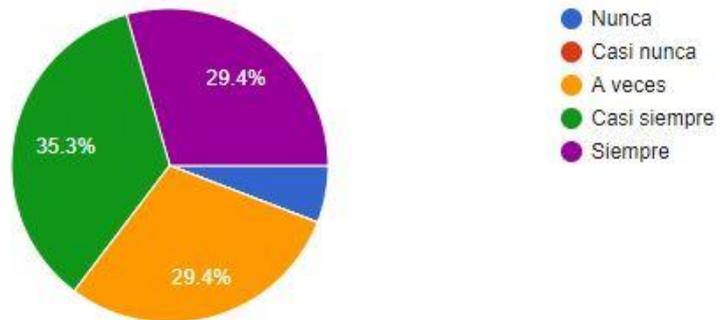
a. 4 casillas (100.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es .25.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.



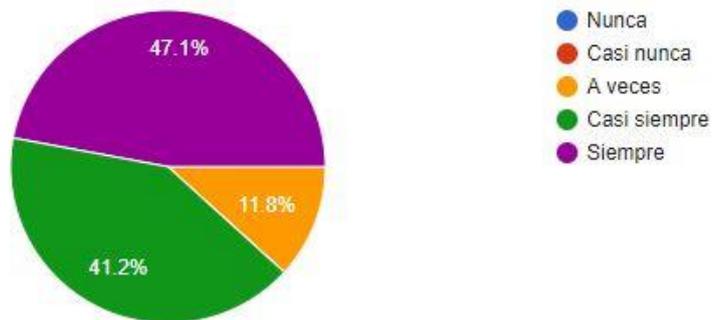
A menudo realizo un autoanálisis de mí mismo

17 respuestas



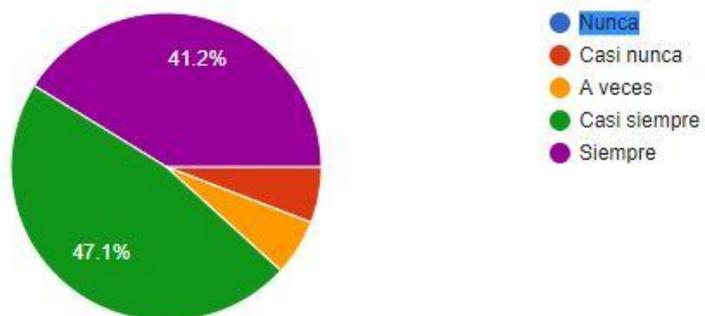
Acepto críticas constructivas sin ningún problema

17 respuestas



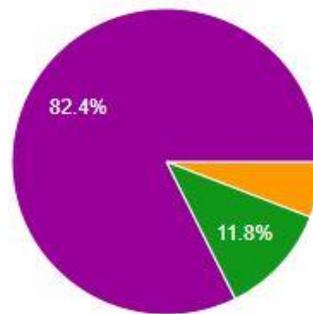
Acepto los elogios que recibo de las personas a mi alrededor

17 respuestas



Acepto que hay cosas en mí en las que debo trabajar

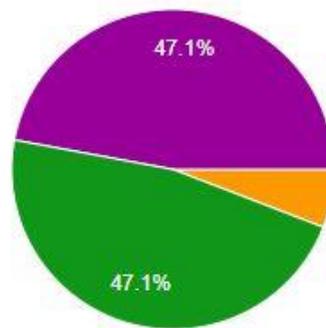
17 respuestas



- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

Aprendo de mis errores

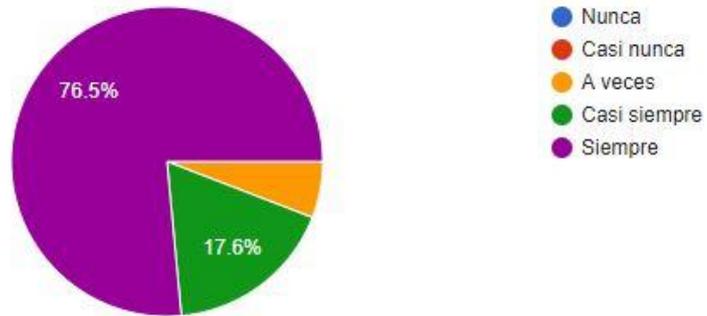
17 respuestas



- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

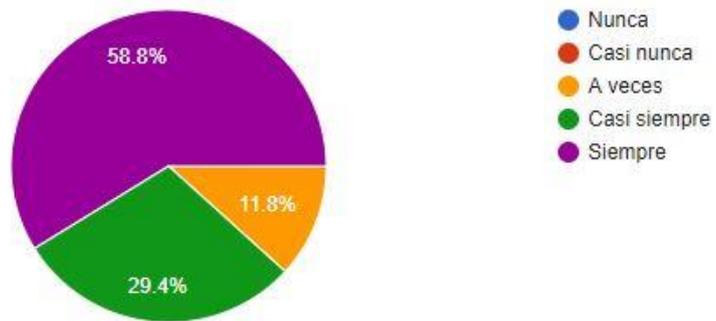
Confío en que puedo lograr las metas que me propongo

17 respuestas



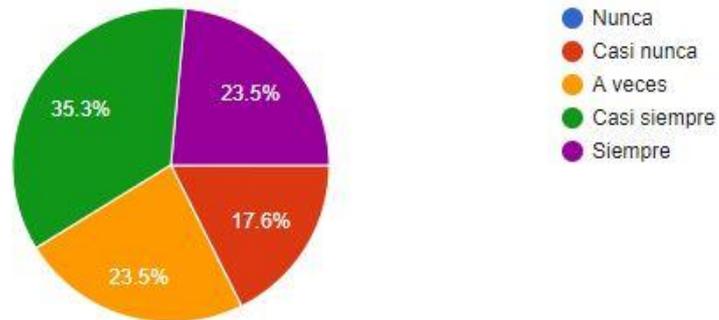
Considero que soy importante en la sociedad

17 respuestas



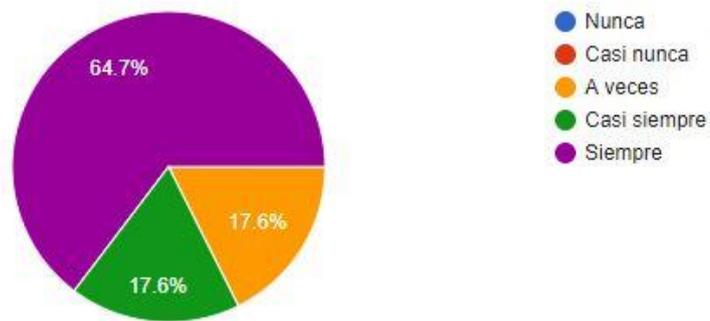
Consumo el aporte calórico necesario para realizar mis actividades diarias

17 respuestas



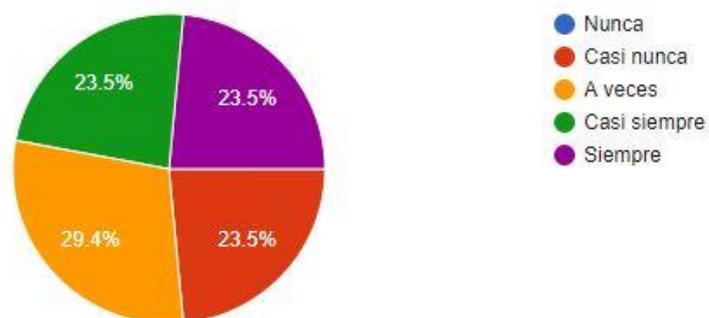
Considero que estoy bien, aunque no sea perfecto

17 respuestas



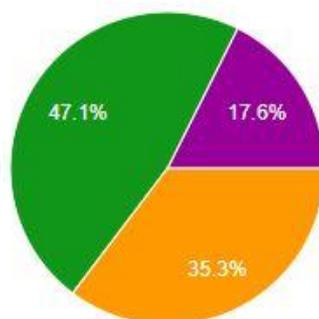
Consumo vitaminas para mantenerme saludable

17 respuestas



Creo que mi opinión es importante en una conversación

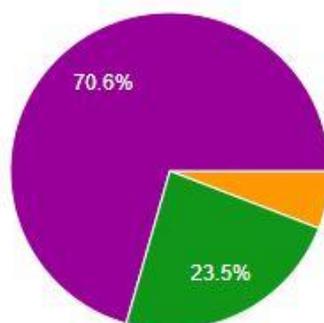
17 respuestas



- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

Cuando me describo incluyo virtudes y defectos sin problemas

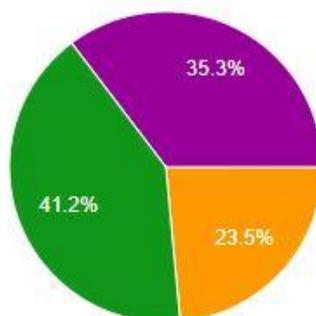
17 respuestas



- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

Cuido mi imagen corporal para verme bien

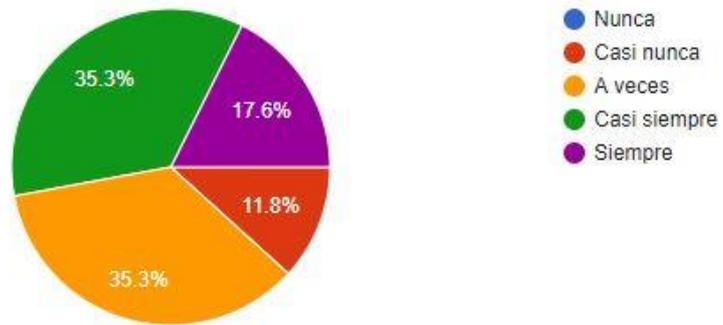
17 respuestas



- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

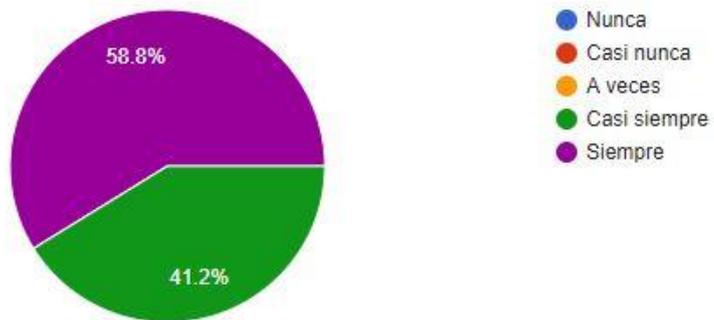
Duermo 8 horas mínimo diariamente

17 respuestas



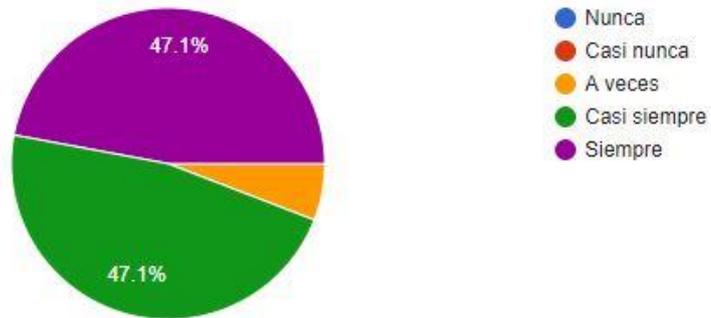
El ambiente de entrenamiento es agradable

17 respuestas



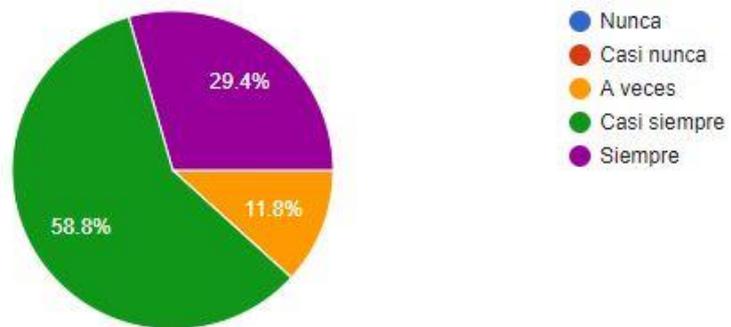
El entrenador tiene una buena técnica de entrenamiento

17 respuestas



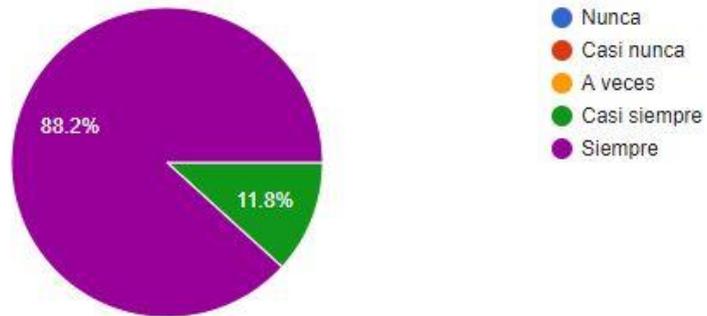
El clima durante el entrenamiento es agradable

17 respuestas



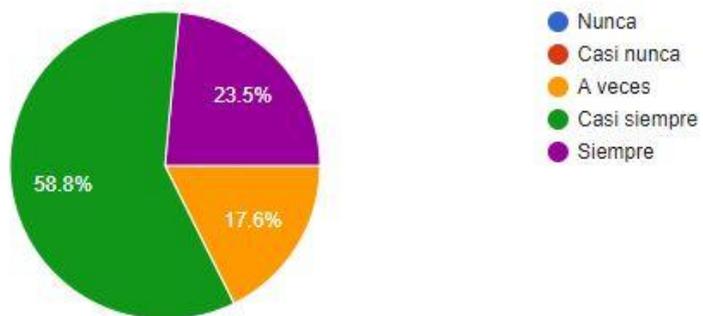
Estoy consciente de que poseo fortalezas y debilidades

17 respuestas



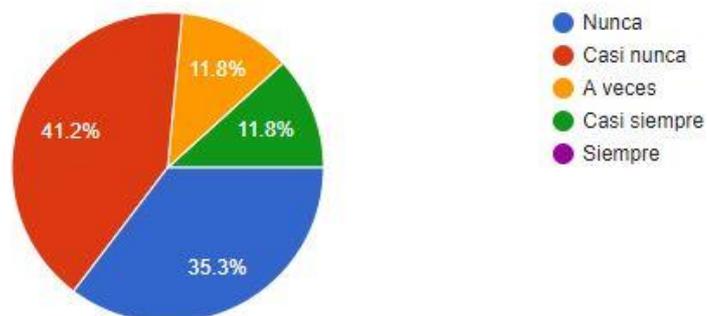
Hay un tiempo de descanso durante el entrenamiento

17 respuestas



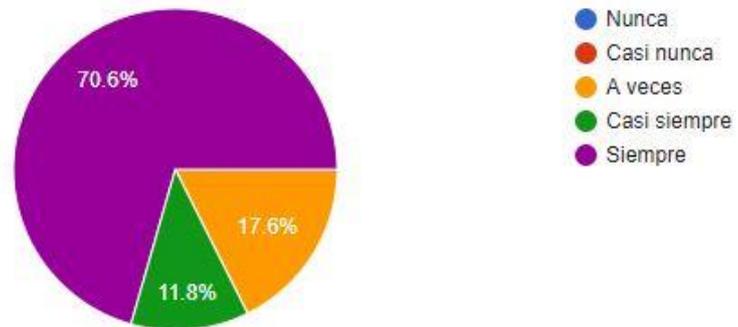
La gente me lastima con facilidad con sus comentarios y conductas

17 respuestas



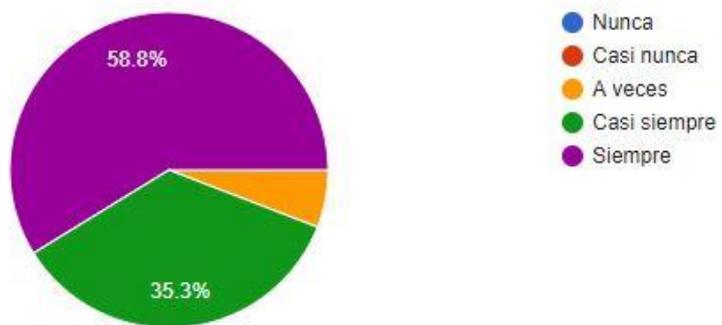
La hora en la que se realiza el entrenamiento es la adecuada

17 respuestas



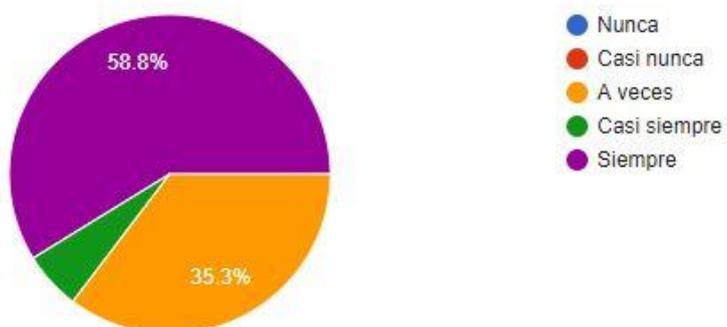
La superficie del campo es agradable para entrenar

17 respuestas



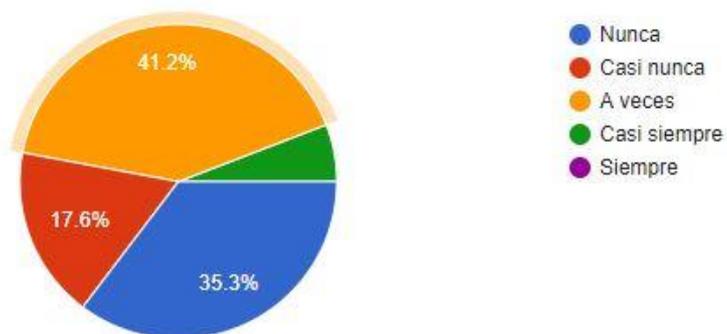
Las horas de entrenamiento son las adecuadas

17 respuestas



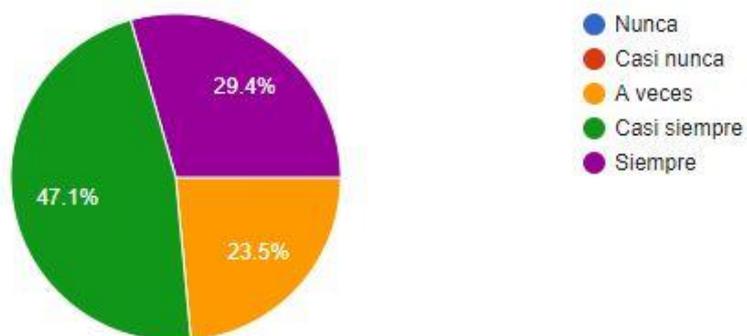
Los problemas de casa afectan mi entrenamiento

17 respuestas



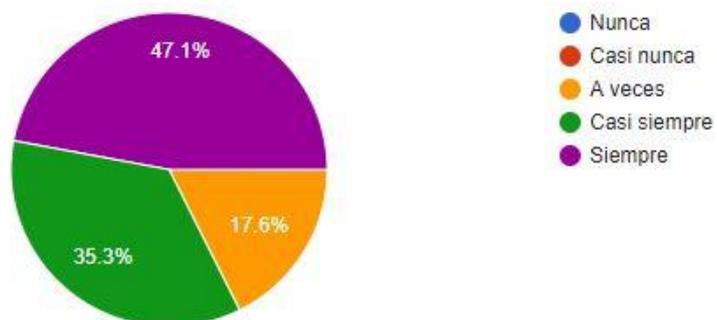
Manejo correctamente los nervios y el estrés durante el partido

17 respuestas



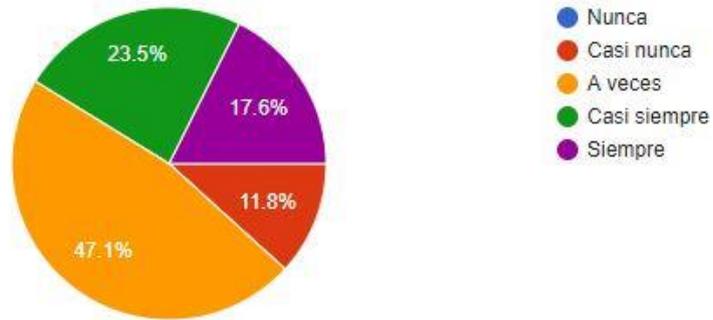
Me acepto tal y como soy sin caer en conformismo

17 respuestas



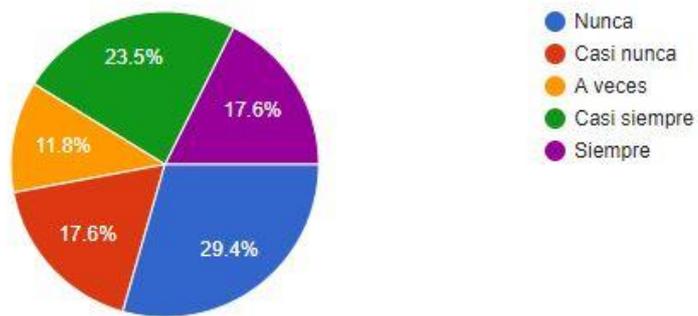
Me alimento de frutas y verduras

17 respuestas



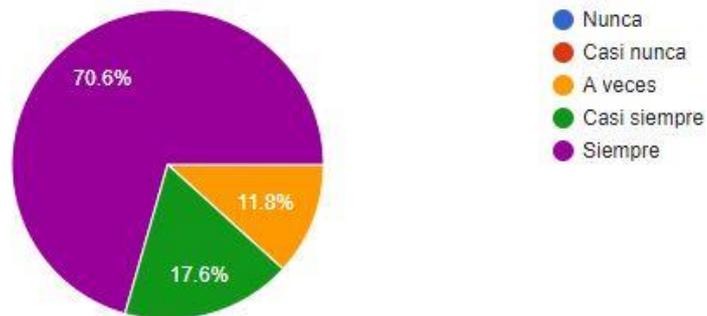
Me encuentro fuera de mi rango de peso normal (delgadez extrema u obesidad)

17 respuestas



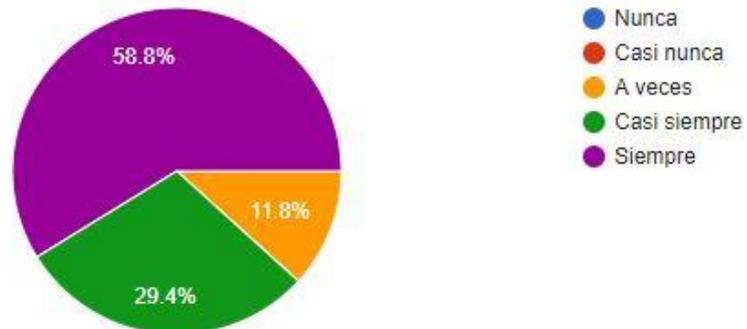
Me premio por las cosas en las que he mejorado en mi estilo de vida

17 respuestas



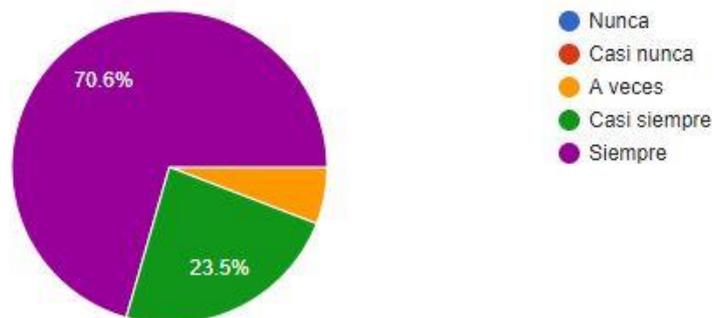
Me propongo metas a corto y largo plazo y las llevo a cabo

17 respuestas



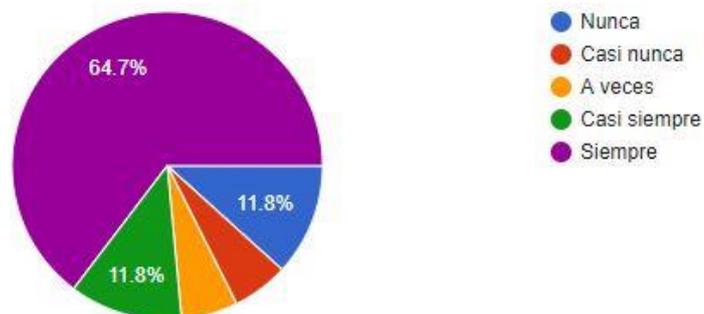
Me siento capaz de superar las adversidades

17 respuestas



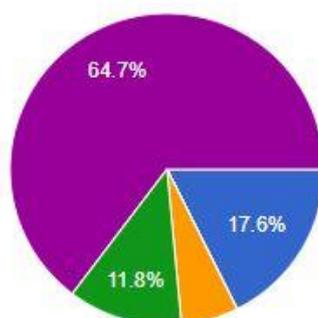
Me veo a mí mismo como una persona autosuficiente

17 respuestas



Pienso que las críticas negativas no definen quién soy

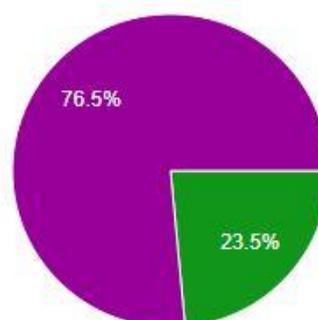
17 respuestas



- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

Reconozco mis intereses, responsabilidades, valores y metas

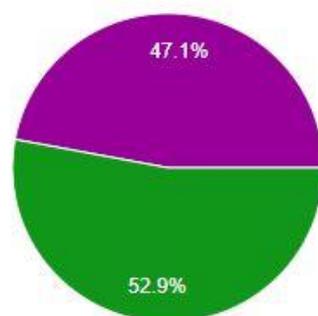
17 respuestas



- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

Reflexiono sobre las decisiones que tomo

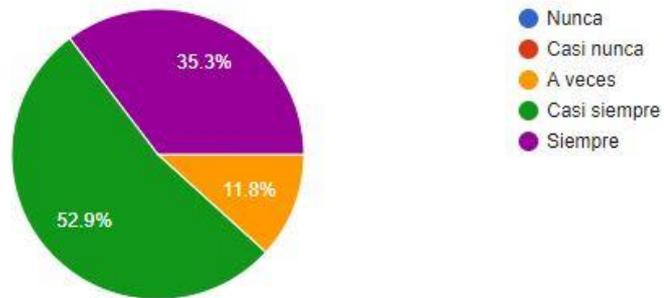
17 respuestas



- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

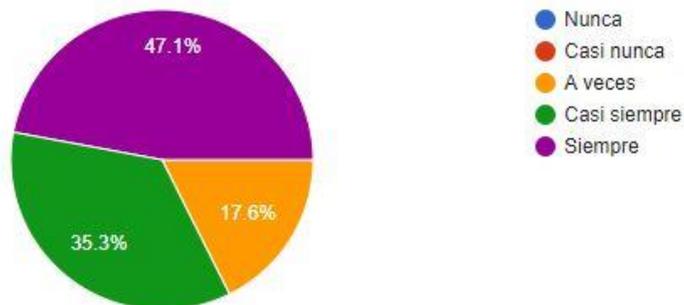
Se consta del material necesario para completar entrenamiento (balones, conos, mallas)

17 respuestas



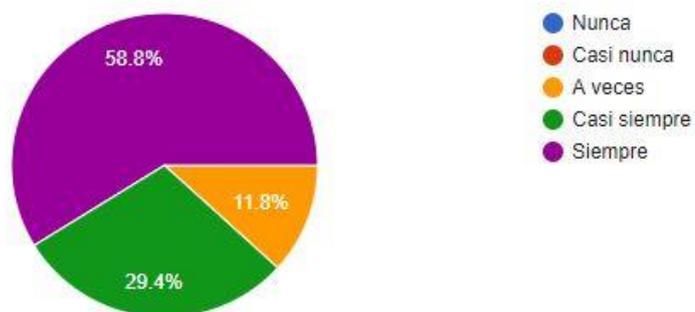
Sé que he cometido errores alguna vez, pero tengo paciencia conmigo mismo

17 respuestas



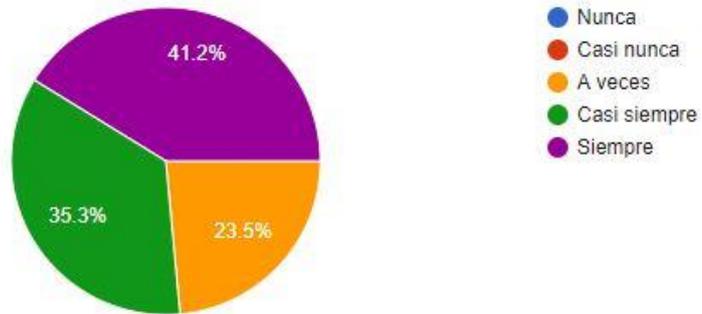
Sé que soy el único responsable de mi crecimiento personal y mi propósito

17 respuestas



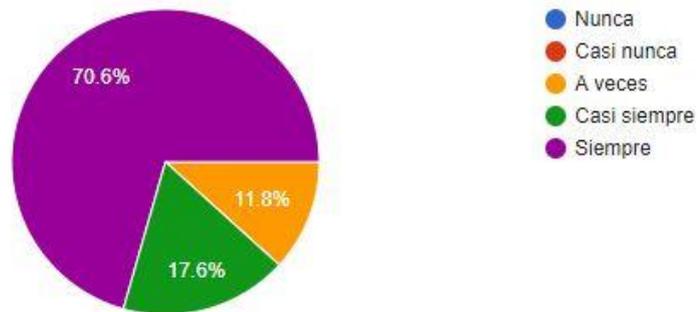
Siempre encuentro solución a mis problemas

17 respuestas



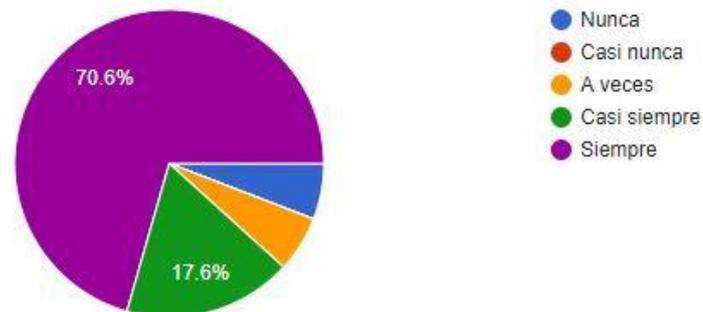
Soy consciente que tengo elementos que me hacen único

17 respuestas



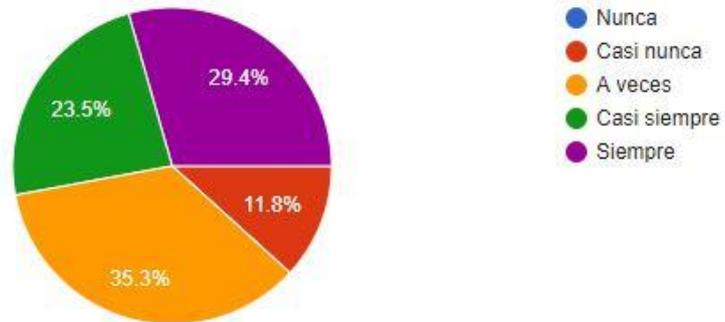
Tengo una imagen positiva de mí mismo

17 respuestas



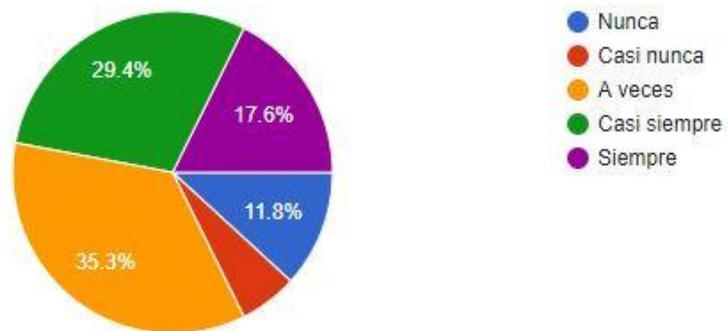
Tomo mínimo 8 vasos con agua al día

17 respuestas



Trato de consumir la proteína mínima diaria que necesito

17 respuestas



Anexo 7. Cuestionario



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Objetivo: El siguiente instrumento tiene como finalidad elaborar una propuesta que contribuya al fortalecimiento de la autoestima en los deportistas del equipo de futbol masculino de FAREM- Estelí, con fines investigativos de parte de los estudiantes de V año de Psicología, de antemano agradecemos su tiempo.

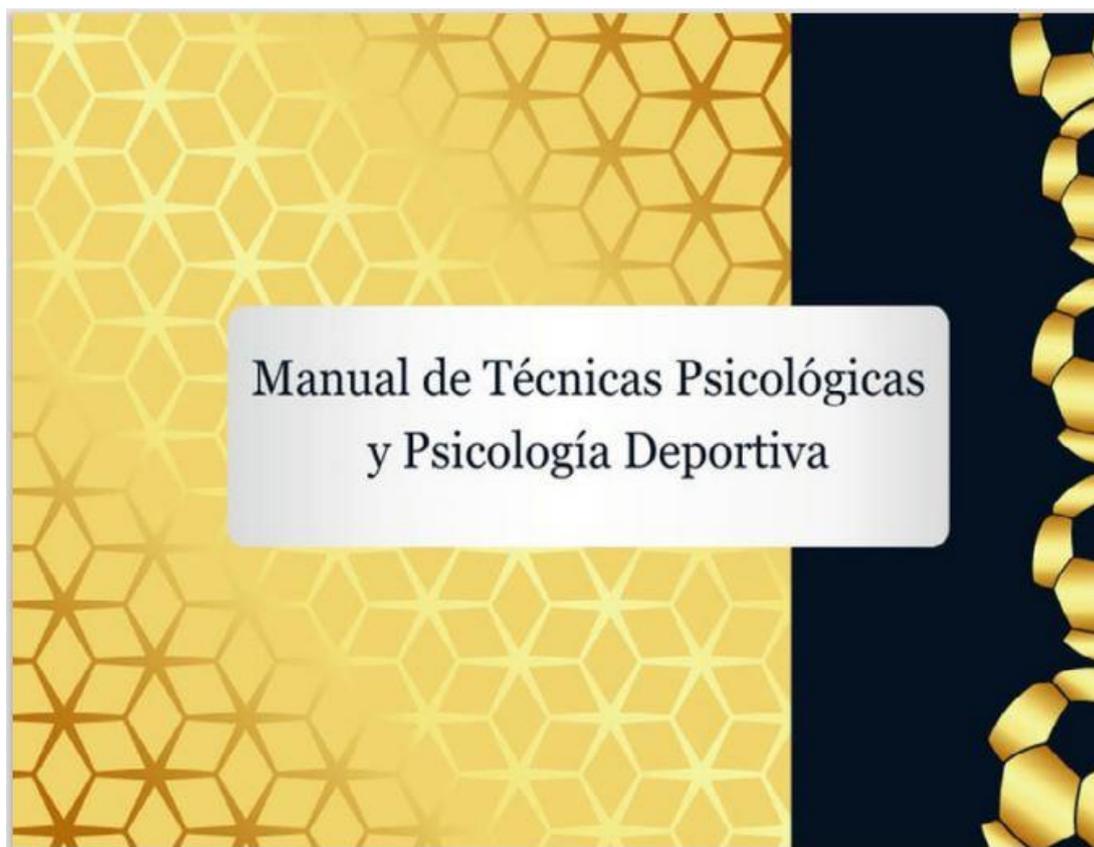
Edad: _____ Especialidad: _____ correo: _____
número de teléfono: _____

CUESTIONARIO:

Instrucciones: Lea detenidamente las siguientes preguntas y responda de acuerdo a su criterio como experto

1. **¿Qué aspectos se deben abarcar para una mejora en la autoestima en deportistas?**
2. **¿Qué hábitos psicológicos deben practicar los atletas para la salud mental desde sus hogares?**
3. **¿Cómo considera usted que los deportistas pueden fortalecer la autoestima?**
4. **¿Qué técnicas psicológicas sugiere que deberían practicar los deportistas del equipo de futbol?**
5. **¿Qué aptitudes necesitan los entrenadores para manejar situaciones de auto cuidado en sus deportistas?**
6. **¿Qué técnicas psicológicas sugiere que deberían practicar los entrenadores del equipo de futbol?**
7. **¿Por qué es necesario un psicólogo especializado en el área de deportes?**
8. **¿Qué acciones considera que debe de ejercer la universidad en relación a la salud mental el área deportiva?**

Anexo 8. Manual de técnicas psicológicas



01

INDICE

1. Introducción
2. Técnicas Psicológicas.
3. Técnicas para el desarrollo de actitudes positivas en el deporte (Inteligencia emocional, concentración, resolución de conflictos)
4. Técnicas para trabajar autoconocimiento, autoconcepto y autode-terminación.
5. Técnicas para desarrollo de resiliencia y técnicas para un mejor desarrollo del pensamiento perder/ganar.
6. Técnicas para mejorar la adaptación (Cambios, entorno, críticas)
7. Técnicas sobre disciplina conciente en cuanto a su propio cuerpo.
8. Técnicas sobre proyección positiva.
9. Técnicas de meditación y relajación.
10. Técnicas sobre emociones (Conocerlas, identificarlas y regularlas)
11. Técnicas para el control de estrés ante partidos difíciles y mejorar el autocontrol.
12. Técnicas para conocer hábitos diarios y efecto sobre el sistema nervioso a través de Cognitivo Conductual Organización del tiempo.
13. Cohesión Grupal.
14. Hábitos que mejoren sus vidas diarias Cognitivo Conductual.
15. Managers y Entrenadores (Que puedan aplicar con el equipo).
- 15.1. Técnicas para recalcar el FODA del equipo y superar las debilidades.
- 15.2. Ejercicios en equipo para metas a corto y largo plazo.
- 15.3. Evaluación de sus avances en pro de resaltar los logros.
- 15.4. Técnicas para liberarse de los perjuicios.
- 15.5. Terapia colectiva de respiración.
- 15.6. Límites sanos con deportistas.
- 15.7. Técnicas para reflexionar junto al equipo.
- 15.8. Técnicas para identificar FODA grupal y las individualidades de cada deportista.
- 15.9. Técnicas de asertividad.
- 15.10. Juego de roles entre deportistas y entrenadores, managers (Empatía).
- 15.11. Análisis de los niveles de autoestima del equipo.
- 15.12. Promover la recreación y los espacios de cohesión de equipo diferenciada del entrenamiento.
- 15.13. Ejercicios de motivación Entrenador y Atletas-



Introducción

La autoestima es un elemento psíquico que forma parte de la personalidad de las personas que consiste en la forma en que cada uno se valora a sí mismo, ya sea dependiendo de la percepción que cada uno posee así será las actitudes que se manifieste a lo largo de la vida, sin embargo, si esta se encuentra en niveles bajos se dificulta el desarrollo de aptitudes positivas para resolución de conflictos, concentración, proponer ideas, socialización, etc.

Este manual nació como propuesta de la investigación de seminario de graduación con el tema "Autoestima y su relación con el rendimiento deportivo en los deportistas del equipo de futbol masculino de la FAREM-Estelí, período agosto – noviembre 2021" para optar al título de licenciatura en la carrera de Psicología.

Para la construcción de este manual se aplicó a la población en cuestión que aspectos creen ellos que se debe involucrar para mejorar su rendimiento deportivo y autoestima, a su vez se aplicó un cuestionario a expertos en la salud mental para analizar su punto de vista de especialista e incluir sus ideas en este manual. A su vez se recolectó la información necesaria y se investigó a través de bibliografía confiable y adaptadas al campo deportivo que dan lugar a este manual para el fortalecimiento de la autoestima de los deportistas de FAREM-Estelí.

Este manual de técnicas psicológicas contiene técnicas desde el enfoque cognitivo conductual, humanista y análisis transaccional en su mayoría que permiten el desarrollo de aptitudes positivas como inteligencia emocional, resolución de conflictos desde la disciplina consciente hasta la culminación completa para el desarrollo de una autoestima en todas sus dimensiones.



Técnicas para el desarrollo de aptitudes positivas en el deporte
(inteligencia emocional, concentración, resolución de conflictos)

- *Imaginación racional emotiva*
¿En qué consiste?

Esta terapia fue abordada y creada por el psicólogo Albert Ellis, quien da protagonismo al paciente para que sea capaz de reconocer emociones y y a su vez creer que es capaz de superar sus propias fallas. La RET (Terapia racional emotiva) no pretende ser completamente objetiva y gratuita. Por el contrario, es un sistema de psicoterapia destinado a ayudar a la gente a vivir más tiempo minimizando sus problemas emocionales y sus conductas contraproducentes, y auto actualizarse para que vivan una existencia más llena y feliz. Esta técnica trata de entrenar al paciente para que pueda cambiar las emociones negativas inapropiadas por otras más adecuadas a las situaciones en las que suelen aparecer. Permite al paciente explorar conexión entre creencias (B) y consecuencias (C).

- *¿A qué enfoque pertenece?*

Heesacker, Heppner y Rogers (1982) realizaron un análisis de frecuencias de aproximadamente 14.000 referencias citadas en las tres principales revistas de psicología y counseling de los dos últimos años y encontraron que, de aquellos trabajos publicados después de 1957, Ellis era el colaborador citado con más frecuencia, junto con otros cognitivo-conductuales (Meichenbaum, Bandura, Mahoney y Thoresen) que también estaban entre los diez colaboradores más citados. Sprenkle, Keeney y Sutton (1982) supervisaron a 600 terapeutas, miembros clínicos de la Asociación Americana de Terapeutas de Pareja y Familia y encontraron que PREFACIO 15 los teóricos que influían más en ellos eran, en orden descendente, Virginia Satir, Sigmund Freud, Carl Rogers y Albert Ellis. Estos tres supervisores mostraron la gran influencia de la RET y la CBT sobre los terapeutas americanos en los últimos años. Es decir que la técnica se originó desde el enfoque cognitivo conductual, pero gracias a esta se ha dado lugar a más terapias humanistas.

Objetivo

05

Su objetivo consiste en ayudar a la gente a pensar más racionalmente (científica, clara y flexiblemente); sentir de forma más apropiada; y actuar más funcionalmente (de manera eficaz e inalterable), de cara a conseguir sus metas de vivir más tiempo y más felizmente. Consecuentemente, la RET define la racionalidad como el sentimiento apropiado y la conducta funcional en términos de aquellas metas básicas, e intenta ser tan precisa como puede en sus definiciones.

Aplicación

06

- 1• Se le pide al grupo deportivo que opten por acomodarse como deseen, y se les pide que respiren profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca tres veces, se realizan cuatro sesiones de respiración.
- 2• Se les pide que cierren los ojos e imaginen una situación con contenido emocional negativo para ellos. Luego se les pregunta uno por uno que emociones está experimentando y que las describa.
- 3• Cuando lo logre se les pide que transformen esos recuerdos dolorosos por unos más ligeros y manejables. Ejemplo: Depresión transformado a tristeza
- 4• Se les pide que describan que pensamiento cruzaban por sus mentes al momento de transformar las emociones negativas por unas más adaptables.
- 5• Luego se les pide que describan la diferente entre sus primeras emociones negativas y las más ligeras.
- 6• Al final se les pide que abran los ojos y que se les indica que deben de practicar esta técnica cada vez que se sientan abrumados por alguna situación estresante, ya sea durante los partidos o durante la vida diaria.



Técnicas para trabajar Autoconocimiento, autoconcepto y autodeterminación



Psicodrama

07

- *Psicodrama*
¿En qué consiste?

El Psicodrama, creado por Jacob Levy Moreno, es un método humanista de abordaje del individuo, la familia, los grupos y la comunidad, que tuvo sus orígenes en el teatro, la sociología y la psicología. Desde su trabajo con niños y grupos marginales, su creador va gestando su teoría y su técnica. Se desarrolla en diferentes ámbitos: clínica, psicoterapia, pedagogía y comunidad. El cuerpo, el juego, el espacio y el tiempo confluyen de una manera poética y contribuyen a la libertad creadora y a la tan añorada espontaneidad. El Psicodrama se desarrolla en ese espacio transicional, que no siendo ni interno, ni externo, se transforma en ese espacio pluripotencial de infinitas posibilidades creadoras



Objetivo

08

Expresar espontáneamente emociones y sentimientos. A diferencia de otras técnicas centradas en el nivel verbal de comunicación, en la sesión psicodramática, a través del vínculo terapéutico intentamos integrar lo cognitivo, corporal y afectivo. El cuerpo expresa a través de la dramatización de una "escena emergente", de la resonancia grupal, sentimientos y sensaciones, en los que en ocasiones el lenguaje verbal resulta insuficiente. El cuerpo se constituye en un verdadero lenguaje: mi cuerpo expresa mi deseo a los demás a través de una experiencia corporal con mi cuerpo.



Aplicación

09

Cambio de roles

- 1-Se escogen a 8 miembros del equipo el resto deberán observar y analizar.
- 2-Se pide a los deportistas que escriban sus nombres en un papelito pequeño y que los coloquen dentro de una canasta.
- 3-Luego se les pide que saquen un papelito y que interpreten el papel de la persona que les tocó, que mencionen en voz alta el rol que posee dentro del equipo, su importancia y como cree que esa persona se siente en esa posición.
- 4-De esta manera crece la empatía y cohesión dentro de los jugadores.
- 5-Al final los observadores añaden que le faltó a cada uno por interpretar o más datos sobre el rol establecido.
- 6-Para el cierre se reflexiona sobre cada función y papel que ejerce cada uno dentro del equipo.



Duplicación

- 1-Se escogen a tres deportistas y se les asigna roles de sus compañeros.
- 2-Debe imitarlo ya sea diciendo frases que describan a la persona, pensamientos y emociones.
- 3-Al final deben de decir en voz alta lo que cree que la otra persona está pensando en ese momento para crear empatía.
- 4-Para cerrar se reflexiona sobre las cualidades y elementos que hacen diferente cada uno de los deportistas.



Proyecto de Vida

- *Proyecto de vida*
¿En qué consiste?

Le llamamos proyecto de vida a todo aquello que tiene que ver con uno mismo, con lo que es y lo que quiere ser y hacer, pero sobre todo con aquello que deseamos para nuestro futuro y que incluye los esfuerzos y la disposición para su construcción, así como los compromisos y la constancia para su logro. Es diferente en cada uno de nosotros, ya que tiene que ver con la historia de vida, las ilusiones y deseos, así como con las expectativas que tenemos para nosotros mismos en el futuro. Los sueños son necesarios en la construcción del proyecto, pero para poderlos cumplir debemos enfocarnos en ellos y, fundamentalmente, poner la acción para que puedan convertirse en realidad.



Objetivo

12

El objetivo de esta técnica consiste en que las personas puedan conocerse a ellas mismas siempre teniendo en cuenta lo que es importante para cada uno a través de metas a corto y a largo plazo que darán lugar a la construcción de su proyecto de vida. Así la persona gozará de una trayectoria y de más autoconocimiento que la llevará a seguir adelante.

Aplicación

- 1- Se le pide al equipo que se reúnan en equipos de cinco y se les reparte marcadores de colores y un paleógrafo a cada equipo
- 2- Se les informa que deben de hacer una línea de tiempo en tres etapas: pasado presente y futuro.
- 3- En estas escribirán las metas que ya han alcanzado a lo largo de su vida, las que están planeando en el presente y la manera cómo piensan lograrlas en el futuro
- 4- Deben escribir que habilidades poseen para lograr sus metas a futuro, herramientas, personas, etc.
- 5- Al final cada equipo expondrá su línea de tiempo con el fin de reflexionar y otorgar reconocimiento de lo que han logrado hasta ahora, que debilidades poseen y que pueden hacer para mejorar y así lograr sus objetivos.

Autobiografía

13

- **Autobiografía**
¿En qué consiste?

Se utiliza en psicología desde diversas aproximaciones metodológicas y es considerada una técnica narrativa. Puede utilizarse para verificar una teoría de la personalidad permite un acercamiento a la sensibilidad y cultura del sujeto y por lo tanto el método biográfico ha ganado especial importancia en el ámbito de la psicología clínica combina la observación con la reflexión para su comprensión y análisis. Es por ello y porque sus particulares características subjetivas y comprensivas lo convierten en una herramienta idónea para el ámbito de la psicoterapia. Los documentos personales contienen gran parte de la dimensión de la experiencia humana y son capaces de dar cuenta de la complejidad del objeto de estudio mediante una técnica que es mínimamente intrusiva.



Objetivo

14

Se utiliza como un método de evaluación terapéutica aporta contextualización al problema y que posee cierto paralelismo con el autorregistro, aunque los datos del autorregistro pueden ser más exactos y cuantificables, los que aporta la autobiografía resultan más abiertos y ricos cualitativamente pueden preestablecer distintas consignas para la realización de la narrativa, dependiendo de lo que se desee obtener de la evaluación, como por ejemplo: puede comenzar a escribir secuencialmente desde sus primeros recuerdos, en tercera persona como si hablara de otro, apoyándose en fotografías significativas, según los lugares en los que haya vivido, basando el hilo narrativo en personas significativas para sí mismo, también según los diferentes periodos laborales en su vida o simplemente dividiéndola en periodos del desarrollo evolutivo



Aplicación

15

1- Se reúne a todo el equipo y se les menciona que para el próximo encuentro escribirán una autobiografía con la versión de como ellos han vivido su proceso y acontecimientos más importantes para cada uno.

2- El siguiente día se pide que uno por uno, de manera voluntaria comparta los puntos más importantes que considere de su autobiografía.

3- Para cerrar se les realiza preguntas reflexivas para conocer cómo se sintieron realizando la actividad ¿Les fue difícil escribir su autobiografía? ¿Qué descubrieron mientras la escribían? ¿Cuáles fueron sus recuerdos más importantes? A su vez se les recuerda que además de deportistas con personas que piensan y siente, se les anima a asistir a terapia psicológica individual.



Autoretrato

16

- **Autoretrato**
¿En qué consiste?

Consiste en una técnica para mejorar el autoconocimiento de los participantes, para que así se logre identificar más fácilmente los elementos subjetivos y objetivos que conforman a una persona. Gracias a esta técnica psicoterapéutica permite conocer el nivel de autoestima de los participantes.

Objetivo

Que los participantes identifiquen en sí mismos las características generales y particulares que los hacen ser quienes son, como personas únicas cada quien en con sus individualidades e irremplazables.



Aplicación

17

1- Se entrega a cada participante una hoja en la que deben "dibujar" su propio retrato, pero éste no debe representar aspectos físicos, sino aspectos interiores como, estados de ánimo, sentimientos, actitudes y pensamientos.

2- Los participantes le regresan la hoja al encargado que dirija la técnica, pero ésta no debe tener nombre.

3- Posteriormente el coordinador reparte los retratos a los participantes de manera que nadie quede con su propio retrato.

4- Los participantes se forman en círculo y cada uno explica lo que entendió del dibujo y su interpretación, para después adivinar de quién es el retrato.



- *Encuentro del yo grande con el yo pequeño*
¿En qué consiste?

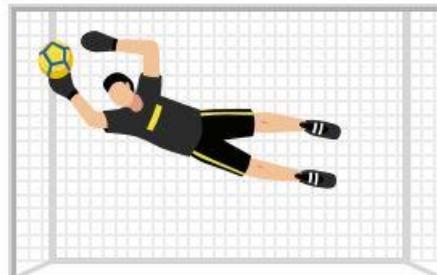
Es una técnica del enfoque humanista que trata de hacer al joven consciente de sus necesidades en el pasado para saciarla en el presente. Se trata de hacer que la persona resuelva sus problemas pasados con sus actitudes de hoy en día.

Objetivo

La reparación y el cuidado de sí mismo se lleva a cabo cuando son vencidos y elaborados los miedos y las resistencias en el curso del tratamiento. Si estas defensas no se levantan, en psicoterapia no hay posibilidad de cambio, porque no podemos acceder a las distintas fases del proceso psicoterapéutico que inciden en el cambio y que se resumen en construir en el paciente la disposición afectiva a mirar hacia atrás, en vivenciar y confiar en nosotros, y, por último, en poder elaborar lo sucedido y empezar a reparar.

Aplicación

- 1- *Se pide al grupo de deportistas que recuerden los inicios del equipo las dificultades, los aprendizajes, la adaptación a este entorno.*
- 2- *Luego se les pide que anoten en un papel todas las debilidades que poseían en ese entonces y que las lean en voz alta*
- 3- *Seguido se les pide que nuevamente escriban las aptitudes que poseen como equipo en el presente y las lean en voz alta*
- 4- *Por último, se les pide que cierren los ojos y que recuerden esas etapas difíciles que travesaron en sus inicios como equipo y que imaginen que las resuelven con todas las habilidades que poseen hoy en día*
- 5- *Para cerrar se hace una reflexión ¿Qué cambios han tenido como equipo? ¿Qué habilidades poseen hoy, de las que antes carecían? ¿Qué cambios necesita el equipo para seguir mejorando?*



• Aceptando nuestras debilidades

20

- *Aceptando nuestras debilidades*
¿En qué consiste?

Analizar la importancia que tiene aceptar las propias debilidades y limitaciones, observando que todas las personas las tienen, sin que ello nos haga sentirnos menos o devaluados y aceptándolas sin avergonzarse de ellas.

Objetivo

El objetivo de esta técnica es el de trabajar de la mano con la autoevaluación, crecimiento y autoaceptación de manera que la persona proporcione sus propias respuestas ante las fortalezas y debilidades que posee con el fin de trabajar en ellas y superarlas.



Aplicación

21

- 1- *Se entrega dos hojas de papel a cada participante en la cual dibujan sus manos.*
- 2- *En la mano derecha los participantes escriben sus limitaciones, ya sea en la palma o en los dedos, siendo el número de limitaciones el que cada quien quiera*
- 3- *En la mano izquierda escriben sus habilidades y alcances. Las hojas se pegan en las paredes del salón, para que los demás deportistas las puedan leer.*
- 4- *Posteriormente se lleva a cabo una puesta en común donde el encargado explica la importancia que tiene el aceptar nuestras limitaciones y también nuestras habilidades, enfocándose a su vez en las fortalezas que cada uno posee y la superación de las debilidades.*
- 5- *Para cerrar se pide a los deportistas que mencionen maneras para fortalecer sus debilidades*



Técnicas para desarrollo de resiliencia y Técnicas para un mejor desarrollo del pensamiento perder/ganar



Autoexploración

22

- *Preguntas para la autoexploración*
¿En qué consiste?

Analizar la importancia que tiene aceptar las propias debilidades y limitaciones, observando que todas las personas las tienen, sin que ello nos haga sentirnos menos o devaluados y aceptándolas sin avergonzarse de ellas.

Aplicación

Puede realizarse tanto de manera individual como grupal, tomando en cuenta que las respuestas que se expresen son de carácter personal. Para realizar esta actividad se debe contar con lápices, borrador y papel con las preguntas específicas impresas. Se les pide a los participantes que se ubiquen en un lugar cómodo y sin ruido a responder las siguientes preguntas:



Preguntas de Autoexploración

23

1. ¿Qué tipos de eventos te han resultado más difíciles?
2. ¿Cómo te han afectado psicológicamente dichos eventos?
3. ¿Cuándo te encuentras estresado o desesperanzado, te ha ayudado pensar en tus seres queridos?
4. ¿Cuándo te enfrentas a una experiencia problemática y difícil, a quién has acudido para que te ayude?
5. ¿Qué has podido aprender sobre ti mismo y sobre tu relación con los demás cuando has pasado por circunstancias complicadas?
6. ¿Te ha ayudado proporcionar apoyo emocional a otras personas que están pasando por una situación parecida?
7. ¿Has podido superar los obstáculos que han ido apareciendo en tu vida? Y si es así, ¿cómo lo has logrado?
8. ¿Cuál es el motor principal que consideras que más te ha ayudado a seguir adelante?
9. Una vez contestadas todas las preguntas, se les pide a los participantes de forma voluntaria, que compartan sus respuestas con el grupo, y que regalen un consejo a los demás participantes para poder afrontar las adversidades que se nos presentan.



Detención del pensamiento

24

- **Técnica de detención del pensamiento**
¿En qué consiste?

Consiste en interrumpir los pensamientos rumiativos a través de una palabra asociada. En otras palabras, y según Wolpe, se entrenaba a la persona para que acabe excluyendo cualquier pensamiento rumiativo (indeseable o improductivo) incluso antes de su formulación.

Todo ello conduce a reducir la cadena de pensamientos que se acompañan de emociones negativas; así, las emociones negativas quedan "cortadas" antes de que puedan surgir.



Objetivo

25

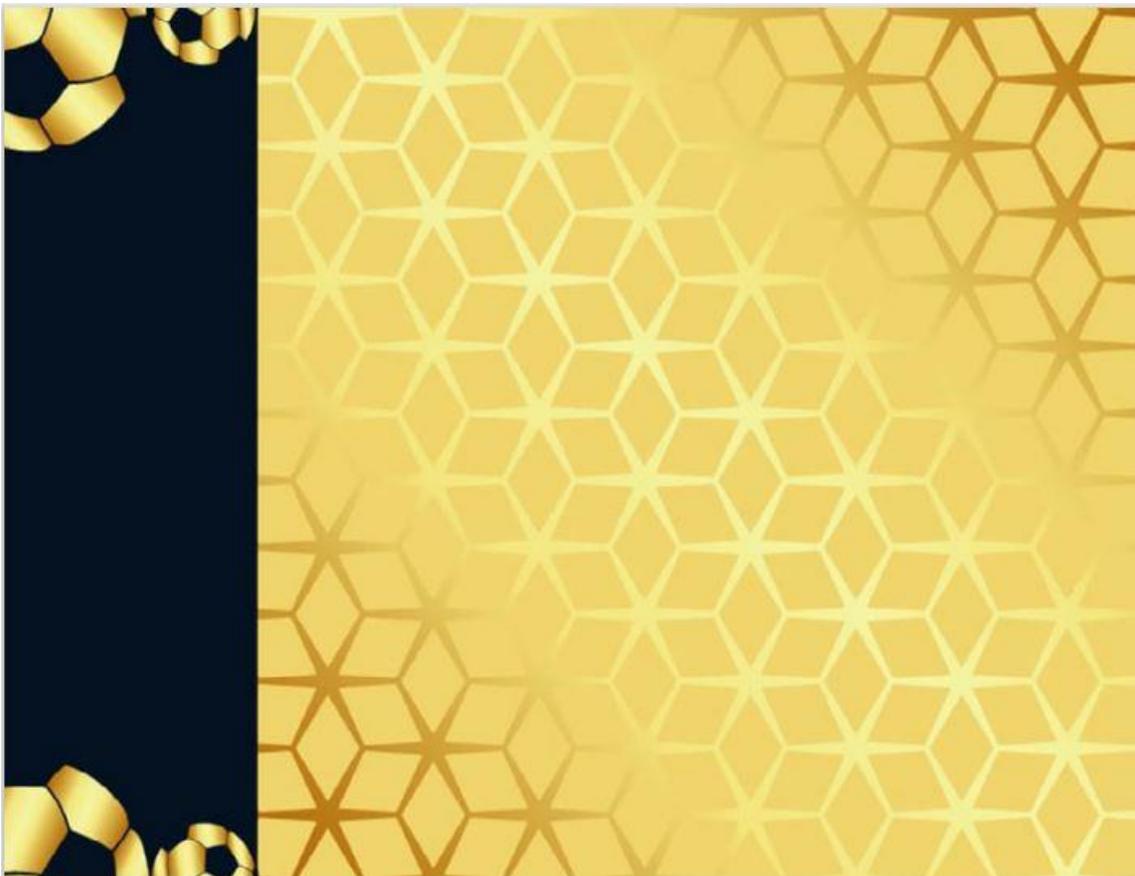
A través de la técnica de detención del pensamiento, se puede conseguir, o bien reducir la frecuencia y/o duración de los pensamientos rumiativos u obsesivos, bien eliminarlos del todo o bien hacer que sean menos intrusivos.

Si se logra obtener una de las tres antes mencionadas, es probable que la calidad de vida y el bienestar psicológico aumente, permitiendo así que se disfrute más el día a día.

Aplicación

Cuando se encuentre al inicio de la rumiación, se debe ir a un espacio tranquilo donde no pueda ser interrumpido (esto es recomendable las primeras veces, pero cuando ya haya práctica, no será necesario aislarse.) Una vez solos y tranquilos, se dedicarán a pensar intencionalmente en ese pensamiento que tanto les perturba, se debe centrarse en el pensamiento negativo en lugar de evitarlo, ignorarlo o huir de él.

Se mantendrán con el pensamiento por un mínimo de un minuto, justo cuando el pensamiento este en su momento de "cumbre", y la ansiedad o el miedo sean intensos, los individuos deberán gritar "¡Basta!". También se pueden utilizar palabras que sean de ayuda; lo importante es que, al decirla, las personas puedan darse cuenta que los pensamientos se detienen. El objetivo final es que quede asociada la pronunciación de "x" palabra, con la detención del pensamiento. (Es importante la realización de las repeticiones.)



Bibliografía del manual

- Bayón, A. G. (2020). *Manual práctico de psicoterapia*. Brouwer: Biblioteca de Psicología.
- Bianco, F. (13 de abril de 2012). *Técnica del espejo para mejorar el autoconcepto y la autoestima*. Obtenido de Técnica del espejo para mejorar el autoconcepto y la autoestima: <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tecnica-del-espejo-para-mejorar-autoconcepto-autoestima-afectados-tdah.html>
- Hay House. (2016). *El poder del espejo*. Barcelona: Ediciones Urano, S.A.U.
- IAM. (16 de Diciembre de 2007). *Manual de taller*. Obtenido de Plaza de la República: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_proy_de_vida.pdf
- Luciano, C., & Valdivia, M. (2006). *Terapia de aceptación y compromiso*. Madrid: Papel del Psicólogo.
- Martorell, P. (2019). *El método biográfico en psicoterapia*. España: Sociedad española de medicina psicosomática y psicoterapia .
- Melgar, J. (2020). *Manual de terapia racional emotiva*. New York: Springer publishing company.
- Pirir, S. (2017). *Manual de técnicas psicológicas clínicas*. Guatemala: Universidad de Mariano Gálvez.
- Severino, G. (2015). Psicodrama: cuerpo, espacio y tiempo. *Arterapia*, 13.

Anexo 9. Cronograma de actividades

Fases de la investigación	Periodo de ejecución													
	En semanas													
	Agosto		Septiembre				Octubre				Noviembre			
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Revisión de documento	X													
Elaboración de instrumentos	X													
Definir la prueba piloto	x													
Validación de los instrumentos		X												
Iniciar la fase de campo							X							
Examinar los resultados de las pruebas								X	X					
Revisión de avances						X			X			X		
Finiquitar la redacción del análisis y discusión de los resultados											X			
Elaborar conclusiones y recomendaciones												X		
Preparación para la pre defensa													X	
Entrega del primer borrador.														X

Anexo 10. Formatos de validación

➔ Análisis de fiabilidad

[Conjunto_de_datos1] C:\Users\OFFICE DEPOT\Desktop\spss excel\excel descargado.sav

Escala: TODAS LAS VARIABLES

Resumen del procesamiento de los casos

	N	%
Casos Válidos	26	83.9
Excluidos ^a	5	16.1
Total	31	100.0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.912	50



Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM Estelí

FORMATO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS
PERTENECIENTES A LA INVESTIGACIÓN TITULADA:

Autoestima y su relación con el rendimiento deportivo en los deportistas del equipo de futbol masculino de la FAREM-Estelí, período agosto – noviembre 2021

AUTORES:

Wendy Janes Espinoza

Yatzary Estrada Gutiérrez

Allan Javier Martínez

DIRIGIDO POR:

PhD. Damaris Peralta

Modelo de carta dirigida al Comité Académico

Estelí, Día _____ mes _____ año _____

Señores:

Miembros del Comité Académico

Depto. Educación y Humanidades/Carrera Psicología. FAREM Estelí.

La presente tiene por finalidad solicitar su colaboración para determinar la validez de contenido de los instrumentos de recolección de datos a ser aplicados en el estudio denominado **“Autoestima y su relación con el rendimiento deportivo en los deportistas del equipo de futbol masculino de la FAREM-Estelí, período agosto – noviembre 2021”**.

Su valiosa ayuda consistirá en la evaluación de la pertinencia de cada una de las preguntas con los objetivos, variables, dimensiones, indicadores, y la redacción de las mismas.

Agradeciendo de antemano su valiosa colaboración, se despiden de Ustedes,

Atentamente,

Nombre y firma de los integrantes

Wendy Janes Espinoza _____

Yatzary Yanela Estrada _____

Allan Javier Martínez _____

Nombre y firma del facilitador

Instrucciones

Por favor, lea detenidamente cada uno de los enunciados y de respuesta de cada ítem.

Utilice el siguiente formato para indicar su grado de acuerdo o desacuerdo con cada enunciado que se presenta, marcando con una equis (x) en el espacio correspondiente según la siguiente escala:

- 4. Excelente
- 3. Bueno
- 2. Regular
- 1. Deficiente

Si desea plantear alguna sugerencia para enriquecer el instrumento, utilice el espacio correspondiente a observaciones, ubicado en la parte inferior del formato.

Evaluación de instrumento:

Nº	Indicadores	Valores			
		Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
1.	El instrumento presenta coherencia con el problema de investigación.				
2.	El instrumento evidencia el problema a solucionar.				
3.	El instrumento guarda relación con los objetivos y preguntas propuestas en la investigación.				
4.	El instrumento utiliza un lenguaje apropiado				
5.	Los indicadores son los correctos para cada dimensión.				
6.	La redacción de las preguntas es clara y apropiada para cada dimensión.				
7.	Relevancia del contenido				

8.	En general, el instrumento permite un manejo ágil de la información.				
----	--	--	--	--	--

Constancia de juicio de experto

Yo, _____, con documento de identidad nro. _____, _____, Master. _____ en _____; por medio de la presente hago constar que he leído y revisado, con fines de validación, el instrumento de investigación: _____, que será aplicado en el desarrollo del estudio Autoestima y su relación con el rendimiento deportivo en el equipo de fútbol masculino FAREM- Estelí”, por los estudiantes

Luego de hacer las verificaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

El instrumento diseñado a su juicio es: válido () no válido ()

Observaciones:

Para que conste a los efectos oportunos, extendiendo la presente en la ciudad de _____, **a los _____ del mes _____ del** año dos mil veinte y uno.

Firma del experto.

