



Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua, Managua
UNAN- Managua
Recinto Universitario Rubén Darío
Facultad De Humanidades Y Ciencias Jurídicas
Departamento De Psicología



“Trabajo Monográfico para optar al Título de Licenciadas en Psicología”

Incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal de los atletas nicaragüenses de alto rendimiento de la disciplina de Boxeo en el período de agosto a diciembre del año 2016.

Autoras:

Bra. Karen Lizeth Argüello Pineda

Bra. Arellis Mercedes Marengo Medina

Bra. Jeylin Maryine Picado Bello

Tutora:

Lic. Suyen de los Ángeles Silva Rivas

Managua, Mayo 2017

Agradecimientos

Queremos expresar nuestras gracias primeramente a Dios por permitirnos culminar de manera excelente este trabajo ya que bajo su dirección nos ha ayudado en este arduo camino; dándonos las fuerzas, el conocimiento y sabiduría para formarnos en el ámbito profesional y brindándonos la oportunidad de alcanzar una más de nuestras metas.

A nuestros padres y seres queridos que siempre nos brindaron su amor y ayuda incondicional en cada momento, desde que decidimos luchar por nuestras aspiraciones.

A nuestra estimada y apreciada tutora Lic. Suyen de los Ángeles Silva Rivas quien en todo el proceso de la monografía, estuvo presente su acompañamiento de manera constante y sobre todo mostrando interés y dedicación para efectuar aclaraciones o responder a inquietudes en momentos dificultosos.

También a todos nuestros maestros que tuvimos el agrado de conocer, desde el nivel preescolar hasta la universidad, que marcaron nuestro desarrollo psicoeducativo anteponiendo la práctica de valores y parte de sus valiosos conocimientos.

Jeylin Maryine Picado Bello

Karen Lizeth Argüello Pineda

Arellis Mercedes Marenco Medina

Dedicatoria

Bienaventurado el hombre que halla la sabiduría, y que obtiene la inteligencia, porque su ganancia es mejor que la ganancia de la plata, y sus frutos más que el oro fino. Mas preciosa es que las piedras preciosas y todo lo que puedes desear, no se puede comparar a ella.

(Proverbios 3:13-15)

Hoy quiero decir que he podido lograr una de las tantas metas muy importante que tengo de proyecto en mi vida y puedo decir que me siento orgullosa porque pude culminar mi carrera con la ayuda de mi amado Dios quien siempre pondré en primer lugar en mi vida para que tome dirección en cada una de mis decisiones y planes que haga en un futuro.

A mis padres: Abraham Eugenio Marengo Espinoza y Mercedes Isolina Medina Aguilar quienes les debo la vida y la gran mujer que soy ahora, siendo la base principal de cada uno de mis sueños y aspiraciones que siempre creyeron en mí y lo capaz que puedo ser.

También a mi estimado y amado novio Josué Gonzales que tuvo participe con su compañía, amor, apoyo y comprensión, a mis lindos hermanos: Pedro Elvín, Edixon, Mijael, Rolando, Jesling que me han hecho reír en momentos que sentía que no podía más y me hacían reír con su entusiasmos y apoyo emocional, asimismo a mis sobrinos(as) que han generado en mi ser un ejemplo a seguir para cuando ellos crezcan.

En especial a una amiga y colega de nuestra carrera de Psicología Olga Karina Pérez y a mi abuela Mercedes Aguilar bravo aunque ya no están en la tierra con nosotros, pero está en mi corazón, por alientos de superación y consejos.

Arellis Mercedes Marengo Medina

Dedicatoria

*“Lo que creemos de nosotros mismos y de la vida,
llega a ser nuestra verdad”*

Louise L. Hay

Con mucha honra y esfuerzo dedico este logro a nuestro Padre Celestial que me brindó la fortaleza en las dificultades más grandes. A nuestra preciada Virgen de Guadalupe, en quien he depositado mi fe desde el seno familiar y ha intercedido por mí en todo momento.

A mi familia:

Mis abuelitos Tomasa de los Ángeles y Santos Ángel, que aunque ya no estén presentes en esta vida terrenal, fundaron los pilares en el proceso de ser persona con su amor, valores y enseñanzas.

Mi papá José Tobías y mi mamá Reyna Esperanza, que me han entregado todo su amor, años de trabajo y dedicación; especialmente valores y principios morales.

Mi hermana María José y sobrino Edward Renato, orgullosos para mí y quienes despertaron nuevos motivos de vivir y seguir adelante.

Mi novio, Carlos Emanuel, que me ha acompañado constantemente en este proceso, confiando siempre en mis capacidades y logro de mis metas.

Mis tíos; en especial a mis tíos Jorge, Róger y Reyita, que han velado por mí desde mi tierna infancia y han compartido sus conocimientos y experiencias de vida.

Y por último, y no menos importante a mi estimada Olga Karina Pérez López. A dos años de su desaparición física, mantuvo vivo su espíritu de lucha y superación así como su legado de servicio a los demás mediante nuestra magna labor.

Karen Lizeth Argüello Pineda

Dedicatoria

Al culminar una de mis metas el cual he recorrido un largo camino dedico en primera instancia a Dios por estar conmigo en buenos y malos momentos, ser fiel acompañante por cada marcha que he dado y brindarme fortaleza en cada una de mis debilidades.

A mis queridos abuelos: Agustín Bello Y Enriqueta Peña quienes desde mi infancia me forjaron personalidad y futuro con gran cariño., por ser ellos mi apoyo constante en la realización de mis metas y proyectos, en especial por enseñarme valores y principio

Seguidamente a mi tío Rene y Gioconda Picado quienes han sido como unos padres para mí y pilar fundamental de todo mi trayecto, por darme apoyo, confianza y comprensión en todo el proceso de mi vida.

A mis hermanas y hermano: Damixa Bello, Yissel Bello y Francisco Bello, con quienes jugué y disfrute de grandes momentos y por ayudarme a impulsar con éxito mis metas. También a mi novio Luis Hernaldo, que me ha acompañado en tiempo de preocupaciones e impaciencias brindándome palabras de aliento.

¡A todos ellos con amor dedico este éxito!

Jeylin Maryine Picado Bello.

RESUMEN

En el presente estudio se analiza la incidencia del síndrome de burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas nicaragüense de alto rendimiento de la disciplina de boxeo en el período Agosto a Diciembre 2016.

Para alcanzar el objetivo de este estudio, se determinó en los atletas la presencia del síndrome de burnout y sus dimensiones más significativas. Se identificó la percepción del esquema corporal y los factores que pueden incidir en una percepción negativa del esquema corporal vinculándolo principalmente a la presencia del Síndrome de Burnout.

La muestra estuvo compuesta por 11 atletas de alto rendimiento en boxeo amateur y profesional de la Selección Nacional Nicaragüense. La investigación fue abordada a través del enfoque cualitativo en donde se utilizaron como métodos principales la observación directa y entrevista a profundidad para los participantes.

Asimismo, se realizó entrevista a un informante clave y se aplicaron los instrumentos: Cuestionario Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) que permitió detectar la presencia del síndrome de burnout; el Cuestionario B.S.Q. (Body Shape Questionnaire), evaluó la preocupación por el peso y la Escala de Evaluación de Imagen Corporal de Gardner, que logró detectar la insatisfacción por el esquema corporal.

Los resultados obtenidos evidencian que la mayoría de la muestra presenta síndrome de burnout en niveles moderados; sin embargo encontramos casos relevantes con personas con alto presencia del mismo. También, se encontró que ciertos participantes presentan una percepción negativa del esquema corporal debido a diversos factores. Cabe señalar que uno de los atletas del estudio presentó de manera significativa la incidencia del síndrome en su esquema corporal.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	4
II. ANTECEDENTES	5
III. JUSTIFICACIÓN	10
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
V. OBJETIVOS	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos	12
VI. MARCO TEÓRICO	13
6.1. Boxeo	13
6.1.1. Definición de Boxeo	13
6.1.2. Categorías del boxeo según el peso	14
6.1.3. Tipos de Boxeo	15
6.2. Atletas de Alto Rendimiento	16
6.2.1. Definición de Atleta de Alto Rendimiento	16
6.2.2. Características de los Atletas de Alto Rendimiento	17
6.3. Síndrome de Burnout	18
6.3.1. Definición del Síndrome de Burnout	18
6.3.2. Modelos explicativos del síndrome de burnout	19
6.3.2.1. Modelo Clínico	19
6.3.3. Manifestaciones Clínicas del Síndrome de Burnout	21
6.3.4. Diagnóstico del Síndrome de Burnout	22
6.3.5. Síndrome de Burnout en Deportistas	22
6.4. Percepción	24

6.4.1. Definición de Percepción	24
6.4.2. Características de la Percepción.....	24
6.4.3. Componentes de la Percepción	24
6.4.4. Proceso de la Percepción	25
6.5. Esquema Corporal.....	26
6.5.1. Definición de Esquema Corporal	26
6.5.2. Componentes del Esquema Corporal	27
6.5.3. Percepción del Esquema Corporal.....	27
6.5.4. Alteraciones del Esquema Corporal	28
6.5.5. Formación del Esquema Corporal negativo.....	30
6.5.6. Percepción del Esquema Corporal en Deportistas	32
6.6. Incidencia del Síndrome de Burnout en la Percepción del Esquema Corporal en Deportistas.....	33
VII. PREGUNTAS DIRECTRICES.....	35
VIII. DISEÑO METODOLÓGICO.....	36
8.1. Enfoque del estudio.....	36
8.2. Tipo de Investigación.....	36
8.3. Universo:.....	37
8.4. Población	37
8.5. Muestra	37
Criterios de Inclusión	37
Criterios de Exclusión	38
8.6. Procedimientos para la recolección y análisis de la información	38
8.7. Métodos, instrumentos y medios para la recopilación de información	42

8.8. Fuentes de información	43
8.9. Limitaciones de la investigación	44
8.10. Matriz de categorías y subcategorías	45
IX. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	46
9.1. Antecedentes del contexto	46
9.2. Presentación de los participantes	48
9.3. Discusión de resultados	60
9.3.1. Síndrome de Burnout	60
9.3.2. Percepción del esquema corporal	68
9.3.3. Incidencia del síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal	76
9.3.4. Factores externos que inciden en la percepción del esquema corporal	79
X. CONCLUSIONES	81
XI. RECOMENDACIONES	82
XII. BIBLIOGRAFÍA	84
ANEXOS	89

I. INTRODUCCIÓN

El boxeo es un deporte de combate, individual y de iniciación temprana, que requiere de gran fortaleza física y mental. La práctica de este deporte está sujeto a diferentes categorías las cuales son establecidas según el peso, por lo tanto, se puede pensar que muchas de las presiones de estos atletas están sujetas a dar el peso establecido.

Por otra parte, el síndrome de burnout se refiere a la presencia de un agotamiento físico y emocional originado por exigencias elevadas en el entorno competitivo (Raedeke, 1997). Se cree que este síndrome puede repercutir en la percepción del esquema corporal en algunos deportistas.

Es por ello que el objetivo principal de esta investigación fue analizar la incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal de los atletas nicaragüenses de alto rendimiento de la disciplina de boxeo.

La muestra estuvo constituida por 11 boxeadores de alto rendimiento, los cuales pertenecen a la selección “Los Halcones”, ubicados en el estadio de fútbol Thomas Cranshow.

La investigación se desarrolló con un enfoque cualitativo. Los métodos utilizados fueron la entrevista dirigida a los atletas de boxeo e informante clave, asimismo se hizo uso del método de observación directa para vivenciar el ambiente en el área donde se concentraban los boxeadores al realizar sus entrenamientos.

De igual manera, se aplicaron tres instrumentos que ayudaron a evaluar las variables en estudio, los cuales fueron: el cuestionario Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) en su Adaptación Española, Cuestionario B.S.Q. (Body Shape Questionnaire) y Escala de Evaluación de Imagen Corporal de Gardner.

La técnica utilizada para procesar los resultados fue el análisis de contenido. Por último, se elaboró una propuesta de plan de intervención.

II. ANTECEDENTES

Para fines de esta investigación se consultaron algunos trabajos relacionados con el tema de estudio, encontrándose los siguientes documentos a nivel nacional:

En el año 2015 Funes y Suger. S, realizaron una investigación titulada: **“Factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de los y las atletas de judo de la Universidad Centroamericana”**. El objetivo general de dicho estudio fue determinar los factores psicológicos que inciden en el rendimiento de estos deportistas.

En este estudio se aplicó el enfoque cualitativo de tipo descriptivo ya que para su elección se realizó el contacto con los treinta atletas de los cuales se seleccionaron a cuatro a través del método de muestreo por conveniencia debido a la accesibilidad y contacto diario con los deportistas.

Los instrumentos utilizados fueron inventario psicológico del rendimiento deportivo Loher, también materiales psicométricos especializados para la evaluación psicológica como el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D), en atletas de deporte individual y de equipo.

Entre las principales conclusiones se mencionan que los factores que más inciden de forma positiva son autoconfianza y el nivel motivacional, que funcionan como activadores y reforzadores en pro de convencerse a sí mismo de que son capaces de realizar con éxito una determinada tarea o misión.

De acuerdo a este mismo estudio, los factores psicológicos que más inciden de manera negativa son el control de la energía negativa y el control de la energía positiva, los cuales se deben mejorar y reforzar para controlar su pensamiento antes y durante la competencia y evitar el fracaso deportivo.

Otros datos importantes de esta investigación es que los atletas de judo consideran importante la preparación psicológica y la manera en que se reflejan en base a sus resultados; la colaboración de un psicólogo deportivo aporta a que sus resultados sean más satisfactorios y positivos.

Un segundo estudio fue el realizado por Salgado G. en el año 2013 denominado **“Prevalencia de trastornos de la conducta alimenticia en deportistas de judo, taekwondo, karate do y levantamiento de pesa de la UNAN-Managua, durante el segundo semestre del año 2013”**.

Su objetivo fue analizar la prevalencia de trastorno de la conducta alimenticia en los deportistas de judo, taekwondo, karate do y levantamiento de pesa de la UNAN-Managua, durante el segundo semestre del año 2013.

Esta investigación fue mixta puesto que describe fenómenos relativos a los trastornos de conducta alimenticia, se hizo uso del método estadístico y se generalizaron los resultados; además se utilizaron entrevistas abiertas y observación. Asimismo, se contó con la participación de 42 atletas que practican taekwondo, judo, karate do y levantamiento de pesas.

Los resultados del estudio revelaron que existen síntomas y conductas en relación a los trastornos de la conducta alimenticia en los deportistas de judo, taekwondo, karate do y levantamiento de pesa de la UNAN- Mangua, siendo el más prevalente la anorexia nerviosa puesto que se presentó en todos los deportes y bulimia solo se dio en karate do.

De acuerdo a esta investigación, el 47.6 por ciento de los deportistas están propensos a padecer trastornos de la conducta alimenticia, los de judo son los que más se encuentran propensos; en las mujeres prevalecen más los síntomas y conductas de trastornos alimenticios que en los hombres.

También se encontró que, en las edades de 18, 19, 21 y 23 años existen síntomas y conductas de anorexia nerviosa y solo en edades de 18 años se presentó síntomas y conducta de bulimia nerviosa; no obstante, existe la preocupación por la comida, presión social percibida, conductas y síntomas de trastornos psicobiológico en los deportistas.

Otro estudio fue el publicado en Enero del año 2009 por Delgado R., con el tema **“Incidencia del plan de intervención psicológico en el control de los factores: Estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento y Cohesión grupal en las atletas de fútbol campo, selección sub: 20 Nicaragua 40, trimestre 2007”**.

Este trabajo tuvo como objetivo analizar la incidencia del plan de intervención psicológico en el control de los factores: estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión grupal en las atletas de fútbol campo, selección sub: 20 Nicaragua 40.

El enfoque utilizado en la investigación referida fue cuantitativo de tipo cuasi-experimental. Asimismo, se utilizó un muestreo no probabilístico y por conveniencia de sujetos voluntarios de la selección nacional femenina de Fútbol Campo, siendo un total de 20, para un 10% del universo.

Los resultados indicaron que el plan de intervención psicológico incidió positivamente en el control de los factores antes mencionados en beneficio de su rendimiento deportivo.

En el estudio también se determinó que el factor “influencia en la evaluación del rendimiento”, es el que más afectaba a las atletas en su rendimiento deportivo y el que según los resultados del post test fue en el que más influyó positivamente con la intervención realizada.

Otro de los hallazgos principales fue, el éxito en el entrenamiento de las atletas de la selección femenina de fútbol campo sub.20, en el uso de técnicas y estrategias psicológicas, para controlar su estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y la cohesión grupal en los momentos importantes de los entrenamientos y competiciones deportivas.

Por otra parte, a nivel internacional se encontraron dos investigaciones en relación al tema de estudio, que a continuación se presentarán:

Uno de estos estudios es **“Incidencia de un programa de Educación Física en la percepción de la propia imagen corporal realizado en España en el año 2012 por los autores Contreras O., Madrona P., (et al)”**

El objeto de este estudio fue comprobar la eficacia de un programa escolar de educación física para prevenir la distorsión de la imagen corporal y la insatisfacción corporal, elementos integrantes de los trastornos alimentarios de los alumnos de educación secundaria obligatoria.

Esta investigación fue de enfoque cuantitativo, se hizo uso de cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), y escalas para la recopilación de los datos. La experiencia se realizó con 673 alumnos de primer y segundo curso en edades comprendidas entre los 12 y los 14 años.

Este estudio demostró que el programa concebido para prevenir la distorsión e insatisfacción corporal a través de aportaciones cognitivo-conductuales, de aprendizaje cognitivo-social y de la educación física mejoró de manera significativa la percepción de los alumnos de su propia imagen corporal.

Asimismo, dicho programa en cuanto a su carácter preventivo denotó más eficacia para los alumnos de 12 y 13 años, lo que corroboró la importancia de incidir en la salud de la imagen corporal durante las edades previas a la adolescencia.

De igual manera se realizó en España durante el año 2012, un estudio titulado “**síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal**” presentado por Pedrosa I. y García-Cueto E.

Los objetivos propuestos en este trabajo fueron establecer la prevalencia del síndrome de burnout en deportistas españoles y analizar la posible relación del síndrome respecto a la percepción del esquema corporal que presenta el deportista.

Con respecto a esta investigación el enfoque es de tipo cuantitativo puesto que hizo uso de pruebas estandarizadas para la recolección de datos, el Cuestionario Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) y el Cuestionario Body Shape Questionnaire (B.S.Q.), también se efectuaron procedimientos estadísticos para el análisis de los mismos.

Para la selección de los participantes se llevó a cabo un muestreo estratificado de diferentes clubes deportivos españoles, en función de su ubicación geográfica y la modalidad deportiva evaluada con la finalidad de alcanzar la mayor representatividad posible del panorama deportivo nacional. Con base en el mismo, en el estudio participaron 397 deportistas federados de distintos puntos del territorio nacional que competían de manera regular (59.8% hombres y 40.2% mujeres).

Los resultados mostraron una prevalencia de 2.77% del síndrome de burnout en el contexto deportivo de España, así como la existencia de una relación entre el síndrome y una percepción negativa del esquema corporal, especialmente con las dimensiones de devaluación y realización personal.

III. JUSTIFICACIÓN

El síndrome de burnout es un trastorno que afecta a profesionales de diversas áreas como docentes, personal sanitario y trabajadores del ámbito social (Aragón y Encinas, 2007) y entre los que también se encuentran los deportistas.

En el ámbito deportivo, el síndrome de burnout, se define como la presencia de agotamiento físico y emocional originado por exigencias elevadas en el entorno competitivo; baja realización personal, debido a la falta de consecución de los sentimientos de éxito y de crecimiento individual en el deporte que se practica y devaluación del deporte que causaría pérdida de interés por la propia actividad (Raedeke, 1997).

Se piensa que una de las repercusiones psicológicas de este síndrome es la distorsión de la percepción del esquema corporal, es decir, puede afectar la “representación mental del propio cuerpo que cada persona construye en su mente” (Williamson et al., 1990, p.11), sin embargo, esta relación aún no está totalmente estudiada especialmente en el ámbito deportivo.

Teniendo en cuenta que el boxeo es una disciplina deportiva que demanda constantemente el mantenimiento de un peso exacto según la categoría en que se encuentre, esto puede incidir en la percepción del esquema corporal que tenga el boxeador de sí mismo.

Por lo tanto, el propósito de esta investigación está dirigido a analizar la incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal de los boxeadores de alto rendimiento en el período de agosto a diciembre del año 2016.

Atendiendo a estas consideraciones, el aporte científico-social que nos deja este trabajo es el legado de información novedosa y valiosa que permitirá una mejor preparación del deportista en nuestro país. Además, abrirá puertas para realizar más investigaciones en el área de psicología deportiva las cuales a su vez permitirán evidenciar más la contribución de la psicología al deporte.

IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De acuerdo a algunos datos de la población deportiva española, se ha encontrado que existe una prevalencia del síndrome de burnout que oscila entre el 7.62 y el 8.69% (Garcés de Los Fayos, 1999). Estos datos adquieren una especial relevancia ya que presentan repercusiones significativas a nivel afectivo, cognitivo, motivacional y comportamental (Goodger, Harwood, et al 2007).

Al respecto, Gustafsson (2008) refiere que la aparición de este síndrome afecta el rendimiento del deportista y que, incluso mantenido en el tiempo, puede ocasionar el abandono de la práctica deportiva. En el contexto nicaragüense se ha evidenciado en los últimos años un bajo rendimiento en los atletas de las diferentes selecciones de Nicaragua entre estos tenemos el ejemplo de los Juegos Centroamericanos que se realizaron en Costa Rica del 9 al 13 de mayo del año 2013, ocupando Nicaragua uno de los últimos lugares en la tabla de posición.

A través de entrevistas exploratorias realizadas a algunos boxeadores, se conoció que una de las dificultades en este deporte es el hecho de mantenerse en el peso establecido para su categoría, por lo que es presumible pensar que pueda existir en esta población presencia del Síndrome de Burnout y éste puede incidir en la percepción del esquema corporal que poseen.

Por otro lado, como se ha podido observar en los antecedentes, a nivel nacional no se han realizado trabajos investigativos en relación a la incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal de boxeadores ni en ninguna otra disciplina deportiva.

De ahí el interés surgido por responder a la siguiente interrogante:

¿Incide el síndrome de burnout en la percepción del esquema corporal de los atletas nicaragüenses de alto rendimiento de la disciplina de boxeo?

V. OBJETIVOS

Objetivo General

- Analizar la incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal de los atletas nicaragüenses de alto rendimiento de la disciplina de boxeo en el período de agosto a diciembre del año 2016.

Objetivos Específicos

- Evaluar la presencia del síndrome de burnout en los sujetos de la muestra.
- Determinar las subescalas del síndrome de burnout más significativas en los deportistas del estudio.
- Describir la percepción del esquema corporal en los atletas de alto rendimiento de la disciplina de boxeo.
- Identificar incidencias del síndrome de burnout en la percepción del esquema corporal de los boxeadores de la investigación.
- Elaborar propuesta de plan de intervención para los sujetos que presenten síndrome de burnout.

VI. MARCO TEÓRICO

Para la presente investigación es menester destacar algunas definiciones de mayor relevancia de la temática a abordar que a la vez permitirán brindar información básica al lector para una mejor comprensión del mismo.

6.1. Boxeo

El boxeo es uno de los deportes más antiguos y tradicionales a nivel internacional y nacional. A continuación, expondremos algunas definiciones de esta disciplina deportiva.

6.1.1. Definición de Boxeo

Según el diccionario de la Real Academia Española (2009), el boxeo es un deporte que consiste en la lucha de dos púgiles, con las manos enfundadas en guantes especiales y de conformidad con ciertas reglas.

Por su parte, el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento en México (2009), define que el boxeo es un deporte de combate; individual y de iniciación temprana, que requiere de una gran fortaleza física y mental; asimismo implica una contienda entre dos competidores, en la cual se declara vencedor a aquel que logre conectar la mayor cantidad de golpes con los puños a la zona permitida, con la parte válida de los guantes y con la contundencia necesaria para provocar la inestabilidad de su rival.

Por tanto, es un deporte de oposición entre los participantes, los cuales combaten en intervalos de tiempo fijos, en el que posteriormente se brindan determinados minutos de recuperación entre cada intervalo y asistencia técnica.

6.1.2. Categorías del boxeo según el peso

Las categorías del boxeo según el peso están establecidas de acuerdo a la Organización Internacional del Boxeo Profesional, la cual está fragmentada en varias organizaciones internacionales.

Cuatro de estas organizaciones tienden a ser más reconocidas: Consejo Mundial de Boxeo (CMB), Asociación Mundial de Boxeo (AMB), Federación Internacional de Boxeo (FIB) y Organización Mundial de Boxeo (OMB).

Para efecto de esta investigación se toma en cuenta la tabla de categorías según el peso que están determinado en los Juegos Olímpicos Centroamericanos, siendo la siguiente:

Peso (hasta)	AIB
91 + kg (200 + lb)	Peso superpesado
91 kg (200 lb)	Peso pesado
81 kg (178 lb)	Peso mediopesado o semipesado
75 kg (165 lb)	Peso mediano o medio
69 kg (152 lb)	Peso wélter
64 kg (141 lb)	Peso superligero o wélter junior
60 kg (132 lb)	Peso ligero
57 kg (125 lb)	Peso pluma
54 kg (119 lb)	Peso gallo
51 kg (112 lb)	Peso mosca
48 kg (106 lb)	Peso minimosca o semimosca

Por lo general, los deportes con categorías de peso procuran promover competencias más justas e interesantes ya que la confrontación se realiza entre oponentes de la misma contextura física y capacidad. No obstante, para obtener ventajas sobre el oponente se accede a una categoría de peso inferior al peso natural, tratando de reducir al mínimo posible su masa corporal mediante los entrenamientos y práctica de hábitos alimenticios.

6.1.3. Tipos de Boxeo

Dentro de la disciplina boxística se encuentran dos clasificaciones de mayor relevancia en este ámbito, el boxeo aficionado y el boxeo profesional. A continuación, se caracterizará cada uno de ellos.

6.1.3.1. Boxeo Aficionado

El boxeo aficionado puede ser encontrado a nivel colegial, en los Juegos Olímpicos, Campeonatos Mundiales, Juegos Panamericanos, entre otros lugares regulados por las asociaciones de boxeo aficionado.

Una de las organizaciones internacionales que se dedica a regular las normas del boxeo aficionado a nivel competitivo, es la Asociación Internacional de Boxeo conocida anteriormente como la Asociación Internacional de Boxeo Aficionado (AIBA) y se encarga de celebrar periódicamente competiciones y eventos.

La forma de evaluación que utiliza este tipo de boxeo, se basa en un sistema de puntaje que mide el número de golpes limpios aterrizados, más que el daño físico. En las competiciones de los Juegos Olímpicos y Panamericanos los encuentros consisten de cuatro asaltos de dos minutos, con un minuto de intervalo entre asaltos.

Una vez que se caracterizó el boxeo aficionado corresponde hacer mención sobre el boxeo profesional.

6.1.3.2. Boxeo Profesional

A diferencia del boxeo aficionado los encuentros de las peleas en el boxeo profesional son generalmente mucho más largos debido a que se realizan combates con rangos de diez a doce asaltos, aunque cuatro asaltos peleados son comunes para peleadores de menos experiencia y boxeadores de grupos deportivos. Además, se realizan combates profesionales de dos o tres asaltos, especialmente en Australia.

En este tipo de lucha, por lo general, se les permite recibir mucho más castigo antes de que se detenga la pelea; no obstante, es válido que, en cualquier momento, el árbitro pueda detener el combate, siempre y cuando crea que uno de los participantes no puede defenderse por causa de lesión o si un púgil, simplemente decide no continuar peleando. En ese caso, el otro participante obtiene una victoria por nocaut técnico.

6.2. Atletas de Alto Rendimiento

Los atletas según el objetivo con que practican determinado deporte pueden clasificarse en formativos, de alto rendimiento o de recreación. En este apartado nos enfocaremos solamente en aquellos que son de alto rendimiento.

6.2.1. Definición de Atleta de Alto Rendimiento

En el año 2004, Montes consideró a un atleta de alto rendimiento cuando este se encuentra en su mejor forma física y mental para competir. Otros autores como Rego (2003), expone que el atleta de alto rendimiento nace y se hace porque supone que la condición genética aunada a factores ambientales que influyen en su desarrollo como atleta.

Así pues, el deporte de alto rendimiento exige del atleta un gran nivel de trabajo y desarrollo de sus capacidades morfológicas, funcionales-fisiológicas, bioquímicas y psicológicas (Alonso, 2002). Es precisamente el entrenamiento deportivo como proceso pedagógico, el responsable de desarrollar o explorar las potencialidades del atleta.

Conjuntamente a este planteamiento, se dice que un atleta de alto rendimiento se hace debido a que su entrenamiento necesita ser específico y muy claro. Puesto que, para lograr excelentes resultados, el entrenamiento de alto rendimiento se forma bajo presión física y con mucha motivación psicológica (Montes, 2004). Por consiguiente, el entrenamiento a estos niveles es complejo debido a que se buscan los mejores resultados para mantener al atleta en condiciones óptimas por largos periodos.

Por su parte, Lorenzo (2001) refiere que un atleta de alto rendimiento es el que presenta aptitudes o características que le permite alcanzar altos resultados deportivos. En otras palabras, un atleta de alto rendimiento, a pesar de las exigencias físicas emocionales y psicológicas de la práctica deportiva o las dificultades que puedan presentársele en la misma, persiste en sus entrenamientos y mantiene activos sus expectativas, motivaciones y deseos de superación con el objetivo de alcanzar excelentes resultados en su rendimiento.

6.2.2. Características de los Atletas de Alto Rendimiento

El desempeño de un atleta involucra las habilidades psicológicas de actitud y de equipo en los atletas (Feltz, Chase, Moritz y Sullivan; 1999).

Según de la Paz y León (2003), el rendimiento del atleta está determinado por:

- a) Sentirse responsables de sus propias acciones y no atribuir el éxito o el fracaso a factores externos.
- b) Si tienen la capacidad de controlarse frente a las situaciones de juego y se esfuerza por satisfacer los requerimientos de la competencia con su potencial físico, técnico y táctico.
- c) Si son capaces de comunicarse y relacionarse entre sí y valorar cuál es su contribución a los resultados del equipo.
- d) Están en condiciones de mantener un equilibrio determinado entre las exigencias de su vida familiar y las necesidades propias del deporte: entrenamiento o competencia.

Por lo anterior, un atleta de alto rendimiento es aquel que está expuesto a altas exigencias tanto en el ámbito deportivo como a nivel personal, con capacidad y actitud para obtener excelentes resultados y altos niveles competitivos, a pesar de los obstáculos que se le puedan presentar.

Una vez concretados los conceptos en el ámbito deportivo, procederemos a definir nuestras variables propiamente de investigación, como lo son el síndrome de burnout y percepción del esquema corporal.

6.3. Síndrome de Burnout

Son muchos los estudios que han indagado sobre el síndrome de burnout, también llamado “síndrome del quemado” o de desgaste profesional, sobre todo en lo que respecta al área laboral. Profundizaremos en este segmento sobre este padecimiento.

El término burnout es un anglicismo traducible como “estar quemado” y de allí se deriva el síndrome de desgaste profesional; utilizado inicialmente en 1974 por el psicólogo clínico Herbert Freudenberger quien estudió las reacciones que presentaban los integrantes de equipos de voluntarios que trabajaban en hospitales de beneficencia y en instituciones de salud (Susbielles, 2009).

6.3.1. Definición del Síndrome de Burnout

Algunos autores definen el síndrome de burnout como un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estar implicado durante largos períodos de tiempo en situaciones que le afectan emocionalmente (Pines, Aronson y Kafry, 1981).

De igual manera, el síndrome de burnout se ha definido como una respuesta al estrés laboral crónico, integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja (actitudes de despersonalización), al propio rol profesional (falta de realización profesional en el trabajo) y también por la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado (Gil-Monte y Peiró, 1997).

Aunque no existe una definición unánimemente aceptada sobre burnout, sí parece haber consenso en que se trata de una respuesta al estrés laboral crónico, una experiencia subjetiva que engloba sentimientos y actitudes con implicaciones nocivas para la persona y la organización.

6.3.2. Modelos explicativos del síndrome de burnout

Para tener una mayor aclaración sobre el síndrome de burnout, se ha estudiado desde diferentes modelos científicos. Haremos mención en este apartado desde la perspectiva clínica y psicosocial.

6.3.2.1. Modelo Clínico

Desde una perspectiva clínica, Freudenberger (1974), empleó por vez primera el término Burnout para describir un conjunto de síntomas físicos sufridos por personal de salud como resultado de las condiciones de trabajo. Según este autor, este síndrome se caracteriza por un estado de agotamiento como consecuencia de trabajar intensamente, sin tomar en consideración las propias necesidades.

Este enfoque sostiene que el síndrome de burnout aparece más frecuentemente, en los profesionales más comprometidos, en los que trabajan más intensamente ante la presión y demandas de su trabajo, poniendo en segundo término sus intereses.

En esta misma línea, Fischer (1983) consideró el burnout como un estado resultante del trauma narcisista que conllevaba una disminución en la autoestima de los sujetos, mientras que Pines y Aronson (1988:9), lo conceptualizan como un estado en el que se combinan fatiga emocional, física y mental, sentimientos de impotencia e inutilidad y baja autoestima.

Este estado según estos autores va acompañado de un conjunto de síntomas que incluye vacío físico, sentimientos de desamparo y desesperanza, desilusión y desarrollo de un auto concepto y una actitud negativa hacia el trabajo y hacia la vida misma.

En su forma más extrema, el burnout representa un punto de ruptura más allá del cual la capacidad de enfrentarse con el ambiente resulta severamente disminuida y es especialmente duro para personas entusiastas e idealistas.

6.3.2.2. Modelo Psicosocial

Por otra parte, desde la perspectiva psicosocial, los estudios de Maslach y Jackson (1981 y 1986) argumentan que el Burnout es un síndrome tridimensional con las siguientes características:

Agotamiento emocional, el cual se define como cansancio y fatiga que puede manifestarse física, psíquicamente o como una combinación de ambos.

Despersonalización, es la segunda dimensión y se entiende como el desarrollo de sentimientos, actitudes, y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas. Se acompaña de un incremento en la irritabilidad y una pérdida de motivación hacia el mismo.

La persona trata de distanciarse de los miembros del equipo con los que trabaja, mostrándose irritable, irónico e incluso utilizando a veces etiquetas despectivas para aludir a sus compañeros y tratando de hacerles culpables de sus frustraciones y descenso del rendimiento en el trabajo.

La tercera dimensión es el sentimiento de bajo logro o realización laboral y/o personal. Surge cuando se verifica que las demandas que se le hacen, exceden su capacidad para atenderlas de forma competente.

Supone respuestas negativas hacia uno mismo y hacia el trabajo, evitación de las relaciones personales, bajo rendimiento en sus actividades, incapacidad para soportar la presión y una baja autoestima.

Se experimentan sentimientos de fracaso personal (falta de competencia, de esfuerzo o conocimientos), carencias de expectativas y horizontes en el trabajo y una insatisfacción generalizada.

Cabe destacar que el modelo antes mencionado se utilizó como sustento teórico para el análisis e interpretación del Cuestionario Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) que evalúa presencia del síndrome de burnout en la muestra en estudio.

6.3.3. Manifestaciones Clínicas del Síndrome de Burnout

En cuanto a los síntomas, diversos autores (Maslach y Pines, 1977; Cherniss, 1980 y Maslach, 1982) revelan que se pueden agrupar en cuatro áreas sintomatológicas.

6.3.3.1. Síntomas psicosomáticos

Dentro de los síntomas psicosomáticos se destacan los dolores de cabeza, fatiga crónica, úlceras o desórdenes gastrointestinales, dolores musculares en la espalda y cuello, hipertensión y en las mujeres pérdidas de ciclos menstruales.

6.3.3.2. Síntomas conductuales

Los síntomas conductuales engloban síntomas tales como ausentismo laboral, conducta violenta, abuso de drogas, incapacidad de relajarse, entre otros.

6.3.3.3 Manifestaciones emocionales

Entre las manifestaciones emocionales que conforman el tercer grupo sintomatológico, el sujeto manifiesta distanciamiento afectivo con las personas que se relaciona, impaciencia, deseos de abandonar la actividad e irritabilidad. Es también frecuente, la dificultad para concentrarse debido a la ansiedad experimentada, produciéndose así un bajo rendimiento en sus labores, al mismo tiempo, le surgen dudas acerca de su propia competencia, con el consiguiente descenso en su autoestima.

6.3.3.4. Síntomas defensivos

Los síntomas defensivos aluden a la negación emocional. Se trata de un mecanismo que utiliza el atleta para poder aceptar sus sentimientos, negando las emociones anteriormente

descritas cuyas formas más habituales son: negación de las emociones, ironía, atención selectiva y el desplazamiento de sentimientos hacia otras situaciones o cosas.

También pueden utilizar para defenderse la intelectualización o la atención parcial hacia lo que le resulta menos desagradable (Álvarez y Fernández, 1991).

6.3.4. Diagnóstico del Síndrome de Burnout

Este síndrome no se encuentra reconocido en el manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) aunque si es mencionado brevemente en la Clasificación Internacional de Enfermedades, pero dentro del apartado asociado a “problemas relacionados con el manejo de las dificultades de la vida”.

Existen diversos instrumentos para evaluar el síndrome de burnout como el Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson, el Burnout Measure (BM) de Pines y Aronson, el Cuestionario Breve de Burnout (CBB) de Moreno-Díaz et al., entre otros.

Asimismo, hay instrumentos que miden este síndrome desde otros contextos como por ejemplo el deportivo. Uno de los instrumentos que mide este padecimiento es el Cuestionario Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) de Raedeke y Smith.

Además, es conveniente realizar una entrevista con la persona que permita averiguar si existe la sospecha de padecer el síndrome.

6.3.5. Síndrome de Burnout en Deportistas

Gran parte de los estudios que se han hecho del síndrome de burnout en deportistas han empleado varias definiciones que a continuación se señalarán.

Según Raedeke, (1997) define el síndrome de burnout como la presencia de un agotamiento físico y emocional originado por unas exigencias elevadas en el entorno competitivo, una baja realización personal, debida a una falta de consecución de los sentimientos de éxito y

de crecimiento individual en el contexto deportivo, y una devaluación del deporte que causaría una pérdida de interés por la propia actividad.

Asimismo, la investigación ha procurado identificar los correlatos de burnout que incluye la falta de motivación, la pérdida del disfrute, la ausencia de apoyo social, el estrés, las estrategias de afrontamiento, el compromiso, el control percibido, las presiones externas, y la identidad, entre otros (Raedeke, 1997; Raedeke y Smith, 2004; Cresswell y Eklund, 2005).

Por su parte, Fender (1989) entiende burnout como una reacción a los estresores de la competición deportiva, y se caracterizaría por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo, siendo este planteamiento apoyado por Cohn (1990) y Rotella, Hanson y Coop (1991), los cuales se centran en el estrés intenso sufrido durante largos periodos de tiempo y afirmando que las presiones intensas de la competición que experimenta el deportista pueden conducir a burnout, siendo necesario investigar la relación que se establece entre las fuentes de estrés y de Burnout.

Desde otros planteamientos, Weinberg y Gould (1995) definen el burnout en deportistas desde las siguientes características: agotamiento, tanto físico como emocional, en forma de bajo concepto de sí mismo, energía, interés y confianza; agotamiento que causa respuestas negativas hacia los otros (insensibilidad) y sentimientos de baja realización personal, baja autoestima, sensación de estar fallando y depresión, que se hacen visibles a partir de una baja productividad o un decremento del nivel de rendimiento.

En conclusión, el síndrome de burnout en deportistas se genera ante la falta de capacidad de los atletas por afrontar las exigencias que demanda la propia actividad deportiva, lo cual produce repercusiones tanto a nivel físico como emocional; todo ello está determinado por la forma en que el atleta perciba su medio exterior, los requerimientos del mismo deporte y características propias del sujeto.

De acuerdo a lo anterior, procederemos a explicar el proceso de percepción desde un punto de vista general hasta enfocarlo a nuestros propósitos de investigación.

6.4. Percepción

Sobre la percepción se encuentran diversas definiciones que han ido evolucionando hacia la implicación de las experiencias y los procesos internos del individuo.

6.4.1. Definición de Percepción

El planteamiento ecologista de Gibson (1979) define que la percepción es un proceso simple; en el estímulo está la información sin necesidad de procesamientos mentales posteriores. La percepción actúa por tanto como un mecanismo de supervivencia, el organismo solo percibe aquello que puede aprender y es necesario.

Para la Psicología moderna, la percepción puede definirse como un conjunto de procesos y actividades relacionados con la estimulación que alcanza a los sentidos, mediante los cuales obtenemos información respecto a nuestro hábitat, asimismo las acciones que efectuamos en él y nuestros propios estados internos.

6.4.2. Características de la Percepción

La percepción de un individuo presenta ciertas características esenciales, entre las cuales encontramos que es subjetiva puesto que las reacciones a un mismo estímulo varían de un individuo a otro; es selectiva, es decir elige su campo perceptual en función de lo que desea percibir y temporal, ya que es un fenómeno a corto plazo o bien, evoluciona a medida que se enriquecen las experiencias, o varían las necesidades y motivaciones de los mismos.

6.4.3. Componentes de la Percepción

El proceso de percepción se produce como resultado de dos tipos de inputs: las sensaciones y los inputs internos que provienen del individuo.

Las sensaciones se refieren a las respuestas directas e inmediatas a una estimulación de los órganos sensoriales o el estímulo físico que proviene del medio externo, en forma de imágenes, sonidos, aromas, etc.

En relación a los inputs internos que provienen del individuo, se consideran las necesidades, motivaciones, experiencias previas y que proporcionarán una elaboración psicológica distinta de cada uno de los estímulos externos.

6.4.4. Proceso de la Percepción

El proceso de la percepción se realiza en tres fases: selección, organización e interpretación.

- Selección: Los individuos perciben solo una pequeña porción de los estímulos a los cuales están expuestos, de acuerdo con sus intereses, actitudes, escala de valores y necesidades
- Organización: Las personas clasifican de modo rápido los estímulos que recibe del medio asignándoles un significado.
- Interpretación: Trata de dar contenido a los estímulos previamente seleccionados y organizados. Las interpretaciones dependen de las experiencias previas del individuo, así como de sus motivaciones, intereses personales y su interacción con otras personas.

En base a lo expuesto, la manera en que un individuo interpreta los estímulos puede variar, a medida que se enriquece la experiencia o varían sus intereses; y su respuesta dependerá de cómo este sea percibido.

Aplicado esto al esquema corporal, se puede argumentar que el sujeto determinará su propia percepción según los estímulos que capte de su entorno o internamente, creando de esta manera una imagen mental respecto a su cuerpo. Para entender de mejor manera este proceso, pasaremos a definir lo que es esquema corporal.

6.5. Esquema Corporal

El término esquema corporal cuenta con una amplia gama de definiciones, a continuación se presentan en este apartado aquellas que se han considerado más relevante para el estudio.

6.5.1. Definición de Esquema Corporal

El esquema corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente (Raich, 2000) y la vivencia que tiene del propio cuerpo (Guimón, 1999). Según Raich (2001) este concepto abarca la percepción propia de nuestro cuerpo y de todas sus partes, las limitaciones, movimientos corporales, pensamientos, emociones, evaluaciones que realizamos y sentimos, así como las cogniciones e impresiones que obtenemos de nuestro comportamiento.

Por su parte, Cash (1991) propone que el esquema corporal conlleva perceptivamente imágenes y estimaciones del volumen y forma de diversos aspectos corporales; de forma cognitiva implica una atención principal en el cuerpo y autoafirmaciones que no tienen que ver con el proceso, creencias y experiencias corporales. Emocionalmente, conlleva emociones asociadas a la apariencia física, como pueden ser: experiencias de placer o displacer, satisfacción o insatisfacción.

No muy lejano a estas definiciones se encuentra la planteada por Rosen (1995), el cual considera que el concepto de esquema corporal hace alusión a la forma en que cada persona percibe, imagina, siente y actúa en función de su propio cuerpo. Es decir, se hacen patentes aspectos perceptivos y subjetivos tales como: satisfacción e insatisfacción, aspectos de la conducta, inquietud, evaluación cognitiva y ansiedad.

6.5.2. Componentes del Esquema Corporal

Según Thompson (1995) el constructo de esquema corporal viene formado a partir de tres elementos principales:

El primero de ellos es el perceptual, que se define como la exactitud con que se concibe la magnitud del cuerpo en general o de alguna o algunas partes específicas del mismo. La variación de este elemento da como resultado una sobrestimación (creencia de poseer mayor volumen corporal del que se posee realmente), o subestimación (percepción de un volumen corporal inferior al real).

El segundo elemento es el subjetivo o cognitivo-afectivo, que se refiere a cualquier aspecto de la apariencia física que provoca en la persona sentimientos de satisfacción o insatisfacción respecto a su propio cuerpo, como puede ser inquietud, ansiedad, etc.

Y, por último, el tercer componente es el conductual que hace alusión a las conductas provocadas por la percepción del cuerpo y de algunos sentimientos asociados. Por ejemplo, algunas conductas de evitación ante situaciones en las que se debe exponer el cuerpo al público, conductas de exhibición, entre otras.

6.5.3. Percepción del Esquema Corporal

Tomando en consideración el primer componente del esquema corporal se plantea que la percepción del mismo está vinculada a la precisión con que se estima el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes; y es una función psicológica muy subjetiva en la que intervienen gran cantidad de variables relacionadas con la experiencia, la forma de pensar, la motivación, la educación y la cultura de quien percibe, pero también la actitud que tenga el otro puede modificar esa percepción.

La imagen que cada uno tiene de sí mismo influye significativamente en la forma de pensar, de comportarse, de sentir y de relacionarse con los demás. Esta imagen no es invariable, sino que se va modificando según las circunstancias y la etapa de la vida que se atraviesa, que incluye a la vez la forma que una persona se imagina como los otros la ven (Cash y Pruzinsky, 2004).

En la adolescencia se vive el cuerpo como fuente de identidad, de auto-concepto y autoestima y es la etapa de la introspección y el auto-escrutinio, de la comparación social y de la autoconciencia de la propia imagen física y del desenvolvimiento social, que podrá dar lugar a la mayor o menor insatisfacción con el cuerpo.

Por lo cual se deduce que la percepción del esquema corporal que un individuo posea está relacionada, con la personalidad y el bienestar psicológico (Guimón, 1999).

6.5.4. Alteraciones del Esquema Corporal

Las alteraciones de la imagen corporal pueden concretarse en dos aspectos (Cash y Brown, 1987): la alteración cognitiva y afectiva que implica la insatisfacción con el cuerpo y sentimientos negativos que nuestro cuerpo suscita; y las alteraciones perceptivas que conducen a la distorsión de la imagen corporal, lo que conduce a una inexactitud con que el que se estima el cuerpo, su tamaño y su forma.

En general cuando la preocupación por el cuerpo y la insatisfacción con el mismo no se adecúan a la realidad, ocupan la mente con intensidad y frecuencia, y generan malestar interfiriendo negativamente en la vida cotidiana, hablamos entonces de trastornos del esquema corporal.

Es preciso tener en cuenta que las alteraciones perceptivas, la preocupación y el malestar acerca de la imagen corporal pueden ser un síntoma presente en distintos cuadros clínicos o puede ser un trastorno en sí mismo.

En algunos cuadros clínicos como en los trastornos de alimentación, dismórfico corporal y vigorexia, las alteraciones del esquema corporal son centrales y requieren de una evaluación y una intervención específica. En otros padecimientos como en el trastorno dismórfico corporal, la preocupación puede referirse a partes del cuerpo o a aspectos más globales, así como a defectos faciales, la forma, el tamaño, el peso, la simetría de partes del cuerpo y los olores (Phillips, 1991).

En los casos donde existen alteraciones de la imagen corporal, los síntomas se presentan en cuatro niveles de respuesta que se ponen de relieve especialmente cuando el paciente se enfrenta a situaciones en las que puede ser observado (Rossen, 1995):

- Nivel psicofisiológico: respuestas de activación del Sistema Nervioso Autónomo (sudor, temblor, dificultades de respiración, etc.).
- Nivel conductual: conductas de evitación, camuflaje, rituales de comprobación y tranquilización, realización de dieta, ejercicio físico, etc.
- Nivel cognitivo: preocupación intensa, creencias irracionales, distorsiones perceptivas sobreestimación y subestimación, autoverbalizaciones negativas sobre el cuerpo.
- Nivel emocional: insatisfacción, repulsión, tristeza, vergüenza, etc.

A nivel cognitivo, Cash (1991) ha identificado los principales esquemas cognitivos relacionados con la imagen corporal y que se presentan en las personas con insatisfacción de la imagen corporal:

- La gente atractiva lo tiene todo.
- La gente se da cuenta de lo erróneo de mi apariencia en primer lugar.
- La apariencia física es signo de cómo soy interiormente.
- Si pudiera cambiarme como deseo, mi vida sería mucho mejor.
- Si la gente supiera como soy realmente a ellos no les gustaría.

- Si controlo mi apariencia, podré controlar mi vida social y emocional.
- Mi apariencia es responsable de muchas cosas que ocurren en mi vida.
- Debería saber siempre cómo parecer atractivo.
- El único modo en el que me podría gustar mi apariencia es modificándola.

Neziroglu y Tobías (1993) señalan que, en las personas con alteraciones de la imagen corporal, aparecen las siguientes suposiciones: necesidad de perfección, necesidad de agradar para ser aceptado por los otros, necesidad de presentar a los demás una apariencia física perfecta y la creencia de que es terrible que otros vean las propias imperfecciones.

Por otra parte, las consecuencias de la insatisfacción con la imagen corporal son variadas, así cursa con pobre autoestima, depresión, ansiedad social, inhibición y disfunciones sexuales, desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Además, la persona inicia de forma reiterada y con demandas irracionales tratamientos cosméticos, quirúrgicos, dermatológicos, capilares, entre otros (Hollander, Cohen y Simeon, 1993; Sarwer, Wadden, Pertschuk y Whitaker, 1998).

6.5.5. Formación del Esquema Corporal negativo

En la formación de la imagen corporal existen dos variables importantes, por un lado, la importancia de la imagen corporal para la autoestima y la satisfacción o insatisfacción con la misma. De igual manera en la formación de una imagen corporal negativa influyen factores históricos o predisponentes y factores de mantenimiento.

6.5.5.1. Factores predisponentes

Los factores predisponentes pueden derivarse en sociales y culturales, modelos familiares y amistades; a consecuencia de características personales, desarrollo físico y feedback social, entre otros factores que se abordarán en este segmento.

En el primer grupo, los factores sociales y culturales proponen un ideal estético que se relaciona con la autoestima, el atractivo y la competencia personal (lo bello es bueno, la adoración de la delgadez, la estigmatización de la gordura, la falacia sobre la manipulación del peso y del cuerpo). Toro (1988) señala la presión cultural sobre la mujer hacia la delgadez y en el hombre hacia la fuerza asociada a potencia muscular y masculinidad como factor predisponente.

En cuanto a los modelos familiares y amistades, la presencia de figuras importantes como son los padres excesivamente preocupados por el cuerpo y el atractivo, con continuas verbalizaciones negativas sobre el mismo y prestando una excesiva atención, hace que un niño/a aprenda esas actitudes. Por otro lado, ser criticado o sufrir burlas hacia el cuerpo por parte del grupo de iguales hace a una persona más vulnerable.

Por su parte las características personales desempeñan un papel relevante. Por ejemplo, baja autoestima, inseguridad, dificultades en el logro de autonomía y sentimientos de ineficacia, pueden hacer que una persona se centre en lograr un aspecto físico perfecto para compensar sus sentimientos.

En relación al desarrollo físico y retroalimentación social, los cambios de la pubertad, el desarrollo precoz o tardío, el índice de masa corporal o el peso y las características del cuerpo pueden ser factores de vulnerabilidad.

Finalmente, entre otros factores que intervienen en la creación de una percepción negativa del esquema corporal se encuentran la obesidad infantil, los accidentes traumáticos, las enfermedades, haber sido víctima de abuso sexual, haber fracasado en danza o en deportes, las experiencias dolorosas con el cuerpo, entre otras; situaciones que sensibilizan hacia el aspecto físico y hacen más autoconsciente a una persona sobre su apariencia física.

En resumen, todos estos factores, dan lugar a la construcción de la imagen corporal, incorporando actitudes, esquemas, ideales, percepciones, y emociones sobre el propio cuerpo de tipo negativo e insatisfactorio que permanecen latentes hasta la aparición de un suceso.

6.5.5.2. Factores de mantenimiento

Entre los factores de mantenimiento podemos encontrar que un suceso activante como la exposición del cuerpo, comparación social, entre otros; son acontecimientos que activan el esquema de la imagen corporal de tipo negativo y que producen malestar.

La disforia y el malestar conducen a la realización de conductas de evitación, a rituales, comprobaciones que activan pensamientos y autoevaluaciones negativas que realimentan la disforia y que resultan ineficaces para manejar las situaciones, las emociones, las preocupaciones y los pensamientos negativos y que resultan ser factores de mantenimiento del trastorno.

A continuación, se abordará otro elemento de gran utilidad relacionado a la investigación, siendo lo siguiente:

6.5.6. Percepción del Esquema Corporal en Deportistas

En el deporte, la percepción del esquema corporal está relacionada con la representación que cada atleta se hace de su cuerpo y que le sirve de referencia en el espacio de cara a conseguir una toma de conciencia de todos los grupos musculares, pero en especial en aquellos más directamente implicados en la ejecución motriz.

Según Cratty (1982), la imagen corporal, es entendida tanto como la relación con las dimensiones, forma y componentes del cuerpo, como con las capacidades para el movimiento del propio cuerpo del deportista y sus interacciones con el ambiente.

Esta relación se manifiesta en dos enfoques distintos:

- ✓ Relaciones positivas: En este tipo de relación los deportistas, por la propia actividad, desarrollan un cuerpo más delgado y proporcionado, que se acerca a los ideales estéticos; en este sentido, produce una retroalimentación positiva que puede revertir en una situación mejor.

✓ Relaciones negativas. Cabe mencionar que la existencia de una insatisfacción corporal previa provoca la participación en actividades físico-deportivas con el fin de mejorar esa apariencia. Además, en el ámbito competitivo, algunos deportes exigen a quienes los practican modelos corporales muy estrictos para poder alcanzar mejores resultados; esto puede provocar cierta insatisfacción corporal y el padecimiento de trastornos alimenticios para poder cumplir con esos requerimientos.

Por lo antes planteado, la importancia de poseer una adecuada percepción del esquema corporal permite al atleta el control del propio cuerpo, el equilibrio postural, lateralidad bien afirmada, independencia de los diferentes segmentos con relación al tronco y entre ellos; así como el dominio de las pulsiones e inhibiciones en la práctica deportiva.

6.6. Incidencia del Síndrome de Burnout en la Percepción del Esquema Corporal en Deportistas

Es poca la teoría existente en cuanto a la incidencia del síndrome de burnout en la percepción del esquema corporal en deportistas.

Sin embargo, algunos autores afirman que existe relación entre estrés y percepción del esquema corporal, teniendo en cuenta el estrés percibido por el deportista como variable, tanto causante como mediadora, del Síndrome de Burnout. (Pedrosa, Suárez Álvarez & García-Cueto, 2012).

En este sentido, es presumible pensar que un deportista con una percepción negativa de sí mismo, no se sienta completamente capacitado para afrontar una exigencia externa.

A esto hay que sumar la existencia de trabajos que demuestran que se trata de una variable de riesgo, puesto que, como concluyen Petrie, Greenleaf, et al. (2007), en casos extremos y bajo determinadas condiciones estresantes y ambientales, es posible que el deportista desarrolle un trastorno de la conducta alimentaria, padecimiento ligado a una insatisfacción y distorsión del esquema corporal.

Por tanto, teniendo en cuenta dichos argumentos es posible plantear la existencia de una relación entre el Síndrome de Burnout, asumiendo el propio estrés como variable mediadora, y su efecto sobre la percepción del esquema corporal en el contexto del deporte.

Asimismo, las investigaciones realizadas por Pedrosa, Suárez Álvarez & García-Cueto, (2012) destacan una correlación lineal positiva de la percepción del esquema corporal con las tres dimensiones del síndrome de burnout; principalmente con las dimensiones devaluación del deporte y baja realización personal, considerando que altos niveles en estas producen una percepción negativa del esquema corporal que parece implicar un problema psicológico.

Por tal razón, se considera aceptable comprender las alteraciones de la percepción del esquema corporal como una consecuencia negativa que debe añadirse a las alteraciones cognitivas, emocionales, sociales y comportamentales derivadas del propio síndrome de burnout.

Es importante alegar que aunque los estudios revelan que existe mayor relación con las escalas de devaluación del deporte y baja realización personal con la percepción negativa del esquema corporal, no podemos dejar de hacer énfasis que la tercera dimensión del síndrome, agotamiento físico y emocional, también interfiere en dicha percepción; debido a que las exigencias físicas y psicológicas que demanda el deporte, generan factores estresantes por tratar de lograr un modelo corporal requerido y alcanzar mejores resultados en su rendimiento.

VII. PREGUNTAS DIRECTRICES

- ¿Existe presencia del síndrome de burnout en los sujetos de la muestra?
- ¿Cuáles son las subescalas del síndrome de burnout más significativas en los deportistas del estudio?
- ¿Qué percepción tienen de su esquema corporal los atletas nicaragüenses de alto rendimiento de la disciplina de boxeo?
- ¿De qué manera incide el síndrome de burnout en la percepción del esquema corporal de los boxeadores de la investigación?

VIII. DISEÑO METODOLÓGICO

8.1. Enfoque del estudio

El enfoque que se utilizó en la investigación es de tipo cualitativo. Blasco y Pérez (2007) señalan que este tipo de investigación estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. La recolección de los datos consiste entonces en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos).

De acuerdo a Esterber (2002) el enfoque cualitativo se fundamenta más en procesos inductivos, es decir, explorar y descubrir para generar perspectivas teóricas.

Para la recolección y análisis de los datos se utilizó el método cualitativo (observación y entrevista), asimismo para obtener información fidedigna en el estudio se hizo uso de los test estandarizados que permitieron corroborar con los resultados obtenidos de la entrevista a profundidad.

8.2. Tipo de Investigación

La investigación es descriptiva de tipo no experimental, la cual se define como un estudio que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en lo que solo se observa los fenómenos en su ambiente natural para analizarlo (Hernández R., Fernández C. y Baptista M.; 2014). En la presente investigación se analizó la incidencia del síndrome de burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas de boxeo en su contexto natural.

De acuerdo al nivel de profundidad la investigación es de tipo descriptiva puesto que según Sequeira V. y Cruz A. (2007) este tipo de investigación establece relación entre factores que puedan estar influyendo, pero no determinan el fenómeno que se estudia; en este caso lo que se pretende es analizar si el síndrome de burnout incide en la percepción del esquema corporal de los atletas de alto rendimiento de la disciplina de boxeo.

Según la amplitud esta investigación es de corte transversal, ya que el período en que se estudia es una pequeña parte de todo su proceso (Sequeira V. y Cruz A.; 2007). Dicho período está comprendido entre los meses de agosto a diciembre del año 2016.

8.3. Universo: 2630 atletas nicaragüenses de la disciplina de boxeo.

8.4. Población: 80 atletas nicaragüenses de alto rendimiento de la disciplina de boxeo.

8.5. Muestra: 11 atletas nicaragüenses de alto rendimiento de la disciplina de boxeo que entrenan en el estadio de fútbol Tomas Cranshow.

Entre los 11 atletas que conforman la muestra, se encuentran tres del sexo femenino y ocho del sexo masculino que oscilan entre las edades de 18-25 años, dos de ellos pertenecen al tipo de boxeo profesional y 9 amateur, estos se sitúan entre las categorías de peso de 48 kg que corresponde al peso minimosca o semimosca y 69 kg, peso wélter.

Los datos obtenidos del universo, la población y la muestra fueron adquiridos a través de la Federación Nicaragüense de Boxeo Aficionado (FENIBOXA).

Para la definición del número de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, resaltando que los 80 atletas que conforman la población se encuentran distribuidos por todo el país y solamente 11 de ellos se encuentran concentrados en Managua.

A continuación, se mencionan los criterios de selección tomados en cuenta:

Criterios de Inclusión:

- ✓ Ser nicaragüense.
- ✓ Pertenecer a la disciplina de boxeo.
- ✓ Ser atleta de alto rendimiento.

- ✓ Realizar los entrenamientos en el estadio de fútbol Thomas Cranshow-Managua
- ✓ Estar anuente a participar en el estudio.

Criterios de Exclusión:

- ✓ No ser nicaragüenses.
- ✓ No pertenecer a la disciplina de boxeo.
- ✓ No ser atleta de alto rendimiento.
- ✓ No realizar los entrenamientos en el estadio de fútbol Thomas Cranshow-Managua
- ✓ No desear participar en el estudio.

8.6. Procedimientos para la recolección y análisis de la información

Para la recolección de la información, se desarrollaron diferentes fases que a continuación se presentan:

Una primera fase fue la exploratoria donde se realizó la definición de la temática de estudio y los objetivos de la misma. Para tener un conocimiento más amplio del tema elegido, se utilizaron diversas fuentes bibliográficas tales como libros, monografías, artículos de revistas, informes, entrevistas con profesionales, páginas web, entre otras; obtenidas a través de visitas a algunos centros de documentación: Centro de Documentación de Humanidades de la UNAN-Managua (CDIHUM), Biblioteca José Coronel Urtecho de la Universidad Centroamericana (UCA) e Instituto Nicaragüense de Deportes (IND).

Producto de la revisión bibliográfica se concretó el planteamiento del problema, las preguntas de investigación y se construyó el marco teórico.

De igual manera en esta fase, se seleccionó el contexto deportivo y la población en estudio, para posteriormente determinar la muestra según los criterios pertinentes. Para esto, se realizó la solicitud al Comité Olímpico Nicaragüense con el propósito de explicar el objeto de nuestro estudio y nos apoyaran en el acercamiento con la muestra.

Dicha institución nos brindó el contacto directo con la Federación Nacional de Boxeo Aficionado (FENIBOXA) ubicada en las oficinas del Instituto Nicaragüense de Deportes. Se procedió a visitar sus instalaciones avocándonos con el representante de la Federación, Sr. German Orozco; asimismo se realizó la formal solicitud a la institución mediante una carta dirigida al Comisionado Diógenes Cárdenas, presidente de la Federación.

Luego de contar con la debida autorización y tomando en cuenta la viabilidad del estudio, se decidió trabajar con los deportistas concentrados en el Estadio Tomás Cranshow a cargo del entrenador Bayardo Martínez puesto que la mayor parte de la población boxística de alto rendimiento se encuentran distribuidos en el territorio nacional; de manera que fue más factible trabajar con la población reunida en el Departamento de Managua, más específicamente en el estadio antes mencionado con el grupo conocido como “Los Halcones”.

Seguidamente se estableció comunicación con el entrenador Martínez, se le explicó el objetivo de la investigación y el mismo manifestó gran interés por la temática, argumentando que son pocos estudios los que se realizan en nuestro país en torno a esto. Asimismo, nos brindó los datos de las escuelas de boxeo en el territorio nacional para conocer el universo y población dentro de este deporte y se determinó la muestra en estudio. Finalmente, se acordaron los días de encuentro con los atletas.

En la fase de planificación, se prepararon los respectivos instrumentos, métodos y procedimientos que se iban a seguir. En relación de los instrumentos durante la búsqueda bibliográfica se indagaron los posibles a utilizar encontrándose de manera pertinente el Cuestionario Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) de Raedeke y Smith en su adaptación española, para evaluar la presencia del síndrome de burnout en deportistas y el Cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ) de Cooper y Taylor para evaluar las alteraciones actitudinales de la imagen corporal y la preocupación por el peso.

Además, para dar mayor cobertura a la variable percepción del esquema corporal se hizo uso de Escala de Evaluación de la Imagen Corporal de Gardner.

Estos tests estandarizados se tomaron tal y como se presentan puesto que se ajustaban a nuestros objetivos de investigación y a la población adecuada.

En otro orden, se elaboraron dos guías de entrevistas semiestructuradas, una destinada para los atletas y otra para el informante clave en este caso el entrenador, a fin de enriquecer dicha investigación. Cabe resaltar que ambas entrevistas contienen aspectos relacionados a las variables en estudio.

También se elaboró una guía de observación. Tanto las entrevistas elaboradas como la guía de observación pasaron por un proceso de revisión realizado por las investigadoras de la mano con la tutora del estudio.

En cuanto a la entrada al escenario, se realizó el contacto inicial con los sujetos de estudio a través del entrenador Martínez, quien nos presentó a los sujetos de la muestra y solicitó su disposición. Luego, se explicó a los atletas algunas generalidades de la investigación y se levantaron los datos sociodemográficos de los participantes.

Seguidamente, se determinaron los días de encuentro que se realizaron en el centro de entrenamiento, estadio Thomas Cranshow, quedando definido tres encuentros seguidos para la aplicación de entrevistas e instrumentos.

Sin embargo la aplicación de entrevista a los atletas se efectuó en dos días consecutivos y transcurrió un lapso de quince días para la ejecución de los instrumentos.

Luego se realizaron tres visitas más para efectuar las observaciones durante el entrenamiento de los atletas y durante todo este tiempo se prestó atención al comportamiento y conducta de cada uno de ellos así como a las condiciones de espacio y tiempo en que se realizan dichos entrenamientos.

Posteriormente se realizó una entrevista al informante clave representado por el entrenador Martínez y a partir de la información obtenida tanto de este como de los atletas se crearon las categorías y subcategorías para el oportuno análisis.

Una vez recolectada toda la información, se procedió al retiro del escenario y análisis de los datos empíricos obtenidos de las entrevistas. Se realizó la transcripción de la información para la elaboración de una matriz de datos de primer orden.

Del mismo modo, se analizó la entrevista aplicada al informante clave con el fin de profundizar el análisis de los datos obtenidos.

Se procedió al análisis de segundo orden con la información de los boxeadores e informante clave, teniendo en consideración las categorías y subcategorías mencionadas; de la matriz se realizaron las respectivas inferencias y el análisis a profundidad de los resultados encontrados.

De acuerdo a los datos obtenidos se efectuó una correlación entre las entrevistas realizadas a los deportistas y al informante clave, la observación y los resultados de las pruebas aplicadas lo que permitió evaluar la presencia del síndrome de burnout en los sujetos de la muestra y determinar las subescalas más significativas, igualmente describir la percepción del esquema corporal y comprobar la incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal en los boxeadores de la investigación.

Finalmente, con base a los resultados obtenidos se elaboró una propuesta de plan de intervención para los sujetos que presentaron síndrome de burnout. La fase de elaboración del informe, se llevó a cabo durante todo el proceso de investigación con la colaboración de la tutora para las mejoras de forma y contenido.

Es pertinente señalar que como parte del proceso de mejora de la investigación, ésta fue presentada en calidad de protocolo de investigación en la Jornada Científica del Departamento de Psicología y en la Jornada de la Facultad de Humanidades y Ciencias Jurídicas de la UNAN-Managua.

8.7. Métodos, instrumentos y medios para la recopilación de información

Durante el proceso de la investigación se hizo uso de diversos métodos e instrumentos entre ellos:

La observación directa, como un primer paso para el reconocimiento de los sujetos sobre la base de lo que representan, son y manifiestan ya sea en forma verbal y/o en forma no verbal.

De igual forma, la entrevista semiestructurada constituye una fuente de información muy importante por su aplicabilidad, puesto que es una herramienta que nos sirve para la recolección de datos, facilita de forma integral la exploración de diferentes áreas del sujeto tales como situaciones en su ámbito deportivo y personal. En este estudio fue aplicada una entrevista a los sujetos de la muestra y una a un informante clave.

También se hizo uso de instrumentos psicométricos para confirmar los datos arrojados en el estudio. Se aplicó el Cuestionario Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) de Raedeke y Smith, para evaluar la presencia del síndrome de burnout en los atletas. Este cuestionario en su adaptación española consta de 15 ítems que evalúa las tres dimensiones del burnout: agotamiento físico y emocional; devaluación del deporte y baja realización personal.

De acuerdo a este instrumento su forma de interpretación se da mediante los siguientes niveles: Se considera leve con una puntuación obtenida de 1-3, moderado de 4-6 y alto de 7-9, siempre y cuando estos valores se presenten en las tres dimensiones.

Respecto a la variable percepción del esquema corporal se hará uso del Cuestionario Body Shape Questionnaire que tiene como objetivo evaluar las alteraciones actitudinales de la imagen corporal y la preocupación por el peso. Dicho instrumento consta de 34 ítems en una escala tipo Likert con seis respuestas posibles, que van desde CD (Completamente de acuerdo), DA (De acuerdo), I (Intermedio), ED (En desacuerdo) y CED (Completamente en desacuerdo).

Asimismo, se utilizó la Escala de Evaluación de la Imagen Corporal de Gardner, et al., para conocer el grado de satisfacción o insatisfacción de la muestra sobre su propio esquema corporal; se trata de una escala gráfica de 11 siluetas. La silueta central obtiene el valor 0, mientras que las siluetas a su izquierda tienen puntuaciones negativas (de -1 a -6) y las situadas a su derecha se establece (de 1 a 6) siendo puntuaciones positivas.

Por otra parte, como medio de registro se hizo uso de una grabadora de audio para la entrevista efectuada al informante clave para posteriormente transcribir con precisión la información brindada por el mismo. Para utilizar este medio se solicitó previamente el permiso del participante para grabar lo expresado durante la entrevista, asegurando confidencialidad y resguardo de los datos facilitados, poniendo en práctica la ética de todo proceso investigativo.

8.8. Fuentes de información

Según Bounocore (1980) las fuentes primarias de información son “las que contienen información original no abreviada ni traducida; tesis, libros, monografías, artículos de revistas, manuscritos. Se les llama también fuentes de información de primera mano...” (p.229), incluye la producción documental electrónica de calidad.

El mismo autor define “fuentes de información secundaria como aquello que contienen datos de información reelaboradas o sintetizadas” (p229) serían resúmenes, obras de referencias (diccionario, enciclopedia), un cuadro estadístico elaborado con múltiples fuentes entre otras.

Las fuentes de información que se utilizó en este trabajo investigativo son fuentes primarias y secundarias.

- a) Fuentes de Información primaria: Se utilizaron monografías en formato PDF y revistas publicadas en internet.

b) Fuentes de información secundarias: Se utilizó libros (en digital y físico), trabajos de psicología deportiva, monografías y seminarios de graduación.

8.9. Limitaciones de la investigación

En el proceso de investigación surgieron limitaciones entre las cuales se mencionan:

En un primer momento la demora del Comité Olímpico Nicaragüense en responder la solicitud realizada para trabajar con los atletas de alto rendimiento. No obstante esta limitación fue resuelta considerando realizar la solicitud a la institución pertinente, la Federación Nacional de Boxeo Aficionado (FENIBOXA) y ante la insistencia de las investigadoras al comité quienes nos facilitaron el contacto directo con el representante de la federación.

Otras de las limitaciones del estudio durante la aplicación de entrevistas e instrumentos fueron el factor tiempo, los elementos distractores y el grado de comprensión de algunos atletas que requerían se les explicara con un lenguaje sencillo, por lo cual tuvo que extenderse el tiempo programado para dicho proceso.

Asimismo, se mostraron algunas dificultades debido a que los atletas realizaban sus entrenamientos en diferentes horarios y en la primera aplicación muchos de los deportistas no se presentaron. Sin embargo, se tomó el tiempo necesario para completar la información pertinente para la investigación.

Con respecto al proceso de análisis de los resultados y demás elementos del informe se presentaron algunas dificultades para las investigadoras en cuanto a reunirse debido a diferentes factores como el distanciamiento por residir fuera de Managua, concretización de los puntos de encuentro y disponibilidad de tiempo por trabajo, estudios, prácticas profesionales, entre otras.

No obstante, fue un baluarte la comprensión y el establecimiento de acuerdos entre las investigadoras, llegando a mitigar de alguna medida estas dificultades.

Incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas nicaragüenses de Alto Rendimiento de la disciplina de boxeo en el periodo comprendido de agosto a diciembre del año 2016.

8.10. Matriz de categorías y subcategorías

Categorías	Sub categorías	Código
Síndrome de Burnout	Agotamiento físico y emocional.	A
	Devaluación del deporte.	D
	Baja realización personal.	RP
Esquema Corporal	Satisfacción Corporal	SC
	Insatisfacción Corporal	IC
	Sin preocupación Corporal	SPC
	Preocupación Corporal	PC
Factores que inciden la percepción del Esquema corporal	Síndrome de Burnout	SB
	Otros	O

IX. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

9.1. Antecedentes del contexto

La presente investigación se realizó con deportistas específicamente con atletas de alto rendimiento en la disciplina de boxeo. Dicha muestra de estudio estuvo conformada por once participantes los cuales tienen horarios de entrenamientos de lunes a viernes de 10:00 am a 4:00 pm, en el estadio de fútbol nacional Thomas Cranshow que pertenece a la administración de la Federación Nicaragüense de Boxeo Aficionado (FENIBOXA) y Departamental del Instituto Nicaragüense de Deportes (IND). Cabe mencionar que cada uno de ellos practica en diferentes horarios debido a diversas labores que ejercen como trabajo, estudios, actividades familiares y otros.

En relación a la descripción histórica y técnica de la institución, la Federación Nicaragüense de Boxeo Aficionado (FENIBOXA), actualmente está encabezada por el comisionado mayor Diógenes Cárdenas y el objetivo fundamental está enfocado en desarrollar el pugilismo amateur y profesional por todo el territorio nicaragüense, teniendo como visión formar deportistas de alto rendimiento, pero a su vez forjar hombres y mujeres de bien, que sean de utilidad y bienestar a la sociedad tanto en el plano deportivo como intelectual.

En el mundo del boxeo, la primera escuela amateur en Nicaragua se fundó entre los años 1936 hasta 1979. Dado ese acontecimiento permitió la participación de púgiles nicaragüenses en torneos internacionales abordando los torneos Guantes de Oros, Juegos Olímpicos, Panamericanos y los Centroamericanos y del Caribe.

De igual manera en la historia del boxeo, durante la década de los ochenta se destacaron brillantes púgiles tales como Gustavo Herrera, Adolfo Méndez, Marlon Amador, entre otras grandes figuras; siendo catalogada como la época que se puede considerar el ‘boom’ del pugilismo nacional.

Incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas nicaragüenses de Alto Rendimiento de la disciplina de boxeo en el período comprendido de agosto a diciembre del año 2016.

Estos gladiadores viajaron a distintos países del mundo, para recibir entrenamientos. Sin embargo, hubo un receso en el pugilismo nacional que paralizó y estancó el proceso de las nuevas generaciones.

No obstante, en los últimos años se ha proliferado el talento nacional que comenzó bajo la dirección de Julio Miranda y luego del comisionado Diógenes Cárdenas, que con buen suceso ha sabido dirigir.

Durante la dirección del ex presidente Miranda se batalló contra miles de dificultades, pero se supieron resolver algunas. En su gobierno sobresalió el boxeador Ismael Lewitt, quien ganó dos medallas en Juegos Centroamericanos y del Caribe. Tiempo después, el atleta Orlando Rizo logró medalla de bronce en los Juegos Panamericanos del 2009.

La máxima autoridad del boxeo aficionado y profesional actual, Comisionado Cárdenas, tomó poder en el 2010, se propuso metas que poco a poco ha venido haciendo realidad. Uno de los objetivos fue efectuar con regularidad y masificación veladas de boxeo por todo el territorio nacional, para ir descubriendo nuevas caras del deporte de la fistiana. Además sirve de preparación para los púgiles con experiencia de selección nacional en torneos mayores.

En el año 2011 la FENIBOXA, tuvo mucha actividad nacional en los torneos regionales, eliminatoria departamental y el Campeonato Nacional Selectivo.

De acuerdo a esta breve identificación del contexto del estudio, se puede apreciar como este deporte ha adquirido vital relevancia y popularidad entre la población nicaragüense, una parte llevándola a la práctica y representando orgullosamente las raíces de este deporte y otros, apoyando a sus boxeadores favoritos en campeonatos nacionales e internacionales.

9.2. Presentación de los participantes

A continuación se presenta una descripción de los participantes del estudio las cuales fueron recabadas mediante la entrevista, observación a entrenamientos y aplicación de test psicométricos. Es importante destacar que se hizo uso de seudónimos a fin de proteger la identidad de los sujetos de la muestra.

Ana

Ana tiene la edad de 25 años, es de piel morena, ojos café claro, cabello rubio claro y mide aproximadamente 1.65 metros de altura, es de contextura recia. Durante la entrevista mantenía una buena higiene y vestía de pantalón alicrado, camisa corta y zapatos deportivos.

Durante el proceso de investigación se mostró tímida en un inicio, sin embargo conforme avanzó el proceso reflejó una actitud más tranquila, relajada y colaborativa. Además, se pudo apreciar durante sus entrenamientos que posee un carácter fuerte y perseverante.

La joven habita actualmente en Managua, su estado civil es soltera, tiene un hijo de 4 años, su nivel académico universitario aunque en estos momentos no está estudiando debido a falta de recursos económicos ya que se encuentra en un nivel socioeconómico bajo, practica la religión evangélica adventista.

A nivel deportivo tiene 7 años en la disciplina de boxeo amateur y durante este tiempo se ha mantenido en la categoría 51 kg (peso mosca). Durante estos años ha tenido altos y bajos en su carrera deportiva, entre sus logros está que nunca ha perdido las peleas y expresa haber mejorado en sus entrenamientos, sin embargo entre las dificultades que ha presentado es que nunca ha podido subir de categoría porque no logra aumentar de peso, según la joven esto ha sido a causa de su embarazo.

Ana en los resultados del test manifiesta un moderado índice de síndrome de burnout principalmente en el área de realización personal, lo que significa que ella carece de expectativas teniendo respuestas negativas hacia sí misma y hacia el deporte.

Además denota una incapacidad para soportar la presión y una baja autoestima, esto puede ser debido a la falta de motivación y las presiones externas, según refirió en la entrevista.

De igual forma, en los tests sobre el esquema corporal refleja no sentir preocupación por la misma; no obstante presenta un deseo por tener más peso, lo cual indica que a esta atleta aunque no es prioridad o motivo de angustia su peso actual, le gustaría tener un peso mayor pues considera estar por debajo de su peso estándar.

José

José tiene la edad de 21 años, actualmente de estado civil soltero con un hijo, cursa el cuarto año de la carrera de Periodismo y habita en la ciudad de Managua. Pertenece a la religión cristiana y practica desde hace 9 años la disciplina de boxeo amateur en la categoría de peso de 64 kg (peso welter junior). Respecto a su apariencia física es de tez morena, ojos de color negro, cabello negro y liso, de contextura recia definido y mide aproximadamente 1.67 metros de altura.

En el proceso de la exploración denotaba ser aparentemente una persona reservada, bastante tímido y con buen semblante. Además, se mostró anuente a las respectivas evaluaciones y entrevista manifestando disposición ante las mismas y una actitud colaborativa.

Durante la entrevista presentaba poca higiene puesto que acababa de terminar los ejercicios de entrenamiento encontrándose así sudoración en todo su cuerpo. Vestía de calzoneta de color negra y una camiseta de color blanco así como también zapatos deportivos y en su mano derecha portaba una venda.

De acuerdo a los resultados de los test, José denota una presencia moderada de síndrome de burnout sobresaliendo la dimensión de agotamiento físico y emocional, lo que indica que el joven presenta cansancio y fatiga tanto física como psicológica, muy probablemente debido a las exigencias que requiere el entrenamiento. Durante este, el joven se mostraba persistente, no obstante fue evidente durante el proceso de observación la manifestación de cansancio en su rostro cuando se le brindaba momentos de descanso.

Por otra parte, en relación a la percepción de su esquema corporal, José manifiesta completa satisfacción en cuanto al mismo, sin presentar preocupación ante este o inconformidad respecto a su peso.

Marcos

Marcos tiene la edad de 20 años, con estado civil unión de hecho estable, nivel escolar primaria, actualmente presenta un nivel socioeconómico bajo debido a que se encuentra desempleado, no practica ninguna religión.

Es un atleta de piel blanca, ojos de color café claro, cabello crespo de color castaño, de textura recia y mide aproximadamente 1.75 metros de altura. Durante la primera y segunda entrevista vestía de pantalón jeans, camisola y de zapatos deportivos.

Con respecto a su comportamiento muestra ser bastante sociable, alegre y con buena comunicación con la mayoría de sus compañeros. Durante el proceso investigativo, el joven se mostró colaborador aunque muy pocas veces se le encontraba en los entrenamientos.

Desde hace 12 años práctica el boxeo profesional en la categoría de peso de 69 kg (peso súper welter). No obstante, cabe mencionar que el joven no estaba activo desde hacía tres semanas debido a problemas económicos lo que le demanda dedicarse a otras actividades como vender diversos productos de manera ambulante en los barrios aledaños de la capital.

Además se conoció que el deportista perdió una pelea unos meses antes que se iniciara el proceso de investigación puesto que se le dificultó dar el peso de la categoría ganando su contrincante, cabe destacar que al comentar esta experiencia se mostró desanimado y triste ya que ha percibido molestia por parte del entrenador a raíz de lo sucedido.

Durante los períodos que se realizaron las observaciones, solamente en una ocasión estuvo en entrenamiento ya que los otros días llegaba pero no entrenaba, por dedicarse a sus ventas.

Asimismo se observó su desánimo revelando poca importancia al deporte, evidenciándose en el incumplimiento de las actividades de entrenamiento, falta de responsabilidad en cuidar su alimentación e impuntualidad. Es notable en su comportamiento sentimientos de frustración.

También, de acuerdo a su nivel académico, al deportista se le complicaba poder comprender lo referido en la entrevista, por lo que constantemente se tenía que realizar una pausa para explicar más detalladamente lo que se le preguntaba.

En cuanto a sus resultados en las pruebas psicométricas, el atleta denota la presencia de síndrome de burnout alto, esencialmente en las dimensiones baja realización personal y devaluación del deporte, lo cual indica una marcada depreciación por la actividad deportiva y expectativas relacionadas a la misma así como en su vida personal.

Durante los últimos encuentros se pudo presenciar que el joven manifestaba una actitud negativa ante su rendimiento y era muy sensible ante las críticas, llegando a expresar en ocasiones que abandonaría completamente el deporte.

Si bien es cierto, las repercusiones se visualizan en el área deportiva, están asociadas al estrés causado en el joven debido a su situación socioeconómica, sobretudo en el ámbito familiar.

Cabe aclarar que el atleta no presenta preocupación ni insatisfacción por su imagen corporal; al contrario, se muestra complaciente con la misma.

Carlos

Carlos tiene la edad de 21 años, con estado civil unión soltero, nivel académico universitario, actualmente presenta un nivel socioeconómico bajo debido a que su familia es de escasos recursos y el viático que le dan en el boxeo le permite solventar algunos gastos personales. Pertenece a la religión cristiana.

Incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas nicaragüenses de Alto Rendimiento de la disciplina de boxeo en el período comprendido de agosto a diciembre del año 2016.

El joven es tez blanca, cabello crespo de color castaño, ojos de color café es de contextura delgada y mide aproximadamente 1.65 metros de altura, además su apariencia física concuerda con su edad cronológica. Vestía de traje deportivo de calzoneta, camisola, zapatos deportivos y guantes de boxeo.

Por otra parte Carlos manifestó durante el proceso de indagación denotar una actitud seria pero también precedida de amabilidad y muy conversador con sus demás compañeros y entrenador.

El atleta práctica la disciplina de boxeo amateur con la categoría de peso de 56 kg, en el cual lleva cinco años ejerciéndolo y expresa que no ha perdido ninguna pelea a pesar de su corta trayectoria, aunque también considera que ha tenido bajo y altos en relación a sus entrenamientos debido a que se cansa físicamente durante los ejercicios y el descuido de su alimentación le ha generado presentar dificultades para dar la categoría de su peso antes de la pelea.

Con respecto a sus resultados en las pruebas psicométricas, el atleta denota la presencia de síndrome de burnout moderado, especialmente en la área de agotamiento físico y emocional, lo cual se refleja al momento de realizar los ejercicio de calentamiento y de resistencia; manifestó sentirse sin ánimo y siente a veces que ya no puede seguir, queriéndose dar por vencido.

En este mismo orden y dirección, se destacó dentro de los datos arrojados que el atleta muestra insatisfacción hacia su imagen corporal pero no siendo razón de preocupación, esto se constató al momento de responder a la entrevista ya que se observó cierta inseguridad; sin embargo expresó que se sentía a gusto con su imagen corporal.

Luis

Luis tiene la edad de 23 años, actualmente de estado civil casado, con un hijo. Cursa el tercer año de la carrera de Educación Física y habita en la ciudad de Managua. Practica la religión cristiana y posee un nivel socioeconómico bajo ya que en su hogar es el único proveedor y el trabajo que tiene es de medio tiempo, debido a que debe dedicarle tiempo a los entrenamientos todos los días, puesto que si no cumple con sus ejercicios el patrocinador podría dejar de dar el apoyo que requiere.

Es un joven de piel morena, ojos de color negro, cabello crespo de color negro, de textura delgada y mide aproximadamente 1.69 metros de altura. Vestía de traje deportivo, calzoneta de color plomo, camisa de mangas cortas y zapatos deportivos.

Durante la entrevista se mostró muy colaborador revelando una actitud aparentemente de tranquilidad, alegre y de personalidad extrovertida, asimismo era educado y amable con los que le rodeaban. También brindaba buen trato al acompañante o guardián que le asignan durante el proceso de la preparación antes de combatir y denotaba cierta excitación puesto que se acercaba una competencia en la que participaría.

Resulta oportuno mencionar que es un atleta de alto rendimiento en el boxeo y lleva practicándolo desde hace 12 años, primeramente con el tipo de combate amateur y hace aproximadamente tres años que se sitúa en la profesional en la categoría de peso de 54 kg, (peso gallo). Igualmente, expresó durante la entrevista que ha tenido una trayectoria llena de triunfos puesto que es invicto, aunque también se le han dificultado ganar algunos combates porque sus adversarios han estado mejor preparados y por su parte ha puesto poco empeño para sus entrenamientos.

Con respecto a los resultados de los test aplicados se encontró que el deportista demuestra que tiene un índice de burnout moderado, siendo las áreas más afectadas agotamiento físico y emocional y devaluación del deporte. En relación a esto en la entrevista indicó tener un descenso de ánimo por efectuar los entrenamientos con desinterés, cansancio, fatiga y aburrimiento.

En relación a la percepción del esquema corporal los test comprueban que denota un índice de insatisfacción por su imagen corporal lo que hace referencia a que el atleta desea tener más peso; dicho deseo es posible esté ligado a factores meramente relacionados a sus metas y expectativas en el boxeo, principalmente para obtener título de campeón. Sin embargo, reflejó no tener preocupación por su imagen corporal, manifestando estar a gusto a nivel personal y deportivo.

Josué

Josué tiene la edad de 24 años, actualmente de estado civil soltero, nivel académico universitario, de estatus socioeconómico bajo y habita en la ciudad de Managua. Practica la religión cristiana.

Es un atleta de alto rendimiento desde hace 10 años de la disciplina de boxeo amateur en la categoría de peso de 57 kg (peso pluma), y se ha destacado en cada combate que efectúa. Reveló que en años atrás estuvo en otra disciplina deportiva, lucha libre; pero luego se interesó por el boxeo.

Es un joven de tez blanca, ojos café oscuro, cabello de color negro, mide aproximadamente 160 mts de altura de contextura recia; la mayoría de las veces vestía de buzo, camisola y zapatos deportivos, portaba una toalla y una botella llena de agua.

Durante la entrevista mostró una actitud muy colaboradora, manifestaba ser bastante sociable, educado, respetuoso, con buen sentido del humor y habilidades sociales; asimismo capacidad para resolver problemas que demandan cierto análisis.

Por otra parte, Josué considera que ha tenido un crecimiento en el área deportiva ya que ha ganado todas las peleas que le han asignado desde que llegó hace un año a formar parte del grupo del entrenador Martínez. A partir de ese momento, ha logrado entrenar de manera efectiva obteniendo resultados beneficiosos para sobresalir en el boxeo.

En lo que respecta a los datos reflejados por las pruebas psicométricas, el atleta demuestra un índice de burnout leve, encontrándose afectada un poco el área de devaluación del deporte ya que se evidenció en la entrevista al expresar sentirse un poco mal cuando los ejercicios le hacen bajar de peso en vez de mantenerlo; eso le hace enojar ya que los desmotiva.

Además, en los resultados de las pruebas mostró tener un índice de insatisfacción en relación a su esquema corporal teniendo deseo por aumentar de peso, lo que se correlaciona con lo referido en la entrevista en cuanto al peso, ya que expresó sentir inconformidad cuando baja de peso más aún porque no se observa musculatura.

No obstante a nivel general, no denota preocupación por su apariencia física puesto que exteriorizó se siente a gusto con la percepción que tiene de su imagen corporal.

Isabel

Isabel tiene la edad de 21 años, habita actualmente en Managua, su estado civil es soltera, presenta un nivel académico de secundaria. En estos momentos solo trabaja por la noche en una clínica como recepcionista y de bedel, asimismo presenta un nivel socioeconómico medio. Cabe mencionar que no practica ninguna religión.

Es una joven de piel color blanca, ojos color negro y de cabello negro crespo, mide aproximadamente 1.55 mts de altura. Durante las visitas mantenía buena higiene y aseo personal; vestía short, camiseta y deportivos en colores llamativos.

La atleta en relación a su manera de comportarse denota ser una persona poco sociable y comunicativa por lo que no se relaciona mucho con el grupo; en ocasiones demuestra tener un carácter dominante, pero en otras es muy sensible, insegura y susceptible a las

críticas de sus compañeros y entrenador, ya que indicó que toma “muy a pecho” cuando la etiquetan o le dicen una expresión relacionada a estar “gorda” o señalan una parte de su cuerpo manifestándole que está deforme.

Por otra parte es una atleta de alto rendimiento que tiene 3 años de experiencia en el área deportiva estando en la disciplina de boxeo amateur y categoría 54 kg (peso gallo). Isabel refirió estuvo inactiva durante un tiempo, debido a que se tuvo que retirar primeramente por el desacuerdo que tenía con su mamá quien no aceptaba que asistiera a los entrenamientos; y segundo, por problemas de salud.

La deportista alega que mientras presentó conflictos con la mamá entró en rebeldía y consideraba que su vida no tenía sentido sin el boxeo. Luego, fue paulatinamente entrando en las adicciones del alcohol, cigarro y droga, mostrando un comportamiento agresivo y sentimientos de odio hacia sus familiares, pero en especial a su mamá perdiendo comunicación con ella por un año aproximadamente. Pasado el tiempo, cumpliendo la mayoría de edad la deportista decide retomar su pasión por el boxeo.

A partir de esa reintegración al boxeo efectuó cambios en su vida que le han generado beneficios tales como dejar los vicios, bajar de peso y aumentar su autoestima. Sin embargo, aun considera que no es la misma atleta que era antes y piensa que debe mejorar en su proceso de recuperación. Isabel refiere que anteriormente pertenecía a dos categorías menores que la actual. Por dicha situación denota estar triste, frustrada y en algunas ocasiones desmotivada.

A lo que corresponde a los resultados de las pruebas psicométricas se destacó que la atleta presenta insatisfacción corporal, esto fue reflejado también en la entrevista debido a que presenta el deseo de bajar de peso; a la vez manifiesta preocupación de su esquema corporal en un nivel moderado lo cual coincide también con sus respuestas en la entrevista.

En relación al síndrome de burnout se evidenció en la deportista un nivel moderado, siendo las áreas más afectadas la realización personal y el agotamiento físico y emocional. Respecto a estas áreas, la atleta comenta sentirse frustrada, desanimada y estresada.

Lorena

Lorena tiene la edad de 23 años, habita actualmente en Managua, su estado civil es de unión hecho estable y tiene un hijo de dos años; presenta un nivel académico de secundaria, no continuó estudiando debido a falta de recursos económico puesto que su pareja es el único proveedor en su hogar. Asimismo, no practica ninguna religión.

Es una muchacha de contextura delgada, mide aproximadamente 1.60 metros de altura, de cabello largo color castaño y liso. Vestía de camiseta sport, licras y deportivos.

En el ámbito deportivo, lleva 6 años de experiencia como atleta de alto rendimiento estando en la disciplina boxeo amateur y categoría 48 kg (peso minimosca). Debido a su embarazo se retiró del boxeo durante determinado tiempo ya que por la salud del bebe prefirió dejar por un momento la disciplina.

Lorena refirió que ha tenido dificultades en el boxeo puesto que después del embarazo subió de peso y cuando regresó llevó tiempo en recuperarse y retomar el peso de su categoría; a la vez indicó que los problema familiares le han causado desconcentración, pereza, cansancio y estrés.

Además, la responsabilidad de ser madre y la falta de alguien para cuidar a su hijo, le conlleva a llevarlo a los entrenamientos y eso le genera un factor distractor, aunque sus compañeros traten de apoyarla con el cuidado; por tal circunstancia suele relacionarse mucho con sus compañeros pero en sus asuntos personales tiende a ser reservada.

Durante la entrevista y pruebas manifestó tener dificultad de comprensión por lo que denotaba frustración y se le tenía que estar explicando de manera concreta y con un lenguaje sencillo.

En cuanto a los resultados de las pruebas psicométricas reflejan que Lorena presenta un nivel alto de burnout, siendo las tres áreas afectadas, realización personal, devaluación del deporte y agotamiento físico y emocional. Esto se evidenció al momento de la entrevista y la observación, puesto que manifestaba cansancio, irritabilidad, falta de expectativas, estrés y frustración.

Sin embargo, los datos de los test referente al esquema corporal proyectaron que Lorena no presenta insatisfacción ni preocupación por su imagen corporal, siendo esta información corroborada en la entrevista.

Oscar

Oscar tiene la edad de 24 años, habita actualmente en Managua, su estado civil soltero, presenta un nivel académico bachiller, no estudia pero trabaja administrando un negocio propio (cyber). Práctica la religión católica.

En su apariencia física es un joven de piel morena, mide aproximadamente 1.56 metros, es de contextura recia, cabello liso y ojos de color negro, aparenta menos edad de la correspondiente cronológicamente. Vestía de calzoneta, deportivos y camisola para efectuar sus entrenamientos.

Durante la entrevista fue muy colaborador, denotó un comportamiento honesto, sincero, responsable, reservado y muy disciplinado en los entrenamientos.

Es un atleta de alto rendimiento desde hace 11 años en la disciplina de boxeo y desde hace dos años ascendió al pugilato profesional, en la categoría de 54 kg (peso gallo) logrando este estatus mediante su entrega y dedicación siendo el atleta que más se ha destacado con su participación en las veladas de la promotora Búfalo Boxing a cargo del reconocido ex campeón Rosendo Álvarez, por permanecer invicto en los combates que ha enfrentado en el transcurso de su trayectoria.

A pesar de su buen desempeño en el deporte, de acuerdo a los resultados de las pruebas psicométricas, Oscar tiene un índice de insatisfacción corporal manifestada por un deseo de perder peso. De igual manera, en la entrevista expresó no sentirse conforme con la imagen que percibe de su cuerpo; esto se corrobora en otro resultado de los test donde reflejó una leve preocupación por su imagen.

En relación al síndrome de burnout presentó un nivel moderado, siendo predominante el agotamiento físico y emocional y devaluación del deporte, reflejándose en la presencia de cansancio y desánimo en ciertas ocasiones.

Pedro

Pedro tiene la edad de 18 años, habita actualmente en Managua, su estado civil es soltero, presenta un nivel académico de secundaria, así mismo se encuentra bajo la manutención de su familia debido a que no trabaja y denota un estatus económico bajo; a la vez no profesa ninguna religión.

Es un atleta de contextura delgada, moreno mide aproximadamente 1.65 metros, su cabello es de color castaño, ojos de color café claro y tiene pestaña muy pronunciadas, en relación a su edad cronológica concuerda con su apariencia física. Vestía de camiseta, short cortos, deportivos y gorra.

Durante el proceso investigativo denotó ser sociable y tranquilo; mostrándose colaborador y con buena actitud e interés de apoyar en el estudio.

Es un atleta de alto rendimiento, tiene 4 años de experiencia en el área deportiva estando en la disciplina boxeo amateur con la categoría 49 kg (peso mosca). Asimismo refirió que le gusta cumplir con sus obligaciones en relación a los entrenamientos, acata las órdenes de su entrenador y siempre ha ganado en la peleas por su dedicación.

Con respecto a los resultados alcanzados mediante las pruebas psicométricas se evidenció que el deportista denota un nivel de burnout leve, siendo el área más afectada la devaluación del deporte, lo cual se pudo corroborar con la entrevista y en la observación pues demostró cierto desinterés por el deporte asociado al cansancio.

En lo que respecta a los datos que arrojó los test referente al esquema corporal se muestra que el atleta no tiene preocupación, ni insatisfacción corporal, por lo que se deduce que la persona se siente a gusto con la percepción de la imagen que tiene de su cuerpo.

9.3. Discusión de resultados

En el apartado que se muestra a continuación se desarrollará el análisis de la información obtenida en este proceso investigativo mediante las entrevistas realizada a los atletas de alto rendimiento de la disciplina de boxeo que conforman la muestra, teniendo como respaldo la entrevista a profundidad y método de observación.

Para la elaboración de un adecuado análisis y comprensión de dichos resultados se agrupó la información recopilada en categoría y subcategorías las que facilitan el abordaje de la temática.

9.3.1. Síndrome de Burnout

Según Raedeke (1997) define el síndrome de burnout como la presencia de un agotamiento físico y emocional originado por unas exigencias elevadas en el entorno competitivo, una baja realización personal, debida a una falta de consecución de los sentimientos de éxito y de crecimiento individual en el contexto deportivo, y una devaluación del deporte que causaría una pérdida de interés por la propia actividad.

En la investigación se ha procurado identificar los correlatos de burnout que incluye la falta de motivación, la pérdida del disfrute, la ausencia de apoyo social, el estrés, las estrategias de afrontamiento, el compromiso, el control percibido, las presiones externas, y la identidad, entre otros (Raedeke, 1997; Raedeke y Smith, 2004; Cresswell y Eklund, 2005).

Como se ha mencionado en el concepto, este síndrome incluye tres escalas importantes para su evaluación (Maslach y Jackson, 1981-1986). A continuación se presentan los resultados de los sujetos de la muestra atendiendo a estas escalas.

9.3.1.1. Agotamiento físico y emocional

El agotamiento físico y emocional, hace referencia al cansancio, fatiga, tensión e incluso irritabilidad que puedan manifestar los sujetos durante sus entrenamientos o bien en las competencias.

Al respecto los atletas de la muestra enuncian lo siguiente:

“Tal vez un poco cansada o a veces me siento inquieta” (Ana, entrevista a profundidad, 11 de Noviembre de 2016)

“Me siento cansado, rendido y agotado” (Marcos entrevista a profundidad, 18 de Noviembre de 2016)

“A veces con desgaste cuando llegamos a la final porque el cuerpo se resiste y ya no quiero entrenar” (Lorena, entrevista a profundidad, 11 de Noviembre de 2016)

Cabe mencionar que en el caso de Marcos y Lorena puntuaron con niveles altos de agotamiento físico y emocional, lo que se puede constatar a través de las expresiones anteriores y también con la observación de su comportamiento en los entrenamientos.

En el caso de Marcos, en algunos momentos de la sesión de entrenamiento se sentaba y no realizaba los ejercicios, pidió tiempo al entrenador y se daba constantes pausas sin finalizar las actividades. Incluso en ocasiones se le observó bostezando.

Respecto a esta situación, el informante clave argumenta que esto se debe a la rutina de ejercicios demandados de cada entrenamiento, presentándose en los atletas agotamiento físico antes, durante y después de los mismos.

El informante clave expresa:

“Al momento de iniciar en el deporte sienten cansancio” (Entrevista a Entrenador)

“... Se sienten pesados en carga física es por eso que caen en agotamiento físico” (Entrevista a Entrenador)

En general, se pudo observar que los deportistas presentan agotamiento físico y emocional durante los entrenamientos; según los autores Maslach y Pines, (1977) determinaron que en esta dimensión pueden presentarse síntomas psicósomáticos tales como presión baja, mareos, dolores de cabeza, gastritis, entre otros. En el ámbito emocional, es posible que los atletas manifiesten impaciencia, irritabilidad y dificultad para concentrarse debido a la ansiedad experimentada.

Por ejemplo, en los tres casos citados anteriormente, se pudo evidenciar cansancio en sus rostros, fatiga, preocupación, tensión, estrés y desgaste al regresar de ciertas actividades físicas (como correr con saunas para la deshidratación), así como molestias abdominales a causa de una inadecuada alimentación y consumo de cafeína.

En este mismo sentido, el informante clave indicó que los atletas no cuentan con las condiciones físicas y psicológicas para efectuar los entrenamientos, por ende los deportistas no logran desarrollar las aptitudes requeridas para esta disciplina, lo que repercute de manera negativa para su óptimo desempeño durante las competencias mayores.

Durante la entrevista al informante clave, enunció lo siguiente:

“... Al inicio que entran al boxeo son sometidos a realizar las cargas pesadas de ejercicios y no tienen las condiciones para efectuarla en los entrenamientos” (Entrevista a Entrenador)

Por otra parte, es importante señalar que en el Cuestionario Athlete Burnout Questionnaire se obtuvo como resultado la presencia de esta dimensión, prevaleciendo en niveles moderado.

9.3.1.2. Devaluación del deporte

Según Raedeke (1997), la devaluación del deporte se define como la falta de interés que tiene el deportista por la propia actividad.

En la entrevista uno de los participantes expresó lo siguiente:

“A veces vengo porque tengo que cumplir, más en los días cuando no tengo pelea, lo hago sin amor”. (Luis, entrevista a profundidad, 18 de Noviembre 2016).

En el caso de Luis, se pudo afirmar el planteamiento de Raedeke de acuerdo a lo expresado por el mismo y lo observado en sus entrenamientos, puesto que manifestaba apatía al momento de realizar los ejercicios de la rutina. Esto, además se reflejaba en su comportamiento a través de su inasistencia, impuntualidad e indiferencia para la culminación de las actividades preparatorias para los combates que tenía programados para los próximos días.

En relación a este apartado, el informante clave afirma que algunos de los atletas tales como el caso de Luis y Marcos, a pesar de tener las capacidades y habilidades para la práctica del boxeo, no las aprovechan oportunamente y tampoco logran alcanzar un mayor nivel de conciencia, responsabilidad y disposición para ejecutar los entrenamientos, lo que les impide obtener mejores resultados en los combates.

A lo antes mencionado el informante clave comparte:

“... Aunque tienen cualidades innatas no les gusta trabajar” (Entrevista a Entrenador)

De igual manera Raedeke y Smith (2004), sostienen que la devaluación del deporte genera una falta de motivación, pérdida del disfrute, deterioro de las estrategias de afrontamiento, falta de compromiso y de control.

Ante tal planteamiento, el informante clave aduce:

“Antes de entrar a la selección ellos hicieron su máximo esfuerzo y ahora que están allí siguen haciendo el mismo esfuerzo físico pero la parte mental eso ya no, porque se han venido adaptando a lo que le están dando y no piden más” (Entrevista a Entrenador)

De acuerdo a lo expresado por el informante clave, reflejó que los atletas han perdido el compromiso y dedicación que denotaban al ingresar a la disciplina y a la vez han entrado en un estado de confort debido a la carencia de motivación y falta de interés por destacarse en el deporte.

Otro factor a incidir son las presiones externas que pueden estar ligadas muchas veces a las exigencias que demanda el deporte produciéndose en los atletas estados de angustia, inseguridad y bloqueo mental.

Respecto a lo citado Marcos y Ana aluden a esta dimensión desde diferentes perspectivas. Por ejemplo, en el caso de Marcos hace énfasis en sentirse desmotivado denotando una marcada ausencia en los entrenamientos a pesar del potencial boxístico que presenta, desaprovechando las oportunidades que le permitirían crecer en el ámbito deportivo como profesional. Conforme a esto, el atleta enuncia la siguiente expresión:

“No me da ánimo de venir a entrenar.... no siempre estoy en los entrenamientos” (Marcos, entrevista a profundidad, 18 de Noviembre de 2016)

De manera semejante Ana presenta desmotivación, no obstante la asocia a estados de pereza que no están relacionados propiamente con las actividades que demanda el deporte, sino más bien a otros factores tales como la falta de apoyo por parte de la familia y las críticas que desfavorecen su entusiasmo por el boxeo. Referente a esto, la joven plantea:

“Me siento con pereza, hay días que vengo con ánimos y desánimos”. (Ana, entrevista a profundidad, 11 de Noviembre de 2016)

Lo expresado anteriormente indica en los atletas una marcada desmotivación respecto a la práctica deportiva, puesto que los mismos enfatizan tener poco interés y compromiso por el boxeo.

En algunos casos la devaluación del deporte se ve relacionada con las demandas en las otras esferas de la vida de estos sujetos como puede ser lo familiar y económico, es decir, algunos de ellos manifestaron preferir atender su trabajo o situación familiar antes de ir a los entrenamientos.

En el Cuestionario de Athlete Burnout Questionnaire se obtuvo como resultado que los atletas presentaron mayor predominancia en nivel moderado respecto a esta dimensión. Dicho señalamiento, se vio reflejado en los atletas que presentaron este nivel, en la inasistencia durante los entrenamientos, impuntualidad e incumplimiento de los ejercicios asignados por el entrenador.

9.3.1.3. Baja realización personal

Maslach y Jackson (1981 y 1986) definieron que esta dimensión surge cuando se verifica que las demandas que se le hacen, exceden su capacidad para atenderlas de forma competente.

Supone respuestas negativas hacia uno mismo y hacia el deporte, evitación de las relaciones personales, bajo rendimiento en sus actividades, incapacidad para soportar la presión y una baja autoestima.

En esta misma línea, el informante clave señala:

“En el caso de Lorena tenía por el suelo su autoestima” (Entrevista a Entrenador)

De acuerdo a esta expresión, el informante clave evidencia que en el caso de Lorena la presencia de baja realización personal en el deporte le ha generado un descenso en su autoestima, llegando a descuidar su propio aspecto físico, experimentar sentimientos de frustración ante las demandas, tanto en su vida personal como deportiva y retraimiento en cuanto a las relaciones con los demás compañeros del boxeo.

De la misma forma, los autores Maslach y Jackson (1981 y 1986) plantean que los atletas pueden llegar a experimentar sentimientos de fracaso personal (falta de competencia, de esfuerzo o conocimientos), carencias de expectativas y horizontes en el trabajo y una insatisfacción generalizada.

En relación a este acápite las atletas refieren que sus horizontes no son muy claros en esta disciplina, puesto que sus capacidades están limitadas debido a la inexistencia del boxeo profesional femenino, generándoles incertidumbre y carencia de expectativas.

Referente al fundamento teórico anterior, el informante clave indicó que algunos de los deportistas no logran cumplir sus metas y expectativas en la disciplina del boxeo, afirmando que esto se debe a que durante su crecimiento como boxeador no logran desarrollarse debido a la falta de recursos para enfrentar los retos; quedándose estancados o bloqueados en su trayectoria deportiva.

Además, exteriorizó que otro aspecto a influir en los atletas ha sido la falta de motivación por alcanzar las metas que visionaron al empezar en el boxeo, esto se debe a la inseguridad y el conformismo que constantemente se encuentra en la mayoría de los atletas.

Incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas nicaragüenses de Alto Rendimiento de la disciplina de boxeo en el período comprendido de agosto a diciembre del año 2016.

El informante clave señaló en la siguiente expresión:

“En el boxeo no todos logran lo que desean, por ejemplo: estar en la selección y ser reconocidos por los demás y la familia” (Entrevista a Entrenador)

A continuación se expresara textualmente algunos argumentos de los atletas respecto a este apartado:

“Que reconozcan que puedo. No pienso ganar mucho, solamente representar a Nicaragua” (Ana, entrevista a profundidad, 11 de Noviembre del 2016)

“... Cuando regresé no tenía la misma rapidez, reflejo, era mala en la coordinación, mis golpes no se conectaban con mi cuerpo y mi mente. Venía sarrosa todavía me falta desarrozararme.” (Isabel, entrevista a profundidad, 11 de Noviembre de 2016)

De acuerdo con lo que se ha venido mostrando en las páginas anteriores, se evidencia que existen afectaciones en la dimensión de baja realización personal, sin embargo es bueno destacar que solamente dos de los participantes -Marcos y Lorena- presentan altos niveles en esta categoría y los demás en niveles moderados y leves.

Algunos correlatos de la baja realización personal vistos en los deportistas de la muestra es que experimentan sentimientos de fracaso, carencia de expectativas, falta de ánimo para las competencias y marcado conformismo.

Uno de los casos que es menester destacar es Marcos; según los resultados obtenidos de la entrevista y la observación, denota mayormente una baja realización personal lo cual se refleja al expresar que se siente desanimado por los problemas externos y las exigencias que demanda el deporte; esto le ha generado tener sentimientos de frustración, desesperanza y falta de establecimiento de metas hacia el deporte.

En conclusión, tomando en cuenta el análisis que se extrajo anteriormente, se pudo observar la presencia del síndrome de burnout en sus tres niveles (leve, moderado y alto) en los

participantes de la muestra. Además, se evidenció que las escalas que mayormente predominaron en el estudio fueron devaluación del deporte y agotamiento físico y emocional.

9.3.2. Percepción del esquema corporal

Tomando en consideración el primer componente del esquema corporal se plantea que la percepción del mismo está vinculada a la precisión con que se estima el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes; y es una función psicológica muy subjetiva en la que intervienen gran cantidad de variables relacionadas con la experiencia, la forma de pensar, la motivación, la educación y la cultura de quien percibe, pero también la actitud que tenga el otro puede modificar esa percepción (Raich, 2001).

Por tanto, la imagen que cada uno tiene de sí mismo influye significativamente en la forma de pensar, de comportarse, de sentir y de relacionarse con los demás. Esta imagen no es invariable sino que se va modificando según las circunstancias y la etapa de la vida que se atraviesa, que incluye a la vez la forma que una persona se imagina como los otros la ven (Cash y Pruzinsky, 2004).

En este proceso de modificación según Rosen (1995), se hacen patentes aspectos perceptivos y subjetivos tales como: satisfacción e insatisfacción, aspectos de la conducta, inquietud, evaluación cognitiva y ansiedad.

Para efectos de comprender mejor la percepción que tienen los sujetos del estudio acerca de su imagen corporal, consideramos la información atendiendo a las subcategorías: satisfacción corporal, insatisfacción corporal, preocupación y sin preocupación por la imagen corporal.

9.3.2.1. Satisfacción corporal

Para explicar este término, recordemos que el esquema corporal ha sido considerado desde algunas perspectivas como un constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo o apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y otro cognitivo que incluye las emociones, pensamientos y conductas asociadas (Baile, 2000, p.5).

Por tanto, el componente perceptual se refiere a la conciencia de las dimensiones de su cuerpo y requiere que la persona evalúe el tamaño de todo su cuerpo o de algunas de sus partes. Mientras que los componentes cognitivos tienen que ver con las creencias sobre su propio cuerpo, como la satisfacción corporal que incluye emociones o sentimientos de bienestar y complacencia que pueda experimentar un individuo respecto a su propio cuerpo (Thompson, 1995).

En la muestra en estudio se encontró que algunos atletas presentan un adecuado nivel de bienestar psicológico respecto a su esquema corporal, puesto que aducen que se sienten muy conformes respecto a la contextura física que poseen; argumentando también, que los ejercicios realizados en sus entrenamientos, la alimentación adecuada y el hábito de descanso en horas oportunas, han sido de gran aporte para lograr la imagen que actualmente poseen, lo que les hace sentir agrado debido a que cumple con los criterios que la práctica deportiva demanda y a la vez, que ellos mismos se fijan para mantener una categoría estable.

En cuanto a esto, uno de los atletas refiere la siguiente expresión:

“Me siento bien porque estos entrenamientos me perfeccionan el cuerpo” (Pedro, entrevista a profundidad 11 de Noviembre del 2016)

Otros atletas, aluden que a pesar de las críticas externas se muestran apacibles con su esquema corporal, afirmando que muy pocas veces es necesario tener una sobrecarga en su rutina para mantener su cuerpo con los estándares que se demandan tanto a nivel personal como deportivo.

Incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas nicaragüenses de Alto Rendimiento de la disciplina de boxeo en el período comprendido de agosto a diciembre del año 2016.

En este sentido, Alfonso indicó:

“Me siento bien. Algunos me dicen que estoy muy flaco y me miran pero yo me siento bien, y me miro mi cuerpo normal, no hay necesidad de bajar o subir de peso, estoy en mi peso natural. (Alfonso, entrevista a profundidad, 18 de Noviembre del 2016).

Como se puede observar, en el caso de Alfonso muestra satisfacción en relación a su esquema corporal y podemos inferir de acuerdo a la información obtenida en la entrevista que concuerda con lo expresado y su vocabulario corporal, donde denotaba estar conforme con su imagen corporal, aun siendo etiquetado por algunos de sus compañeros; es decir que esta situación no es algo que le afecte de manera negativa en su actualidad.

Además, se observa claramente que algunos participantes demuestran mediante sus expresiones, sentirse a gusto con sus esquemas corporales, pues armoniza con la imagen que ellos establecen de acuerdo a sus propios modelos y les genera otros beneficios tanto físicos como emocionales; por ejemplo, cierta energía y optimismo, que pueden ser aprovechados en el mundo deportivo.

Con respecto a esto, una atleta de la muestra expresa la siguiente opinión:

“... He sentido que mi cuerpo está bien físicamente, con muchas energías, está bien bonito” (Lorena, entrevista a profundidad, 11 de Noviembre del 2016).

Bajo el mismo orden, el informante clave agregó:

“Como todo ser humano ellos desean estar presentable y en el boxeo desean tener una imagen bonita para las demás personas” (Entrevista a Entrenador).

Esta aseveración coincide con el planteamiento elaborado por Cratty (1982), donde explica que la imagen corporal, es entendida tomando en cuenta la relación de las dimensiones físicas con las capacidades para el movimiento del propio cuerpo del deportista y sus interacciones con el ambiente.

En este caso, los atletas manifiestan un tipo de relación positiva asociado por la propia actividad, desarrollando un cuerpo que se acerca a los ideales estéticos y requisitos del deporte; por tanto se produce una retroalimentación positiva que puede revertir en la percepción de su esquema corporal de manera satisfactoria.

De lo anterior, se deduce que estos atletas están claro de la imagen corporal que desean y presentan pensamientos positivos; por ende, sentimientos de satisfacción respecto a sus esquemas corporales.

Al momento de realizar las entrevistas y observar el comportamiento de estos deportistas, se hizo evidente su satisfacción por la imagen corporal, por lo tanto, aunque no fue la mayoría que puntuó en el test con satisfacción corporal, las observaciones muestran niveles considerables de satisfacción.

9.3.2.2. Insatisfacción corporal

En la definición de insatisfacción corporal destacan diferentes manifestaciones que también aluden a aspectos cognitivos, emocionales, perceptivos y comportamentales (Rossen 1995, Raich 2004).

Gardner (1998), la define como la insatisfacción del sujeto con la forma general de su cuerpo y considera que es una de las causas principales de la instauración de los trastornos alimentarios, pues la insatisfacción corporal se deriva de una comparación entre los prototipos sociales de belleza u otros, y el propio cuerpo.

El informante clave resalta este planteamiento al referir:

“No están conforme con su imagen corporal porque lo puedo ver, se viven preguntando: ¿Estoy delgado?, ¿estoy tomando mas forma?” (Entrevista a Entrenador).

De igual manera, Toro (1988) señala la presión cultural, en la mujer a tener un cuerpo esbelto y en el hombre hacia la fuerza asociada a potencia muscular y masculinidad como factor predisponente.

He aquí algunas de las expresiones compartidas por algunos de los atletas:

“Me siento flaca. Me siento más o menos, soy bien critica, me gustaría aumentar más de peso a nivel personal que del boxeo” (Ana, Entrevista a profundidad, 11 de Noviembre del 2016).

“... Me gustaría bajar y ser delgado. Míreme tengo una lonja. Por ejemplo, a mí no me gustaría ser como un amigo que fue boxeador y ahora es gordo”. (Oscar, entrevista a profundidad, 18 de Noviembre del 2016)

De estas opiniones podemos destacar que los deportistas hacen énfasis en obtener una musculatura corporal, reduciéndose marcadamente en el estado de peso y el seguimiento de ciertos prototipos en su apariencia física; habiendo algunos individuos que temen a la ganancia de peso y otros a la pérdida del mismo (Mayer y Cols., 2005).

No obstante, según lo aclarado por el informante clave la disciplina de boxeo no demanda la presencia de musculatura en sus atletas, sino la tonificación de su cuerpo; por tal razón se han generado muchos paradigmas en los atletas, por alcanzar un modelo corporal distante a lo que realmente solicita este deporte en particular.

Desde otro punto de vista, otros autores definen la insatisfacción corporal como el malestar que las personas sienten hacia su propio cuerpo (Solano y Cano, 2010); relacionada con baja autoestima, depresión y con el impulso inicial en el comportamiento de desórdenes de la conducta alimenticia (Thompson, 2004).

Respecto a lo expuesto, se encontró en el caso de Isabel que este estado ha generado conflictos internos más aun en el área de su propia estima, llegando a experimentar complejos, inseguridad, desconfianza, falta de aceptación y actitudes negativas hacia el uso de ciertas prendas de vestir; llegando a autocriticarse de manera despectiva.

Durante la entrevista, esta boxeadora manifestó:

“Me da pena, me acompleja andar con ropa, con top. No me siento a gusto con mi imagen corporal, siempre he tenido ese complejo y he estado inconforme con mi peso”. (Isabel, entrevista a profundidad, 11 de Noviembre del 2016)

Es evidente que los participantes de la muestra según el resultado de la entrevista demuestran la insatisfacción corporal que tienen hacia su cuerpo; el cual se recalca en expresiones negativas referidas al cuerpo de ellos mismos. Esto quiere decir que la percepción que presentan les hace no sentirse a gusto por su apariencia física.

De igual modo mediante el test aplicado, Escala de Evaluación de Imagen Corporal de Gardner, se corroboró que un poco más de la mitad de la muestra presenta insatisfacción corporal, lo que se puede aludir a que estos deportistas desean aumentar o bajar de peso.

No obstante, dentro de todos los que puntuaron con insatisfacción corporal, destacan los casos de Oscar, Ana e Isabel ya que en sus expresiones al hablar y comentar acerca de su propio cuerpo verdaderamente fue notable su insatisfacción.

9.3.2.3. Preocupación por la imagen corporal

La preocupación por la imagen corporal puede referirse a un estado de intranquilidad o miedo que le despierta a una persona algunas partes de su cuerpo o a aspectos más globales, así como a defectos faciales, la forma, el tamaño, el peso, la simetría de partes del cuerpo y los olores (Phillips, 1991).

Raich (2000), encontró que las preocupaciones en los hombres se referían a la forma como percibían la cintura, el estómago y el peso con referencia a la masa muscular, en cambio en las mujeres a las nalgas, las caderas y los muslos.

Dicha preocupación puede generarse por algún defecto imaginado del aspecto físico y en el caso de ser reales, esta puede aumentar y provocar cierto malestar. Respecto a esto, identificamos una cantidad mínima de la muestra que suelen presentar preocupación por su

imagen corporal en niveles leve y moderado, lo cual fue constatado en los resultados del test Cuestionario Body Shape Questionnaire, para dicha categoría.

Ahora bien, durante el proceso observación, se demostró que algunos de los atletas reflejaron sentimientos de inconformidad, inquietud y desesperación durante los entrenamientos, expresando entre ellos mismos el requerimiento de cuidar su alimentación y mejorar en cuanto al cumplimiento de cada uno de los ejercicios a cabalidad.

En estos deportistas según los autores Neziroglu y Tobías (1993), pueden aparecer la necesidad de perfección, necesidad de ser aceptado por los otros, necesidad de presentar a los demás una apariencia física perfecta y la creencia de que es terrible que otros vean las propias imperfecciones.

En base a esto, el informante clave reveló:

“Aunque ellos digan que no, si les importa... se comparan con sus compañeros” (Entrevista a Entrenador).

Ante la situación planteada por el entrenador se deduce que aunque los deportistas no exterioricen tener una preocupación, denotan inquietud sobre su imagen corporal, lo cual se refleja en las comparaciones con sus compañeros, así como en mantenerse atentos viendo su figura en el espejo y pesándose sobre la báscula. No obstante, algunos de estos atletas han tomado conciencia de este estado ansioso y su propósito ha sido tratar de erradicar los posibles factores que pueden incidir en el mismo.

De acuerdo a lo anterior, Isabel comparte:

“Me siento mal al no comer y ahora entiendo que debo comer porque la semana se me bajó la presión.” (Isabel, entrevista a profundidad, 11 de Noviembre del 2016)

Por último, según las observaciones realizadas, se puede apreciar que como respuestas a

ciertas preocupaciones por el peso, los atletas han realizado muchos esfuerzos. Sin embargo, es importante señalar que dichos esfuerzos se han producido mediante inadecuadas estrategias para alcanzar la imagen corporal que idealizan, siguiendo rigurosas dietas como dejar de comer durante todo el día mientras se presentan a los entrenamientos; además suelen saturarse de ejercicios que sobrepasan su capacidad provocando alteraciones en el peso que deberían mantener.

En general, son pocos los casos de la muestra que presentan preocupación por su imagen corporal. Pero es de suma importancia retomarlos puesto que las afectaciones pueden provocar estados más críticos si no son tratados en su debido momento.

Además, de manera indirecta puede repercutir en los atletas que aún no han experimentado dicha preocupación debido a que los comentarios que se generen en torno a la figura corporal pueden crear una desestabilización por alcanzar un estereotipo ajustado a los demás.

9.3.2.4. Sin preocupación por la imagen corporal

En otro orden, argumentamos que existe despreocupación por la imagen corporal cuando se experimenta un estado de ánimo en el que la persona carece de motivos para angustiarse respecto a su propio cuerpo y presenta tranquilidad en relación al mismo.

Guimón (1999), aduce que se produce un estado de bienestar psicológico cuando no están presentes en el individuo pensamientos angustiosos en cuanto a la percepción del esquema corporal.

Relacionando este argumento con lo expresado por los deportistas en las entrevistas realizadas, al preguntárseles específicamente cómo se sentían cuando no lograban dar el peso para sus categorías, de igual manera manifestaron haciendo énfasis de que no sentían preocupación alguna, puesto que presentaban de forma innatas fibra celular en su cuerpo por tal razón no se inquietaban por figura corporal, indicando lo siguiente:

“Ninguna porque mi peso es natural” (Pedro, entrevista a profundidad 11 de Noviembre del 2016)

“No me ha pasado, porque siempre doy el peso” (Alfonso, entrevista a profundidad, 18 de noviembre del 2016)

En resumen a lo expresado anteriormente indica que la mayor parte de la muestra no presenta preocupación alguna respecto a su cuerpo, sin embargo, los casos en que sí hay preocupación son de gran interés por las razones antes mencionadas.

Finalmente se concluye que en los sujetos de la muestra destacan más las categorías de satisfacción y sin preocupación por la imagen corporal, no obstante, hay casos de interés en donde ha sido muy evidente que el estado de insatisfacción y preocupación está presente en gran medida.

9.3.3. Incidencia del síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal

Algunos autores afirman que existe relación entre estrés y percepción del esquema corporal, teniendo en cuenta el estrés percibido por el deportista como variable, tanto causante como mediadora, del Síndrome de Burnout. (Pedrosa, Suárez Álvarez & García- Cueto, 2012).

Las investigaciones realizadas por Pedrosa, Suárez Álvarez & García-Cueto, (2012) destacan una correlación lineal positiva de la percepción del esquema corporal con las tres dimensiones del Síndrome de Burnout; principalmente con las dimensiones devaluación del deporte y baja realización personal, considerando que altos niveles en estas producen una percepción negativa del esquema corporal que parece implicar un problema psicológico.

Entorno a este aspecto los participantes de la muestra mencionan:

“Yo misma me autodiscrimino porque me siento menos. Cuando alguien me dice que soy bonita no me lo creo y muestro un mecanismo de defensa poniéndome seria. También me enoja con todos mis compañeros cuando me molesta y me dice que ando algo raro en el cuerpo.”(Isabel, 11 de Noviembre del 2016).

Incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas nicaragüenses de Alto Rendimiento de la disciplina de boxeo en el período comprendido de agosto a diciembre del año 2016.

“Seguir trabajando con mi entrenamiento porque me gustaría verme más recio, con más musculatura como antes pesaba, porque ahora estoy en otra categoría” (Oscar, entrevista a profundidad, 18 de Noviembre del 2016).

“Es variado porque a veces me siente a gusto y a veces no, por ejemplo ahorita que no estoy entrenando me siento gordo, es por eso que uno de los factores es el entrenamiento, el profesor y las peleas” (Marcos, entrevista a profundidad, 18 de Noviembre del 2016).

Respecto a la misma temática, el entrenador comenta que en una competencia se produjo un fenómeno que jamás se había dado, porque siempre habían tenido muy buena disciplina y dedicación; no obstante en esa competencia se tuvo problema en dar el peso debido a que los atletas se dedicaron al entrenamiento físico pero descuidaron su dieta.

En su narración, el informante clave comparte:

“... Salieron con mayor peso de su categoría; creo que perdieron el norte que deseaban en las competencias de eliminación y hasta sus metas” (Entrevista a Entrenador).

Con relación a este enunciado, el informante clave alega que una de las áreas que están afectadas desde su punto de vista es la baja realización personal, debido a que la minoría de los deportistas han dejado a un lado sus expectativas y metas a seguir en el boxeo. Sin embargo, los atletas reflejaron durante el proceso de observación y entrevista, no presentar afectaciones en esa área, sino más bien en las otras dos dimensiones; agotamiento físico y emocional y devaluación del deporte.

También el informante hizo señalamiento que estos atletas han entrado en un estado de conformidad, desmotivación y desinterés marcado por dicho deporte y ligado a una percepción negativa de su esquema corporal. Además, como se puede apreciar en cada una de las expresiones de los deportistas citados anteriormente, enuncian sentir preocupación e insatisfacción por su cuerpo.

Es pertinente señalar que en el caso de Isabel en particular, se establece principalmente la incidencia del síndrome en una percepción negativa del esquema corporal. Según los datos obtenidos de la entrevista y de los test, manifiestan que la atleta presenta un nivel moderado del síndrome y con una alto índice de insatisfacción corporal reflejada en el deseo de tener menos peso.

De igual modo, durante las observaciones la atleta denotó tener un rechazo, poca aceptación hacia ella misma, marcada inseguridad y desvalorización.

Respecto al aspecto físico, fundamentalmente en cuanto a la apariencia de un cuerpo aceptable desde su percepción, esta es una de las atletas que ha recurrido al seguimiento de dietas rigurosas llegando hasta el punto de dejar de alimentarse, afectando su rutina de ejercicios por no presentar las condiciones físicas para su óptimo desempeño, pues muestra debilidad y síntomas como baja de presión y dolores estomacales durante los entrenamientos; de tal manera que ha entrado a un cuadro patológico presentando gastritis y anemia.

Por otra parte, se evidenció que la insatisfacción que presenta por su imagen ha llegado a afectar también sus relaciones interpersonales ya que es susceptible ante las críticas realizadas por el entrenador y sus compañeros, manifestando ante esta situación sentimientos de enojo, irritabilidad y frustración.

En resumen, la incidencia del síndrome de burnout en la percepción del esquema corporal no se evidencia en la muestra en su totalidad, a pesar de esto, el caso de Isabel ha sido significativo destacarlo ya que encontramos gran incidencia del síndrome en su percepción de imagen corporal.

A continuación se mencionan hallazgos de la investigación, ya que en el proceso de recolección de información los participantes del estudio indicaron otros factores que juegan un papel importante en su percepción del esquema corporal.

9.3.4. Factores externos que inciden en la percepción del esquema corporal

Algunos autores han observado que la propia especie humana como tal está sometida a un permanente proceso de reconstrucción corporal en el que es fácil rastrear la influencia de lo social.

En este sentido, Salinas (1994) ha apreciado que la influencia de los factores sociales tales como el sistema familiar, la economía, salud, educación, profesión, entre otros; no tendría ningún efecto sobre los procesos de construcción de la identidad del individuo a menos que procesos interactivos (el proceso cognitivo) y estructuras específicas (las funciones cerebrales) favorezcan todo tipo de interacciones entre la realidad externa y el propio sujeto.

Reafirmando este argumento el informante clave expresó:

*“... Siempre van a ver situaciones externas que te van a cambiar el estado de ellos”
(Entrevista a Entrenador)*

Respecto a esto uno de los factores externos que repercute en la percepción del esquema corporal son las críticas despectivas de los demás y falta de apoyo del sistema familiar al que pertenecen los atletas; podemos rescatar las siguientes expresiones de parte de los deportistas:

“Las críticas de los vecinos y conocidos considero que me afectan... Tampoco mi familia me apoya... Mi mamá no tiene ganas de verme pelear” (Ana, entrevista a profundidad, 11 de Noviembre del 2016).

En relación a este caso, Ana expresó que desde que inició en el boxeo y en la actualidad no cuenta mucho con el apoyo de su familia, incluso en años anteriores le prohibieron continuar en la disciplina, sin poder realizar nada para evitar esta situación. A consecuencia de esto, Ana entró al mundo adictivo de las drogas (alcohol, cigarro, marihuana), se alejó del deporte, subió de peso por ende cambió de categoría y actualmente anhela volver a tener el cuerpo que tenía antes.

Incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas nicaragüenses de Alto Rendimiento de la disciplina de boxeo en el período comprendido de agosto a diciembre del año 2016.

De igual manera, el informante clave confirmó que las críticas de la familia, pareja, amigos, vecinos; afectan de manera significativa a los atletas en relación a la percepción de su esquema corporal, argumentando que los deportistas se sienten decaídos por no ajustarse a lo que los demás esperan de ellos respecto a su cuerpo.

En vista a esto, el informante clave indicó:

“...Lo que les afecta son los comentarios de los demás y vecinos” (Entrevista a Entrenador).

Otro factor que influye de manera negativa en la percepción de la imagen corporal en los deportistas según lo expresado por el informante clave es la inadecuada alimentación, poco conocimiento ante el cuidado de su cuerpo y en otros casos, el incumplimiento de las dietas balanceadas.

Referente a lo último mencionado, el informante clave argumenta:

“Hay aquí jóvenes que tal vez tienen el conocimiento de una nutrición balanceada y no la cumplen... Se dedicaron a entrenar y no cuidar su dieta” (Entrevista a Entrenador).

Esta afirmación es corroborada con la información expuesta en la entrevista por los boxeadores, los cuales aducen por ejemplo:

“También no como mucha grasa (nada de carne). Y tampoco tengo una buena alimentación” (Ana, entrevista a profundidad, 11 de Noviembre del 2016).

“La salud, entre menos grasa tenga el cuerpo es saludable” (Pedro, entrevista a profundidad, 18 de Noviembre del 2016)

Para resumir, en relación a este acápite los participantes de la muestra hacen referencia a otros factores que han repercutido de manera negativa en la percepción de la imagen corporal.

X. CONCLUSIONES

Una vez analizados los resultados y confrontados los mismos con la teoría, se puede concluir lo siguiente:

- Se encontró presencia del Síndrome de Burnout especialmente en niveles moderados, lo que indica que los deportistas pueden estar experimentando cierta fatiga, cansancio y desmotivación en la práctica del boxeo.
- Las escalas más significativas del Síndrome de Burnout que se reflejaron en los atletas fueron la devaluación hacia el deporte y el agotamiento físico y emocional. Se evidenció en estos: cansancio, fatiga, estrés, afectaciones de salud y desgaste al regresar de ciertas actividades físicas; así como falta de compromiso y dedicación al deporte.
- Referente a la percepción del esquema corporal, en los sujetos de la muestra destacan más la satisfacción y sin preocupación por la imagen corporal, no obstante, hay casos de interés en donde ha sido muy evidente que el estado de insatisfacción y preocupación está presente en gran medida.
- Se encontró incidencia del síndrome de Burnout en el esquema corporal en uno de los atletas, esto indica que la presencia del síndrome puede afectar de manera negativa la percepción de la imagen corporal.
- Entre los hallazgos de la investigación se encontró la incidencia de factores sociales, familiares y de salud en la percepción del esquema corporal.

XI. RECOMENDACIONES

Partiendo de los resultados del estudio, es menester brindar recomendaciones a las entidades correspondientes:

Directiva de la Federación Nicaragüense de Boxeo Aficionado (FENIBOXA)

- Promover en el cuerpo técnico de la federación, la inclusión de psicólogos deportivos para que los atletas reciban una atención integral que garantice la búsqueda de su óptimo bienestar físico y emocional.
- Capacitar a los entrenadores en temáticas relacionadas con estrategias y conocimientos psicológicos (dinámicas grupales, charlas, convivencias, entre otras) a fin de favorecer y mejorar sus habilidades pedagógicas, interpersonales y deportivas en beneficio a las áreas en que se desempeña.

Entrenador de la Federación Nicaragüense de Boxeo Aficionado (FENIBOXA):

- Propiciar su participación de la mano con las psicólogas, para la ejecución del plan psicoterapéutico dirigido a los atletas de alto rendimiento de la disciplina de boxeo con el fin de disminuir la presencia del Síndrome de Burnout, especialmente en cuanto a las dimensiones de devaluación del deporte y agotamiento físico y emocional; así como mitigar la percepción negativa de la imagen corporal que poseen los atletas.
- Entrenarse en técnicas psicológicas que le permita emplearlas como recursos durante los entrenamientos con los atletas.
- Determinar un momento de reflexión antes o después de los entrenamientos para el desarrollo de la realización personal de cada uno de los atletas, mediante frases motivadoras o historia de famosos personajes en el boxeo, generando un ambiente de confianza con los deportistas.

A los sujetos de la muestra.

- Ser partícipes de la ejecución del plan psicoterapéutico para mejorar las áreas afectadas (devaluación del deporte y agotamiento físico y emocional).
- Plantearse metas a corto, mediano y largo plazo para que pueda ver los resultados y así seguir motivándose.
- Establecer una comunicación adecuada entre deportistas y entrenador.
- Poner en práctica las técnicas y estrategias que se brindaran en el proceso psicoterapéutico.

Al departamento de Psicología de la UNAN-Managua:

- Considerar la pertinencia de incluir la asignatura y/o contenidos de Psicología del Deporte en el pensum de estudio de la carrera, a fin de brindar una formación integral a los estudiantes.
- Fomentar en los estudiantes de la carrera de Psicología, la realización de investigaciones y prácticas en el campo de la Psicología Deportiva.

XII. BIBLIOGRAFÍA

- Delgado R. (2009). *Incidencia del plan de intervención psicológico en el control de los factores: estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión grupal en las atletas de futbol campo, selección sub.20 Nicaragua 40, trimestre 2007.* (Tesis monográfica para optar al título de licenciadas en psicología) UNAN-Managua. Managua, Nicaragua.
- Funes y Suger. (2015). *Factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de los y las atletas de judo de la Universidad Centroamericana* (Tesis monográfica para optar al título de licenciado en psicología) UCA Managua Nicaragua.
- García N, Alejo (2010). *El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos.* Revista Papeles del psicólogo, vol. 31, septiembre-diciembre.
- Gardner R, Stark K, Rodríguez C, Martínez S (2003). *Adaptación Española de la evaluación de la imagen corporal de Gardner en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria.* Actas Esp Psiquiatría. 2003; Revista 31(2): 59-64.
- Gómez P (2013). *Insatisfacción con la imagen corporal y malestar emocional: un estudio de medición múltiple.* Universidad Complutense de Madrid. Facultad de educación. Monografía para optar a master en estudios avanzados en educación primaria.
- Hernández, L. D. (2009). *La presencia del síndrome de burnout en un equipo masculino de deportistas clase élite de ligas menores, quienes participan en el Deportivo Saprissa* (tesis de Grado no publicada). Universidad Fidelitas de Costa Rica, Costa Rica.

- Hernández R., Fernández C. y Baptista M. (2014). Metodología de la investigación. (Sexta edición). Ed, Editorial McGraw-Hill/Interamericano Editores, S.A, DE C.V.
- Raich, R.M; Torras, J. y Figueras, M. (1996). *Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. Análisis y Modificación de Conducta*, nº 85, Págs. 604-624.
- Salgado G. (2013). *Prevalencia de trastornos de la conducta alimenticia en deportista de judo, taekwondo, karate do y levantamiento de pesa de la UNAN Managua, durante el segundo semestre del año 2013* (Tesis monográfica para optar al título de licenciada en psicología) UNAN-Managua.

Webgrafía

- Baile A; Irán J, Guillén F. y Garrido E. (2002). *Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ): efecto del anonimato, sexo y edad*. En: Revista internacional de Psicología Clínica y de la Salud, Vol. 2 nº 3. Recuperado de: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-49.pdf
- Buceta, J.M., Gimeno, F. y Pérez Llantada, M.C. (1994). *Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*. Madrid: UNED. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/255992280_El_cuestionario_Caracteristicas_Psicologicas_Relacionadas_con_el_Rendimiento_Deportivo_CPRD_Un_estudio_con_la_escalade_control_del_estres
- Castrillón D, Luna M, Avendaño G (2007). *Validación del Body Shape Questionnaire (cuestionario de la figura corporal) para la población colombiana*. Artículo de Psicología, Universidad Católica de Rosario (Bogotá, Colombia), Av. Caracas 47-72. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/798/79810103.pdf>

- Contreras O, Madrona P, García L, Fernández J, Pastor J (2012). *Incidencia de un programa de Educación Física en la percepción de la propia imagen corporal*. Revista de Educación, 357. Enero-Abril 2012 pp.281-303. Universidad del Castillo La Mancha. Escuela Universitaria de Magisterio de Toledo, Toledo, España. Recuperado de: www.Revistaeducacion.educacion.es
- Garcés de Los Fayos, E. J. (1999). *Burnout en deportistas: un estudio de la influencia de las variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome* (tesis doctoral no publicada). Universidad de Murcia, Murcia. Recuperado de : <http://www.tesisenred.net/handle/10803/95888>
- Garcés de Los Fayos, E. J. y Medina, G. (2002). *Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout. Propuestas desde una perspectiva Transnacional*. Revista de Psicología del Deporte, 11, 259-267. Recuperado de: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v11n2/19885636v11n2p259.pdf>
- Meneses M; Moncada J (2008). *Imagen corporal percibida e imagen corporal deseada en estudiantes universitarios costarricenses* Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España vol. 3, núm. 1, pp. 13-34. Recuperado de: <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20080101.pdf>
- Pedrosa I, García- Cueto E (2012). *Síndrome de Burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal*. Univ. Psicología. Bogotá, Colombia V. 13 No. 1 PP. 135-143 ene-mar 2014 ISSN 1657-9267. Recuperado de: www.revistasjaverianas.edu.com

- Pedrosa I, García E (2012). *Adaptación Española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) en una muestra española de deportistas*. Artículo psicológico, Editorial de Ansiedad y estrés de la facultad psicológica Cubana. https://www.researchgate.net/publication/234610193_ADAPTACION_AL_ESPANOL_DEL_ATHLETE_BURNOUT_QUESTIONNAIRE_ABQ_EN_UNA_MUESTRA_ESPANOLA_DE_DEPORTISTAS_-_Spanish_adaptation_of_the_Athlete_Burnout_Questionnaire_ABQ_in_a_Spanish_athlete_sample
- Prieto, L. y Robles, E. (2002). *Burnout en médicos de atención primaria de la provincia de Cáceres*. Revista de Atención Primaria. 29 (5). España. Recuperado de: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-burnout-medicos-atencion-primaria-provincia-13029722>
- Rodríguez A., Beato L., Rodríguez, T. et ál. (2003). *Adaptación española de la escala de evaluación de la imagen corporal de Gardner en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria*. Actas Españolas de Psiquiatría, 31 (2), 59-64. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/305931390_Adaptacion_espanola_de_la_escala_de_evaluacion_de_la_imagen_corporal_de_Gardner_en_pacientes_con_trastornos_de_la_conducta_alimentaria
- Ruíz M. (2011). *Políticas públicas en salud y su impacto en el seguro popular en Culiacán, Sinaloa, México*. Universidad Autónoma De Sinaloa. Culiacán, Rosales, Sinaloa (Tesis para optar al título de Doctor en Estudios Fiscales. Recuperado de: http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_cualitativo.html

Incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas nicaragüenses de Alto Rendimiento de la disciplina de boxeo en el período comprendido de agosto a diciembre del año 2016.

- Vives Benedicto, L. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2000). Incidencia del burnout en la autoconfianza: Nuevas aportaciones al modelo teórico de Vealey (1986). *III Congreso de la Asociación Española de Ansiedad y Estrés*. Benidorm. Recuperado de:
[https://scholar.google.com.ni/scholar?q=\).+Incidencia+del+burnout+en+la+autoconfianza:+Nuevas+aportaciones+al+modelo+te%C3%B3rico+de+Vealey&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ved=0ahUKEwjordvj_LTAhURfiYKHckQBbMQgQMIHjAA](https://scholar.google.com.ni/scholar?q=).+Incidencia+del+burnout+en+la+autoconfianza:+Nuevas+aportaciones+al+modelo+te%C3%B3rico+de+Vealey&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ved=0ahUKEwjordvj_LTAhURfiYKHckQBbMQgQMIHjAA)

- Vives Benedicto L., García J., Olmedilla A. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2003). *Incidencia del burnout en deportistas jóvenes: Establecimiento de medidas de prevención e intervención desde los aspectos motivacionales y emocionales presentes en su inicio*. *III Simposium de la Asociación de Motivación y Emoción*. Valencia. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/93661/90261>

- Susbielles,(2009).Origen del término burnout. Recuperado de:
<http://estreslaboral.fullblog.com.ar/origen-del-sindrome-burn-out-o-sindrome-del-quemad-881236864127.html>

Incidencia del Síndrome de Burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas nicaragüenses de Alto Rendimiento de la disciplina de boxeo en el periodo comprendido de agosto a diciembre del año 2016.

ANEXOS



Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua, Managua



UNAN-Managua

Facultad De Humanidades y Ciencias Jurídicas

Departamento de Psicología

Entrevista Semiestructurada a los Atletas

La presente entrevista tiene como objetivo reunir información sobre el estudio titulado: “Incidencia del síndrome de burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas de alto rendimiento de la disciplina de boxeo” cuyo objetivo general es analizar la incidencia del síndrome de burnout de la percepción del esquema corporal.

La participación en este estudio es voluntaria. La información que se recogerá será confidencial y no se hará uso para otro propósito, fuera de esta investigación.

I-Datos Generales

Iniciales: _____ Tipo de Boxeo: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Categoría: _____

Tiempo en que practica el deporte: _____

II. Preguntas

- 1- ¿Se ha sentido muy agotado físicamente después de su entrenamiento? ¿Qué manifestaciones de agotamiento físico presenta?
- 2- ¿Cómo se siente ante las exigencias físicas y psicológicas del boxeo?
- 3- ¿Cree usted sentirse desmotivado por el entrenamiento?

- 4- ¿Considera usted ya no siente disfrute o gusto por practicar el boxeo? Mencione sus motivos.
- 5- ¿Alguna vez ha llegado a experimentar sentimientos de fracaso personal durante la práctica del boxeo?
- 6- ¿Cree usted que su rendimiento en el boxeo se ha mantenido durante los años que lleva practicándolo?
- 7- ¿En estos momentos se siente usted a gusto con su imagen corporal?
- 8- ¿Qué dificultades ha tenido usted para perder o ganar peso?
- 9- Cuando usted no logra bajar o subir de peso ¿Cómo se siente usted ante esta situación?
- 10- ¿Desea agregar algo más?



Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua, Managua

UNAN-Managua



Facultad De Humanidades y Ciencias Jurídicas

Departamento de Psicología

Entrevista Semiestructurada dirigida al Informante Clave

Objetivo: Profundizar en la incidencia del síndrome de burnout en la percepción del esquema corporal en los atletas de alto rendimiento de la disciplina de boxeo

I-Datos Generales

Cargo: _____ Institución en la que labora: _____

Años de experiencia: _____

II. Preguntas

- 1- Describa las condiciones físicas de los atletas antes, durante y después de los entrenamientos
- 2- ¿Cómo valora el estado de ánimo y disposición mental de los atletas antes, durante y después de los entrenamientos?
- 3- ¿Qué exigencias del boxeo son las que se les dificulta más cumplir a los atletas?
- 4- ¿Cree usted que los atletas siguen motivados por este deporte?
- 5- ¿Cómo valora usted el esfuerzo dedicado al boxeo de parte de los atletas?
- 6- ¿Conoce usted las expectativas que tienen los atletas hacia el boxeo y mencione a nivel personal las suyas en relación a los mismos?

- 7- ¿Considera que la práctica de este deporte ha contribuido a lograr la realización personal en los atletas?
- 8- ¿Qué percepción cree usted que tienen los atletas respecto a su imagen corporal?
- 9- ¿Qué factores considera usted que pueden estar incidiendo para que los atletas se sientan a gusto o no con su imagen corporal?
- 10- ¿Qué dificultades han presentado los deportistas para dar el peso en su categoría?
- 11- ¿Qué reacciones presentan los deportistas cuando no logran dar el peso según su categoría?
- 12- ¿Desea agregar algo más?



Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua, Managua



UNAN-Managua

Facultad De Humanidades y Ciencias Jurídicas

Departamento de Psicología

Guía de Observación

Objetivo: Identificar las características del síndrome de burnout y su incidencia en la percepción del esquema corporal en los atletas de alto rendimiento en la disciplina de boxeo.

A continuación se tomara en cuenta algunos aspectos que se valoraran en cada observación.

- Observar el entrenamiento de cada uno de los atletas.
- Conocer las condiciones físicas en que se presentan los atletas.
- Observar si los atletas cuentan con los materiales adecuados para desenvolverse óptimamente durante los entrenamientos.
- Observar las dificultades que tienen los atletas para ganar o mantener el peso antes de la competencia.
- Indagar por medio de la observación las actitudes que tienen los atletas antes las exigencias expuesta por su entrenador.



Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua, Managua



UNAN-Managua

Facultad De Humanidades y Ciencias Jurídicas

Departamento de Psicología

Estimado atleta, el presente cuestionario tiene como objetivo conocer tu nivel de satisfacción en el deporte que practicas. Marca con una X la respuesta con la que más te identifiques; recuerda que no hay respuestas buenas o malas y las mismas son de carácter confidencial.

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Peso:** _____ **Categoría:** _____

Tiempo de practicar el deporte: _____

Claves: **CDA:** Completamente de acuerdo **DA:** De acuerdo **I:** Intermedio

ED: En desacuerdo **CED:** Completamente en desacuerdo

No.	Ítems	CDA	DA	I	ED	CED
1	Estoy logrando cosas que merecen la pena en el boxeo.					
2	Creo que estoy fracasando en el boxeo.					
3	Creo que soy bueno practicando boxeo.					
4	Parece que da igual lo que haga, mi rendimiento no es tan bueno como antes.					
5	Rindo menos de lo que podría en el boxeo.					
6	Practicar boxeo me agota físicamente					
7	Hacer deporte me agota					
8	Me siento tan cansado después del entrenamiento que me cuesta mucho hacer cualquier otra cosa					
9	Estoy agotado por las exigencias físicas y psicológicas del boxeo					
10	Me siento agotado por el boxeo					

No.	Ítems	CDA	DA	I	ED	CED
11	El boxeo me interesa menos que antes					
12	Disfruto poco con el boxeo					
13	El esfuerzo que le dedico al boxeo estaría mejor empleado en otras cosas					
14	Me preocupa menos que antes triunfar en el boxeo					
15	Mis resultados en el boxeo me preocupan menos que antes					



Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua, Managua



UNAN-Managua

Facultad De Humanidades y Ciencias Jurídicas

Departamento de Psicología

Estimado atleta, el presente cuestionario tiene como objetivo conocer tu percepción sobre tu esquema corporal. Marca con una X la respuesta con la que más te identifiques; recuerda que no hay respuestas buenas o malas y las mismas son de carácter confidencial.

Edad: _____ Sexo: _____ Peso: _____ Categoría: _____

Tiempo de practicar el deporte: _____

Claves:

N: Nunca R: Raramente AV: Alguna vez AM: A menudo MM: Muy a menudo S: Siempre

No.	Ítem	N	R	AV	AM	MM	S
1	¿Sentirte aburrido/a te ha hecho preocuparte por tu figura?						
2	¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?						
3	¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?						
4	¿Has tenido miedo a engordar?						

No.	Ítem	N	R	AV	AM	MM	S
5	¿Te ha preocupado que tu cuerpo no sea suficientemente firme?						
6	Sentirte lleno/a (después de una gran comida), ¿Te ha hecho sentir gordo/a?						
7	¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?						
8	¿Has evitado correr para que tu cuerpo no rebotara?						
9	Estar con chicos/as delgados/as, ¿te ha hecho fijarte en tu figura?						
10	Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?						
11	El hecho de comer poca comida ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
12	Al fijarte en la figura de otras chicos/as, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?						
13	Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración en las actividades que realizas?						
14	Estar desnudo/a (por ejemplo, cuando te duchas) ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
15	¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?						
16	¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?						
17	Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
18	¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?						
19	¿Te has sentido excesivamente gordo/a o redondeado/a?						
20	¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?						
21	Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?						

No.	Ítem	N	R	AV	AM	MM	S
22	¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío?						
23	¿Has pensado que la figura que tienes es debida a tu falta de autocontrol?						
24	¿Te ha preocupado que otra gente vea lonjas alrededor de tu cintura o estómago?						
25	¿Has pensado que no es justo que otros/as chicos/as sean más delgadas que tú?						
26	¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?						
27	Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio?						
28	¿Te ha preocupado que tú cuerpo tenga aspecto de piel de naranja (celulitis)?						
29	Verte reflejado/a en un espejo, ¿te ha hecho sentir mal por tu figura?						
30	¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?						
31	¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?						
32	¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?						
33	¿Te has fijado más en tu figura estando con otras personas?						
34	La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?						



Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua, Managua



UNAN-Managua

Facultad De Humanidades Y Ciencias Jurídicas

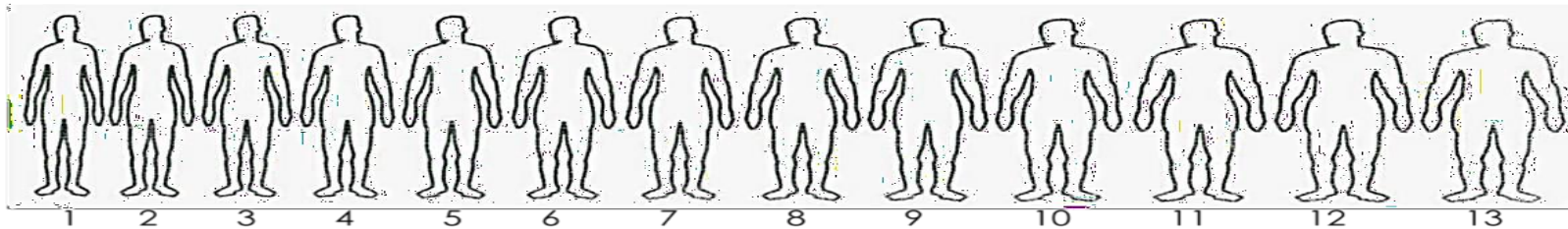
Departamento De Psicología

Escala de evaluación de imagen corporal de Gardner

Iniciales: _____

Estimado Atleta: Observe estas siluetas corporales. Señale con un círculo el número de la silueta que representa la percepción actual de su imagen corporal y con una cruz el número de la silueta que desearía tener.

HOMBRE



MUJER

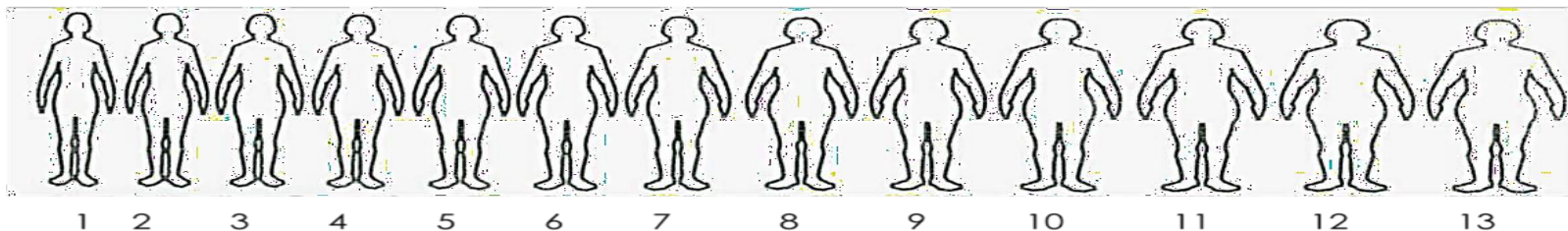


Tabla 1: Puntuaciones directas (PD) y eneatis (E) para las escalas en deportes individuales

Fuente: Artículo psicológico *Adaptación Española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) en una muestra española de deportistas* (Pedrosa I y García E, 2012)

Deportes individuales											
Adolescentes						Adultos					
A	D	RP	A	D	RP	A	D	RP	A	D	RP
PD	E	PD	E	PD	E	PD	E	PD	E	PD	E
5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
7-8	3	7	3	7	3	7-8	3	7	3	7	3
9-10	4	8	4	8-9	4	9	4	8	4	8-9	4
11-12	5	9	5	10	5	10-13	5	9-10	5	10-12	5
13-15	6	10	6	11-12	6	14-15	6	11-13	6	13	6
16	7	11	7	13-14	7	16-17	7	14-15	7	14-15	7
17-19	8	12-14	8	15-17	8	18-21	8	16	8	16-18	8
20-25	9	15-25	9	18-25	9	22-25	9	17-25	9	19-25	9

Nota: A, Agotamiento físico y emocional; D, Devaluación del deporte; RP, baja realización personal

Tabla 2: Clasificación de la satisfacción corporal en relación a las siluetas corporales

Fuente: Artículo psicológico *Adaptación Española de la Evaluación de la Imagen Corporal de Gardner en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria* (Gardner R; Stark K; Rodríguez C y Martínez S; 2003)

Satisfacción corporal		Clasificación
Diferencia = 0		Satisfacción corporal
Diferencia ≠ 0		Insatisfacción corporal
Diferencia positiva	Tipo I: deseo de tener menos peso	
Diferencia negativa	Tipo II: deseo de tener más peso	

Ficha técnica de Cuestionario Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)
Adaptación Española

I. Identificación

Nombre de la prueba: Cuestionario Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).

Autor: Raedeke y Smith.

Año: 2001.

Materiales: Cuestionario, lápiz, baremos.

Tiempo: Sin límite.

Alcance: Se puede aplicar a adolescentes y adultos (13-64 años).

II. Origen y fundamento

Este cuestionario se publicó en el año 2001 y es la adaptación española de la versión original Athlete Burnout Questionnaire, tras la versión preliminar en futbolistas; respecto al conjunto de los datos, la adaptación cuenta, además, con una validez transcultural adecuada. Finalmente, se ofrecen los diferentes baremos para la población española en función de la edad y modalidad deportiva.

III. Clasificación

Por su objetivo: Detectar la presencia del síndrome de burnout.

Por su forma de aplicación: Individual y colectiva.

Por su forma de respuestas: Verbal.

Por su estructura: Escala.

Por su utilidad: Se utiliza en el área deportiva y clínica.

Por su forma de calificación: Es una prueba objetiva.

Por su contenido: Afectivo, cognitivo

IV. Procedimiento

Para su aplicación:

Se reparte la prueba y se solicita al individuo llenar los datos generales, se procede a la lectura de las instrucciones y se le orienta que inicie, se evita en todo momento el uso del término burnout por las connotaciones negativas que actualmente presenta, previa aclaración de las dudas del examinado, se debe hacer en un lugar habilitado a tal efecto dentro de las instalaciones deportivas.

Para su corrección:

Se puede realizar de forma manual. Se suman las puntuaciones de cada dimensión teniendo en cuenta el código; esta puntuación es el puntaje bruto el cual se convierten en puntuaciones estenes utilizando baremos y normas establecidas por tipo de deporte y la etapa de desarrollo en que se encuentra el individuo.

Ficha técnica de Cuestionario Body Shape Questionnaire (B.S.Q)

I. Identificación

Nombre de la prueba: Body Shape Questionnaire.

Autor: Cooper, Taylor; Cooper, Fairburn.

Año: 1987.

Materiales: Cuestionario, lápiz, baremos.

Tiempo: Sin límite.

Alcance: Se puede aplicar adolescentes y adultos.

II. Origen y fundamento

Este cuestionario se publicó en el año 1987 por Cooper, Taylor, Cooper, Fairburn y adaptado a la población española por Raich (1996), consta de 34 ítems con seis respuestas posibles que van desde nunca hasta siempre.

III. Clasificación

Por su objetivo: Evaluar las alteraciones actitudinales de la imagen corporal y la preocupación por el peso.

Por su forma de aplicación: Individual y colectiva.

Por su forma de respuestas: Verbal.

Por su estructura: Escala tipo Likert.

Por su utilidad: Se utiliza en el área clínica y deportiva.

Por su forma de calificación: Es una prueba objetiva.

Por su contenido: Cognitivo-actitudinales.

IV. Procedimiento

Para su aplicación:

Se reparte la prueba y se solicita al individuo llenar los datos generales, se procede a la lectura de las instrucciones y se le orienta que inicie, previa aclaración de las dudas del examinado, se debe hacer en un lugar habilitado.

Para su corrección:

Se han de sumar las puntuaciones parciales reflejadas en cada ítem del cuestionario para obtener una puntuación total. Posteriormente se clasifican los sujetos en cuatro categorías identificativas en el componente afectivo que son las siguientes:

- ✓ Sin preocupación por la imagen corporal < 81.
- ✓ Leve preocupación por la imagen corporal =81-110.
- ✓ Moderada preocupación por la imagen corporal 111-140.
- ✓ Extrema preocupación por la imagen corporal >140.

Ficha técnica de la Escala de Evaluación de Imagen Corporal de Gardner.

I. Identificación.

Nombre de la prueba: Escala de Evaluación de Imagen Corporal de Gardner.

Autor: Gardner; et al.

Año: 1999.

Materiales: Cuestionario de once siluetas, lápiz, tabla de clasificación.

Tiempo: Sin límite.

Alcance: Se puede aplicar a adolescentes y adultos.

II. Origen y fundamento

Esta escala se publicó en el año 1999 por Gardner y validada al español por Rodríguez et al en el año 2003. consta de trece siluetas corporales masculinas y femeninas de ocho centímetro de longitud estigmatizada, que representan figuras humanas en orden crecientes de tamaño corporal. La figura media representa la mediana de la distribución de peso para la población de referida; sobre esta se realizaron modificaciones que incrementaban o disminuían en un 30% su volumen. Así, se llegó a construir seis siluetas más que representaban en orden creciente el incremento de peso, además de otras seis que representaban proporcional mente la progresiva disminución de peso (Rodríguez et al., 2003).

La utilización corporal de Gardner et al (1999) permite estimar:

- Imagen corporal percibida o siluetas que el sujeto considera como semejantes a su imagen actual.
- Insatisfacción corporal que es la diferencia entre la imagen corporal percibida y la deseada.

III. Clasificación

Por su objetivo: Evaluar insatisfacción asociada al tamaño corporal. Imagen corporal deseada o siluetas semejantes a la imagen corporal que al sujeto le gustaría tener.

Por su forma de aplicación: Individual y colectiva.

Por su forma de respuestas: No verbal.

Por su estructura: Escala tipo Likert.

Por su utilidad: Se utiliza en el área clínica y deportiva.

Por su forma de calificación: Es una prueba subjetiva.

Por su contenido: Cognitivo.

IV. Procedimiento

Para su aplicación:

Se le pide a la persona que observe las siluetas corporales y señale con un círculo el número de la silueta que representa la percepción actual de su imagen corporal y con una cruz el número de la silueta que desearía tener.

Para su corrección:

La silueta central obtiene un valor cero, mientras que la silueta situada a su izquierda tiene puntuaciones negativas (-1 a -6) y la silueta situada a su derecha obtiene puntuaciones positivas (1 a 6). Una diferencia positiva indica insatisfacción tipo I: Deseo de obtener menos peso. Una diferencia negativa indica insatisfacción tipo II: deseo de tener más peso. Si la diferencia es cero hay satisfacción corporal.

PROPUESTA DE PLAN PSICOTERAPÉUTICO

Objetivo general: Brindar herramientas a los atletas de alto rendimiento de boxeo que les permitan disminuir la presencia del síndrome de burnout y tener una adecuada percepción del esquema corporal.

No de sesión	Componentes	Objetivos	Actividades	Técnicas	Procedimientos	Tiempo	Recursos	Observaciones
1	Agotamiento físico y emocional	Aminorar los niveles de ansiedad en los atletas afectados.	<p>Explicación de las técnicas y su importancia</p> <p>Aplicación de los ejercicios en el mismo estudio.</p> <p>Reflexión sobre los ejercicios por parte de los atletas.</p> <p>Asignación de tarea.</p>	<p>Técnica de Respiración Natural</p> <p>Técnica Autógena de Jacobson</p>	<p>En esta primera sesión se trabajará con los deportistas explicándole en que consiste la técnica y sus beneficios.</p> <p>La técnica de respiración natural consiste en indicarle que los atletas cierren sus ojos y empiecen a efectuar inhalación por la nariz y exhalar por la boca con repeticiones de tres veces.</p> <p>Luego se efectuara la técnica de relajación Autógena de Jacobson la cual trata de relajar</p>	45 min.	<p>Lugar con ventilación</p> <p>Recursos humanos</p>	

					<p>y tensionar los músculos trabajándola en tres fases, con repeticiones de 3 y con un lapso de 5 segundos.</p> <p>Fase 1: se trabaja el área de la cara (ojos, frente, nariz, boca)</p> <p>Fase 2: cuello, espalda, extremidades inferior y superiores</p> <p>Fase 3: glúteos, piernas abdomen.</p> <p>Antes de finalizar se hace una revisión para constatar si todas las partes del cuerpo están relajadas.</p> <p>Se le asignara de tarea efectuar la técnica de la respiración de manera permanente y la técnica de Jacobson por las mañana.</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

2	Agotamiento físico y emocional	Informar a los atletas acerca del estrés.	<p>Presentación de conceptos sobre estrés, tipos de estrés y síntomas.</p> <p>Reflexión sobre el tema.</p> <p>Aplicación del ejercicio</p> <p>Asignación de tarea</p>	Charla	<p>En esta segunda sesión se abordara el área del estrés en donde se les brindará información a los atletas acerca de la temática y se hará mediante una charla. Después se hará una reflexión del ejercicio realizado. Después se hará una reflexión del ejercicio realizado.</p> <p>Así mismo se le asignara de tarea identificar durante una semana los estresores que tiene en las diferentes áreas de su vida, a través de este se hará un autorregistro para respectivo análisis en la próxima sesión.</p>	30-35 min.	<p>Lugar con ventilación</p> <p>Silla</p> <p>Recursos Humanos</p>	
3	Agotamiento físico y emocional	Analizar los agentes estresores de los deportistas.	<p>Revisar la tarea asignada.</p> <p>Seleccionar un estresor en común</p>	Técnica del Autorregistro de los estresores.	En esta sesión se trabajará en conjunto con la tarea asignada del autorregistro de los agentes estresores de cada deportistas.	45 min.	<p>Recursos humanos</p> <p>Lugar con</p>	

			de los deportistas.		Luego se procederá a selección uno de los estresores en común dentro del ámbito deportivo.		ventilación	
			Explicación y aplicación de la técnica de Visualización para reducir el agente estresor.	Técnica de Visualización	Posteriormente se hará uso de la técnica de visualización en donde se explicara su respectivo procedimiento y aplicación.		Silla	
			Reflexión del ejercicio.		Esta técnica consiste en aprender a relajarse e imaginarse vívidamente diferentes cosas o situaciones de la manera más realista posible y apartando todo los detalles que podamos incluir, a la vez que generamos el control de nuestras emociones, sensaciones y comportamiento.		Música de fondo	
					Una vez finalizado el ejercicio las personas deberán reflexionar de lo aprendido.			
					Se le asignara de tarea continuar realizando la técnica de			

					visualización para eliminar los agentes estresores.			
4	Devaluación del deporte	Determinar los pensamientos erróneos que tienen os deportistas.	<p>Informar acerca del concepto de los pensamientos, los tipos de pensamientos erróneos y automáticos.</p> <p>Aplicación de la técnica de modificación de pensamiento.</p> <p>Entrenamiento de alto de pensamiento.</p> <p>Asignación de tarea.</p>	<p>Conceptos</p> <p>Modificación del pensamiento.</p>	<p>En esta sesión se abordara con los atletas el área de los pensamientos en donde se le dará a conocer definiciones, los tipos de pensamientos erróneos y automáticos.</p> <p>Esta técnica consiste en que la persona modifique aquellos pensamientos negativos. Para efectuar el ejercicio se debe de seguir los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los pensamientos automáticos. Prestar atención solo a aquellos pensamientos que preceden a un sentimiento desagradable o negativo. 2. Comprobación del tipo de error del pensamiento que se comete al interpretar la realidad a través de 	45 min.	<p>Recursos Humanos</p> <p>Hoja</p> <p>Lápiz</p> <p>Silla</p> <p>Mesa</p>	

					<p>los pensamientos automáticos.</p> <p>3. Cambiar los pensamientos automáticos o negativos, por otros más realistas, positivos y adaptativos; para ello se debe cuestionar los pensamientos negativos y buscar otras alternativas más realistas.</p> <p>Después se explicará la segunda técnica en la cual se informará de su importancia. Este ejercicio radica en utilizar la frase, emitir cualquier sonido o accionara interrumpir el pensamiento negativo.</p> <p>Se le asignará como tarea efectuar la técnica de alto de pensamiento para aplicarlo a su diario vivir.</p>			
5	Devaluación del deporte	Lograr en los atletas el control de las cargas	Darles a conocer sobre las definiciones de	Conceptos	En esta sesión se trabajara con los deportistas en informar acerca de las cargas negativas que tienen en	45 min.	Recursos humanos Carta de	

		negativas que presentan.	<p>cargas negativas.</p> <p>Efectuar un ejercicio en el cual deberán identificar en qué circunstancias se presenta la energía negativa, que hace que pierda la calma y la concentración.</p> <p>Se hará una reflexión sobre el ejercicio.</p> <p>Se le explicara la técnica de la carta de compromiso o contrato a cumplir.</p> <p>Asignación de tarea.</p>	<p>Técnica de visualización</p> <p>Carta de compromiso</p>	<p>esos momentos.</p> <p>Luego se hará uso de la técnica de visualización donde podrán identificar las situaciones que le generan las cargas negativas, pero a la vez se abordara la concientización por medio de una reflexión.</p> <p>Posteriormente se le presentará una carta de compromiso en donde se leerá en alta voz y los atletas firmaran y expondrán cuales son los compromisos que retomaran para la disciplina de deporte y a nivel personal.</p> <p>Se le asignara de tarea poner en práctica en el cumplimiento de la carta y aminorar las cargas negativas</p>		<p>compromiso</p> <p>impresa</p> <p>lapiceros</p> <p>Silla</p> <p>Lugar con ventilación</p>	
6	Devaluación del deporte	Fomentar la motivación en	Charla sobre la temática de ganar y	Charla	A través de una presentación en diapositivas se dará a conocer la	45 min.	Datashop	

		los atletas.	perder en el mundo del boxeo. Presentación de Videos. Ejemplificación de hechos vivenciales. Reflexión de lo aprendido.		temática de ganar y perder en el mundo del boxeo, con la finalidad de motivar a los atletas. Presentación de videos de casos reales relacionados a la temática. Luego, se les solicitará a los deportistas que compartan hechos vividos durante su trayectoria deportiva y hacer una respectiva reflexión. Se le asignara de tarea que busque cada deportistas freses motivadoras en las que después usaran una por semana y las leerán. Por otra parte se dedicara un tiempo para reflexionar sobre una frases antes de iniciar los entrenamientos en conjunto con el entrenador.		Computadora Mesa Sillas Lugar con ventilación Recursos Humanos	
7	Realización	Desarrollar el autoconocimien	Dar a conocer el concepto del	Conceptos	En esta sesión se procederá a realizar el siguiente ejercicio:	45 min. o	Recursos	

	personal	to en los deportistas	<p>autoconocimiento.</p> <p>Ejercicio de las preguntas ¿Quién soy yo? y ¿Cómo me ven los demás?</p> <p>Aplicación de la técnica del Escaneo Corporal.</p> <p>Asignación de tarea</p>	<p>Ejercicios</p> <p>¿Quién soy yo? y ¿Cómo me ven los demás?</p> <p>Técnica del Escaneo Corporal.</p>	<p>en una pizarra se colocará dos preguntas ¿Quién soy yo? y ¿Cómo me ven los demás? (en el área familiar y social).</p> <p>Seguidamente, los atletas deberán contestarlas y harán una reflexión de ellas mismas.</p> <p>La siguiente técnica que se aplicará tiene como finalidad conocer cada parte del cuerpo del atleta. Para realizar este ejercicio, se le pide a la persona que se coloque de pie, sentado o acostado; luego deberá centrarse en su respiración haciendo el ejercicio de respiración natural. Luego deberá registrarse empezando por el pie y hasta la cabeza. Se le asignará de tarea efectuar el ejercicio en casa por 3 días y realizar una bitácora.</p>	1 hora	<p>Humanos.</p> <p>Silla o Colchoneta</p> <p>Lugar ventilado</p> <p>Marcador de pizarra.</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Lapiceros</p>	
--	----------	-----------------------	--	--	---	--------	---	--

8	Realización personal	Establecer metas en los atletas	<p>Informar los conceptos de metas y los tipos de metas (Corto, mediano y largo plazo).</p> <p>Escribir las diferentes metas.</p> <p>Analizar el ejercicio efectuado.</p> <p>Asignación de tarea.</p>	Conceptos	<p>En esta sesión se abordará el área de la realización personal en donde se le brindara conceptos sobre las metas que desean proyectarse en el futuro en la disciplina del boxeo.</p> <p>Se le pedirá a los atletas que escriban en una hoja de papel los tipos de metas que tienen en mente y deberán colocar el tiempo de duración para la metas; después se analizaran cada una de ellas.</p> <p>Se le asignará de tarea visualizar cada meta proyectada.</p>	45 min.	<p>Papel</p> <p>Recurso humano</p> <p>Lápiz</p>	
9	Esquema Corporal	Fortalecer en los atletas la autoconfianza	<p>Brindar el concepto de autoconfianza.</p> <p>Explicación y aplicación de la técnica del Espejo.</p> <p>Reflexión acerca de</p>	Conceptos	<p>En esta sesión se continuará abordando el área de la autoestima y se dará conocer acerca de la autoconfianza.</p>	45 min.	<p>Espejo Lugar</p> <p>Recursos Humanos</p> <p>Lugar Ventilado</p>	

			lo aprendido y asignación de tarea	Técnica del espejo.	<p>Luego se le explicara la técnica y se procederá a la aplicación en los atletas.</p> <p>Este ejercicio consiste en colocar de frente a la persona y deberá decir su nombre, después dirá un sobrenombre que le dicen y explicara porque le agrada o no.</p> <p>Después se le pedirá que mencione dos partes de su rostro que más le gusta y dos partes que no le gusta o desea cambiar, así mismo debe hacer la misma selección con el cuerpo.</p> <p>Una vez que se ha elegido deberá explicar porque no le gusta cada parte del cuerpo que expresó y se hará una concientización para que valore cada parte del cuerpo.</p> <p>Para finalizar deberá cerrar sus ojos y abrazarse y decir que sea</p>			
--	--	--	------------------------------------	---------------------	--	--	--	--

					<p>ama mucho y se acepta tal como es.</p> <p>Se le asignará de tarea dibujar su cuerpo y colocar sus cualidades y defectos, además deberá realizar el ejercicio de la técnica del espejo en su hogar.</p>			
10	Esquema corporal	Fortalecer en los atletas la autovaloración	<p>Darles a conocer la importancia de valorar su cuerpo mediante conceptos de las auto caricias.</p> <p>Explicación del ejercicio de las auto caricias.</p> <p>Asignación de tarea.</p>	Conceptos	<p>En esta sesión se informara a los deportistas sobre el concepto de la auto valoración y en que consiste las caricias.</p> <p>Seguidamente se les explicará en que consiste la Técnica de la autocaricia, la cual trata de los atletas aprendan a efectuarse estimulaciones o toques en cada parte del cuerpo en lo cual deberá de efectuarlo de manera lenta con masajes circulares con las yema de los dedos usando objetos que permitan conocer y</p>	45 min.	<p>Papel</p> <p>Marcador</p> <p>Recurso humano</p> <p>Lugar ventilado</p>	

					<p>valorarse.</p> <p>Por ejemplo: Sentir un abrazo o disfrutar los sabores de un producto ducharse con agua de regadera.</p> <p>Se les asignará de tarea verse en el espejo y efectuarse caricias.</p>			
11	Cierre del plan	Evaluar los avances de los atletas.	<p>Formar un círculo y dialogar sobre los avances que ha tenido los atletas</p> <p>Efectuar el ejercicio del Análisis de FODA.</p> <p>Realizar una reflexión y una recapitulación de los avances alcanzados por parte de los atletas durante este proceso psicoterapéutico.</p>	<p>Diálogo</p> <p>Análisis de FODA</p>	<p>En esta sesión se trabajará con los atletas haciendo uso del diálogo para entablar conocer que avances han logrado tener a nivel personal durante todo este proceso psicoterapéutico y en el área del deporte.</p> <p>Después se le solicitará que realicen el siguiente ejercicio: se le pedirá que en una hoja de papel escriban en un cuadro los elementos (fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas) y deberán responder con el fin de reconocer con qué recursos cuentan después que</p>	45 min.	<p>Papel</p> <p>Lápiz</p> <p>Recurso Humano</p> <p>Lugar con ventilación y espacioso.</p>	

			Darles recomendaciones y cierre del proceso Psicológico.		saldrán del proceso psicoterapéutico. Luego se le enfatizara mediante una recapitulación los avances que han tenido en todo el proceso psicológico. Se le asignara de recomendación que los atletas pongan en práctica todas las herramientas brindadas en este proceso para afrontar de manera adecuada las problemáticas que le presenten en la disciplina de deporte.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

