

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA**

**FACULTAD DE DEPORTES**

**Campus Mexicali**



**El impacto de la psicología en el deporte escolar enfocado a la resiliencia en niños de  
11 a 14 años**

**Que para obtener el Grado de Maestro en Educación Física y Deporte Escolar**

**Presenta**

**Juan Eduardo Cortez Luna  
1104379**

**Director de Trabajo Terminal**

**Dr. Heriberto Antonio Pineda Espejel**

**Co-director**

**Dr. Erasmo Maldonado Maldonado**

**Mexicali, Baja California, julio de 2019**

**Dr. Nombre completo**, como Director(a) de trabajo terminal, acredito que el trabajo del (la) **Lic. Juan Eduardo Cortez Luna**, titulado “**Capacitación docente RIPE y el impacto de la psicología en el deporte escolar enfocado a la resiliencia en niños de 11 a 14 años**” se ha revisado y concluido satisfactoriamente, bajo los estatutos y lineamientos marcados en la guía de la escritura de trabajo terminal, propuesta por el comité de posgrado de nuestra Facultad, recomendando dicho trabajo para su presentación en coloquio con opción al grado de Maestro en Educación física y deporte escolar.

*Heriberto Pineda E*

---

**Dr. Heriberto Antonio Pineda Espejel**  
**DIRECTOR DE TRABAJO TERMINAL**

*Eramso Maldonado Maldonado*

---

**Dr. Eramso Maldonado Maldonado**  
**CO-DIRECTOR**

*Heriberto Pineda E*

---

**DR. HERIBERTO ANTONIO PINEDA ESPEJEL**  
**Coordinador de Posgrado e Investigación**

## ÍNDICE

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>1. Marco teórico</b>	<b>5</b>
1.1 Salud	5
1.2 Salud Mental, actividad física y deporte en México	5
1.3 Historia de la Psicología del Deporte	7
1.4 Psicología del Deporte en niños	9
1.5 Deporte Escolar y Psicología	10
1.6 Resiliencia	12
1.6.1 Resiliencia en el deporte	17
1.7 RIPE (DISC)	19
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>2. Planteamiento del problema</b>	<b>20</b>
2.1 Pregunta de Investigación	21
2.3 Objetivos	22

2.3.1 General	22
2.3.2 Específico	22
2.2 Justificación	23
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>3. Metodología</b>	<b>25</b>
3.1 Variables	
3.2 Muestra	25
3.3 Instrumento	26
3.4 Procedimiento	26
3.5 Análisis de datos	27
3.6 Orden de aplicación	36
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>4.1 Resultados</b>	<b>37</b>
4.2 Discusión	39
4.3 Conclusión	40
6Referencias	41
<b>5. Anexos</b>	<b>45</b>
Instrumento	45
Carta de consentimiento	47
Reporte de investigación	49
<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	

En el presente apartado se exponen las bases teóricas que sustentan este trabajo de investigación, el cual tiene como propósito conocer y demostrar la importancia de la psicología aplicada al deporte escolar, tomando un enfoque en la resiliencia y tratando de mejorarla por medio de una capacitación al docente.

En el capítulo I primeramente se describen y puntualizan cada uno de los conceptos fundamentales como los de salud, deporte y psicología hasta llegar al de psicología deportiva, y finalizando en niños y deporte escolar con un enfoque en resiliencia. Donde se encontrará su concepto, beneficios y cómo se relaciona en el deporte.

En el capítulo II se desarrolla el procedimiento de trabajo, se define la pregunta de investigación, objetivos y la importancia de la investigación. El capítulo III se señala las características del instrumento utilizado, la población y trabajo de campo. Siguiendo en el capítulo IV se describen los resultados que obtuvieron y el análisis e interpretación de estos. Por último, en el V capítulo se desarrolla la discusión, haciendo comparaciones con los resultados obtenidos para así finalizar con la conclusión. Al final se encontrará la bibliografía consultada.

## **1. MARCO TEÓRICO**

### **1.1 Salud**

Una de las definiciones de salud que más destacan a pesar de los años es la que presenta la Organización Mundial de la Salud: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948, p.1).

Es importante destacar la importancia de la estabilidad en todos los sentidos en el ser humano, cuando hablamos de salud es ideal lograr un balance en general de manera física y

mental. Según estadísticas de la OMS (2017), México tiene una de las mayores prevalencias de obesidad y sobrepeso infantil en el mundo y más de 70% de sus adultos tiene sobrepeso. En 2013, el Presidente de México lanzó la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes. Una de las mejores formas de prevenir este problema ha sido por medio del ejercicio y deporte.

## **1. 2 Salud mental, actividad física y deporte en México.**

En el año de 1984 se promulga la Ley General de Salud, y fue hasta este año en que se da inicio al cuidado de la salud mental en México. Otro concepto es el de Becerra-Partida (2014), que define la salud mental como el estado de bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia, el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación.

En México en cuestión de salud el deporte es una excelente forma de lograr activar a las personas evitando el sedentarismo. Según una encuesta de INEGI (2016), que se aplicó a personas mayores de 18 años, de 32 ciudades con más de 100 mil habitantes sólo el 38.2% de los encuestados dijeron haber practicado algún deporte y de ese pequeño porcentaje más del 80% lo abandonó por diferentes motivos. En estos casos la psicología juega un papel muy importante ya que con ella se intenta reforzar algunas necesidades que tenga la persona.

Son muchos los beneficios que encontramos en el deporte, uno muy importante es que ayuda a integrarse más socialmente y a adquirir unos valores fundamentales, además en el caso de los niños ayuda a colaborar en el correcto desarrollo de sus huesos y músculos.

Álvarez et al (2012), afirman que la actividad física es importante para prevenir algunas enfermedades físicas y mentales además funciona como un apoyo en el tratamiento de dichas enfermedades, tales como la depresión o la ansiedad. Se recomienda también que la actividad física sea aplicada para individuos con trastornos e incluso sin ellos, para lograr una calidad de vida en ellos. La participación en el deporte es un muy buen tratamiento para reducir el estrés, la depresión o ansiedad. Los deportes de equipo ayudan a socializar y relajar al paciente alejándolo de dichos padecimientos, logrando incluso que la persona se mantenga en el deporte, ayudando así a su estabilidad emocional

### **1.3 Historia de Psicología del deporte en México**

La Psicología en el transcurso de su historia, ha buscado comprender y diseñar herramientas para abordar las diferentes problemáticas de interés masivo en la sociedad. Costa (2014), menciona que la psicología aplicada al deporte resulta muy útil, ya que no sólo da herramientas para disfrutar y mantenerse en el deporte, sino también para lograr metas, saber manejar diferentes problemas y lograr sobrellevarlos.

García-Ucha (1997), afirma que la Psicología del Deporte (PD) es una rama especial de la Ciencias Psicológicas y a su vez es una de las especialidades de las Ciencias del Deporte. Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la Psicología del Deporte y de la Actividad Física "...es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física e implica el estudio de las interacciones que se dan en las situaciones deportivas".

Por otro lado, Cox (2009), dice que la psicología del deporte y la actividad física es: "El estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento en estas actividades y



del efecto que esas actividades tienen sobre los factores psíquicos y emocionales”. Los comienzos de la psicología del deporte en México se dieron en el fútbol, es donde ha tenido una mayor intervención. Como ejemplo en los años 60s con el equipo profesional Cruz Azul el cual tuvo una de sus mejores décadas como equipo. Cruz Azul se convirtió en el club más ganador y espectacular del país. En estos años consiguió 7 títulos de Liga (incluyendo un tricampeonato y un bicampeonato), logró también 2 campeón de Campeones y 3 Copas de Campeones de Concacaf.

El Dr. Rivas hace su aportación a la Psicología del Deporte durante su participación dentro del equipo de fútbol de primera división, los Pumas de la UNAM. Su trabajo adquiere tal efectividad hasta el periodo de los ochenta, época donde el club toma una mayor importancia a nivel nacional y del cual se inician jugadores renombrados como Hugo Sánchez, Manuel Negrete y Luis Flores. Desafortunadamente en nuestro país no tiene aún la importancia que debería, ya que en algunas ocasiones, como en los olímpicos de Barcelona, al no conseguir los resultados esperados, se decidió recortar el presupuesto para dicha área, dejando de lado un gran avance y retrocediendo en esta área a diferencia de otros países.

#### **1.4 Psicología del deporte en niños**

Fernández-Fairen & Busto (2009), mencionan que se sabe que el niño no es un adulto en pequeño, en cuanto a la psicología, se debe tomar en cuenta a la hora de dirigir la actividad física del niño que, los niños no tienen aún la madurez para poder manejar diferentes emociones y problemas como el estrés, la ansiedad ó la presión. En edades Entre 10 y 11 años, sigue siendo muy importante el juego. Estos autores afirman también que es muy buen momento para incluir ejercicios de técnica y coordinación, mejorando los reflejos y la movilidad. Hay que huir del entrenamiento sistemático, en estos dos grupos de edad son buenas las actividades de gimnasia, la natación, el fútbol y, en general, todos los juegos con pelota. Enfocando en las fases sensibles el razonamiento y aprendizaje de los niños a esta edad suele ser un poco más estresante ya que enfrentan mayores retos académicos en la escuela, aumentan su capacidad de atención, se vuelven más independientes de la familia, comienzan a entender más el punto de vista de los otros y si a esto le sumamos el pequeño estrés de las competencias probablemente el niño no sepa manejar algunas emociones por eso la idea de implementar sesiones psicológicas en algunos de sus entrenamientos.

## **1.5 Deporte Escolar y la psicología.**

Delgado (2001), menciona las características del deporte escolar y son: Primero, que el deporte escolar ha de tener características propias que respondan a las necesidades reales del niño y del joven. Y segundo, tiene que presentar un aspecto más educativo que competitivo y estar centrado tanto en el niño como en el joven. Incluso el árbitro juega un papel importante al ser su papel más educativo que sancionador.

Antón (2011), define el deporte escolar como una actividad deportiva abierta la cual permite integrar a todos, es decir, que no es selectiva y su objetivo es mejorar capacidades motrices, afectivas y sociales. Antón menciona al deporte escolar de manera más lúdica a comparación del autor anterior.

Según el manual de deporte escolar de la SEP, Blázquez (2008), denomina al Deporte Escolar, a todas aquellas actividades que de forma organizada y estructurada, se celebran fuera del programa de la asignatura de Educación Física, estas actividades se pueden realizar en diversos lugares en el mismo Centro Escolar, fuera del horario de clases, clubes, asociaciones, etc, donde participan aquellos estudiantes del Sistema Nacional de Educación, dicho proceso en el que se empieza la práctica deportiva, debe ser una acción pedagógica, que propicie la adquisición de capacidades cognoscitivas, motrices, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes, para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas, teniendo en cuenta las características del niño y contribuyendo así, a su formación y desarrollo armónico.

Se entiende así al deporte escolar como toda actividad deportiva practicada en diversos lugares, ya sea la misma escuela pero en horarios fuera de clase y de acuerdo a los autores citados deberá estar centrado al niño o joven, buscando de manera pedagógica mejorar tanto sus capacidades cognitivas y motrices como sus habilidades y destrezas deportivas. Entendiendo también que el deporte escolar es inclusivo pero a su vez selectivo, ya que basándose en la declaración de derechos del niño en el deporte incluida en el manual de la SEP en su primer apartado: el niño tiene el derecho a practicar deportes Ningún club debería cerrar sus puertas a un niño que quiera practicar deportes, independientemente de su talento o de que posea un físico idóneo para ello. Corresponde al club y al entrenador ofrecer un nivel de actividades a la medida de las posibilidades del muchacho.

La mejor manera de lograr esos objetivos es incluir un psicólogo deportivo en esta área, ya que no existe un profesional que cuente con esta preparación y logre desarrollar y enfocar al niño de manera correcta. Calvente (2013), afirma que es evidente que al estar presente la Psicología en la escuela, forma parte fundamental del desarrollo de los niños, tanto de su personalidad, como de su desarrollo social y la capacidad que tengan estos para sus relaciones con los demás. También contribuye a una estabilidad de vida saludable.

## **1.6**

## **Resiliencia.**

La resiliencia es la habilidad individual para mantener, relativamente estable, los niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y psicológica, o experimentar una adaptación positiva una vez ha pasado la exposición a una adversidad significativa. Luthar y Cicchetti (2000), por otra parte, se ha considerado no solo como algo innato, tal como planteaban algunas publicaciones clásicas (Rutter, 2000), sino también como una cualidad que se adquiere de forma natural a lo largo del desarrollo, en función de diferentes procesos sociales que forman parte de un proceso que lleva a adaptarse a las diferentes situaciones de su contexto con las que los sujetos se enfrentan. Este mismo autor ha definido a la resiliencia como la capacidad de las personas para desarrollarse psicológicamente sanas y exitosas, a pesar de estar expuestas a situaciones adversas que amenazan su integridad.

Este tema en la actualidad es de los más estudiados y según P.J. Mrazek y D. Mrazek (1987) existen **12 habilidades** que distinguen a una persona resiliente y son las siguientes:

- 1.- Respuesta rápida al peligro: habilidad para reconocer las situaciones que ponen en riesgo.
- 2.- Madurez precoz: desarrollo de la capacidad de hacerse cargo de sí mismo.
- 3.- Desvinculación afectiva: se refiere a separar los sentimientos intensos sobre uno mismo.
- 4.- Búsqueda de información: Es la preocupación por aprender lo relacionado con el entorno.
- 5.- Obtención y utilización de relaciones que ayuden a subsistir: es la capacidad para crear relaciones que beneficien a la persona en momentos críticos.
- 6.- Anticipación proyectiva positiva: Es la capacidad de imaginar un futuro mejor al presente.
- 7.- Decisión de tomar riesgos: es la habilidad de asumir la responsabilidad propia cuando se toman decisiones incluso si la decisión tiene algún tipo de riesgo.
- 8.- La convicción de ser amado: creer que se puede ser amado por los demás.
- 9.- Idealización del rival: la persona se identifica con alguna característica de su oponente.
- 10.- Reconstrucción cognitiva del dolor: es la habilidad para identificar los eventos negativos de la forma que sea más aceptable.
- 11.- Altruismo: se refiere al placer de ayudar a otros.
- 12.- Optimismo y esperanza: es la disposición de tomar positivamente las cosas que podrían ocurrir en el futuro.

Para medir la resiliencia se tomó una encuesta realizada por Palomar-Lever, J., & Gómez-Valdez, N. (año) llamada Resiliencia en México, de la cual se agregaron diferentes escalas para lograr una encuesta más completa.

A continuación se mostrará una parte de la encuesta RESI-M, en la cual el proceso realizado permitió seleccionar los mejores ítems de diferentes escalas para evaluar la resiliencia en población mexicana. La escala cuenta con índices de validez y confiabilidad adecuados. Esta parte fue realizada por Connor y Davidson (1999) y se agregó a dicha encuesta. En seguida se explican de manera detallada cada habilidad encontrada en la encuesta y cuenta con cinco factores: (1) Fortaleza y confianza en sí mismo, (2) Competencia social, (3) Apoyo familiar, (4) Apoyo social y (5) Estructura. Mostrando similitudes con las 12 habilidades que distinguen a una persona resiliente.

En seguida se podrá contemplar la explicación de cada ítem y se encontrará la relación con las 12 habilidades que distinguen a la resiliencia.

**1.- Competencia, tenacidad y alto estándar (CD-RISC).** Debido a la convicción se toma este apartado como similar ya que la decisión de tomar riesgos: es la habilidad de asumir la responsabilidad propia cuando se toman decisiones incluso si la decisión tiene algún tipo de riesgo. El joven intenta ser perseverante y con base en su decisión espera buenos resultados. También está relacionado a la búsqueda de información ya que debido a la convicción de que aunque no se conozcan todas las respuestas, uno puede buscarlas y encontrarlas.

**2.- Control.** Esta habilidad está relacionada con la madurez precoz del niño ya que habla de la capacidad de hacerse cargo de sí mismo. Es la capacidad de las personas para promover su bienestar, conduciéndose y actuando conforme a lo que quieren o han decidido hacer con su vida. Con base en este concepto se asemeja también a la decisión de tomar riesgos.

**3.- Aceptación positiva al cambio.** Este punto se refiere al optimismo y esperanza la cual menciona que es la disposición de tomar positivamente las cosas que podrían ocurrir en el futuro. Se refiere a la posibilidad de establecer relaciones interpersonales con personas que brindan apoyo, confianza y permiten el desarrollo personal, esto va de la mano con el punto 5 que es la obtención y utilización de relaciones que ayuden a subsistir.

**4.- Competencia personal.** Se relaciona con la búsqueda de información que se refiere a la preocupación por aprender lo relacionado con el entorno para así lograr una mejora personal. Según Connor & Davidson (1999) Es la convicción de que se está lo suficientemente preparado para poder enfrentar cualquier situación que se presente aunque sea imprevista. Es la convicción de que aunque no se conozcan todas las respuestas, uno puede buscarlas y encontrarlas.

El segundo instrumento que se agregó a RESI-M es The Resilience Scale for Adults (RSA), elaborado por Friborg, Hjemdal, Rosenvinge y Martinussen en el año 2001.

**1.- Competencia personal:** Sentimiento de adecuación, eficiencia y competencia que tienen las personas en su afrontamiento de retos y amenazas que, inevitablemente, se presentan en la vida de cualquier persona. Intentando así mejorar personalmente informándose para lograrlo.



**2.- Competencia social:** Este apartado abarca 3 habilidades de la resiliencia. los cuales son: altruismo, convicción de ser amado y la idealización del rival. y se define de la siguiente manera: Capacidad o habilidad del sujeto para interactuar exitosamente con su ambiente y lograr la satisfacción legítima de sus necesidades, al ejercer determinada influencia sobre sus semejantes (en el sentido de ser tomado en cuenta), es una cualidad muy relacionada con la salud, el ajuste emocional y el bienestar de los individuos.

**3.- Coherencia familiar:** Se refiere al tiempo que comparten los miembros de la familia, la lealtad que existe entre ellos y la fortaleza de los lazos familiares. hay muchas similitudes en algunas habilidades ya que se puede encontrar más de una habilidad en el mismo punto. Aquí volvemos a encontrar la convicción de ser amado y a la obtención de relaciones positivas.

**4.- Apoyo social:** Encontramos de nuevo la convicción y la obtención de relaciones positivas y está referido a los vínculos existentes entre el sujeto y un conjunto definido de personas, con las cuales es factible el intercambio de comunicación, solidaridad y confianza.

**5.- Estructura personal:** Se entiende como las reglas y las actividades que llevan a cabo las personas y que les facilitan tener organización y orden en su vida, en este punto se relaciona con la investigación personal y la madurez precoz ya que son cosas que realiza el niño por sí solo.

### **1.6.1 Resiliencia en el deporte**

La resiliencia busca la superación de situaciones adversas o de estrés, que se presentan constantemente en una persona. En nuestro caso, la vida de un deportista se encuentra repleta de estados cambiantes tales como (victorias, derrotas, lesiones, etc.), que influyen en la actividad tanto personal como psicológica (Secades et al. 2014), Por lo que comprender aquellas habilidades que permiten al deportista afrontar dichas situaciones debe ser importante en el estudio de la Actividad Física.

En estudios recientes, Castellanos (2018), define a la resiliencia como la capacidad que tiene un deportista en afrontar situaciones adversas y estresantes derivadas de su disciplina, que a su vez le permitan adaptarse a estas condiciones y se desarrolle con éxito en el entorno ya que se ha encontrado que deportistas con poca resiliencia son psicológicamente vulnerables y tiene mayor dificultad para superar adversidades.

Serrano (2018) En el deporte existe la tendencia a lesiones, son muy comunes en la carrera de un deportista, no respeta edades, por eso, el concepto de resiliencia tiene una importante relación con la calidad de vida del atleta. Aquellos que presentan un perfil resiliente experimentan un mayor conocimiento en habilidades de afrontamiento hacia las adversidades. Esa fortaleza mental contribuye en la recuperación de lesiones. Un buen perfil resiliente, además de una buena técnica, compromiso y un alto apoyo social, son variables que están asociadas al alto rendimiento.

En seguida se habla de la importancia y beneficios de la resiliencia: Rodriguez-Ruiz (2018), habla de la importancia de la resiliencia y dice que desarrollar la resiliencia en nuestros niños y niñas les permite enfrentarse a la adversidad y salir reforzados de ella, a continuación se enumeran dichos beneficios:

1. Es una herramienta muy poderosa que les garantiza su bienestar.
2. No se puede evitar toda situación adversa, ya que son parte de la vida misma. Pero lo que se puede hacer, es enseñarles a enfrentarse a diferentes situaciones.
3. El desarrollo de la resiliencia en los niños y niñas implica un crecimiento psicológico sano que garantice su bienestar personal.
4. Las personas resilientes tienen situaciones adversas, de la misma manera que las demás personas, pero no se dejan vencer por ellas.

Para lograr dichos beneficios es bueno tomar una serie de consejos para desarrollar la Resiliencia en niños:

- Proporcionar una educación emocional. Enseñar a pensar y a sentir es importante. (Muestra cómo identificar y reconocer emociones, que aprendan a trabajarlas).
- Dejar que se enfrenten a problemas y logren aceptar sus errores. Es importante que ellos mismos logren a su manera esto último.
- Que aprendan a tomar decisiones de manera progresiva.
- Sirve de ejemplo y muéstrales siempre tu apoyo emocional.
- Desarrolla su autoconcepto, ayúdales a encontrar, desarrollar y fomentar sus fortalezas.
- Edúcalos con sentido del humor, logrando personas optimistas y positivas.

En síntesis, de acuerdo con diferentes autores, el recuperarse de diferentes adversidades habla de lo resiliente que puede llegar a ser una persona. No solo el recuperarse de una lesión o de aceptar una derrota, sino de aprender de cada situación y lograr mejorar, para así lograr una mayor experiencia a futuro y no volver a cometer los mismos errores. De tal forma que el deportista logre ser más completo no solo de manera física sino también emocional, logrando así esa estabilidad tan importante que es requerida no solo como deportista sino también como ser humano.

### **1.7 DISC (RIPE)**

Capacitación impartida al docente, en este caso de Educación física, la cual está enfocada en el aprendizaje significativo. Trata de lograr una atención personalizada con el alumno para que este aproveche mejor los conocimientos adquiridos y a su vez disfrute esta experiencia. Cada inicial representa diferentes personalidades que se encuentran en los alumnos, esto es parte de la base de esta capacitación, ya que para lograr una mejor comunicación con el alumno hay que saber detectar su personalidad para así poder aprovechar sus fortalezas y trabajar sus debilidades.

**D:** Dominante, Determinado, Decisivo y Determinado.

**I:** Inspirador, Imaginativo, Impulsivo e Influyente

**S:** Servicial, Sentimental, Steady & Sweet

**C:** Cauteloso, Calculador, Consciente y Cognitivo.

## **CAPÍTULO II**

### **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La Secretaría de Educación Pública (SEP) convoca cada año a los Juegos Deportivos Nacionales Escolares de la Educación Básica, donde en esta misma convocatoria dice que los profesores de educación física y/o directivos deberán ir como entrenadores, este al final es un problema para el alumno al momento de competir en algún deporte, ya que el encargado de llevarlo a la competencia no es ni entrenador y en algunos casos ni siquiera maestro de educación física. Por lo tanto el tutor encargado en la mayoría de los casos no suele cubrir el perfil de entrenador mucho menos el de un psicólogo deportivo.

Las escuelas de nivel básico en Mexicali no cuentan con un departamento de atención psicológica deportiva. Esta falta de atención psicológica a los alumnos deportistas ha causado problemas que pueden ir desde que un alumno no alcance su máximo potencial hasta provocar que un alumno deserte en su deporte.

Profesores e instructores no cuentan con la preparación necesaria para encargarse de los aspectos relacionados con la psicología. Al no contar con dicha intervención profesional se pierde la oportunidad de crear un atleta más completo y se deja pasar la oportunidad de detectar nuevos talentos. Ya que mayormente se enfocan en la preparación física y deportiva.

## **2.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Qué impacto tiene en el profesor de educación física la capacitación de Respecting Individuality (RIPE) sobre la resiliencia de los jóvenes?

## **2.2 OBJETIVOS**

### **2.2.1 General**

Demostrar la influencia de la psicología deportiva impartida por el docente en niños de sexto grado de primaria y secundaria.

### **2.2.2 Específico**

- Identificar, a través de la observación, cuáles son las necesidades psicológicas de los niños de sexto grado de primaria y de secundaria.
- Aplicar una encuesta a niños de sexto año hasta tercero de secundaria para medir la resiliencia en el deporte escolar.
- Determinar las principales causas de baja actitud resiliente de los niños y jóvenes en el ámbito del deporte escolar.
- Relacionar al grupo de control con el modelo de intervención.
- Capacitar al docente por medio de RIPE con un enfoque en resiliencia.
- Monitorear sus clases y apoyarlo con un manual de ejercicios
- Aplicar por segunda ocasión la encuesta sobre la resiliencia.
- Comparar resultados obtenidos de ambas encuestas.

### **2.3 JUSTIFICACIÓN**

Actualmente en la ciudad de Mexicali, Baja California las escuelas no tienen un departamento de psicología deportiva (PD), por lo tanto, este trabajo tiene como propósito mostrar la importancia que tiene la PD y que al aplicarla, los resultados del desempeño de los niños será mejor. Tiene una gran importancia porque busca mantener motivado al atleta para que éste sepa manejar diferentes situaciones en su entorno deportivo, ya que trabaja constantemente con la confianza y seguridad individual o grupal logrando una integración en los equipos evitando conflictos porque enseña las herramientas necesarias para aprender a manejar impulsos. Da un sentido de pertenencia logrando así una mejor relación entre integrantes de un equipo deportivo. No solo se enfoca en las capacidades emocionales o físicas, también da una gran relevancia al entorno deportivo del atleta siendo este una parte fundamental del proceso de desarrollo de este. Logrando que sepa manejar su entorno de manera positiva. Con apoyo de las sesiones psicológicas, las debilidades que puede presentar un futuro deportista se pueden llegar a mejorar hasta cambiarlas en fortalezas.

Calvente (2013), menciona que es importante que esta investigación sea llevada a cabo porque a pesar de que el deporte por sí solo aporta elementos positivos en la vida de un niño, la psicología aportará un mayor balance en la vida de éste. Se debe involucrar la psicología deportiva desde edades tempranas en las escuelas, ya que es la base y fortaleza para muchos en un futuro deportivo. De acuerdo con investigaciones anteriores la encuesta RESI-M es aplicada y concluye con el análisis de las mismas, sin embargo en la presente investigación además de llegar al análisis propone reforzar al docente por medio de un (manual) como apoyo para sus futuras sesiones.



### **3. METODOLOGÍA**

Para alcanzar los objetivos planteados, se utilizará el método Cuasi experimental pre-post cuantitativo con alcance explicativo. Con éste método se identificará, en primer lugar, las necesidades psicológicas de un equipo deportivo de niños de sexto año y Secundaria. Posteriormente se aplicará encuesta RESI-M para medir el nivel de resiliencia en el equipo. A partir de los resultados obtenidos se impartirán una jornada de psicología en la cual acudirán los entrenadores o profesores de los equipos deportivos. Seguido de la capacitación se monitorearán los entrenamientos y se le facilitará un manual con ejercicios para lograr una continuidad en el aprendizaje logrado del entrenador o profesor.

Para finalizar se aplicará la encuesta nuevamente para hacer una comparación de ambos resultados, con el objetivo de demostrar que la psicología deportiva tiene una influencia positiva.

#### **3.1 MUESTRA**

Se aplicará encuesta a los alumnos de sexto hasta noveno grado, Las edades de los alumnos serán de 10 a 14 años y deberán ser parte de un equipo deportivo del colegio Orbis International School

## 3.2 VARIABLES

Demográficos:

Edad: 11 a 14 años.

Sexo: masculino y femenino.

Grupos de estudio: Alumnos de 6to de primaria a 3ero de secundaria del colegio Orbis (Se aplicó encuesta en octubre para saber el nivel de resiliencia en los niños y jóvenes).

Profesor de Educación Física.

Resiliencia: Es la habilidad individual para mantener, relativamente estable, los niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y psicológica, o experimentar una adaptación positiva una vez ha pasado la exposición a una adversidad significativa.

DISC: Capacitación que se enfoca en el aprendizaje significativo, con el fin de mantener activo al alumno en el momento de dicho aprendizaje.

## 3.3 INSTRUMENTO

Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M) es tomada de una adaptación realizada por Salgado (2005) a la cual se le agregaron 10 items extra para poder abarcar mayores habilidades de los niños, contando con un total de 42 items. Adaptado por Palomar-Lever, J., & Gómez-Valdez, N. Precedidos de la frase “Cuando participo en mi deporte...”, y se responden con una escala Likert que va de *totalmente en desacuerdo* (1) a *totalmente de acuerdo* (4).

### **3.5 PROCEDIMIENTO**

Se habló con el director del Colegio Orbis International School, al cual se le solicitó por medio de un escrito (anexo) trabajar con los equipos deportivos representativos de la escuela. Se explicó al entrenador (profesor de educación física) el proceso a realizar para trabajar en conjunto con él, aplicando encuestas y realizando una capacitación para el profesor. Se medirá con un test enfocado a la resiliencia en jóvenes. El diseño de la encuesta Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M) es tomada de una adaptación realizada por Salgado (2005) a la cual se le agregaron 10 ítems extra para poder abarcar mayores habilidades de los jóvenes, contando con un total de 42 ítems (preguntas). Realizado por Palomar-Lever, J., & Gómez-Valdez, N. (2010). Después de haber aplicado la capacitación de Respecting Individuality (RIPE) las clases del profesor fueron monitoreadas una vez por semana para verificar que se haya utilizado las herramientas aprendidas en dicha capacitación. En enero se volvió a aplicar la encuesta RESI-M para comparar resultados con la primera vez, encontrando una ligera mejora en cuanto a resiliencia en los jóvenes.

### **3.6 ORDEN DE APLICACIÓN**

- Aplicación de encuesta RESI-M para identificar la necesidad en los jóvenes (horario: jueves 12:00 hrs).
- Se aplicó la capacitación (RIPE) al docente con el fin de mejorar las necesidades psicológicas de los jóvenes (horario: jueves 12:00 hrs).

Se aplicó la encuesta RESI-M para identificar el resultado obtenido después de la capacitación (RIPE) con el fin de encontrar mejoras (horario: jueves 12:00 hrs).

### 3.6 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

#### 3.6.1 Análisis de datos.

Una vez recogidos los datos se vaciaron en el software SPSS donde se hicieron análisis de fiabilidad del cuestionario (Alfa de Cronbach), descriptivos de los datos (media y desviación típica). En seguida, se procedió a comprobar la normalidad en la distribución de los Ítems con la prueba Kolmogorov-Smirnov

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>			
Alfa de Cronbach		N de elementos	
.897		42	

<b>Estadísticos</b>			
		Resiliencia PRE	Resiliencia POST
N	Válido	63	63
	Perdidos	0	0
Media		2.6032	3.0079
Desv. Desviación		.48492	.14176
Asimetría		-.432	4.942
Error estándar de asimetría		.302	.302

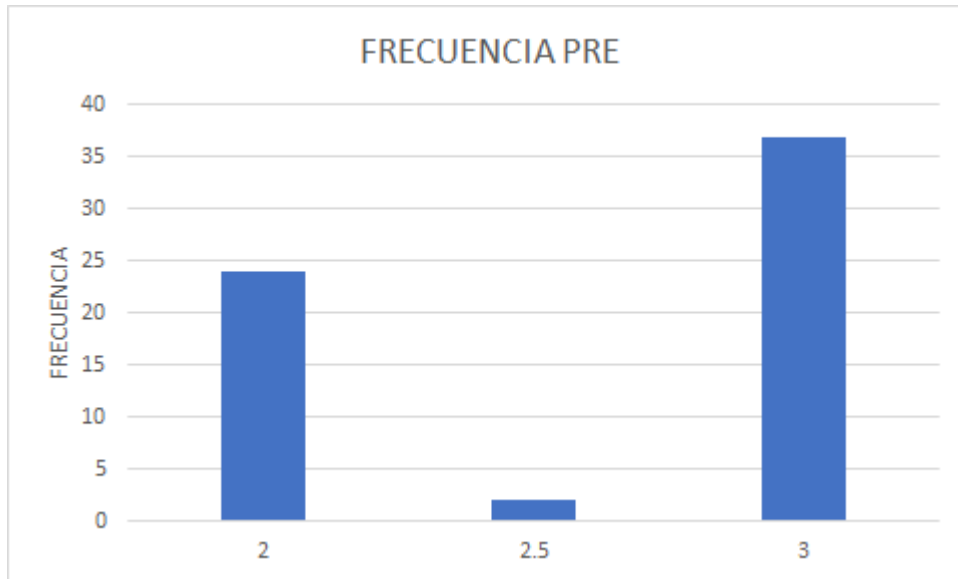
Curtosis	-1.835	42.389
Error estándar de curtosis	.595	.595
Mínimo	2.00	2.50
Máximo	3.00	4.00

## Tabla de frecuencia

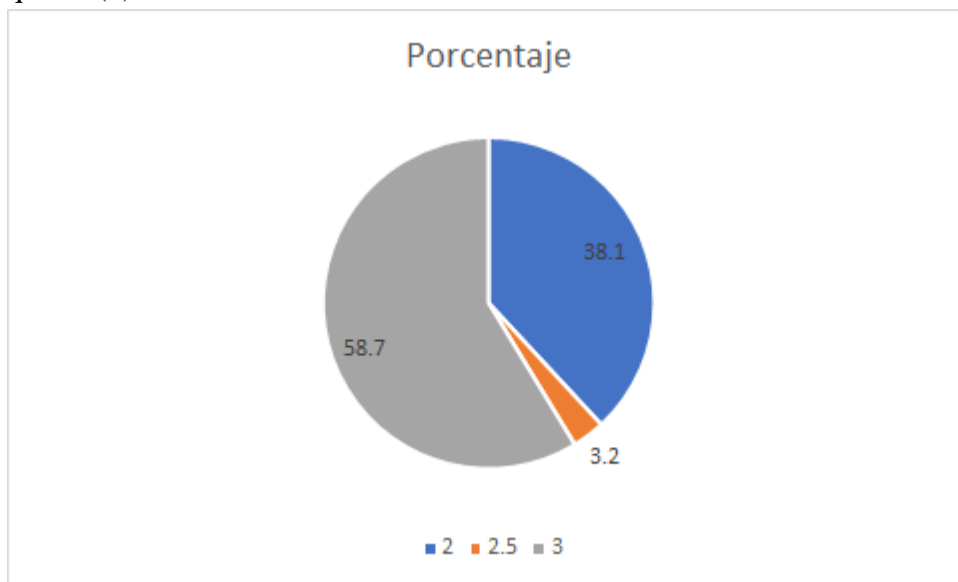
la tabla xx muestra que ...

Resiliencia PRE					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2.00	24	38.1	38.1	38.1
	2.50	2	3.2	3.2	41.3
	3.00	37	58.7	58.7	100.0
	Total	63		100.0	

## FRECUENCIA



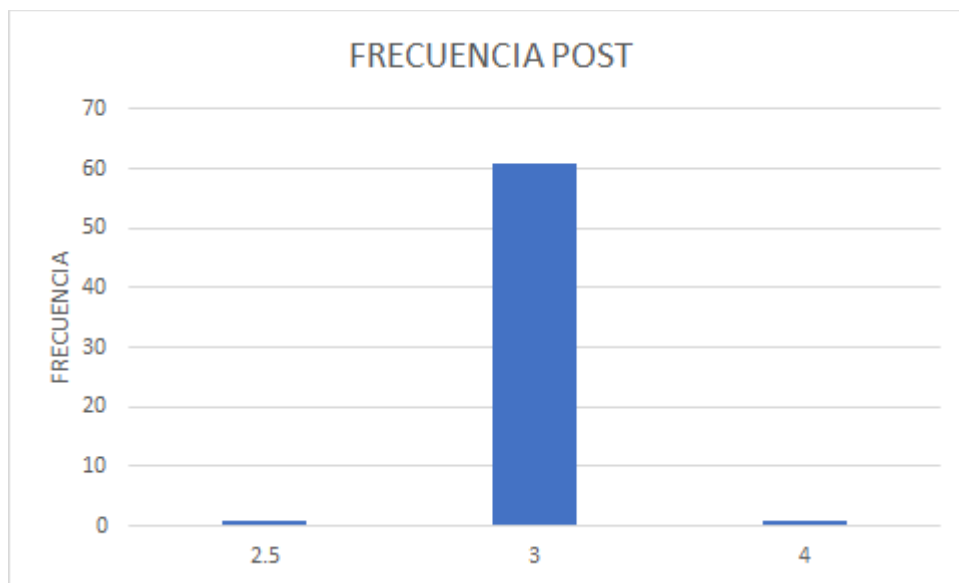
En la primer encuesta se ve un total muy similar entre el de acuerdo que es (3) y el desacuerdo que es (2)



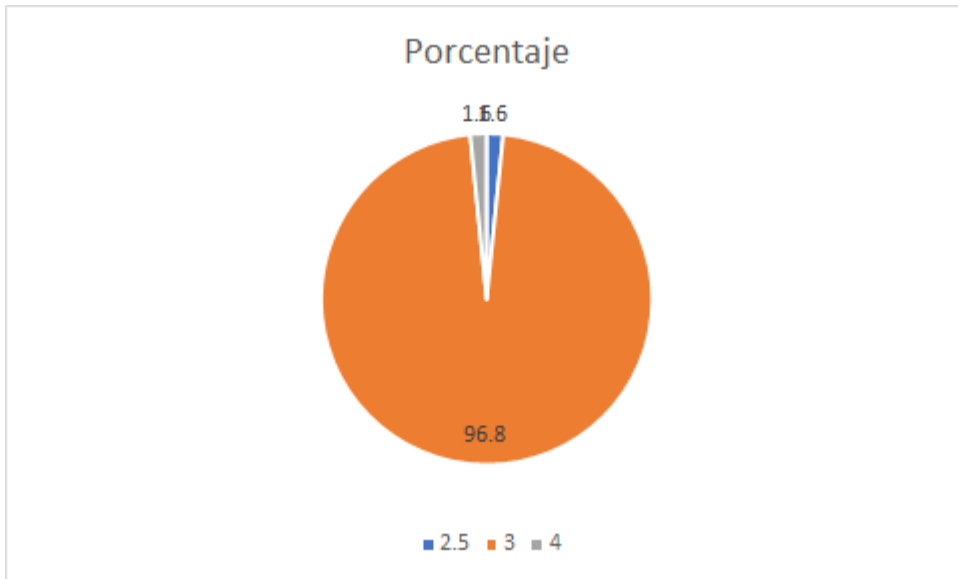
En este apartado se puede demostrar la frecuencia con la cual la items fueron elegidos, predominando el 3 que es de acuerdo y el 2 que es Desacuerdo.

Resiliencia POST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2.50	1	1.6	1.6	1.6
	3.00	61	96.8	96.8	98.4
	4.00	1	1.6	1.6	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

## FRECUENCIA





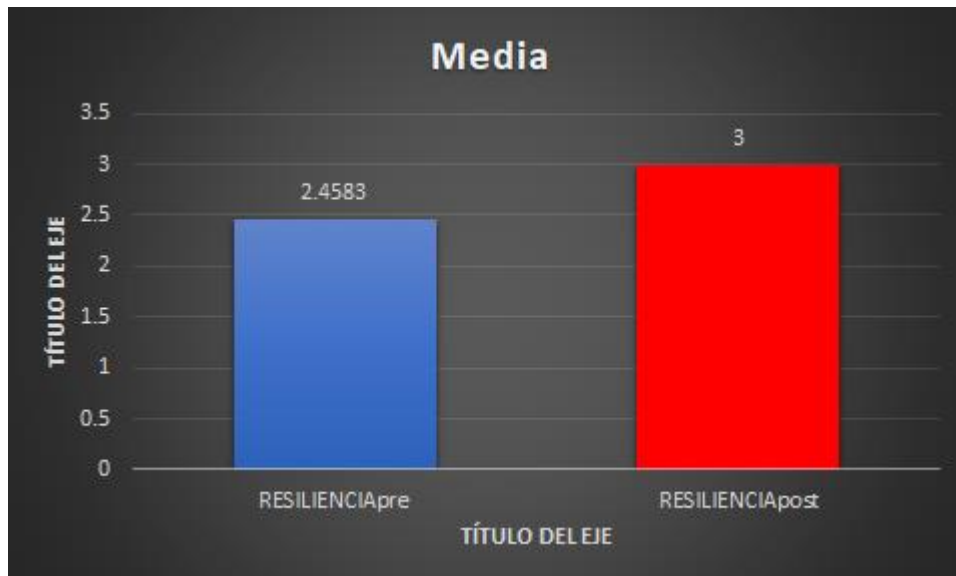


En la encuesta siguiente, después de la capacitación podemos ver como predomina con mayor puntaje el número 3 que es de acuerdo y comienza a haber puntos para el número 4 que es totalmente de acuerdo.

Por edades

**11 años**

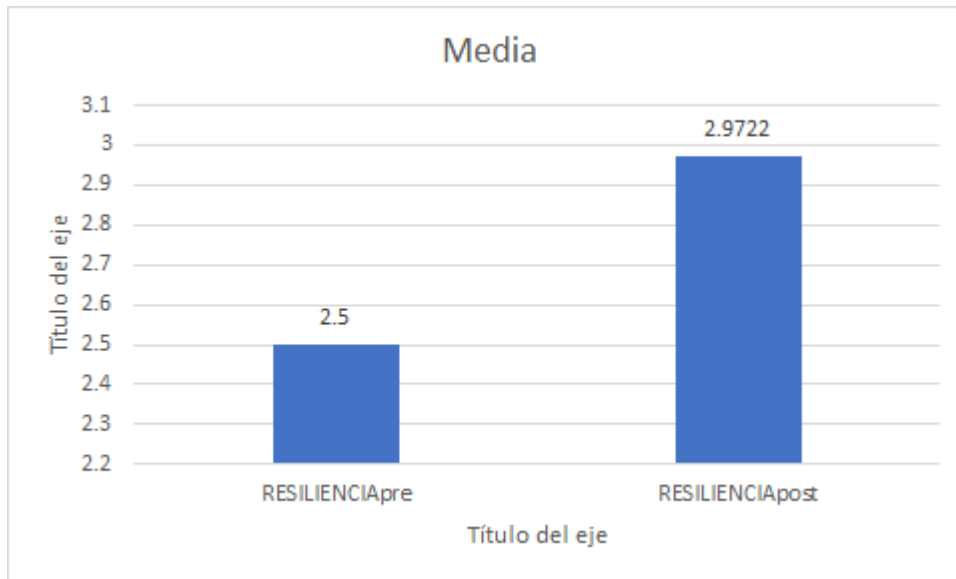
Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	RESILIENCIA pre	2.4583	12	.49810	.14379
	RESILIENCIA post	3.0000	12	.00000	.00000



En cuanto al sexo no se encontró ninguna significancia pero al realizar la estadística por edades se encuentra en la media como aumenta de un 2.45 a 3.0. Esto en la edad de 11 años

## Edad 12 años

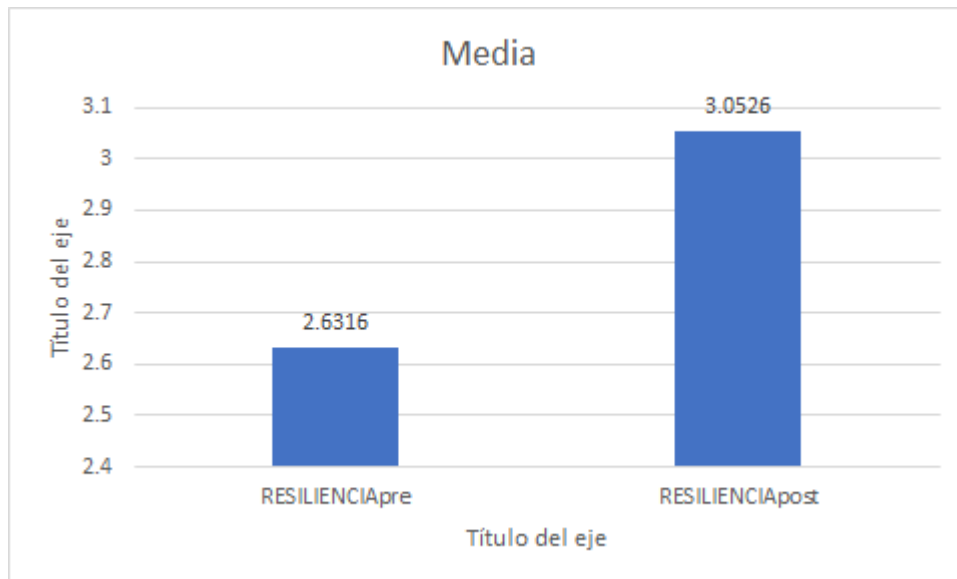
Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	RESILIENCIA pre	2.5000	18	.51450	.12127
	RESILIENCIA post	2.9722	18	.11785	.02778



Aquí el resultado de la media en la edad de 12 años es muy similar a la anterior, la media aumenta de 2.5 a 2.9 en la escala de los items que va de 1 a 5

## Edad 13 años

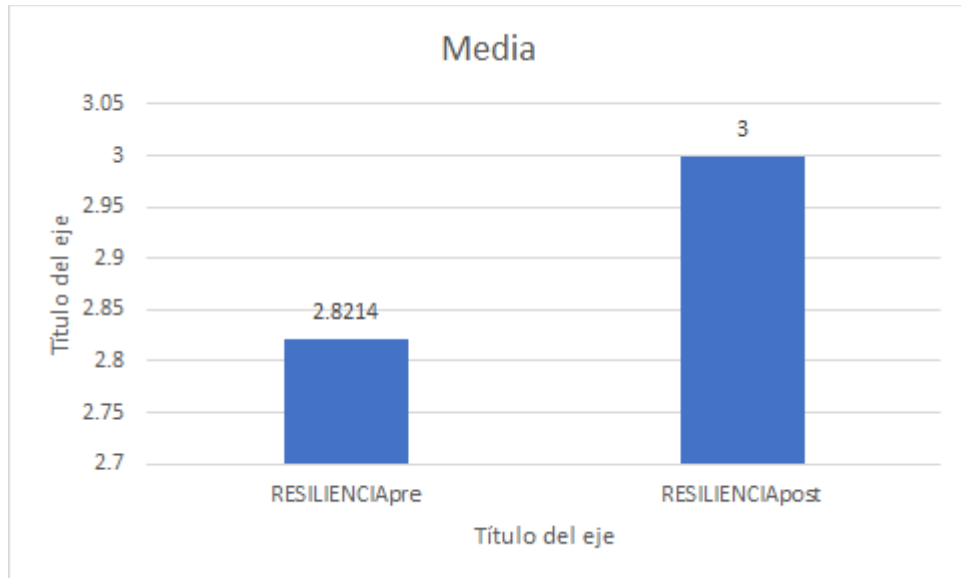
Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	RESILIENCIA pre	2.6316	19	.49559	.11370
	RESILIENCIA post	3.0526	19	.22942	.05263



En la edad de 13 años se puede ver cómo se logra un aumento menor de 2.6 a 3.0 en la escala de ítems que es de 1 a 5 logrando un balance positivo.

## Edad 14 años

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	RESILIENCIA pre	2.8214	14	.37247	.09955
	RESILIENCIA post	3.0000	14	.00000	.00000



En la edad de 14 años encontramos un ligero aumento de 2.8 a 3.0 logrando el balance positivo.

#### 4. RESULTADOS

Los resultados de los análisis de fiabilidad demostraron que la escala fue fiable para medir la resiliencia en la muestra de estudio, mostrando una consistencia interna adecuada ( $\alpha = .897$ )

En cuanto a la comparación entre hombres y mujeres con respecto a la primer y segunda aplicación de cuestionario, no hubo una diferencia significativa entre los sexos pero sí un aumento similar entre el pre y el post en ambos sexos.

Donde se encontró una diferencia mayor entre la comparación de las muestras fue en las edades, las cuales lograron un aumento significativo. 11 años ( Aplicación previa 2.4 - Aplicación Post 3.0) 12 años (se mantuvo en desacuerdo pero hubo un aumento con PRE 2.5 A POST 2.9) 13 años (Aquí si se logra llegar al deacuerdo con PRE 2.6 a POST 3.0) y por último en 14 años (Aumentó al siguiente nivel pero con un muy poco aumento con PRE 2.8 y POST 3.0) Encontrando un mayor aumento en los más jóvenes (11 años) siendo el más significativo.

Estadísticas de muestras emparejadas				
11 AÑOS	Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
RESILIENCIA pre	2,4583	12	0,4981	0,14379
RESILIENCIA post	3	12	0	0

<b>Estadísticas de muestras emparejadas</b>				
12 AÑOS	Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
RESILIENCIA pre	2,5	18	0,5145	0,12127
RESILIENCIA post	2,9722	18	0,11785	0,02778

<b>Estadísticas de muestras emparejadas</b>				
13 AÑOS	Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
RESILIENCIA pre	2,6316	19	0,49559	0,1137
RESILIENCIA post	3,0526	19	0,22942	0,05263

<b>Estadísticas de muestras emparejadas</b>				
14 AÑOS	Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
RESILIENCIA pre	2,8214	14	0,37247	0,09955
RESILIENCIA post	3	14	0	0

## 4.1 DISCUSIÓN

Sabemos que el deporte escolar es un medio muy importante para la inclusión y socialización de los niños por el cual según Fernández-Fairen & Busto (2009), mencionan que se sabe que el niño no es un adulto en pequeño, en cuanto a la psicología, se debe tomar en cuenta a la hora de dirigir la actividad física del niño que, los niños no tienen aún la madurez para poder manejar diferentes emociones y problemas como el estrés, la ansiedad ó la presión. En edades Entre 10 y 11 años, sigue siendo muy importante el juego.

Por lo cual se entiende que tanto los niños como los jóvenes que pasan por una madurez emocional necesitan de una mayor atención con los profesores para poder identificar de esta manera la personalidad del alumno, para así poder aprovechar sus fortalezas y trabajar sus debilidades. Al momento de capacitar (RIPE) al docente de educación física o entrenador de algún deporte escolar se le brindan las herramientas necesarias para lograr varios objetivos que pide el nuevo modelo educativo, el cual está basado en los aprendizajes clave en Educación Física. Irónicamente dicho manual sólo crea un panorama ideal de lo que se quiere lograr sin mencionar por lo menos una serie de pasos para llegar a dicho objetivo ( sea cual sea el objetivo).

Por lo tanto, en la encuesta previa a los alumnos de su deporte escolar, podemos ver que en cuanto a resiliencia los niños no están de acuerdo a lo que la encuesta menciona, por lo menos no en su mayoría, en dicha encuesta se logra una mayoría con 2 en los ítems, lo cual es que ellos no están de acuerdo con lo que se les menciona ahí. En su mayor parte se les hace preguntas acerca de su entorno, tanto social como familiar y la relación que hay con su entrenador o maestro según sea el caso. La idea es saber que hace bien el entrenador o docente y que no. Al no estar de acuerdo los alumnos no habla bien del desempeño y sugiere que podría mejorar.

Al realizar la segunda encuesta, ya una vez aplicada la capacitación al docente, dejando en claro que solo vió lo básico de dicha capacitación, aprovechando más la detección de personalidades. se identificó un aumento significativo, pasando en su gran mayoría de 2 a 3 el cual ya es De acuerdo con la encuesta, esto quiere decir que el maestro logra un nivel de aceptación con sus alumnos al trabajar de manera más personal y diferente con ellos.



## **4.2 CONCLUSIÓN**

En conclusión en esta investigación se ha encontrado que al capacitar por medio de RIPE al docente de Educación física o al entrenador en algunos puntos claves para lograr diferentes objetivos relacionados con la resiliencia de los jóvenes, es de suma importancia y benéfico para todos, alumnos, escuela y al mismo profesor. ya que se le dan herramientas necesarias para lograr una mejor socialización con el alumno y para poder trabajar de diferentes maneras dependiendo de la personalidad del alumno. Ya que aprende a detectar personalidades para aprovechar sus fortalezas y trabajar en sus debilidades.

Se demostró el aumento en los alumnos después de la capacitación, pero un aumento un poco más significativo en los más jóvenes (11 años) esto puede ser que mientras más jóvenes reciban la atención necesaria, mejor aprovecharán cada situación para así lograr un aprendizaje clave para su vida diaria.

### 4.3 REFERENCIAS

1. Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9 (1), 93-107.
2. Álvarez et al (2012). La influencia del ejercicio y la actividad física en la salud mental y el bienestar. Recuperado el 4 de diciembre de 2017 de:  
<http://ocw.um.es/cc.-de-la-salud/intervencion-cognitiva-y-funcional-en-demencias/otros-recursos-1/trabajos/g1-influencia-ejerc-activ-fis.pdf>
3. Antón, E. (2011). El deporte educativo. *Pedagogía Magna*, 11, 72-29. Recuperado el 1 de diciembre de 2017 de: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3629129.pdf>
4. Becerra-Partida, O. (2014). La salud mental en México, una perspectiva, histórica, jurídica y bioética. *Persona y Bioética*, 18 (2), 238-253.
5. Bréton, S., & Zurita, F., & Cepero, M. (2016). LA RESILIENCIA COMO FACTOR DETERMINANTE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 12 (2), 79-88.
6. Calvente, R. (2013). Aplicación de la Psicología Deportiva en el ámbito deportivo en el tercer ciclo de Primaria. Recuperado el 2 de diciembre de 2017 de:  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3448/1/TFG-B.283.pdf>
6. Castellanos, L. (2018) Resiliencia en equipos femeniles de futbol de selecciones nacionales y universitarias (Tesina de pregrado para el grado de maestría) Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México.

7. Costa, G. (2014) Psicologo del deporte y futbol juvenil. Recuperado el 20 de octubre de 2017:  
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/bitstream/123456789/5275/1/COSTA.pdf>
8. Cox, R (2009). Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones. Columbia: Ed.Panamericana. Pág. 17
9. Delgado, M.A. (2001). El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar. Deporte y actividad física para todos, 2, 63-68
10. Fernandez-Fairen, M y Busto, J. (2009) El niño y el deporte. *medigraphic artemisa*, vol. 5 No. 1 (8-9). Recuperado el 4 de noviembre de 2017 de:  
<http://www.medigraphic.com/pdfs/orthotips/ot-2009/ot091b.pdf>
11. García, E. et al (2006). Adaptación del cuestionario MSCII para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. Recuperado el 2 de diciembre de 2017 de: <https://www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/article/view/8487/8351>
12. INEGI (2016). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). INEGI.Boletín de prensa núm. 27/16, 2-5.
13. LUTHAR, S., & CICHETTI, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.

14. Rodríguez, C. (2018). Escuela de padres. Puertollano (Ciudad Real) España:  
*Educapeques*. Recuperado en 30 de mayo de 2018, de  
[https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/desarrollar-resiliencia-ninos.html#Consejos para desarrollar la resiliencia en nuestro s niños](https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/desarrollar-resiliencia-ninos.html#Consejos_para_desarrollar_la_resiliencia_en_nuestro_s_ninos)
15. Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (pp. 651-682). New York, NY, US: Cambridge University Press.  
<http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511529320.030>
16. Lemos, R. (2017). La importancia de la resiliencia en el deporte. La mente es maravillosa. Recuperado el 25 de Octubre de 2018 de:  
<https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-la-resiliencia-en-el-deporte/>
17. Salgado, A. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. *Liberabit*, 11(11), 41-48. Recuperado el 29 de mayo de 2018, de  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272005000100006&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100006&lng=pt&tlng=es).
18. Serrano, L. (2018). Resiliencia en el contexto deportivo. *Psicología y mente.com*. Recuperado el 25 de Octubre de 2018 de:  
<https://psicologia y mente.com/deporte/resiliencia-contexto-deportivo>.

19. Organización Mundial de la Salud (2017) *La salud de México en cifras (OPS/OMS*  
*Publicación)*. Recuperado el 4 de noviembre de 2017 de:  
[http://www.milenio.com/negocios/poblacion-mexicana-ejercicio-Inegi-falta\\_0\\_269373185.html](http://www.milenio.com/negocios/poblacion-mexicana-ejercicio-Inegi-falta_0_269373185.html)
20. Palomar-Lever, J., & Gómez-Valdez, N. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27(1), 7-22. Recuperado en 15 de mayo de 2018, de  
[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1668-70272010000100002&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272010000100002&lng=es&tlng=es)
21. Velasco, A. y Talavera, E. (2015). Historia de la Psicología del Deporte en México. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 4(1), 34-45.  
<http://www.contraloria.bcs.gob.mx/wp-content/uploads/Manual-del-Deporte-Escolar.pdf>

## 5. ANEXOS

Item	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.- Lo que me ha ocurrido en el pasado me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos. 2.- Sé dónde buscar ayuda. 3.- Soy una persona fuerte. 4.- Sé muy bien lo que quiero. 5.- Tengo el control de mi vida. 6.- Me gustan los retos. 7.- Me esfuerzo por alcanzar mis metas. 8.- Estoy orgulloso de mis logros. 9.- Sé que tengo habilidades. 10.- Creer en mí mismo me ayuda a superar los momentos difíciles. 11.- Creo que voy a tener éxito. 12.- Sé cómo lograr mis objetivos. 13.- Pase lo que pase siempre encontraré una solución. 14.- Mi futuro pinta bien. 15.- Sé que puedo resolver mis problemas personales.				
16.- Estoy satisfecho conmigo mismo. 17.- Tengo planes realistas para el futuro. 18.- Confío en mis decisiones. 19.- Cuando no estoy bien, sé que vendrán tiempos mejores. 20.- Me siento cómodo con otras personas. 21.- Me es fácil establecer contacto con nuevas personas. 22.- Me es fácil hacer nuevos amigos.				

Item	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<p>23.- Es fácil para mí tener un buen tema de conversación.</p> <p>24.- Fácilmente me adapto a situaciones nuevas.</p> <p>25.- Es fácil para mí hacer reír a otras personas.</p> <p>26.- Disfruto de estar con otras personas.</p> <p>27.- Sé cómo comenzar una conversación.</p> <p>28.- Tengo una buena relación con mi familia.</p> <p>29.- Disfruto de estar con mi familia.</p> <p>30.- En nuestra familia somos leales entre nosotros.</p> <p>31.- En nuestra familia disfrutamos de hacer actividades juntos.</p> <p>32.- Aun en momentos difíciles, nuestra familia tiene una actitud optimista hacia el futuro.</p>				
<p>33.- En nuestra familia coincidimos en relación a lo que consideramos importante en la vida.</p> <p>34.- Tengo algunos amigos / familiares que realmente se preocupan por mí.</p> <p>35.- Tengo algunos amigos / familiares que me apoyan.</p> <p>36.- Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito.</p> <p>37.- Tengo algunos amigos / familiares que me alientan.</p> <p>38.- Tengo algunos amigos / familiares que valoran mis habilidades</p> <p>39.- Las reglas y la rutina hacen mi vida más fácil.</p> <p>40.- Mantengo mi rutina aun en momentos difíciles.</p> <p>41.- Prefiero planear mis actividades.</p> <p>42.- Trabajo mejor cuando tengo metas.</p> <p>43.- Soy bueno para organizar mi tiempo.</p>				

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA



## FACULTAD DE DEPORTES CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



Mexicali, B.C., a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 20\_\_

### A quien corresponda:

Yo \_\_\_\_\_ declaro libre y voluntariamente que  
acepto que mi hijo(a)

\_\_\_\_\_ del grado \_\_\_\_ participe en el estudio **El  
impacto de la psicología en el deporte escolar enfocado a la resiliencia en niños de 10 a 14 años**  
que se realizará en las instalaciones del **Colegio Orbis International School**.

Estoy consciente del procedimiento, el cual consistirá en la aplicación de una encuesta de psicología  
con un enfoque en resiliencia . Es de mi conocimiento que seré libre de retirar a mi hijo(a) de la presente  
investigación en el momento que yo así lo desee. De igual manera solicitar información adicional acerca  
de los riesgos y beneficios de la participación en este estudio. En caso de que  
decidiera retirar a mi hijo(a), la atención que recibo de esta institución no se verá afectada.

\_\_\_\_\_  
**Nombre y firma del padre o tutor**

\_\_\_\_\_  
**Firma del Director(a)**

\_\_\_\_\_  
**Firma del responsable del Proyecto**



# COLEGIO ORBIS INTERNATIONAL SCHOOL MEXICALI



## **Reporte de observación.**

Primaria y Secundaria Orbis.

## **Director:**

Hugo Liz De Castro Pacheco

## **Proyecto:**

El impacto de la psicología en el deporte escolar enfocado a la resiliencia en niños de 10 a 14 años

**12 de Abril 2018**

## **Reporte de Observación**

Se realizó una visita al Colegio Orbis International el día 12 de abril del presente año, en la cual se pudo observar el buen nivel académico y el apoyo que brinda esta institución al deporte. Aunque siempre hay algo que se puede mejorar. Es por eso que se tomó la decisión de trabajar la parte psicológica en los clubes deportivos que tiene esta escuela, buscando fortalecer de manera positiva las necesidades que se detecten en los alumnos.

Los grupos con los cuales se trabajará, serán los de primaria alta y secundaria (entre las edades de 10 y 14 años). Se seleccionaron estas edades ya que es donde se encuentra la mayor cantidad de alumnado que participa en los equipos deportivos representativos de dicha escuela. El objetivo de esta visita fue observar al entrenador y a los alumnos para ver cómo se desenvuelven durante el entrenamiento.

Al presenciar el entrenamiento se observaron diferentes habilidades que los jóvenes podrían mejorar o que se ven como una área de oportunidad. Las habilidades con mayor área de oportunidad fueron motivación y resiliencia. Resultando resiliencia el área de oportunidad a trabajar debido a diferentes momentos donde se veía la carencia de dicha habilidad, desde situaciones de juego, (como fallar una oportunidad clara de gol o al recibir un gol en contra). Hay situaciones en el entrenamiento cuando el alumno no puede realizar algún ejercicio e incluso del entorno de éste, al no recibir el apoyo deseado por parte de compañeros o de su familia. Se entiende que el alumno no sabe manejar dichas situaciones. Al finalizar la observación se constató todo lo mencionado al hablarlo con el entrenador.

Uno de los objetivos es fortalecer al entrenador o maestro en vez de a los alumnos, ya que es primordial que este cuente con las herramientas necesarias para trabajar con los alumnos y que a su vez, sea él la persona que pueda transmitir dichos conocimientos y herramientas a los alumnos. De tal manera que pueda implementar dichas herramientas durante sus entrenamientos y al momento de participar en diferentes torneos.

Se realizará una jornada de psicología para que el docente pueda acudir e informarse para conseguir mayores herramientas y así pueda manejar las diferentes situaciones, ya que no todos los docentes cuentan con las herramientas necesaria para manejar las áreas relacionadas con la psicología del deporte en esas edades.