



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN AL ATLETISMO
EN ADOLESCENTES PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA”

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

GLORIA YVETH CABRERA MENDOZA

DIRECTORA DE TESINA :

MTRA. GABRIELA ROMERO GARCÍA

SINODALES:

MTRA. MARÍA LUISA HERRÁN IGLESIAS

LIC. MARIO PÉREZ ZUVIRI

MTRO. CARLOS ALBURQUERQUE PEÓN

LIC. CECILIA MONTES MEDINA



MÉXICO, D. F.

2016



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

A Dios. *Por permitirme concluir este trabajo así como iluminar mi camino siempre y no dejarme sola y hacerme ver que todas las cosas pasan por alguna razón que está en sus planes.*

A mi mamá. *Por tu valioso apoyo para lograr este gran sueño, tu incondicional amor y paciencia así como el que siempre creíste en mí. Jamás olvidare tus consejos y enseñanzas, estoy infinitamente agradecida. Te amo con toda mi alma y siempre estarás en mi corazón.*

A mi hermano. *Siempre has sido mi ejemplo a seguir, agradezco tu gran apoyo, consejos valiosos, el compartirme tus experiencias que me llenan siempre de fortaleza para enfrentar mis miedos y por brindarme tu tiempo. Te amo hermanito.*

A mi Directora de Tesina. Mtra. Gabriela Romero García. *Por su importante apoyo, paciencia, compromiso y confianza que fueron muy significativos para mí en la elaboración de este trabajo .*

A mis sinodales:

Mtra. María Luisa Herrán Iglesias

Lic. Mario Pérez Zuviri

Mtro. Carlos Albuquerque Peón

Lic. Cecilia Montes Medina

Por su tiempo, comentarios, aportaciones, esfuerzo e interés de este trabajo.

A Lic. Gilberto Mora Sánchez. *Por su apoyo, orientación durante mi servicio social y su gran motivación para continuar mi superación así como su amistad sincera e incondicional.*

A Lic. Guadalupe Palma. *Agradezco por alentarme a iniciar este trabajo, brindarme las facilidades del material bibliográfico y por su valiosa amistad.*

A nuestra querida institución la Universidad Nacional Autónoma de México. *Al brindarme todas las oportunidades académicas, por ayudarme a desarrollarme, formarme profesionalmente y por ser mi segundo hogar.*

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO 1. ADOLESCENCIA	4
1.1. Definición de adolescencia.....	4
1.2. Características del desarrollo fisiológico.....	4
1.3. Características del desarrollo cognoscitivo.....	6
1.4. Características del desarrollo psicosocial.....	8
CAPÍTULO 2. ATLETISMO	13
2.1. Definición de atletismo.....	13
2.2. Historia del atletismo.....	13
2.3. Atletismo y motivación.....	14
2.4. Atletismo y actividad física en el adolescente.....	16
2.5. Beneficios de la práctica del atletismo y la actividad física.....	17
CAPÍTULO 3. AUTOESTIMA	20
3.1. Definición de autoestima.....	20
3.2. Evaluación de autoestima.....	21
3.3. Autoestima en adolescentes.....	22
3.4. Intervenciones para el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes..	24
3.5. Autoestima en adolescentes que practican atletismo o alguna actividad física.....	29

PROPUESTA DEL PROGRAMA DE INICIACIÓN AL ATLETISMO	
EN ADOLESCENTES PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA.....	36
CONCLUSIONES.....	55
LIMITACIONES Y SUGERENCIAS DEL PROGRAMA PROPUESTO.....	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	58
ANEXOS.....	62

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo elaborar una propuesta de un programa de iniciación al atletismo para los adolescentes con el fin de lograr fortalecer su autoestima ya que se considera a esta, una parte importante e indicador eficaz para el bienestar psicológico, emocional y físico. La adolescencia representa una etapa de crisis en la cual, el joven comienza a tener diferentes cambios tanto físicos y psicológicos, donde la parte emocional está en cierta forma descontrolada dando una distorsión de la realidad. La actividad física es una parte primordial con la cual el adolescente aumentará su autoestima como beneficio esencial de esta práctica. De esta manera surge la idea de proponer un programa cuyo objetivo se centra, en que al término este, el adolescente obtendrá un fortalecimiento de su autoestima. Dicho programa consta de 15 sesiones de una hora de duración, integradas por diferentes actividades como dinámicas grupales, ejercicios de relajación, respiración y actividad física.

Palabras clave: adolescencia, autoestima, actividad física, atletismo.

SUMMARY

This research aims to develop a proposal for a program of initiation to athletics aimed at teenagers in order to achieve self-esteem comfort. Beginning with topics like self-esteem; as it is considered an important an effective for the psychological, emotional an physical well-beging indicator. Adolescence represents a crisis stage during which the young stars having somewhat different physical, psychological and emotional part is where some uncontrolled manner giving a distortion of reality. Physical activity is a primary part with wich the adolescent will increase your self-esteem as a key benefit of this practice. Thus arises the idea of proposing a program to focus on that at the end the teen will get a strengthening of self-esteem. This program consists of 15 sessioins lasting one hour, which are composed of different activities such as group dynamics, relaxation exercises and practice of physical activity.

Keywords: adolescence, self-esteem, physical activity, athletics.

INTRODUCCIÓN

La Organización para la Cooperación y Desarrollo OCDE, menciona que uno de cada 10 adolescentes mexicanos se siente solo en el entorno que se desenvuelve (Medina, 2013).

Por lo anterior, es importante enfatizar que la adolescencia es un periodo de gran vulnerabilidad, durante el cual, los jóvenes empiezan a estar expuestos a diferentes cambios principalmente físicos y psicológicos. Las emociones fluyen desenfrenadamente y en muchas ocasiones dificultan la mirada racional y objetiva de las cosas. El adolescente suele sentir que lo puede todo en un momento y al instante siguiente, que no sirve para nada (Vernier, 2006).

La autoestima es el autoconocimiento, sentido de pertenencia, el saberse útil para uno mismo y para los demás; igualmente se le considera como un indicador positivo del bienestar cognitivo (Izquierdo, 2003; Perinat, 2003).

En la adolescencia la autoestima se define como un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional y psicológico, así como de una buena salud mental al igual que de relaciones sociales satisfactorias (Soto, 2010).

Esta investigación dirige su atención hacia uno de los pilares del adolescente que es la autoestima tal como lo describe Mruk (1999), la cual es una necesidad para proteger la integridad de su identidad, ya que persigue cierta función defensiva y protectora para alejar los ataques dirigidos al ego que se producen en la vida cotidiana.

Una autoestima saludable permite llevar a cabo proyectos, autovalorarse y tener seguridad en lo que se realiza. Existen diferentes acciones cotidianas que se pueden realizar para elevar la autoestima como meditar, planificar el tiempo, trabajar, llevar una buena alimentación y realizar actividad física, entre otras (Gaja, 2006).

La actividad física es una forma a través de la cual se puede elevar la autoestima, asimismo favorece el desarrollo personal y social (Juárez, Parra, Regal y Videra, 2012; Aguirre, 1994; Sonstroem (1978, en García 2009).

De acuerdo con lo anteriormente expuesto se justifica de manera clara la necesidad de implementar programas que permitan fortificar la autoestima en el adolescente.

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es por medio de la revisión documental, identificar y reconocer aspectos importantes del desarrollo del adolescente para elaborar un programa que refuerce la autoestima a través de la actividad física.

En el primer capítulo se aborda la etapa de la adolescencia, su definición así como las características de su desarrollo fisiológico, cognoscitivo y psicosocial, siendo estos factores esenciales que delimitan la transición para llegar a la etapa adulta.

El segundo capítulo se centra en la actividad física, específicamente en la definición de atletismo, su historia, también se menciona la motivación en el atletismo ya que es una parte importante para poder impulsar al adolescente a que realice actividad física, además se abordan los beneficios del atletismo y la actividad física dentro de los cuales se encuentran el mejoramiento y fortalecimiento de la autoestima.

Posteriormente en el tercer capítulo se define la autoestima, sus diferentes técnicas de evaluación, se aborda también la importancia de la autoestima en el adolescente así como las intervenciones que se han realizado para fortalecerla y por último se habla acerca de la autoestima en el adolescente que practica el atletismo o actividad física.

Finalmente se propone un programa de iniciación al atletismo en el adolescente para fortalecer la autoestima, cuyo objetivo es que el adolescente al culminar dicho programa fortalezca su autoestima poniendo en práctica las técnicas y actividades aprendidas.

CAPÍTULO 1. ADOLESCENCIA

1.1. Definición de adolescencia

La palabra adolescencia viene del verbo *adolescere*, sinónimo de doler, sufrir faltar algo. Es una etapa de altibajos, confusión, de crecimiento y “sufrimiento” (McGinnis, 2013).

Santrok (2002), describe la adolescencia como el periodo evolutivo de cambio entre la infancia y la etapa adulta; que conlleva cambios biológicos, cognitivos y socioemocionales.

Papalia (1997), dice que la adolescencia es una etapa de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta. Menciona que empieza alrededor de los 12 o 13 años y culmina hacia los 19 o 20 años. Aclarando que su base física inicia mucho antes y sus cambios psicológicos pueden mantenerse mucho después.

Chacón (1992), la define sociológicamente como el periodo de transición entre la pubertad y las etapas adultas del desarrollo que el ser humano atraviesa física y psicológicamente desde la posición de la niñez dependiente, a la del adulto autónomo. El adolescente es una persona que ha recibido numerosas motivaciones y experiencias tanto biológicas como psicológicas: que al hacerlas suyas le van a permitir un desarrollo en su personalidad.

Para Morris (1992), la adolescencia no es un estado homogéneo, sino es un cambio evolutivo que comienza con los primeros cambios expresados en las actividades endócrinas y permanece hasta que el desarrollo físico y sexual es completo.

1.2. Características del desarrollo fisiológico

Papalia (1997), menciona que los cambios biológicos que indican el final de la niñez incluyen el crecimiento del adolescente, el inicio de la menstruación, la presencia de espermatozoides en los hombres, la maduración de los órganos reproductores.

Los cambios físicos de la adolescencia por un proceso que es mucho más consistente que su duración real, sin embargo este orden varía de una persona a otra.

Así mismo es fundamental aclarar que las características sexuales reproductoras en las mujeres son los ovarios, el útero y la vagina, en el hombre son los testículos, la próstata, el pene y las vesículas seminales. El principal signo de madurez en las niñas es la presencia de menstruación y en los varones es la presencia de esperma en la orina.

Menciona también que dentro de las características sexuales secundarias los cambios fisiológicos de madurez sexual no incluyen en forma directa los órganos sexuales, entre ellas están el aumento de los senos en las mujeres y en los varones está el ensanchamiento de la espalda. La piel de los adolescentes se torna más grasosa al igual que la presencia del acné se hace presente tanto en hombres como en mujeres aunque es más común en los hombres. Así también el cambio de voz en los niños y las niñas se hace más grave, esto es en respuesta al crecimiento de la laringe y también como parte de los varones en respuesta a la producción de hormonas masculinas.

También hace mención de un indicador en el desarrollo de las mujeres que es la menarquia o primera menstruación y consiste en la expulsión mensual de tejidos de la pared del útero. Es importante aclarar que una niña aproximadamente menstrua por primera vez a la edad de 12 años y medio, casi dos años después de haber iniciado el aumento de sus senos y después de detenerse su crecimiento repentino. Así también algunas mujeres que son atletas no experimentan irregularidades en su menstruación, pero quienes sufren alguna, recuperan la regularidad de sus ciclos al dejar de entrenar.

Uno de los aspectos más importantes en la cuestión de la estatura total de la persona es la herencia, los padres de estatura baja suelen tener hijos bajos, mientras que los padres altos generalmente tienen hijos altos. El hecho más importante es la nutrición, ya que los niños que reciben mejores dietas durante los años de crecimiento se convierten en adultos más altos que aquellos cuya nutrición es más pobre (Rice, 1997).

Papalia (1975), dice que la presencia del vello en nuevas partes del cuerpo es algo específico de la adolescencia, ya que comienza a crecer en la parte púbica y esto es uno de los primeros signos de la pubescencia tanto en niños como en niñas. Para las mujeres el crecimiento de los senos, los pezones se agrandan se hacen protuberantes, las areolas es decir, las áreas pigmentadas que rodean los pezones también se hacen mas grandes y los senos toman por lo general una forma cónica y después una más redonda, los podemos clasificar en: plano, redondo o cónico. Así también refiere que los niños quieren ser como el ideal masculino en nuestra sociedad, un hombre de estatura alta, de hombros anchos; las niñas quieren ser delgadas pero con busto. Ambos sexos quieren verse como las demás personas que conocen y se sienten incómodos al madurar muy temprano o muy tarde en comparación con sus amigos.

Horrocks (1984), argumenta que la conciencia y el interés que de su cuerpo tiene el adolescente, se acentúa mucho más si su cuerpo atrae la atención de los adultos. Dentro de las preocupaciones por las que atraviesa el adolescente está el que desea tener buena apariencia , ser atractivo, exhibirse; por el otro lado esta el deseo de ocultar los atributos físicos que lo avergüenzan. Así como también las complicaciones del adolescente comprenden un cambio de voz, vellos en la barba que los padres muchas veces desorientados no permitirían que se rasuren, un desarrollo acelerado de diferentes partes del cuerpo, demasiada grasa, una constitución física muy delicada y muchas otras características.

1.3. Características del desarrollo cognoscitivo

Durante el proceso de desarrollo aparecen las operaciones formales, ya que el pensamiento del adolescente comienza a diferir drásticamente de los niños (Piaget, 1972).

En esta etapa de las operaciones formales, un grado de conocimiento que normalmente se alcanza a los 12 años, el adolescente suele pensar en términos de qué ve; tiene un panorama de diferentes posibilidades, obtiene la capacidad de hacer hipótesis y deducciones.

Rice (1997), menciona que los adolescentes utilizan la lógica propositiva debido a que en las operaciones formales ellos pueden razonar, sistematizar sus ideas y sobre todo construir teorías.

También la capacidad del pensamiento reflexivo y esto les permite estimar que es lo que han aprendido como niños y volverse más capaces de pensamiento moral. El pensamiento operacional da como consecuencia una manera de egocentrismo ya que la capacidad para ser reflexivos acerca de sus propios pensamientos, hacen que los adolescentes tomen conciencia sobre sí mismos lo que los convierte en egocéntricos. Además emplean mecanismos de defensa para cubrir sus frágiles egos ya que se vuelven críticos e irónicos, esto como parte de defensa en contra de sus propios sentimientos de inferioridad y de alguna forma de quedar bien.

Para Horrocks (1984), la etapa de operaciones formales, anunciado por un desequilibrio que rompe el balance cognoscitivo previo, lleva más allá de las vivencias personales y deja pasar sus hipótesis en hechos no observables así como no experimentados. Por lo tanto puede llevar la información más allá de los límites espaciales y de tiempo en términos probabilísticos y si para el joven es necesario reconstruir la realidad. De tal manera, el adolescente puede ampliar su mundo así como ser capaz de filosofar y pensar libremente en hechos que puedan estar fuera de sus circunstancias inmediatas y vivencias del pasado.

Diferentes aspectos de la conducta adolescente se deben al surgimiento de nuevas capacidades cognoscitivas como el que el adolescente llegue a la introspección, al idealismo, evaluarse desde la perspectiva de otros, el que pueda darse cuenta de que hay alternativas y manejar funciones multifacéticas.

De acuerdo con lo anterior, a medida que la persona entra al periodo de la adolescencia, sus procesos mentales muestran una continua tendencia a hacerse más elaborados como consecuencia de la experiencia y maduración.

Es importante enfatizar que los adolescentes de ahora presentan un desarrollo cognitivo superior a los de antaño, esto es como consecuencia de los cambios

tecnológicos, sociales, culturales y educativos que no se pueden eliminar cuando se estudia el desarrollo humano.

En esta etapa de la adolescencia surgen nuevas capacidades intelectuales en donde pueden imaginar muchos posibles o estados alternativos del mundo, es decir el ir más allá de la realidad, aclarando que no es en el sentido de la fantasía, sino concebir posibilidades que al menos en un nivel teórico podrían tener existencia (Perinat, 2003).

1.4. Características del desarrollo psicosocial

Es importante decir que la familia es la principal fuente socializadora sobre el adolescente ya que transmite los conocimientos, valores, actitudes, roles y hábitos de una generación a otra. A través del ejemplo y las palabras, la familia moldea la personalidad del adolescente y transmite maneras de pensar y formas de actuar que después se vuelven hábitos.

Durante este periodo el adolescente desea sentir que puede tomar sus propias decisiones y que los padres no les digan siempre lo que deben de hacer, del tal manera que los jóvenes necesitan que los padres les vayan concediendo cierta autonomía de manera gradual.

Cuando los padres muestran respeto por las opiniones de los adolescentes el conflicto disminuye y la atmosfera familiar mejora. En algunas ocasiones hay padres que no les permiten expresar sus puntos de vista y sentimientos lo cual trae como consecuencia resentimiento y tensión (Rice, 1997).

Papalia (1975), describe lo imprescindible que es para el adolescente el hecho de poder hablar libremente con sus padres acerca de la conducta sexual y los problemas sexuales, esto al parecer se debe a que los padres en la mayoría de las veces no saben hablar sobre el sexo.

Es importante señalar que los padres están para ayudar y orientar al adolescente a adquirir responsabilidades, brindar contención, sosten, confianza bajo un puente de comunicación permanente así como dar a sus hijos suficiente independencia.

No obstante es esencial que los padres permitan asumir algunos riesgos, emprender alguna actividad nueva, enfrentar un nuevo desafío, hacer nuevos amigos, aprender alguna nueva habilidad difícil (Barrón, 2008).

Sánchez (2012), asegura que la convivencia constante y sistemática del maestro con el alumno implica la movilización de sus capacidades, por lo que el maestro y su sensible intervención son esenciales en la valoración que el alumno va forjando de sus atributos intelectuales, artísticos, físicos y sociales.

En niveles superiores, como secundaria y bachillerato, cercanos a la adolescencia, la intervención del maestro en la autoestima físico-corporal tiene un sentido algo distinto; debido a la naturaleza y los intereses de los jóvenes la imagen corporal cobra tintes más estéticos y de una constante comparación con otros, las formas de convivencia y la diversificación de los roles sociales de los chicos parecen crear una auténtica bomba, aunado a su biología y cambios en su cuerpo.

El maestro debe conocer y comprender los cambios por los que los alumnos atraviesan, y tener presente que la autoimagen física tiene un papel importante en las formas que los niños y jóvenes se relacionan con; desde una perspectiva pedagógica; las formas en que los jóvenes aprenden entre ellos es un asunto primordial que no puede obviar el maestro y considerar que la optimización de las relaciones entre los alumnos debe traducirse en mejores logros educativos.

El papel del maestro en el fortalecimiento de la autoestima afectivo-social debe enfocarse en destacar la individualidad de sus alumnos aceptándolos de forma personal y enfatizando las cualidades de cada uno en distintas oportunidades de la dinámica de su clase. El maestro debe conocerse de una vez por todas como un formador global.

Los profesores son elemento fundamental del proceso educativo, la sociedad deposita en ellos la confianza y les asigna la responsabilidad de favorecer los aprendizajes y de promover el logro de los rasgos deseables del perfil de egreso en alumnos al término de un ciclo o de un nivel educativo, los maestros son concientes de que no basta con poner en juego los conocimientos logrados en su formación inicial para realizar este encargo social sino que requieren

además de aplicar la experiencia adquirida durante su desempeño profesional, mantenerse en actualización sobre las aportaciones de la investigación acerca de los procesos de desarrollo de los niños y jóvenes, sobre alternativas que mejoran el trabajo didáctico y sobre los nuevos conocimientos que aportan las disciplinas científicas acerca de la realidad natural y social.

Para el profesor de educación física la masificación significa considerar a todos los alumnos que le corresponda atender: conocerlos a través del trabajo que realiza y por lo que sabe sobre la infancia y adolescencia, por lo que le puedan comunicar los otros maestros, los directivos y por supuesto los padres de familia. Este conocimiento es la base para orientar su labor hacia lo que los alumnos son y pueden hacer así como fortalecer sus capacidades y desarrollar otras.

El educador físico necesita crear ambientes de aprendizaje favorables a los alumnos de respeto, de buen trato, apoyo mutuo, entusiasmo, seguridad, confianza, de gusto por realizar la actividad, abiertos a las sugerencias con sentido y claridad de lo que se va a llevar a cabo y para que en los que haya un buen aprovechamiento efectivo del tiempo en lo que es prioritario y dar atención a las diferencias individuales y los distintos intereses por la actividad física (Brito, 2006).

Correll (1970), menciona que el psicólogo es una figura clave en el desarrollo funcional y equilibrado de un centro educativo en todos los niveles; educación infantil, primaria, secundaria y bachiller. Su función prioritaria es atender y fomentar el desarrollo psicológico en todos sus componentes: psicomotriz, intelectual, social, afectivo-emocional, y en los tres agentes principales del sistema educativo (alumnos, padres y profesores). Desde esta perspectiva, el trabajo del psicólogo implica dos grandes objetivos: 1) aportar un análisis psicológico de diversas situaciones (evaluación): y 2) proponer planes de acción que respondan a los análisis realizados (intervención).

Dentro de las funciones que desarrolla el psicólogo a los problemas tanto académicos como conductuales que surgen en adolescentes y adultos:

- Estimula la creatividad al interés hacia los aspectos académicos tanto del personal docente como de los alumnos.
- Procura dar una formación permanente y colectiva (talleres y dialogos).
- Participa en el desarrollo de programas educativos en diferentes niveles desde la educación infantil hasta la educación profesional, promoviendo estrategias pedagógicas centradas en el aprendizaje.
- Participa en procesos formativos no escolarizados, en programas de prevención y conectivos para que los sujetos logren su desarrollo personal e integración social.

El psicólogo en el ámbito escolar es una figura clave en el desarrollo funcional equilibrado de una institución educativa y se ha demostrado que ayuda principalmente a los alumnos y a todo el personal en la búsqueda e implementación de la calidad educativa.

Otra de las características importantes de esta etapa son los iguales, compañeros de la misma o similar edad ya que forman grupos a partir de coincidencias y afinidades, de manera que entre ellos se confían sus preocupaciones más íntimas.

Un grupo de adolescentes es dinámico en varios aspectos. Principalmente al estar formados por individuos que se encuentran en un periodo de grandes cambios importantes y por lo tanto van cambiando sus centros de interés. Se van formando parejas que se aíslan del grupo así como los líderes van perdiendo motivación por conducir al grupo y abren paso a otros dirigentes.

Algunos adolescentes presentan tendencia al aislamiento y a la inactividad, así también otros carecen de habilidad social, lo que les hace objeto de rechazo o indiferencia. Las características intelectuales y el carácter pueden influir en la aceptación o el rechazo. Cuando un grupo está organizado para ciertas finalidades, las aceptaciones y rechazos vendrán muy condicionados por este aspecto (Perinat, 2003).

Para Horrocks (1984), los argumentos de individuos pueden clasificarse como pares, grupos primarios, grupos primarios ampliados y grupos secundarios.

Los pares son unisexuales o heterosexuales, ya sea si los miembros del par son de uno o de ambos sexos. El grupo primario se caracteriza por una asociación de cara a cara, números reducidos y permanencia relativa. El grupo primario ampliado es cara a cara con la diferencia de que existe un objetivo especial. Los grupos secundarios son los que carecen de intimidad y asociación.

Estas clasificaciones implican que cualquier individuo es simultáneamente miembro de diversos grupos y que para cada grupo tiene diferentes intereses así como distintos papeles.

Así también menciona que el joven adopta algún papel de una u otra manera que pueda lograr la aprobación de la sociedad. Es importante que el adulto le proporcione todas las oportunidades para fortalecer su ego y se logran ayudándolo a desempeñar papeles, los cuales son aprobados socialmente y así reforzar su ego.

CAPÍTULO 2. ATLETISMO

2.1. Definición de atletismo

Mazzeo (2008), define al atletismo como el conjunto de movimientos naturales y contruidos de caminar, correr, saltar y lanzar, llevados a la competencia.

El atletismo es un deporte individual en el que los procesos mentales juegan un papel fundamental.

Gerbeaux (2004), encontró que el atletismo es una actividad saturada de aptitudes físicas. Es por esa esencia una actividad de rendimiento, argumentando que la carrera es el principal componente de atletismo teniendo en cuenta de que agrupa al mayor número de espectadores y actores. Por consiguiente de la enseñanza como la práctica de salud y práctica cultural.

Es importante mencionar que el atletismo es un deporte fundamental ya que sus componentes motrices básicos (carreras, saltos y lanzamientos) están arraigados ciertamente en el ser humano. También es tremendamente formativo, siempre que se adecuen las condiciones necesarias para que su práctica sea educativa, ya que esto dependerá fundamentalmente de la preparación de los entrenadores y profesores (Hornillos, 2000).

2.2. Historia del atletismo

El atletismo como deporte nace en Grecia, se realizó en Olimpia en el año 776 a. c; con la finalidad de que los combatientes griegos se adiestraran para la guerra.

Es así que la carrera respondía a la necesidad del soldado de tener buenas piernas; el salto, adiestraba para salvar los obstáculos naturales; los lanzamientos de disco y jabalina, a la de ejercitarse en luchar con armas arrojadas.

El terreno del estadio donde se efectuan las carreras a pie, no tiene semejanza a las actuales pistas de atletismo ya que anteriormente estaban cubiertas de

arena gruesa y movediza que dificulta la marcha. El salto se practicaba con pesas en la mano para el acostumbramiento de portar la espada y el escudo.

Los lanzamientos de jabalina y el disco buscaban un perfeccionamiento en la técnica de arrojar dardos y piedras para dar en el blanco.

Todas estas pruebas atléticas junto con la lucha, constituían el pentatlón griego (Mazzeo, 2008).

En la actualidad los atletas se dedican a representar a su país de origen y a su vez a ser reconocidos en todo el mundo ganando fama y dinero, llegando a ser un modelo físico para el resto de la humanidad tanto en lucirse en su deporte como cuando los contratan para la participación de alguna marca publicitaria de televisión (Rius, 2009).

2.3. Atletismo y motivación

La motivación es la causa de una acción ya que el término proviene del latín “motivus” del cual derivan las palabras “motivar” y “motivo”.

La motivación es una variable importante tanto en los deportes individuales como en equipo. Ahora bien una probable definición de motivación en el deporte sería: es el proceso para desarrollar en los deportistas la resolución y forzar a hacer las cosas por sí mismos y por el equipo, sin intervención, refuerzo y dirección constante de otros (Roffe, 2009).

Buceta (2001), refiere que la motivación básica es la que contribuye a que los deportistas acepten de principio practicar con regularidad y se dediquen al deporte. De tal manera que sin una considerable motivación básica estable es difícil que la adherencia a la práctica deportiva sea la apropiada. La motivación básica necesita el complemento de la motivación cotidiana que está relacionada con el interés y la gratificación de cada sesión diaria de la práctica deportiva.

Cox (2009), menciona que gran parte de las personas tienen cierta idea de lo que significa estar motivado pero muy pocas tienen una idea borrosa acerca

de la forma en que la motivación se puede desarrollar y mantener a lo largo de la vida.

Los factores sociales y psicológicos se ven como determinantes de la motivación que tienen ciertas consecuencias ya que facilitan o causan sentimientos de competencia, autonomía y pertenencia. Cox (opcit) enumera y explica los factores sociales (éxito y fracaso) y mediadores psicológicos (competencia, autonomía y pertenencia):

- Éxito y fracaso: En la práctica deportiva existen muchas oportunidades de experimentar éxito o fracaso, retroalimentación negativa o positiva.
- Competencia y cooperación: Las situaciones de logro tienden a centrarse en la competencia o en la cooperación.
- Competencia: Es fundamental para el desarrollo de la motivación intrínseca ya que sin autonomía no hay autodeterminación y sin ésta no hay motivación intrínseca.
- Autonomía: Para desarrollar un sentimiento maduro de motivación interna, un deportista debe creer que tiene voz o influencia en la determinación de su propia conducta.
- Pertenencia: Es indispensable para que una persona conozca todo su potencial como deportista y como ser humano. Así mismo, tiene que ver con la necesidad de relacionarse con otras personas, cuidarlas y recibir cuidados.

Así mismo también refiere que los factores sociales y mediadores psicológicos conducen a la motivación pero también hay varios tipos de motivación como:

- Amotivación: Se refiere a la ausencia de la motivación que no tiene base externa ni interna. Los individuos amotivados no intentan practicar ningún deporte.
- Motivación intrínseca: Es la motivación que proviene del interior. La motivación intrínseca por el logro manifiesta el deseo del deportista de superarse en una destreza particular y el gusto por alcanzar un objeto personal en su perfeccionamiento.

- Motivación extrínseca: Proviene de una fuente externa diferente a la intrínseca por ejemplo: los trofeos, las recompensas, la aprobación social.

Para Rudik (1973), los motivos para la práctica deportiva pueden ser directos o indirectos. Los directos son el sentimiento que experimenta el deportista por la presencia de la actividad muscular, la aspiración al aparecer como audaz y decidido a realizar ejercicios complicados y riesgosos así como el obtener la victoria por difícil que sea. Los indirectos son la aspiración por ser fuerte y saludables, prepararse para la práctica y la comprensión de la importancia social de la actividad deportiva.

Por otro lado Bakker (1993), dice que es posible invertir la cuestión de los motivos que hacen que una persona se inicie en el deporte, preguntándose cuáles pueden desarrollarse en el contexto de una participación deportiva.

2.4. Atletismo y actividad física en el adolescente

El atletismo formativo es de gran importancia en el ámbito de Educación Física que está dirigido al desarrollo normal de los alumnos en diferentes edades evolutivas.

En su iniciación el atletismo debe de lograr características formativas, multilaterales para luego si el alumno decidiera convertir su entrenamiento en records y en pro de trascender a través de él. Es imprescindible decir que el atletismo es uno de los medios más descuidados, en los programas de Educación Física.

La finalidad del atletismo es servir de instrumento en la formación de la persona.

Lo que se busca en la utilización del atletismo escolar es:

- Desarrollar la habilidad y capacidad de correr
- Aumentar la habilidad y capacidad de salto
- Mejorar la capacidad de lanzar

- Mejorar la condición física
- Incrementar la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia (Mazzeo, 2008).

Tercedor (2001), considera la actividad física como un estímulo que actúa sobre la persona, va a repercutir directamente sobre los procesos de adaptación de los organismos provocando distintos efectos en función de los elementos cualitativos y cuantitativos que la constituyen.

El objetivo principal de la prescripción del ejercicio físico, es ayudar a las personas a incrementar su nivel de actividad física así como mejorar la condición física, prevenir enfermedades, mejorar la regularidad de hacer ejercicio (Ceballos, 2009).

Para la promoción de la actividad física, la escuela es lo más ideal por ser el lugar para adquirir los conocimientos, la motivación y las habilidades necesarias. Para ello son importantes las clases de educación física, los juegos a la hora del descanso y los deportes en el horario extraescolar.

A través del deporte los jóvenes deben de entender el valor de la integración, así como también entender como son los demás ya que favorece la participación grupal en el ámbito de las relaciones sociales al igual que generan ciertos cambios de actitud frente a la cultura del grupo. El deporte permite la justa convivencia con la sociedad.

El adolescente encuentra en el deporte un medio para sentirse bien físicamente y tener una imagen mejor con la que llegue a sentirse a gusto y también atraer al sexo contrario (Amigo, 2004).

2.5. Beneficios de la práctica del atletismo y la actividad física

La práctica del atletismo permite desarrollar con gran eficacia las capacidades coordinativas como las cualidades físicas.

La coordinación es un componente en cualquier actividad motriz. Diversas capacidades coordinativas como el equilibrio, la reacción motora, son

mejoradas por mediante las diferentes habilidades atléticas. También se pueden desarrollar la velocidad, la fuerza, la resistencia o la flexibilidad según el tipo de actividad practicada. El atletismo siempre ha estado a la cabeza de los métodos de entrenamiento dirigidos para la mejora de esas capacidades básicas (Hornillos, 2004).

La actividad física inicia con la aparición del hombre en la tierra. Podemos decir que el esfuerzo para conseguir el primer paso fue una actividad física en la que neuronas y músculos entran en acción regidos por un cerebro más o menos desarrollado.

La actividad física debidamente reglamentada es lo que hoy conocemos como deporte. Este permite varias manifestaciones, desde la gimnasia hasta el levantamiento de pesas. Con el paso del tiempo se ha ido cambiando profesionales de cada modalidad: fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, patinaje, artes marciales, natación y atletismo (Amigo, 2004).

La práctica de un deporte es la mejor escuela de la vida ya que se aprende a reconocer al otro, a medir las fuerzas, a respetar las reglas de la vida en común así como superar los fracasos y a estar orgullosos de la superación personal.

Los deportes colectivos tienen ventajas y son: aprender a vivir, a respetar las reglas comunes, sentir el gusto por el pertenecer a un grupo que busca un objetivo en particular. Los deportes individuales suelen ser más interesantes durante el ciclo de la adolescencia debido a la afirmación de uno mismo y a la preservación del espacio individual y así al final su identidad (Braconnier, 2001).

Un aspecto importante dentro de la actividad deportiva es que el adolescente que la realiza la valora como una de las actividades más relevantes de su vida.

La inclinación de un adolescente a tomar parte activa o quedarse sentado no está determinado solo por el factor de la capacidad. El hecho de formar o no parte de los deportes estará determinado por codearse con otros, por su capacidad de introducirse natural o libremente en las relaciones sociales, por su agresividad y por su disposición a enfrentar las posibilidades de salir un tanto malparado. La tendencia a quedarse con energía o quedar al margen

está determinada por la capacidad del adolescente de transigir con la idea de ser puesto a prueba, de ser derrotado, de cometer equivocaciones (Jersild, 1972).

González (1992), presenta los efectos favorables de la práctica de la actividad física:

Mejora	Disminuye
El rendimiento académico	La confusión
La personalidad	La colera
La confianza	La depresión
La estabilidad emocional	La fobia
La imagen positiva del propio cuerpo	La tensión emocional

La participación regular en la actividad física resulta en beneficios psicológicos, dentro de los cuales está la sensación del bienestar, decremento en la depresión, mejora la autoconfianza y la confianza, cambios positivos emocionales, alivio de la tensión y de ansiedad, incremento de diversión, contacto social y claridad del pensamiento.

Es recomendable que las personas se involucren en alguna actividad física evitando situaciones de competencia y sin olvidar el carácter de diversión y agradable facilitador de adherencia (Márquez, 1995).

La práctica deportiva ofrece grandes posibilidades para el disfrute y el bienestar psicológico y social (Devis y cols, 2000).

CAPÍTULO 3. AUTOESTIMA

3.1. Definición de autoestima

La adolescencia es una etapa de la vida que se caracteriza por la búsqueda de la identidad personal. Es un proceso que permite tomar conciencia del valor personal y conservar esa sensación a pesar de las dificultades u obstáculos que se pueda encontrar y que pasan a ser obstáculos que se tienen que superar al igual que los desafíos que hay que vencer (Duclos, 2011).

Rice (1997), define la autoestima como una necesidad humana importante, es el valor que los adolescentes ponen en el yo que logran percibir. Si la evaluación que hacen de sí mismos los conduce a aceptarse y a un sentimiento de valor propio se puede decir que tienen una autoestima elevada, pero si se ven de manera negativa su autoestima es baja.

Para Izquierdo (2003), la autoestima es la visión más profunda que cada quien tiene de sí mismo y se estructura a partir de la autoconfianza del sentimiento de competir, respetar y de la consideración con uno mismo. Afirma que la autoestima es el autoconocimiento, sentido de pertenencia, el dominar la comunicación, el saberse útil para uno mismo y para los demás.

El término autoestima es la traducción del término en inglés *self-esteem*, que al principio se introdujo en el ámbito de la psicología social y de la personalidad. Este concepto denota la valoración que una persona hace de sí misma. La autoestima tiene una estrecha relación con otros términos afines como es el autoconcepto y la autoeficacia, en los que apenas se logra delimitar con la fuerza necesaria lo que cada uno de ellos pretende significar (Polaino, 2004).

La noción de autoestima corresponde a la dimensión evaluativa de la identidad personal e incluye las representaciones de uno mismo así como sus creencias que cada persona hace desde la infancia en relación con su exterior. Con frecuencia se le considera un indicador positivo de bienestar psicológico, de tal manera, que solo puede explicitarse de acuerdo a las múltiples y distintas formas del deseo y temor (Perinat, 2003).

3.2. Evaluación de la autoestima

Existen diferentes técnicas para evaluar la autoestima a continuación se describen las principales:

Utilizando una técnica de autodescripción libre para evaluar el autoconcepto, obtendríamos información sobre la imagen que el sujeto posee de sí mismo.

La observación es la técnica más antigua para recabar datos y se utiliza hoy día. En ella se distinguen tres fases: la primera que consta de observar la conducta que se quiere estudiar, estableciendo las categorías; la segunda fase consiste en evaluar según el sistema de categorías y en la tercera fase se analizan los datos recogidos.

La auto-observación de la conducta es el auto-registro realizado así mismo y recolectará datos para evaluar o cambiar ciertas conductas relacionadas con la autoestima. Esta técnica es mucho más utilizada debido a que resulta menos costosa, ya que no se necesitan observadores externos o entrenados. Permite el registro de las conductas encubiertas como son los pensamientos, lo cual es importante para la evaluación de la autoestima.

La observación de terceras personas allegadas al adolescente, sirve para contrastar la información que proviene del auto-registro que realiza el joven, ya que se pretende hacer una observación lo más estructurada posible. El periodo de observación aconsejable para evitar la fatiga del observador oscila entre 30 y 60 minutos.

La entrevista es una técnica que deja comparar la información obtenida desde los diferentes contextos, estas entrevistas podrían clasificarse en tres formas; la entrevista no estructurada es la que no sigue un lineamiento establecido con anterioridad, la entrevista semiestructurada la que sigue un guión de áreas de contenido las cuales se deben explorar obligatoriamente y la entrevista estructurada es aquella en el cual tanto las áreas a evaluar así como la secuenciación están preestablecidos al momento de hacer dicha evaluación (Paz, 2000).

En los últimos años se ha incrementado el número de autoinformes para evaluar la autoestima en niños y adolescentes.

Prevalecen diferentes cuestionarios de evaluación para la autoestima y autoconcepto en adolescentes como son:

- Cuestionario de autoimagen por Offer de 1974, factores que mide: estado emocional, autocontrol y relaciones interpersonales.
- Inventario canadiense por Battle de 1976, factor que mide: alta autoestima.
- Cuestionario A-1 por Mastorell y Silva de 1984, factores que mide: ansiedad, aislamiento, autoestima, superioridad y popularidad.
- Autoconcepto Forma A (AFA), por Musitu, García y Gutiérrez de 1995, factores que mide: lo académico, social, emocional y familiar.
- Autoconcepto Forma A-5 (AFA-5), por Musitu y García de 1999, factores que mide: lo social, académico, profesional emocional, familiar y físico (Burns, 1990 y Moreno, 1997, citados en Paz, 2000).

3.3. Autoestima en adolescentes

El gran interés del adolescente es el poder conocerse y comprenderse así mismo, ya que a medida que avanza este autoconocimiento va adquiriendo su opinión y su autoimagen.

De esta manera se produce una retroalimentación que cubre aspectos como el descubrimiento de la valía por el propio yo, reconocimiento y aceptación por parte de los demás de esa valía, aumento del reconocimiento por parte de los otros así como un nuevo reforzamiento del valor personal.

La mejor y mayor autoestima es la autoestima merecida ya que es la que se basa en hechos reales, es la que cada uno obtiene bajo su propio esfuerzo. La autoestima se desarrolla formando el carácter, educando la voluntad: es importante infundir en los adolescentes hábitos de esfuerzo, trabajo bien realizado, autodisciplina así como también favorecer el logro de virtudes como la fortaleza, paciencia, tolerancia y perseverancia (Castillo, 2009).

(Polaino, 2004), asegura que la autoestima en la adolescencia no está bien reforzada debido a que en esa edad dependen mucho los roles o papel que desempeña el adolescente, sin duda alguna, la sociedad lo exige.

La autoestima difiere mucho en función de que sean hombres o mujeres, es decir, de acuerdo con los roles que se han impuesto en el ámbito social de pertenencia y según su sexo. Estos roles son aceptados con los valores implícitos y que también los adolescentes adquieren y asumen sin ningún espíritu crítico.

(Rice,1997), afirma que los adolescentes que en sus interacciones con los demás son más flexibles y adaptables, pueden agradar más a los otros, y estas cualidades se asocian con una autoestima elevada.

Un autoconcepto bajo afecta las relaciones sociales de tal forma que los adolescentes que tienen baja autoestima desarrollan con mayor frecuencia sentimientos de aislamiento y son afligidos por la sociedad, ya que son más vulnerables a las críticas, al rechazo o cualquier hecho de la vida cotidiana que haga evidente su inadecuación o su minusvalía. Los adolescentes con autoestima baja o alta consideran importante seguir adelante, pero la expectativa de éxito es menos probable entre los que tienen autoestima baja.

(García y Musitu, 2001, citado en Montes y Vaca, 2007), definen cinco dimensiones de la autoestima en la adolescencia.

- Académico/laboral: Se refiere a la percepción que tiene el adolescente de la calidad de desempeño de su rol, ya sea como estudiante o como trabajador.
- Autoestima social: Es cómo se percibe el adolescente en sus relaciones con los demás.
- Autoestima emocional: Cómo el sujeto se percibe en su estado emocional y en sus reacciones sobre algunas situaciones específicas de su vida cotidiana.
- Autoestima familiar: Refiriéndose a cómo se percibe el sujeto en su implicación, participación e integración en su medio familiar.

- Autoestima física: Se refiere a cómo el adolescente se percibe sobre su aspecto y condición física.

(Izquierdo, 2003), menciona los efectos positivos de la autoestima para lo cual enfatiza que estos efectos favorecen el aprendizaje ya que se generan energías intensas en lo que se refiere a atención y concentración, ayuda a superar dificultades personales, desarrolla la creatividad y estimula la autonomía.

Un adolescente que haya desarrollado una imagen positiva de sí mismo está capacitado para actuar autónoma e independientemente, asumir responsabilidades, sentirse orgulloso de sus logros así como de expresar con mayor amplitud sus emociones.

Es imprescindible mencionar que la autoestima se construye con el ejemplo, esto quiere decir que los padres con una buena autoestima, seguros de sí mismos le transfieren de manera natural sus propios sentimientos de autoconfianza y de capacidad.

Desafortunadamente esto no ocurre cuando los padres poseen una muy baja autoestima transmitiendo inseguridad, ansiedad, irresponsabilidad y miedo en los adolescentes.

El amor propio hace que el adolescente rompa con las barreras del egoísmo, del aislamiento y del empobrecimiento emocional y que se acerque a los demás con una forma amorosa enriquecida por el otro.

3.4. Intervenciones para el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes

Las estrategias de fortalecimiento de la autoestima se deben aplicar tanto en el ambiente escolar como familiar para prevenir cualquier aparición de problemas.

La evaluación que realizan los padres hacen de la conducta del adolescente, ya sea de forma explícita o implícita, un reforzamiento positivo o negativo para la propia imagen de sí mismo.

Algunas de las estrategias que se sugieren a los padres para fortalecer la autoestima de los adolescentes son las siguientes:

- Los padres deben evaluar de forma real a su hijo
- No compararlo con los demás
- Premiar los logros obtenidos
- Premiar los esfuerzos que realice, no sólo su éxito
- Prestar atención a lo que dice y hace
- Saber como hablar y dirigirse el o la adolescente
- Saber como castigar
- Darle responsabilidades
- Demostrarle afecto y amor

La intervención de la escuela, para fortalecer la autoestima es importante que el profesor en primer lugar conozca las capacidades, habilidades y cualidades de cada uno de sus alumnos y esperar que su rendimiento esté progresando. En segundo lugar debe fomentar la posibilidad de elección por parte del alumno para expresar sus intereses y para ello es importante que programe actividades grupales para expresar sus opiniones libremente. En tercer lugar hay que establecer normas claras de la conducta en el ámbito escolar para poder facilitar la autoevaluación de la conducta del alumno y poder establecer expectativas (Paz, 2000).

Montes y Vaca (2007), realizaron un programa de intervención para fortalecer la autoestima, en el cual los objetivos del mismo programa consisten en que los adolescentes:

- Ejerciten el autoanálisis para fortalecer la sana autoestima.
- Obtengan la información necesaria mediante estrategias y actividades sobre autoestima.

El contenido del programa está encaminado a que el adolescente fortalezca su autoestima positiva y también comprenda cuáles son los factores que influyen en la propia percepción de sí mismo, debido a que se encuentran en constantes cambios físicos y psicoafectivos, de tal manera que es más fácil que puedan construir una valoración errónea mediante las opiniones que los otros

tienen sobre ellos mismos y a su vez ocasionar que la conducta y opinión caigan.

Para esto se utiliza como instrumento fundamental las actividades de juego así como la reflexión en cada una de ellas, para que construyan una autoestima positiva así como también adquirir formación relevante de lo que es la autoestima.

El programa se divide en dos áreas:

- 1) La percepción que tenga el adolescente sobre sí mismo en su desarrollo académico, entendido éste como el desarrollo del rol del alumno dentro de la aula; es decir, si es buen estudiante.
- 2) La percepción que tenga el adolescente con respecto a las cualidades personales.

Se desarrollaron diversas actividades que contribuyeron al fortalecimiento e información de la autoestima en el ámbito académico/laboral, ya que fue importante para los adolescentes que se informaran acerca de la concepción de la autoestima y como influye en su vida cotidiana.

El programa se dividió en dos áreas centradas en los siguientes aspectos:

- 1) Desarrollo académico
 - Conocimiento de sí mismo
 - Desarrollo de sí mismo
 - Seguridad de sí mismo
 - Pensamiento negativo de su persona
 - Retroalimentación
 - Valoración
- 2) Desarrollo laboral
 - Confianza y armonía
 - Expresión de sentimientos
 - Reconocimiento de habilidades y destrezas
 - Proyecto en común (aprendizaje cooperativo en la autoestima)
 - Recuento

Este programa contiene estrategias que se trabajaron en los espacios de clase, todas ellas con una duración de una hora máximo, durante doce sesiones, para cada una de ellas se aplicó una dinámica y hubo un momento de reflexión, análisis y se proporcionó información.

Antes y después de la aplicación del programa se aplicaron instrumentos con la finalidad de obtener una evaluación inicial y final para obtener un análisis comparativo entre ambos.

El esquema de aplicación del programa fue el siguiente:

PRETEST →	APLICACIÓN DEL PROGRAMA →	POSTEST
Se aplicó una escala de autoestima, Pope (1998).	Se procedió a la aplicación del programa que duró 12 sesiones de una hora cada una, a un grupo de tercero de secundaria integrado por 20 alumnos.	Al finalizar la sesión 12 se aplicó la escala de autoestima Pope (1998).
Se aplicó un cuestionario de información conceptual.	El programa tuvo una duración de dos meses (abril y mayo).	Así como también el cuestionario de Información conceptual.
Se determinó inicialmente el nivel y la información conceptual de la autoestima.		Por último se analizó el cambio de actitud en el nivel y la información conceptual sobre la autoestima después de aplicar el programa.

Con los resultados obtenidos de la aplicación del programa, se ayudó a que los adolescentes probaran sus propias habilidades, a explorar nuevos campos, proponerse objetivos propios, ser más independientes, confiar en ellos mismos y ser más positivos en las reuniones entre ellos mismos y sus padres. Arenas, Q (2013), realizó un proyecto de intervención socioeducativo “ valorar para mejorar” con la finalidad de fortalecer la autoestima en los adolescentes de 2º grado de secundaria (13-15 años).

Para este proyecto de intervención, el tema se trabajó mediante dinámicas grupales para mejorar la autoestima. Las actividades fueron seleccionadas a partir de determinar a la autoestima como un proceso relacionado con los pensamientos, sentimientos y acciones que llevamos a cabo en la vida cotidiana.

Los objetivos para la intervención fueron:

- Diseñar acciones que estimulen el fortalecimiento de la autoestima, para mejorar la socialización en los adolescentes.
- Brindar información a los adolescentes para que comprendan el término de autoestima.
- Ejercitar habilidades de autoconocimiento para mejorar la confianza así como la comunicación del grupo y de sí mismo.
- Impulsar una visión real y positiva de sí mismos con el fin de que valoren sus cualidades y las de otras personas.
- Explorar la autoestima de los adolescentes a través de las actividades lúdicas para así mejorarla.

Para la estrategia de intervención, el proyecto se dividió en tres momentos, a través de diez sesiones presenciales, cada una con un tiempo de 1 a 2 horas durante dos meses, tomando en cuenta las siguientes fases:

Fase 1- Temático: presentación del proyecto. Proporcionando información acerca del tema a trabajar (sesión 1 y 6).

Fase 2- Lúdico: aplicación de actividades que favorecen el fortalecimiento de la autoestima (sesiones 2, 3, 4, 5, 7, 8 y 9).

Fase 3- Resultado (cierre): demostración de evidencias de la intervención realizada (sesión 10).

Es importante señalar que las sesiones se trabajaron con actividades que favorecieron el afecto, la autoaceptación, el conocimiento de sí y del otro, ya que en su mayoría las actividades fueron dinámicas grupales, cuya finalidad fue buscar la integración, identificación con el otro, confianza dentro del grupo,

socialización, así como también la proyección de la película con el objetivo de identificar aspectos los señalados en las sesiones anteriores.

En cuanto a los resultados obtenidos de esta intervención, se destaca que las actividades están relacionadas en las personalidades de cada uno de los adolescentes, lo cual implica compartir experiencias, sentimientos y pensamientos, al principio se negaban diciendo que no querían dar a conocer su vida privada, por lo cual se optó por recordar antes de cada sesión las reglas del juego previamente establecidas.

Con el transcurso de las actividades se ha facilitado y mejorado la participación, el trabajo y la comunicación entre ellos ya que había adolescentes que destacaban su desempeño mientras que otros no.

3.5. Autoestima en adolescentes que practican atletismo o alguna actividad física

La adolescencia siendo un periodo marcado por muchos cambios físicos, tiene la necesidad de crear una nueva imagen corporal, esta nueva imagen junto con el ideal corporal que se le transmite al adolescente mediante su contexto social, determina la práctica deportiva de cada género. A través del triunfo en la práctica deportiva, logra la admiración de los demás de tal forma que se convierte en un líder para los demás chicos, ya que si fracasa en ese ámbito y no se adapta a los estereotipos de apariencia física, se le desvaloriza y tiene mayores dificultades en las relaciones afectivas (Aguirre, 1994).

La práctica de la actividad deportiva tiene varias recompensas como la participación con otras personas, favorece lazos afectivos así como también ayuda a los individuos a alejarse de los problemas cotidianos. Uno de los aspectos más importantes en la etapa de la adolescencia es el que puedan adaptarse socialmente favoreciendo su desarrollo personal.

La actividad física en la adolescencia es un ingrediente indispensable en el cambio de un estilo de vida saludable, además se observa una mayor relación con el autoconcepto, percepción de salud y satisfacción vital cuando este tipo

de tareas se llevan acabo desde hace tiempo. Esto señala que este comportamiento debe asumirse como hábito permanente que contribuya a un mejoramiento del bienestar psicológico, el cual es importante para el desarrollo humano (Juárez, Parra, Regial y Videra, 2012).

Lantigua (2006), menciona un estudio realizado en la Universidad de Carolina del Norte (EEUU) donde ha comparado a los adolescentes que realizan actividad física habitualmente con aquellos que llevan una vida sedentaria. Este estudio destaca que los adolescentes sedentarios tienen mayor probabilidad de tener problemas de baja autoestima. Los adolescentes que regularmente practican diferentes actividades físicas, especialmente si son realizadas junto con los padres, mejoran su salud así como también evitan caer en conductas de riesgo como el alcohol, drogas, cometer actos violentos, fumar, delincuencia, comportamientos sexuales peligrosos, ausentismo escolar que quienes ven mucha televisión.

En este estudio se analizaron las actitudes de 5,979 chicos y 5,978 chicas en siete categorías: 1.- los que ven mucha televisión; 2.- los patinadores; 3.- los que practican algún deporte con sus padres; 4.- los que hacen uso de deportivos; 5.- aquellos a quienes los padres les ponen límites a los hijos en el tiempo para ver la televisión; 6.- los que deciden el tiempo que pasan ante la televisión pero viendo programas que les dejan sus padres; 7.- por último están los que realizan varias actividades escolares.

Muy independientemente de la edad, el sexo y la raza, los investigadores pudieron ver que los adolescentes que pasaban más tiempo viendo la televisión eran más propensos a ser más violentos y no tenían buen concepto de sí mismos. Como resultado de esta investigación se argumenta que los adolescentes que hacen ejercicio con sus padres son los que presentan un perfil más positivo y destacan académicamente. Estos hallazgos pueden tener importantes implicaciones ya que sirven para llevar futuras estrategias que promuevan estilos de vida saludables.

García, C, (2009), considera que para conseguir jóvenes activos es necesario incidir en su autoestima definida como el grado en que una persona valora la autopercepción de su propia imagen. Para incidir en la autoestima, primero hay

que favorecer que el adolescente se conozca y se acepte tanto sus capacidades como sus limitaciones.

De acuerdo con Sonstroem (1978), citado en García (2009, p. 1): “el sujeto que percibe un buen nivel de habilidad motriz será el que presente actitudes más positivas hacia el ejercicio físico, lo cual repercutirá en el grado de involucramiento en sus comportamientos”. La autoestima física, consecuencia de la apariencia física, beneficia dando mayor independencia escolar ya que de esa manera se puede elegir de forma más libre, así se puede decir que las actividades creadas para reforzarla se consideran promotoras de salud. Para mejorar la autopercepción se mencionan diferentes aspectos importantes, como los siguientes:

- Brindar buenas experiencias, estimular la motivación intrínseca. Ello depende de la relación entre la motivación hacia la actividad física y la manera que este deseo se consigue durante la participación. De esta manera el orgullo de lo bien hecho o el desánimo que acompaña al fracaso, inciden en dicha motivación y autoestima.
- Difundir la importancia de la actividad física para la salud y favorecer experiencias positivas y reflexivas en los adolescentes.
- Favorecer a que el adolescente perciba alguna habilidad y condición física como consecuencia de la actividad física, cual provoca una mayor atracción hacia dicha actividad. Una buena eficiencia técnica repercute en un menor consumo de energía al realizar la actividad, principalmente en deportes con cierta dificultad técnica y de esta forma la actividad se prolonga más tiempo.

El objetivo de las nuevas tendencias metodológicas con respecto a la salud será el conseguir adolescentes activos en su tiempo libre, así que con la finalidad de una mayor participación en la actividad física, se determinan algunos factores que son los causales del hábito deportivo como el que los padres practiquen deporte, la importancia de la educación física en la secundaria y la influencia del profesor de educación física en interesarle el deporte, la concepción del adolescente para su práctica junto con la búsqueda de un ambiente agradable de diversión con sus amigos.

Para que la actividad física sea atrayente:

- Ser lúdica, saludable y significativa
- Permitir su autonomía y conseguir funcionalidad futura
- Aprovechar y recuperar lugares no utilizados
- Permitir horarios flexibles

Se produce gran abandono en la práctica deportiva, en la adolescencia, basándose en las características o cambios producidos en todas las etapas de el período de la adolescencia; se puede explicar el por qué el adolescente necesita situaciones de cambio estableciendo objetivos claros a corto, mediano y largo plazo, la falta de las múltiples actividades innovadoras y creativas ya que estas actividades llevarán al adolescente a estar motivado intrínsecamente y otro factor muy importante de abandono de la actividad física son los cambios físicos y emocionales por los que atraviesa (desconfianza, inseguridad, cambios de humor, entre otras).

Es importante mencionar como medida preventiva del abandono de la actividad física, que los padres se les brinde orientación hacia una actividad que les interesa y les ayuden a su desarrollo tanto físico como psicológico, enseñarles a compararse consigo mismos y tratar de evitar que se sientan ridículos cuando tengan dificultad con la actividad física que realizan.

Por último cabe mencionar que la actividad física es algo importante en una etapa tan decisiva y problemática en la vida de cualquier adolescente, como un pilar primordial el cual debe formarse de los cambios que a nivel emocional y psicológicos se producen en el adolescente, con la finalidad de comprender mejor sus comportamientos y lo más esencial es saber ayudarle en cualquier situación de confusión que pueda marcar positiva o negativamente en esta etapa.

(Gómez y Salazar, 2011), midieron el efecto de un programa de actividad física aeróbica en la autoestima de los adolescentes con sobrepeso u obesidad. Los objetivos para este programa fueron medir el impacto de la autoestima de 265 estudiantes de nivel secundaria de Boca del Rio, Veracruz, México, con un programa de actividades físicas, recreativas y pre-deportivas, con duración de

16 semanas aplicado a estudiantes en edad adolescente con 13 años de edad, con IMC (Índice de Masa Corporal), superior a 25 y menor de 34.99, así también dentro de los objetivos es mejorar la autoestima y el autoconcepto físico de los estudiantes.

Para la metodología del programa se aplicó un estudio de prevalencia para determinar los niveles de sobrepeso u obesidad en una escuela secundaria de la ciudad de Boca del Rio, Veracruz, México. Se midió peso y talla para determinar el índice de masa corporal de 265 estudiantes. Posteriormente se invitó a los adolescentes con rangos de IMC entre 25 y 34.99 puntos. Por lo tanto 18 decidieron participar en el programa de actividades físicas, recreativas y pre-deportivas, asistiendo de forma regular durante 16 semanas, cinco días a la semana con sesiones progresivas iniciando con 35 minutos y posterior a la octava sesión se incrementó el tiempo a 60 minutos de actividad.

La estructura de la sesión incluyó de ocho a diez minutos de adecuación y partes centrales de 25 a 35 minutos con una fase de relajación entre cinco y diez minutos. En lo que respecta a la progresión de sesiones se inició la actividad con ejercicios aeróbicos del 45% de su frecuencia cardíaca máxima, monitoreada por un pulsometro para controlar la intensidad del ejercicio y registrar las frecuencias y tiempo de trabajo, en la cuarta y octava semana se incrementó la intensidad a 55%, y las últimas ocho semanas se elevó al 65% alrededor de cuatro pulsaciones por minuto.

En lo relativo a la evaluación de la autoestima, se utilizó el inventario de *Autoconcepto en el medio escolar* elaborado por García en 1995 que está integrado por seis dimensiones: Física, general, académico intelectual, emocional, relación con los otros y autocrítica, mismo que fue aplicado en tres sesiones, antes, durante y al finalizar el programa.

La forma de datos se realizó en los mismos horarios por los mismos aplicadores y testantes; se utilizó un formato concentrador por usuario para después analizar los datos con estadística descriptiva para establecer las características generales de los sujetos.

Los resultados obtenidos en general muestran la suma de percepciones de un individuo sobre sí mismo, el cual fue al inicio de un 80% positivo, llegando a valores del 100% en la fase intermedia y final del programa, esta dimensión de la autoestima presenta una estrecha relación con el índice de autoconcepto total, puesto que ambos hacen referencia a la suma de percepciones que un individuo tiene sobre sí mismo.

En la cuestión académica revela cuáles son las autopercepciones que tienen los adolescentes con relación a su rendimiento y sus capacidades de tipo intelectual o académico, donde la muestra al inicio estuvo en un 70% positivo, manteniéndose así durante el programa, llegando al final con un 80%, algo significativo de marcar es que el 14 de los 18 sujetos están con autoestima positiva sobre esta dimensión.

Por otro lado, en la cuestión emocional que hace referencia a como los sujetos se perciben con relación a determinadas situaciones que pueden provocar estrés, fue una de las dimensiones que se mantuvo e incluso aumento los valores negativos, pues se inició con un 40% conforme avanzo el programa aterrizaron en un 60% y al término de la intervención calificaron con un 70% de autoestima negativa.

Finalmente, se analizó la autocrítica ya que ésta se debe de analizar de forma independiente por que es un aspecto concreto de la autoestima, las puntuaciones bajas en este índice, denotan sujetos con fuertes defensas y hacen suponer que las puntuaciones positivas en los distintos valores del autoconcepto son artificialmente elevados por la existencia de un sistema ofensivo. Por el contrario, funciones muy elevadas son reveladores de los adolescentes con escasas defensas o si se quiere decir bien, pues de sujetos patológicamente indefensos.

Las conclusiones a las cuales se llegó fueron las siguientes:

- Los adolescentes que realizan actividad física mejoran su apariencia física, terminan por sentirse aptos para aprender fundamentos técnicos de algún deporte.

- El sobrepeso y obesidad causan en el adolescente una percepción negativa en la dimensión física de su autoestima.
- Los programas controlados con actividad física aeróbica producen niveles positivos en la dimensión de las relaciones con otros, pues la figura del educador físico les dió mayor seguridad para permanecer en el programa.

PROPUESTA DEL PROGRAMA DE INICIACIÓN AL ATLETISMO EN ADOLESCENTES PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA

Justificación

Uno de los factores psicológicos más importantes que existen en México y en otros países son los problemas de autoestima, ya que esta situación se debe a que la persona que lo sufre no es capaz de reconocer tanto sus habilidades, capacidades, destrezas y cualidades, así como considerarse como individuos únicos.

Medina (2013), menciona que de acuerdo a la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE), en un estudio 1 de cada 10 jóvenes mexicanos se siente solo, extraño, raro, fuera de lugar en el entorno escolar, social y familiar. Los jóvenes tlaxcaltecas son los que tienen la más baja autoestima: 2 de cada 10 dijeron sentirse solos es decir un 20%. Los de Zacatecas con 18%, Guerrero con 14%, Campeche, Querétaro y Sonora con 13%.

Es fundamental el reforzamiento de la autoestima puesto que las personas que se encuentran bien consigo mismas, suelen sentirse a gusto con la vida, son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos, así como las responsabilidades que ésta les plantea. Por el contrario, la baja autoestima es una fuente permanente de inseguridad e insatisfacción personal y se considera como un importante factor de riesgo para el desarrollo de numerosos problemas psicológicos tales como trastornos de alimentación, depresión, ansiedad, entre otras (Martínez, 2008).

Dado que muchos adolescentes tienen problemas de autoestima, resulta necesario dirigir la atención a programas que apoyen el desarrollo de la autoestima y autoconcepto de los jóvenes como es el caso de la práctica de la actividad física y del atletismo, cuyos beneficios han sido ampliamente demostrados, entre los cuales se encuentran: la sensación del bienestar, mejora la imagen positiva del propio cuerpo, decremento de la depresión, mejora la autoconfianza y la confianza, provoca cambios positivos

emocionales, alivia la tensión y la ansiedad, incrementa la diversión, el contacto social y la claridad de pensamiento (Márquez, 1995).

Aquí se plantea una propuesta de intervención para los adolescentes al interior de la escuela, un programa de iniciación al atletismo que brinde a los alumnos un mayor conocimiento de sus capacidades y habilidades tanto físicas como psicológicas y con ello reforzar su autoestima.

En este programa se pretende que el aplicador incluya a los padres en una sesión en la que se les dé a conocer el programa, se les haga sugerencias de actividades con sus hijos y se les aplique un cuestionario.

Objetivo general:

El adolescente al culminar el programa adquirirá fortalecimiento de su autoestima poniendo en práctica las técnicas y actividades aprendidas.

Objetivos específicos:

El adolescente:

- Mejorará su autoconocimiento a través de las actividades físicas y dinámicas abordadas en el programa.
- Incrementará su autoestima con respecto a su autoimagen y mejorará sus habilidades de afrontamiento ante diversas situaciones de su vida cotidiana.
- Adquirirá seguridad y confianza para afrontar el proceso de desarrollo físico, cognitivo y social que está cursando.

Participantes:

- 20 adolescentes de 12 a 15 años de secundaria
- Padres de familia

Escenario:

Se propone que el programa se lleve a cabo en escuelas secundarias públicas o particulares como parte de la asignatura de Educación Física. Las actividades

se podrán realizar en el área donde usualmente se lleven a cabo las actividades deportivas. Las pláticas con los padres y la aplicación de cuestionario a los adolescentes se pueden efectuar en un salón de la secundaria.

Descripción del programa:

El programa está dividido en 15 sesiones, cada una con una duración de una hora una vez a la semana, por lo que puede integrar la asignatura de Educación Física.

Las actividades físicas se llevarán a cabo con la colaboración del profesor de Educación Física.

Al inicio y término del programa se aplicará una escala de autoestima (Pope, Mchale y Craigh, 1998), con la finalidad de evaluar el impacto del mismo en cuanto a la autoestima de los adolescentes.

Asimismo se llevará a cabo la aplicación de un cuestionario de evaluación del programa, mismo que contestarán los padres al término de éste (Ver anexo 17).

Este cuestionario fue desarrollado por la autora de este trabajo con la finalidad de tener una retroalimentación del programa por parte de los padres de los alumnos.

Para cada sesión se aplicarán dinámicas grupales para abordar las diferentes temáticas y técnicas en dónde el psicólogo al inicio abordará de manera breve una explicación técnica acerca de las mismas. Posteriormente al final de cada dinámica se realizará una autoreflexión y retroalimentación acerca de lo aprendido.

Entre las temáticas a tratar en el programa se encuentran: comunicación, confianza, cooperación, resolución de conflictos, afirmación, autoestima y motivación.

Asimismo se llevarán a cabo ejercicios de respiración, realización de calentamiento, caminar, trotar y correr con diferentes dinámicas de acción a

través de las sesiones. En una de las sesiones del programa se convocará a los padres de familia para orientarlos y hacerles sugerencias de participación en el mismo.

A continuación se presenta la descripción de cada una de las quince sesiones en lo que respecta a las actividades y dinámicas a realizar, sus objetivos, sus procedimientos, los materiales a emplear y la duración.

Sesión 1.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Presentación del programa a los alumnos, objetivos, forma de trabajo, estableciendo reglas básicas de trabajo.	Dar a conocer el programa para lograr interés y fomentar sus expectativas de aprendizaje para su participación .	El psicólogo ubicado en el aula de la secundaria proporcionará de manera breve, la información necesaria del programa para los adolescentes.		10 min.
Aplicación de escala de autoestima Pope, McHale Craighead (1998).	Evaluar los aspectos emocionales cognitivos de la autoestima de los adolescentes.	Se administrará la escala a los adolescentes en el aula explicando las instrucciones necesarias . (Ver anexo 1)	Escala de autoestima Pope, McHale y Craighead (1998). Lápices con goma. Aula de la secundaria.	20 min
Dinámica de distensión grupal	Permitir a los participantes del grupo sentir alivio de esa tensión inicial que cada uno acumula, de manera natural.	Se realizará la dinámica. “Presentación por parejas” (Ver anexo 2)		20 min
Dinámica de cohesión grupal.	Hacer sentir a los participantes la dificultad que se vive cuando hay aislamiento y la realización que se experimenta cuando hay integración así como la confianza que produce estar integrado en un grupo.	Se realizará la dinámica. “Aislamiento e Integración” (Ver anexo 3)		15 min

Sesión 2.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Explicación teórica de la importancia de la comunicación grupal.	Dar a conocer los puntos más relevantes acerca de la comunicación grupal.	El psicólogo explicará conceptos, definiciones respecto a la comunicación grupal.	Pizarrón Plumones	15 min
Dinámica de comunicación.	Permitir experimentar las dificultades y posibilidad de comunicarse por diversos medios.	Se realizará la dinámica. "Juego de los contrarios" (Ver anexo 4)		15 min
Reflexión de dinámica	Autoreflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo hará preguntas de reflexión ¿Cómo se ha sentido a lo largo de la dinámica? ¿Cómo se ha vivido la distancia?		5 min
Ejercicio de respiración	Relajar y destensar los músculos del cuerpo.	El profesor de Educación Física pide al adolescente que tome una postura cómoda en donde pueda realizar inhalaciones profundas sosteniendo por segundos la respiración y exhalando lentamente.		5 min
Relación correr-caminar	Realizar actividad física en donde tomarán más conciencia de su estado corporal.	El profesor de educación física indicará a los adolescentes que corran de manera suave durante 1 min, coordinando sus movimientos alrededor de el área deportiva y en seguida caminar 2 min a un paso rápido (secuencia completa 3 veces), al final se realizan estiramientos musculares. Como actividad extraescolar el profesor recomienda correr 1 min y posteriormente caminar 2 min (10 veces) 2 veces a la semana		20 min

Sesión 3.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Explicación teórica de la importancia de la confianza dentro del grupo.	Dar a conocer los puntos más relevantes acerca de la confianza en grupo.	El psicólogo explicará conceptos, definiciones respecto a la confianza grupal.	Pizarrón Plumones	15 min
Dinámica de confianza.	Estimular la confianza de los adolescentes tanto individual como grupal enfatizando el espacio temporal	Se realizará la dinámica . "El muro" (Ver anexo 5)	Venda para tapar los ojos.	15 min
Reflexión de dinámica	Autoreflexionar acerca de la dinámica	El psicólogo hará preguntas de reflexión de ¿Cómo se ha vivido la experiencia al haber sido atrapado? ¿Cómo se ha sentido en el espacio al correr? ¿Cómo sintió el suelo?		5 min
Ejercicio de respiración	Relajar y destensar los músculos del cuerpo	El profesor de educación física pide al adolescente que tome una postura cómoda en donde pueda realizar inhalaciones profundas sosteniendo por segundos la respiración y exhalando lentamente.		5 min
Juegos por equipo	Coordinar el ritmo de la marcha con los compañeros.	El profesor de educación física pide a los adolescentes que se enlacen por la cintura, formando dos líneas, una de partida y otra de llegada a unos 30 mts. Avanzar al ritmo de la marcha con los compañeros. Al final se realizan ejercicios de estiramiento muscular. Como actividad extraescolar el profesor recomienda correr 3 min y caminar 5 min (5 veces) dos veces por semana.	Una cinta larga	20 min

Sesión 4.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Explicación teórica de la relevancia de la cooperación grupal.	Identificar la importancia de expresar y reconocer la experiencia de colaboración, así como las actitudes de colaboración.	El psicólogo explicará conceptos, puntos esenciales con respecto a la cooperación grupal.	Pizarrón Plumones	15 min
Dinámica de cooperación.	Estimular la cooperación y colaboración del grupo.	Se realizará la dinámica. “ Los nudos” (Ver anexo 6)		15 min
Reflexión de dinámica.	Autoreflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo realizará preguntas de reflexión y evaluación ¿Qué actitudes de cooperación encontraron? ¿Qué estrategias hubo para desenredar el nudo?		5 min
Ejercicio de respiración.	Relajar y destensar los músculos del cuerpo.	El profesor de educación física pide al adolescente que tome una postura cómoda en donde pueda realizar inhalaciones profundas sosteniendo por segundos la respiración y exhalando lentamente.		5 min
Relación correr-caminar.	Adquirir una mayor conciencia corporal así como una mejor concentración respiratoria y tener una mejor capacidad aeróbica.	El profesor de educación física indica al adolescente que corra durante 3 min a un ritmo suave alrededor del área deportiva tomando en cuenta el ritmo de su respiración y tratando de que sus movimientos corporales sean coordinados y después caminar 2 min (Secuencia completa 3 veces). Al terminar se realizan estiramientos musculares. El profesor como actividad extraescolar recomienda correr 3 min y caminar 3 min (6 veces) dos veces por semana.		20 min

Sesión 5.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Explicación teórica de la importancia de la afirmación grupal.	Hacer concientes las propias limitaciones y facilitar el reconocimiento de las propias necesidades.	El psicólogo expondrá los puntos, definiciones, conceptos, acerca de la afirmación en el grupo.	Pizarrón Plumones	15 min
Dinámica de afirmación.	Favorecer la capacidad de concentración y toma de contacto con el suelo y los otros.	Se realizará la dinámica. "Sentir el suelo" (Ver anexo 7)		15 min
Reflexión de dinámica.	Autoreflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo dejará expresar a los adolescentes ¿Cómo se ha sentido en las tres posiciones? ¿Cómo vivió las indicaciones del aplicador de la dinámica?		5 min
Ejercicio de respiración controlada.	Facilitar la concentración y el control del proceso de respiración.	El profesor de educación física pide al adolescente que con los ojos cerrados realice una respiración al flujo que se concentra en el flujo del aire. Debe contarse el pulso durante un minuto y modificar el ritmo de la inspiración y espiración hasta localizar el ritmo apropiado. Seleccionando de pulsaciones y hacer que cada una de las fases de la respiración duren ese número de latidos.		5 min
Motricidad base.	Motivar el ejercicio introduciendo jugadas y carreras.	El profesor de educación física pide que se coloquen los adolescentes en una pared, se desequilibran hacia adelante y con un fuerte impulso parten en carrera de velocidad, corren unos 20 metros y se repite hasta terminar el tiempo. Al final se realizan estiramientos musculares. Como actividad extraescolar el profesor recomienda correr 4 min y 2 min caminar (4 veces) 2 veces a la semana.		20 min

Sesión 6.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Explicación teórica de la importancia de la resolución de conflictos en el grupo.	Aprender a describir conflictos, resolver sus causas y sus diferentes niveles de interacciones.	El psicólogo expondrá conceptos, definiciones y puntos clave acerca de la resolución de conflictos grupales.	Pizarrón Plumones	15 min
Dinámica de resolución de conflictos.	Buscar la solución para poder pasar los primeros con la ayuda de los demás.	Se realizará la dinámica. "Telaraña" (Ver anexo 8)	Una cuerda Dos postes	15 min
Reflexión de dinámica	Poder reflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo evaluará con preguntas como ¿Cómo se tomaron las decisiones? ¿Y qué tipo de estrategia se siguió?		5 min
Ejercicio de respiración.	Favorecer la movilidad de la musculatura intercostal y del tórax.	El profesor de educación física indica dirigir el aire hacia la zona media del tórax, hacia los costados.		5 min
Relacion correr- andar.	Adquirir una mayor conciencia corporal así como una mayor concentración respiratoria así como también adquirir mejor capacidad aeróbica.	El profesor de educación física indica al adolescente que corra durante 5 min a un ritmo de conversación alrededor del área deportiva tomando en cuenta el ritmo de su respiración y tratar de que sus movimientos corporales sean coordinados, posteriormente caminar 2 min. Secuencia completa 2 veces. Al terminar se realizan estiramientos musculares. Para actividad extraescolar, el profesor recomienda correr 6 min y caminar 3 min (2 veces) 2 veces a la semana.		20 min

Sesión 7.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Reunión de padres de familia.	Dar a conocer el programa en dónde se harán sugerencias y recomendaciones de trabajos en adolescentes con actividades.	La reunión con los apdres de familia se realiza en el aula de la secundaria.		15 min
Dinámica de cooperación	Favorecer el control sobre el propio cuerpo y la coordinación de los movimientos.	Se realizará la dinámica. "Levantar al compañero". (Ver anexo 9)		10 min
Reflexión de dinámica.	Reflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo fomentará la plática acerca de las experiencias de cada uno con su pareja y las propias al tratar de hacer la dinámica. La necesidad de cooperación y aportación de las cualidades de cada uno para lograr el objetivo.		5 min
Respiración abdominal.	Relajar la musculatura torácica y clavicular.	El profesor de educación física indica respirar moviendo únicamente el abdomen intentando que permanezca inmóvil la musculatura torácica y clavicular.		5 min
Juego por equipo.	Propiciar la cohesión en el grupo así como la actividad de correr.	El profesor de educación física indica que formen un grupo con listones rojos y otros azules, todos corriendo persiguiéndose entre ellos. Cuando un jugador es cazado este se coloca corriendo detrás del cazador agarrados por los hombros y gana el equipo que más jugadores capture en un tiempo determinado. Para la actividad extraescolar el profesor recomienda correr 5 min y caminar 3 min (3 veces) 2 veces a la semana.	Listones rojos y listones azules.	20 min
Recomendaciones y sugerencias .	Fomentar la participación, comunicación e integración de los padres con sus hijos.	El psicólogo exhortará a los padres a participar en el programa además les hará sugerencias y recomendaciones. Finalmente se hará entrega de un tríptico . (Ver anexo 19)	Tríptico	5 min

Sesión 8.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Explicación teórica de la importancia de la concentración grupal.	Dar a conocer los puntos más significativos de la concentración.	El psicólogo expondrá definiciones, conceptos relevantes de concentración grupal.	Pizarrón Plumones	15 min
Dinámica de concentración.	Participar la capacidad de concentración .	Se realizará la dinámica. “¿Qué diferencias hay en mi cuerpo?” (Ver anexo 10)		15 min
Reflexión de dinámica.	Autoreflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo realizará preguntas dirigidas como ¿Qué aprendí? ¿Qué me gusta y que no me gusta de la dinámica? ¿Qué observe de mi compañero? ¿A qué conclusión llegue?.		5 min
Ejercicio de respiración	Relajar y quitar la tensión corporal.	El profesor de educación física explica que se trata de una respiración diafragmática teniendo en cuenta que a medida que se inhala debe pensarse en una palabra y otra al respirar, hacerlo 10 veces.		5 min
Relación correr-caminar.	Adquirir una mayor conciencia corporal así como una mayor concentración respiratoria y así también adquirir mejor capacidad aeróbica.	El profesor de educación física indica al adolescente que corra 6 min a un ritmo suave alrededor del área deportiva tomando en cuenta el ritmo de su respiración y tratar de que sus movimientos corporales sean coordinados posteriormente caminar 1 min. Secuencia completa 2 veces. Al terminar se realizan estiramientos musculares. Como actividad extraescolar el profesor recomienda correr 8 min y caminar 3 min (2 veces) 2 veces a la semana.		20 min

Sesión 9.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Explicación teórica de la relevancia de la cooperación grupal.	Exponer los puntos importantes de la cooperación grupal.	El psicólogo proporciona información, conceptos, ideas centrales acerca de la cooperación grupal.	Pizarron Plumones	15 min
Dinámica de comunicación.	Lograr una comunicación y cooperación para seguir un trabajo creativo en el adolescente.	Se realizará la dinámica. "Pintura alternativa" (Ver anexo 11)	Papel, colores y pinceles.	15 min
Reflexión de dinámica	Autoreflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo evalúa al adolescente invitándole a analizar y reflexionar acerca de los pensamientos y sentimientos vividos. Se valoran los obstáculos y la riqueza de la cooperación.		5 min
Ejercicios de respiración.	Fortalecer y flexibilizar los músculos responsables de la exhalación.	El profesor de educación física indica colocar la mano en el tórax y en el vientre durante la exhalación descender tórax e hinchar el vientre.		5 min
Motricidad base.	Reaccionar al cambio de velocidad del compañero.	El profesor de educación física da instrucciones de la actividad en la cual dos compañeros correrán al trote uno detrás del otro, el primero determinará el momento de escaparse de su compañero y este último debe alcanzarlo. Como actividad extraescolar el profesor indica correr 8 min y caminar 3 min (2 veces) 3 veces a la semana.		20 min

Sesión 10.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Explicación teórica de autoestima	Exponer los aspectos más importantes de la autoestima.	El psicólogo proporcionará al adolescente la información esencial, mediante definiciones, conceptos de la autoestima.	Pizarrón Plumones	15 min
Dinámica de autoestima	Enseñar a los adolescentes a valorar su autoestima y los factores que pueden afectarla.	Se realizará la dinámica. "Autoestima". (Ver anexo 12)	Hojas en blanco y plumones.	15 min
Reflexión de dinámica.	Autoreflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo preguntará ¿Lograron todos recuperar su autoestima? ¿Cual fue el suceso que más arrancaste de la hoja? ¿Cual fue el suceso que menos afectó tu autoestima?. Pedir que hagan una lista de cosas que mejorarían su autoestima.		5 min
Ejercicio de respiración cotidiano.	Relajamiento corporal.	El profesor de educación física indica al adolescente adoptar una posición sentado y dejar que la respiración fluya notando qué cavidades llena.		5 min
Relación correr-andar.	Adquirir una mayor conciencia corporal así como una mejor concentración respiratoria así también adquirir mejor capacidad aeróbica.	El profesor de educación física indica al adolescente que corra 8 min a un ritmo suave alrededor del área deportiva tomando en cuenta el ritmo de su respiración y tratar de que sus movimientos corporales sean coordinados, posteriormente caminar 1 min. Secuencia completa 2 veces. Al terminar se realizan estiramientos musculares. Para actividad extraescolar el profesor recomienda correr 8 min y caminar 2 min (3 veces) 3 veces a la semana.		20 min

Sesión 11.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Dinámica de autoestima.	Favorecer conductas que mejoren la autoestima.	Se realizará la dinámica. "Como me ven me tratan" (Ver anexo13)	Lapices, hojas de papel, cinta adhesiva.	20 min
Reflexión de dinámica.	Autoreflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo cerrará la dinámica enfatizando la importancia de poder encontrar cualidades positivas en las personas que nos rodean reconociendo que pueden ver nuestras cosas positivas que a veces no conocíamos y recalcar que no es malo tener características negativas siempre y cuando no perjudique en la relación con los demás.		10 min
Ejercicio de respiración cotidiano.	Relajamiento corporal.	El profesor de educación física da instrucciones de la actividad en la que inhalará a la vez que incline su cuerpo hacia adelante soltando el aire.		5 min
Juego por equipo.	Llevar el mismo ritmo de marcha de los demás.	El profesor de educación física indica unirse en fila india sujetos con brazos en hombros y compiten en tramos de 50 metros con pasos hacia adelante y en diagonal. Como actividad extraescolar el profesor recomienda correr 15 min y caminar 2 min(2 veces) 3 veces a la semana.		25 min

Sesión 12.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Dinámica de autoestima.	Identificar el nivel de autoestima que tienen los adolescentes a través de la representación de una figura humana la cual proyecta su propia personalidad.	Se llevará a cabo la dinámica. "Figura humana en plastilina" (Ver anexo14)	Pañuelos para vendar los ojos. Barras de plastilina de diferentes colores.	20 min
Reflexión de dinámica.	Autoreflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo realizará preguntas como ¿Por qué crees que es tu figura? ¿Qué es lo que ves? ¿Como te sientes? ¿Que te cambiaras y por qué?		10 min
Ejercicios de respiración y estiramientos.	Relajar el cuerpo y los músculos.	El profesor de educación física indica al adolescente que inhale muy profundo y exhale lentamente posteriormente mover en forma circular la cabeza, muñecas y tobillos alternadamente.		5 min
Relación correr-andar.	Adquirir una mayor conciencia corporal así como una mejor concentración respiratoria y así también que adquiera mejor capacidad aeróbica.	El profesor de educación física indica al adolescente que corra 10 min a un ritmo suave alrededor del área deportiva tomando en cuenta el ritmo de su respiración y tratar de que sus movimientos corporales sean coordinados, posteriormente caminar 1 min. Secuencia completa 2 veces. Al terminar se realizan estiramientos musculares. Para la actividad extraescolar el profesor recomienda correr 3 min y caminar 1 min(10 veces) 3 veces a la semana.		25 min

Sesión 13.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Dinámica de autoestima.	Tomar conciencia de que su autovaloración sea positiva.	Se realizará la dinámica. "Imaginate a ti mismo" (Ver anexo 15)		20 min
Reflexión de dinámica.	Autoreflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo evalúa preguntando ¿Creen que el futuro imaginario será necesariamente así o puede ser de otra manera? ¿Creen que conseguir el futuro que desean depende de ellos o que no pueden hacer nada para acercarse a lo máximo?.		10 min
Ejercicio de respiración contada.	Relajar los músculos del cuerpo.	El profesor de educación física indica realizar respiraciones diafragmáticas teniendo en cuenta que a medida se inhala debe pensarse una palabra y otra al exhalar: hacerlo 10 veces.		5 min
Interiorización de la mecánica del avanzar rápido.	Motivar la sesión con la presencia de algunos famosos locales.	El profesor de educación física ofrece la visualización de un video de marcha atlética a los alumnos. Los alumnos tratan de imitar la técnica visualizada. Como actividad extraescolar el profesor recomienda correr 25 min ininterrumpidamente (3 veces a la semana).		25 min

Sesión 14.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Explicación teórica relevante de la motivación grupal.	Proporcionar suficiente información esencial de motivación grupal.	El psicólogo ofrecerá una exposición mediante conceptos, cuadros, ideas principales y centrales de la motivación grupal.	Pizarrón Plumones	15 min
Dinámica de motivación.	Invitar a los adolescentes a que descubran sus motivaciones internas.	Se realizará la dinámica. " La banca". (Ver anexo 16)	Aula Billetes o monedas Cinta adhesiva	15 min
Reflexión de dinámica.	Autoreflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo evaluará solicitando a los adolescentes que expresen sus emociones, sentimientos y lo que descubrieron de sí mismos así como a que conclusión llegaron.		5 min
Ejercicio de respiración.	Relajar los músculos del cuerpo.	El profesor de educación física pide al adolescente que tome una postura cómoda donde pueda realizar inhalaciones profundas sosteniendo por segundos la respiración y exhalando lentamente.		5 min
Juego por equipo.	Propiciar el juego y la actividad física en los adolescentes.	El profesor de educación física pide que por grupo marchando en fila india . A la voz del nombre del alumno dicho por el profesor. Este se escapa y el resto inicia una persecución. El alumno que capture la presa pasa a ser el primero de la fila. Para actividad extraescolar el profesor indica correr 20 min y caminar 2 min (2 veces) 3 veces a la semana.		20 min

Sesión 15.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	DURACIÓN
Aplicación de escala de autoestima Pope, McHale y Craighead (1998).	Evaluar los aspectos emocionales, cognitivos de la autoestima de los adolescentes.	El psicólogo administrará la escala a los adolescentes en el aula, explicando las instrucciones necesarias. (Ver anexo 1)	Aplicación de escala de autoestima Pope, McHale y Craighead (1998). Lápices con goma.	30 min
Dinámica de comunicación.	Favorecer en el adolescente la expresión de sentimientos a través del tacto y su vivencia en el grupo.	Se realizará la dinámica. "El telegrama". (Ver anexo 17)		15 min
Reflexión de dinámica.	Reflexionar acerca de la dinámica.	El psicólogo evaluará mediante lo que los adolescentes quisieron expresar y lo que el grupo transmitió y la expresión verbal de la última persona.		5 min
Cierre del programa.	Agradecer a los adolescentes por la participación para el programa.	Reunir a los adolescentes en el aula de la secundaria agradeciendo que hayan participado en el programa, así como también abrir el espacio en ese momento para que ellos puedan expresar sus opiniones, sugerencias o conclusiones.		10 min

CONCLUSIONES

La adolescencia es un periodo crucial en lo que concierne al desarrollo, ya que implica cambios biológicos y psicológicos que son indicadores de que el niño va acercándose poco a poco al mundo del adulto. El adolescente está a la mitad del camino en donde los demás lo ven diferente y por lo tanto necesita de todo el entendimiento, afecto, tolerancia y respeto de sus padres, profesores y otras personas significativas que se encuentran a su alrededor para así poder formar su propia identidad.

De acuerdo con lo anterior, la autoestima de los adolescentes puede verse afectada debido a que están cursando por un periodo crítico y al relacionarse con la sociedad necesitan ser queridos y aceptados. En este mismo sentido los cambios y la apariencia física, por ejemplo la aparición de acné y el exceso de peso, son de gran importancia para los adolescentes.

En este orden de ideas Duclos (2011), señala que el adolescente es capaz de poder mirarse con ojos críticos y entablar consigo mismo un diálogo interno repleto de autocrítica que puede ser tanto positiva como negativa, ya que puede juzgar personalmente sus acciones, rendimiento, cualidades, competencias y su estilo personal. Este diálogo interno lo alimenta e incentiva o por el contrario merma su autoestima. Es decir, el adolescente se ve muy influido por la valoración que hace de sus propias características personales y por las que le transmiten las personas importantes para él.

Las transformaciones físicas que se suceden durante la adolescencia confunden la imagen que el joven tiene de sí mismo. Además, atendiendo a los planteamientos del desarrollo cognitivo, el adolescente acaba de adquirir la capacidad de poder reflexionar sobre conceptos abstractos por lo que puede ver la vida y a los demás desde una nueva perspectiva.

El adolescente debe aprender a conocerse antes de aprender a reconocerse, es decir, debe aprender a evaluar lo que va descubriendo acerca de sí mismo. La autoestima se queda en el sentimiento de la identidad personal.

El ¿Quién soy?(identidad), ¿Qué valgo?(autoestima), son las preocupaciones fundamentales de la autoestima.

El conocerse así mismo permite al adolescente visualizarse en su futuro para poder tomar mejores decisiones en todos los ámbitos de su vida.

De acuerdo con la literatura revisada en la investigación de esta tesina, entre las diversas prácticas y técnicas para apoyar el fortalecimiento de la autoestima en los adolescentes, se encuentra la práctica de algún deporte o la participación regular en actividades físicas, dado que éstas han demostrado una gran cantidad de beneficios psicológicos en quienes los llevan a cabo.

Las estrategias de fortalecimiento de la autoestima se deben aplicar tanto en el ambiente escolar como en el familiar, ya que es de suma importancia que las personas significativas para el adolescente como profesores y padres de familia adquieran las habilidades y se comprometan con éste para que tenga una mejor forma de hacer frente a la vida social, familiar y escolar de una manera equilibrada.

Por lo anterior en el presente trabajo se propone un programa de iniciación al atletismo en el contexto escolar como una manera de acercar al adolescente a realizar actividad física a través de técnicas y actividades como dinámicas grupales, ejercicios de respiración y técnicas propias del atletismo que le permitan mejorar su autoafirmación, autovaloración, aceptación y por lo tanto reforzar su autoestima.

Finalmente, la propuesta aquí presentada es sólo una de las muchas formas en las que puede trabajarse para apoyar el fortalecimiento de la autoestima en los adolescentes, las investigaciones que se han realizado sobre este tema señalan la necesidad de dirigir también la atención al trabajo con padres y profesores desde edades tempranas en el desarrollo.

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS DEL PROGRAMA PROPUESTO

Debido a que es un programa de corta duración, no garantiza que efectivamente el adolescente se inicie en la actividad física en una forma más comprometida, formal y disciplinada, por lo que se sugiere ampliar la duración y profundidad del programa.

Una limitación es que por la aplicación del programa se requiere la participación de dos profesionistas de manera simultánea y difícilmente en las escuelas se puede contar con estos recursos humanos. Por lo que sería deseable que el psicólogo que lo lleve a cabo tuviera una formación especializada en actividades físicas y deportivas, sin embargo en el país existen pocos profesionales con esta característica.

Se sugiere en un mediano plazo proporcionar seguimiento a los adolescentes en el programa a fin de verificar su inserción en las actividades físicas. Así como el que se diversifique e incremente la información teórica y se actualice la información relacionada a este tema.

Dados los beneficios del programa sería recomendable que se ampliara su aplicación a otros niveles educativos.

Es importante que en las escuelas en las que se lleve a cabo el programa cuenten con las instalaciones deportivas para que no interfieran actividades de otro tipo como son cancha de fútbol para evitar que la práctica de las actividades de los adolescentes esté en riesgo por estar jugando simultáneamente un equipo de fútbol.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguirre, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona: Alfa-omega.

Amigo, E. (2004). *Adolescencia y deporte*. Barcelona: Inde Editores.

Arenas, Q. (2013). *Fortalecer la autoestima en los jóvenes de 2º "A" de la escuela secundaria general "Gabino Barreda"*. (Tesis de licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional. Ozumba, Estado de México.

Bakker, F. (1973). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata.

Barrón, M. (2008). *Adolescentes incluidos. Adolescentes excluidos*. Cordoba: Brujas.

Braconnier, A. (2001). *Guía del adolescente*. Madrid: Síntesis.

Brito, S. (2006, Enero). Educación Física. Guía de trabajo. Primer taller de actualización sobre el programa de estudios 2006. Reforma de la educación secundaria. Recuperado de <http://www2.sepdf.gob.mx/info.dgef/.../educacion>.

Buceta, J. (2001). *Investigaciones breves sobre psicología del deporte*. España: Dykinson.

Castillo, C. (2009). *El adolescente y sus retos: la advertencia de hacerse mayor*. Madrid: Pirámide.

Ceballos, G. (2009). *Actividad física y calidad de vida en jóvenes, adultos y tercera edad*. México: Trillas.

Correll, B. (1970, Octubre). El papel del psicólogo educativo en la escuela. Galeón. Recuperado de <http://www.educationalpsycholo.galeon.com>.

Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y aplicaciones*. Buenos Aires: Panamericana.

Cruz, F. (1991). *Psicología del deporte: Aplicaciones y Perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.

Chacón, R. (1992). *Manejo de la agresión en un grupo de adolescentes institucionalizados*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Devis, J y Cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Colombia: Inde.

Duclos, G. (2011). *La autoestima en los adolescentes*. Barcelona: Medici.

Gaja, J. (2006). *Bienestar, autoestima y felicidad*. Barcelona: Delbolsillo.

García, E. (2009, Abril). La actividad física y el adolescente. Efdeportes. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.

Gerbeaux, M. (2004). *Aptitud y entrenamiento en la infancia y adolescencia*. España: Berhoin.

Gómez, F., & Salazar, F. (2011, Octubre). Efectos de un programa de actividad física aeróbica en la autoestima de los adolescentes con sobrepeso y obesidad. Efdeportes. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.

González, J. (1992). *Fisiología de la actividad física y del deporte*. España: Mc Graw-Hill.

Hornillos, B. (2000). *Atletismo*. España: Inde.

Horrocks, J. (1984). *Psicología de la adolescencia*. México: Trillas.

Izquierdo, M. (2003). *El mundo de los adolescentes*. México: Trillas.

Jersild, A. (1972). *Psicología de la adolescencia*. España: Aguilar.

Juárez, R. R., Parra, F. J., Regal, G. R y Videra, G. A. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos*.1(22), 19-23. Recuperado de www.retos.org.

Lantigua, I. (2006, 6 de abril). Los adolescentes deportistas “ se portan mejor”. *El mundo salud*. Recuperado de <http://www.elmundo.es/elmundosalud.com>.

Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada*. 48(1), 185-206. Recuperado de: <http://www.dialnet.uniroja.es/descarga/articulo.pdf>.

- Martínez, Z. (2008). *Autoestima, culpa y violencia psicológica en mujeres*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma de México. México, D, F.
- Mazzeo, E. (2008). *Atletismo para todos: carreras, saltos, lanzamientos*. Buenos Aires: Stadium.
- McGinnis, E. (2013). *Ya es adolescente: una guía para padres*. México: Trillas.
- Medina, A. (2013, 14, noviembre). *Autoestima*. [Audio podcast]. Recuperado de <http://www.marthadebayle.com/sitio/radio/bienestar/autoestima/>.
- Montes, M. y Vaca, M. (2007). "*Programa de intervención para fortalecer la autoestima en alumnos de 3º de secundaria*". (Tesis de licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional. México, D. F.
- Morris, G. (1992). *Psicología*. México: Prentice Hall.
- Mruk, C. (1999). *Autoestima. Investigación teórica y práctica*. España: Desclee De Brower.
- Papalia, D. (1975). *Psicología del desarrollo*. Colombia: Mc Graw- Hill.
- Papalia, D. (1997). *Fundamentos del Desarrollo Humano*. Colombia: Mc Graw-Hill.
- Paz, B. (2000). *Déficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide.
- Piaget, J. (1972). *Intelectual evolution from adolescence to adulthood*. Human Development. 15 (1). 1-12.
- Perinat, M. (2003). *Los adolescentes del siglo XXI*. Barcelona: Uoc.
- Polaino, A. (2004). *Familia y autoestima*. Barcelona: Ariel.
- Rice, F. P. (1997). *Desarrollo Humano*. México: Prentice Hall.
- Rius, S. (2009). *Metodología y técnicas de atletismo*. España: Paidotribo.
- Roffe, M. (2009). *Evaluación psicopatológica*. Buenos Aires: Lugar.

Rudik, P. (1973). *Psicología de la educación física y del deporte*. La Habana: Pueblo y Educación.

Sánchez, B. (2012). *Las autoestimas múltiples*. México: Trillas.

Santrok, J. (2002). *Psicología del Desarrollo*. New York: Mc Graw-Hill.

Soto, G. (2010). *Factores del contenido social que influyen en el desarrollo de una alta o baja autoestima en adolescentes y jóvenes del nivel medio superior*. (Tesis de licenciatura). Ciudad Universitaria. México, D, F.

Tercedor, S. (2001). *Actividad física y condición física*. España: Deportiva.

Vernieri, M. (2006). *Adolescencia y autoestima*. Argentina: Bonum.

A N E X O S

Anexo 1

Escala de autoestima

(Pope, McHale y Craighead, 1998)

Nombre:	sexo : F () M ()
Edad:	años

Por favor contesta las siguientes preguntas. Tienes cinco opciones de respuesta, de las cuales debes contestar con una sola por cada pregunta con una marca (X), utilizando la primera que llegue a tu mente.

- 1.- Totalmente de acuerdo. 2.- De acuerdo. 3.- Ni de acuerdo, ni desacuerdo.
4.- En desacuerdo. 5.- Totalmente en desacuerdo.

Pregunta	Escala de importancia				
	1	2	3	4	5
1.- Me gusta como soy.	1	2	3	4	5
2.- Me siento bien cuando estoy con mi familia.	1	2	3	4	5
3.- Estoy orgulloso(a) del trabajo que hago en la escuela.	1	2	3	4	5
4.- Estoy feliz de ser como soy.	1	2	3	4	5
5.- Tengo una de las mejores familias.	1	2	3	4	5
6.- Estoy orgulloso(a) de mí.	1	2	3	4	5
7.- Soy un(a) buen(a) amigo(a).	1	2	3	4	5
8.- Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4	5
9.- Hago enojar a mis padres.	1	2	3	4	5
10.- Si me enojo con un amigo le digo de groserías.	1	2	3	4	5
11.- Soy muy lento(a) para realizar mi trabajo escolar.	1	2	3	4	5
12.- Soy un(a) tonto(a) para hacer los trabajos de la escuela.	1	2	3	4	5
13.- Soy malo(a) para muchas cosas.	1	2	3	4	5
14.- Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer algo que yo quiero.	1	2	3	4	5
15.- Le echo la culpa a los otros de cosas que yo hago mal.	1	2	3	4	5
16.- Me gustaría ser otra persona.	1	2	3	4	5
17.- Siento ganas de irme de mi casa.	1	2	3	4	5
18.- Tengo una mala opinión de mí mismo(a).	1	2	3	4	5
19.- Mi familia está decepcionado(a) de mí.	1	2	3	4	5
20.- Me siento fracasado(a).	1	2	3	4	5
21.- Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente.	1	2	3	4	5

Anexo 2

DINÁMICA DE DISTENSIÓN

“Presentación por parejas”

OBJETIVO: Permitir a los participantes del grupo, sentir alivio de esa tensión inicial que cada uno acumula de manera natural. Hablar con otra persona siempre es más cómodo que hablar a un grupo numeroso que no se conoce demasiado. Y luego hablar al resto de la gente del otro compañero también es más fácil, ya que no se está hablando de uno mismo.

DESARROLLO: El grupo se subdivide por parejas, tratando de buscar a una persona que no se conozca o que no se conozca mucho.

Una vez formadas éstas, se formula la consigna del grupo. Es decir las preguntas que uno y otro deben contestarse mutuamente.

Aquí las posibilidades son múltiples y podremos formular preguntas de muy diversa naturaleza, siempre en función del tipo del grupo y el objetivo que se persiga. Si en el grupo hay bastante tensión inicial podría comenzarse con: “cuénteles al compañero de pareja quiénes son”.

Puede hacerse un intercambio de información, donde cada persona expone al resto del grupo lo que su compañero le contó y así sucesivamente.

EVALUACIÓN: Se le pide a cada integrante del grupo que exprese como se sintió al presentarse con su compañero.

DURACIÓN: 20 min.

Anexo 3

DINÁMICA DE COHESIÓN

“Aislamiento e integración”

OBJETIVO: Hacer sentir la crisis que se vive cuando hay aislamiento y la realización que se experimenta cuando hay integración, así como la confianza que produce estar integrado en un grupo y lo vulnerable que es la gente que no está cohesionada.

DESARROLLO: El psicólogo(a) hace colocar al grupo en un círculo, lo más juntos posible.

Los motiva diciéndoles que son compañeros pero saca a uno de ellos y lo coloca cara a la pared con los pies juntos y brazos cruzados. Y pregunta al grupo cómo se sienten en relación al compañero aislado.

Coloca luego al aislado de frente al grupo y le pregunta cómo se siente con relación a él. Y finalmente lo manda volver al grupo y colocarse en posición normal.

De nuevo pregunta cómo se sienten, pide luego que en círculo se tomen de las manos fuertemente y pregunta cómo se sienten.

Por último les pide que sin soltarse de las manos, unidos los pies sin cambiarse de sitio se inclinan hacia atrás.

EVALUACIÓN: Finalizado el ejercicio el grupo dialoga sobre el resultado y vivencias de la dinámica y evalúa la misma.

DURACIÓN: 15 min.

Anexo 4

DINÁMICA DE COMUNICACIÓN

“Juego de los contrarios”

OBJETIVO: Experimentar las dificultades y posibilidades por diversos medios.

DESARROLLO: El grupo se divide en dos, con igual número de componentes.

Se colocan en dos filas de forma que cada persona tenga en frente a otra del otro grupo separadas unos 3 metros entre sí.

El psicólogo(a) presenta consecutiva o alternadamente las siguientes pautas:

- Hablen con una persona del grupo contrario
- Comuníquense con la mirada con alguien del otro grupo
- Tomen contacto con alguien del grupo de frente mediante gestos
- Conversen entre los grupos

EVALUACIÓN: Primero por parejas, luego en el grupo. Voluntariamente expresan como se han sentido a lo largo de la dinámica. Se puede plantear luego la dificultad de seguir las pautas del psicólogo(a) ¿Cómo se ha vivido la distancia?, entre otras.

DURACIÓN: 15 min.

Anexo 5

DINÁMICA DE CONFIANZA

“El muro”

OBJETIVO: Estimular la confianza en sí mismo y en el grupo. Favorecer la confianza en todos los sentidos, excluyendo el de la vista y enfatizando en el área espacio-temporal.

MATERIAL: Venda para tapar los ojos.

DESARROLLO: Los integrantes del grupo se sitúan unos dos metros por delante del obstáculo, formando una fila y un poco separadas unas de otras (de forma que cubra todo el espacio). La persona voluntaria es conducida a una cierta distancia del grupo situado entre el obstáculo (a unos 50 metros aproximadamente). Se le tapan los ojos y ha de correr lo más rápido posible en dirección al obstáculo. El grupo tiene que atrapar a esta persona antes de que se dé contra él.

EVALUACIÓN: Preguntar cómo se ha vivido la experiencia al haber sido atrapado; cómo se ha sentido en el espacio al correr, cómo sintió el suelo, como sintió el grupo.

DURACIÓN: 15 min.

Anexo 6

DINÁMICA DE COOPERACIÓN

“Los nudos”

OBJETIVO: Estimular la cooperación en el grupo teniendo en cuenta a todos los participantes.

DESARROLLO: Todos los participantes, en un círculo y con los ojos cerrados, avanzan despacio hacia el centro con los brazos hacia arriba a una señal del psicólogo(a): Una vez que tropiezan con los demás participantes, se van enredando entre ellas y tomándose de las manos. Cuando todos están listos abren los ojos e intentan deshacer los nudos, sin soltarse de las manos.

EVALUACIÓN: Valorar las actitudes de cooperación en el grupo y las estrategias seguidas para desenredar el nudo.

DURACIÓN: 15 min.

Anexo 7

DINÁMICA DE AFIRMACIÓN

“Sentir el suelo”

OBJETIVO: Favorecer la capacidad de concentración y la toma de contacto con el suelo y los otros.

DESARROLLO: Se forma un círculo grande; dejando cierto espacio entre los participantes acostados en el suelo. Se irá cambiando de posición, según las consignas del psicólogo(a). Las posiciones son las siguientes:

Posición 1: Posición de partida: acostados boca arriba, con los brazos pegados al cuerpo (yo con la tierra).

Posición 2: Se acercan las rodillas al pecho, apretando fuerte con las manos (yo conmigo mismo).

Posición 3: Estirar las piernas y los brazos se abren a buscar con las manos las de los que tenemos a ambos lados. Nos relajamos y sentimos el contacto (yo con los otros/as).

EVALUACIÓN: Dejar expresar a cada persona, cómo se ha sentido en las tres posiciones y como ha vivido las consignas del psicólogo(a).

DURACIÓN: 15 min.

Anexo 8

DINÁMICA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

“La telaraña”

OBJETIVO:

- Desarrollar la capacidad colectiva de tomar decisiones y resolver conflictos.
- Fomentar la necesidad de cooperar.
- Desarrollar la confianza en el grupo.

MATERIAL: Una cuerda y un espacio que tenga dos postes entre los que se pueda construir la telaraña.

DESARROLLO: El grupo debe pasar por la telaraña sin tocarla, es decir, sin tocar las cuerdas. Podemos plantearle al grupo que estarán atrapados en una cueva o una prisión y que la única salida es a través de esta valla electrificada.

Hay que buscar la solución para pasar los primeros con la ayuda de los demás; luego uno/a a uno/a van saliendo hasta llegar al nuevo problema de los/as últimos/as.

EVALUACIÓN: El psicólogo(a) de la dinámica invitará a los integrantes del grupo a que expresen ¿Cómo se sintieron en la dinámica? así también del ¿Cómo se tomaron las decisiones? y ¿Qué tipo de estrategia se siguió?.

DURACIÓN: 15 min.

Anexo 9

DINÁMICA DE COOPERACIÓN

“Levantar al compañero”

OBJETIVO: Favorecer el control sobre el propio cuerpo y la coordinación de los movimientos.

DESARROLLO: Un compañero se sienta frente a otro/a, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo y las puntas en contacto. Inclínándose hacia adelante y doblando las rodillas, se agarran las manos y tiran uno/a del otro/a para levantarse juntos. Después intentarán volver a la posición de sentados.

EVALUACIÓN: Puede ponerse de relieve la unión hacia un fin común, la ayuda prestada entre los/as participantes, la necesidad de cooperación y aportación de las cualidades de cada uno/a para lograr el objetivo.

DURACIÓN: 10 min.

DINÁMICA DE CONCENTRACIÓN

“¿Qué diferencias hay en mi cuerpo?”

OBJETIVO: Practicar la capacidad de concentración y dejarse llevar por la imaginación.

DESARROLLO: Los integrantes del grupo se colocan por parejas. Se estudian entre sí durante unos minutos y se dan la espalda. Uno de ellos (A) cambia 6 rasgos de su cara, cuerpo, vestimenta, postura y peinado. Se vuelven a girar y poner frente a frente. Entonces el otro componente (B) ha de adivinar que son 6 cosas que han cambiado en (A).

EVALUACIÓN: Animar a los integrantes del grupo que expresen la dificultad de concentración para poder identificar las características que cambiaron sus compañeros, así como también invitarlos a que digan cómo se sintieron en la dinámica.

DURACIÓN: 15 min.

DINÁMICA DE COMUNICACIÓN

“Pintura alternativa”

OBJETIVO: Lograr una comunicación-cooperación para seguir un trabajo creativo.

DESARROLLO: Se trata de realizar una pintura por parejas. Cada integrante va haciendo un trazo en el papel, hasta conseguir terminar la obra.

MATERIAL: Papel, colores y pinceles.

EVALUACIÓN: Analizar los pensamientos y sentimientos vividos (cooperación y conflicto). Se valoran los obstáculos y la riqueza de la cooperación.

DURACIÓN: 15 min.

DINÁMICA DE AUTOESTIMA

“Autoestima”

OBJETIVO: Enseñar a los jóvenes a descubrir su autoestima y los factores que pueden afectarla.

MATERIAL: Hojas en blanco, lápices o plumones.

DESARROLLO:

- Preguntar al grupo el significado de autoestima.
- Definir la autoestima como la estima que se tenga en uno mismo.
- Explicar que día a día nos encontramos con cosas, sucesos que afectan la forma en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos.
- Entregar una hoja de papel a cada integrante del grupo, explicándoles que ésta hoja representa su autoestima y que se leerá una lista de sucesos que pueden pasar durante el día y le hacen daño a la autoestima.
- Explicar que cada vez que se lea una frase. Deben arrancar un pedazo de hoja y que el tamaño de pedazo que quiten, significa más o menos la proporción de su autoestima que el suceso quitaría. Se dará un ejemplo después de leer la primera frase quitando un pedazo de su hoja, diciéndoles: “eso me afecta mucho” o “eso no me afecta mucho”.
- Al concluir las frases que “quitan” la autoestima se les explica que ahora van a recuperarla, manifestando que reconstruirán su autoestima por pedazos, en la misma forma en que lo quitaron.

EVALUACIÓN: Se comentarán los siguientes puntos de discusión a nivel individual de manera voluntaria y a nivel grupal como discusión final:

- ¿Lograron todos/as recuperar su autoestima?
- ¿Cuál fue el suceso que más arrancaron de la hoja? ¿Por qué?

- ¿Cuál fue el suceso que menos dañó tu autoestima? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue el suceso más importante para recuperar la autoestima?
- ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos atacados/as?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos cuando su autoestima está baja?
- pedir al grupo que haga una lista para la próxima sesión sobre cosas o sucesos que mejorarían su autoestima para leerlas ante el grupo.

Frases que quitan la autoestima:

- Una pelea con tu novio(a) que no han terminado.
- Tu consejera o tu maestro(a) criticó tu trabajo.
- Un grupo de amigos cercanos no te incluyó en un paseo.
- Una amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- Algún rumor surgió sobre tu reputación.
- Tu novio(a) te dejó por otro(a) muchacho(a).
- Un grupo de amigos se burló de ti por la forma de tu peinado o por la ropa que tienes puesta.
- Sacaste malas notas en un examen y fracasaste en tu trabajo.
- Escuchaste sin querer un comentario donde refieren a ti como la/el como el/la muchacha/o más feo/a de tus amigos/as.

DURACIÓN: 15 min.

DINÁMICA DE AUTOESTIMA

“Como me ven me tratan”

OBJETIVO: Favorecer conductas que mejoren la autoestima en los adolescentes.

MATERIAL: Hojas de papel, cinta adhesiva y lápices.

DESARROLLO:

- Explicar al grupo que el ejercicio que van a realizar consiste en identificar solamente las cualidades en las personas con quienes se relacionan.
- El psicólogo(a) deberá pegar en la espalda de los participantes una hoja en blanco.
- Se colocará al grupo en círculo y uno/a por uno/a deberá pasar por cada compañero/a para que este/a le escriba una cualidad que considere tiene la persona que va ir pasando.
- Cada uno debe de tener escritas sus cualidades otorgadas por sus compañeros/as en su hoja colocada en la espalda, ningún adolescente deberá quedar sin cualidades escritas en su hoja.

EVALUACIÓN:

- Al terminar la actividad se les pedirá a los adolescentes que examinen su lista y evalúen si se identifican con las cualidades asignadas por sus compañeros/as.
- Pedir la participación voluntaria de algún/a para que lea su lista en voz alta delante de los/as demás.
- Una vez que se haya leído preguntar cuántas de esas cualidades sabía que tenía.
- Cerrar el ejercicio subrayando la importancia de poder encontrar cualidades positivas en la gente que los rodea, así como reconocer que la gente puede ver

cosas positivas que no conocían en ellos/as mismos/as, sin olvidar que no es malo tener características negativas siempre y cuando no perjudique la relación con los demás.

DURACIÓN: 20 min.

DINÁMICA DE AUTOESTIMA

“Figura humana en plastilina”

OBJETIVO: Establecer el nivel de autoestima y el autoconcepto que tiene los adolescentes a través de la representación de una figura humana la cual proyecta su propia personalidad, así como manejar y trabajar aspectos relacionados con la importancia de su autoconcepto y autoestima.

MATERIAL: Pañuelos para vendar los ojos y barras de plastilina de diferentes colores.

DESARROLLO:

- Se coloca al grupo en círculo y se les venda los ojos.
- A cada uno/a de los/as integrantes del grupo se les proporciona una barra de plastilina de tal forma que no sepan el color que se les asignó
- Se les da la indicación de que con esa plastilina tendrán que realizar una figura humana, sin dar más detalles.
- Transcurrido el límite de tiempo se les pide que dejen su figura frente de ellos/as.
- Antes de que se destapen los ojos el psicólogo(a) deberá reacomodar las figuras de tal manera que no queden como las dejaron, esto con la intención de confundirlos/as.
- Al destaparse los ojos cada uno/a deberá reconocer e identificar su figura, se les pedirá que uno/a por uno/a tomen la que crean que es suya y que vuelvan a su lugar.

EVALUACIÓN: Una vez que cada quien tenga su figura correspondiente (según su criterio) se les cuestionará acerca del aspecto de ésta con algunas preguntas como:

¿Por qué crees que es tu figura?, ¿Qué es lo que ves?, ¿Que te hizo pensar eso?, ¿Qué piensas de lo que hiciste?, ¿Cómo te sientes?, ¿Qué le cambiarías y porque?

Después de escuchar la opinión de cada uno/a respecto a su figura, se les pedirá que opinen acerca de la de sus compañeros/as. En caso de que no sea la figura correcta la que tomaron se les aclarará su error y se observarán reacciones y actitudes respecto a esto y al terminar de contestar se escuchará su opinión respecto a la actividad.

DURACIÓN: 20 min.

DINÁMICA DE AUTOESTIMA

“Imagínate a ti mismo”

OBJETIVO: Hacer al grupo conscientes de que la realización de sus futuros proyectos depende únicamente de ellos/as mismos/as.

DESARROLLO: Se explicará a los participantes que deberán cerrar sus ojos y pensar en el futuro, en cómo se imaginan ellos dentro de diez años. Una vez que todos hayan cerrado los ojos y se encuentran en proceso de imaginar, se leerán las siguientes preguntas, dejando un tiempo adecuado entre una y otra para que cada uno/a pueda pensar e imaginar las respuestas:

¿Cómo te imaginarias físicamente dentro de diez años?, ¿A qué crees que te dedicarás?, ¿Qué aficiones tendrás?, ¿Con quién vivirás?, ¿Qué amigos tendrás?, ¿Cómo será la relación con tu familia?, ¿Qué te gustará hacer en tu tiempo libre?, ¿Serás feliz? ¿De qué te sentirás orgulloso?.

EVALUACIÓN: Una vez terminada esta fase, ya pueden abrir los ojos y el/la psicólogo(a) pregunta de forma general, si creen que ese futuro imaginario será necesariamente así, o si puede ser de otra manera, y sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte de ellos/as o si creen que no pueden hacer nada para acercarse lo máximo posible.

DURACIÓN: 20 min.

Anexo 16.

DINÁMICA DE MOTIVACIÓN

“La banca”

OBJETIVO: Mostrar que la motivación es interna, pero los incentivos externos pueden indicar la acción de los adolescentes.

MATERIAL: Billetes y monedas ocultos y sujetos con una cinta adhesiva debajo de las sillas de los asientos.

DESARROLLO: El psicólogo(a) pedirá al grupo “por favor levanten la mano derecha”. Se espera un instante, se les da las gracias y se les pregunta ¿Por qué hicieron eso? La respuesta será “Porque usted lo dijo” “Porque dijo por favor”.

Después de tres o cuatro respuestas el psicólogo(a) indicará a los jóvenes “ por favor pónganse de pie y levanten sus sillas”.

Lo más probable es que nadie lo hizo: ahora les dirá “Si les dijera que hay billetes dispersos debajo de las sillas, podría eso motivarlos para ponerse de pie y levantar su silla”. Todavía casi nadie se moverá, entonces se les indicará: “permítanme decirles que si hay billetes debajo de algunas sillas”. Por lo general se levantarán dos o tres asientos y muy pronto los seguirán los demás. Conforme encuentran los billetes, se señala “Aquí hay uno, allí en frente hay otro”.

EVALUACIÓN: El psicólogo(a) hará preguntas para su reflexión ¿los motivó el dinero?, ¿cuál es la única forma real de motivar? El psicólogo(a) les retroalimenta diciéndoles que la única forma de lograr que una persona haga algo es hacer que lo desee.

DURACIÓN: 15 min.

DINÁMICA DE COMUNICACIÓN

“El telegrama”

OBJETIVO: Transmitir un mensaje por todo el grupo a través de las manos.

DESARROLLO: Los integrantes del grupo se colocan en un círculo, tomados de las manos y con los ojos cerrados. Una persona pasa un mensaje a su compañero/a mediante su mano (por ejemplo apretones, pausa, un apretón, etc.), expresándole un sentimiento. El mensaje corre a todo el grupo, hasta que llega a la persona que se encuentra al lado de la que comenzó. Después de que el mensaje ha recorrido todo el círculo, la última persona lo describe verbalmente. Así sucesivamente con nuevos integrantes y nuevos mensajes.

EVALUACIÓN: La evaluación puede hacerse valorando lo que se quiso expresar, lo que el grupo transmitió y la expresión verbal de la última persona.

A partir de ahí se puede suscitar el diálogo sobre el valor de la comunicación no verbal en general y en el grupo.

DURACIÓN: 15 min.

Anexo 18

Cuestionario de evaluación del “Programa de iniciación al atletismo en adolescentes para fortalecer la autoestima”.

Nombre del alumno_____ Edad_____

Nombre del padre o madre_____ Edad_____

Estimado padre o madre de familia, nos interesa conocer su opinión acerca de este programa por favor conteste las siguientes preguntas, recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.

1.- ¿Realizó con su hij@ las actividades propuestas en el programa? Si No

¿Por qué?

Si usted contestó No a esta pregunta no es necesario que conteste a las preguntas 2, 3, 4, 5, 6.

2.- ¿Cómo se sintió?

3.- ¿Que aprendió de este experiencia?

4.- ¿Qué piensa que hizo falta?

5.- En el futuro ¿continuará participando con su hijo? Si No

¿Por qué?

6.- ¿Qué emociones, reacciones o conductas pudo observar en su hij@ durante las actividades que realizaron juntos?

7.- ¿Cómo considera que el programa benefició a su hij@ en el desempeño de la actividad física?

8.- ¿Considera que el programa favoreció la autoestima de su hij@? Si No

¿Por qué?

9.- ¿Considera que el programa favoreció la comunicación con su hij@? Si No

¿Por qué?

10.- ¿Le gustaría que se continuara con este tipo de programas? Si No

¿Por qué?

OBSERVACIONES

Algunas sugerencias

- Toma al menos 2L de agua a lo largo del día para mantenerte bien hidratad@ y así aprovechar tu rendimiento al máximo durante la actividad.
- Asegúrate de comer alimentos ricos en carbggohidratos al día anterior de la actividad física: pasta, arroz, pan, galletas de avena, integrales o granos enteros, para mantener tus reservas de energía. Evita el consumo de bebidas que te puedan deshidratar como las que contienen alcohol y cafeína.
- Durante la actividad detente a tomar agua, es muy importante mantenerse hidratad@ todo el tiempo.
- Prepara la ropa que usarás al día de correr.
- Al terminar de hacer la actividad física toma al menos 1L y come frutas como plátano, manzana o naranja para reponer minerales y vitaminas que se perdieron al sudar.

Anexo 19

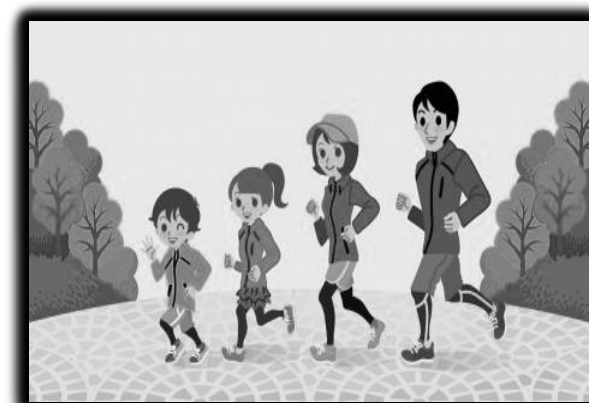


Psic. Gloria Yveth Cabrera Mendoza

PROGRAMA DE INICIACIÓN AL ATLETISMO EN ADOLESCENTES PARA FORTALECER SU AUTOESTIMA

*RECOMENDACIONES Y
SUGERENCIAS PARA LA
PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES CON
SUS HIJOS EN ACTIVIDADES FÍSICAS*

Corre con tu adolescente



¿Cuál es la Importancia de realizar actividad física?

La actividad física o deporte es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica.

La practica de la actividad fisica debe ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos beneficiosos para la salud y se logre la prevención de enfermedades.

¿Cuáles son los beneficios?

La activida física trae como beneficio el mejorar:

- El rendimiento académico
- La personalidad
- La confianza
- La estabilidad emocional
- La imagen positiva del propio cuerpo.

¿Qué debo hacer?

- Reúnete con tu hij@ adolescente en tu tiempo libre.
- Busquen un lugar o espacio en donde puedan practicar alguna actividad física como correr.
- Elijan una ropa y calzado apropiado para practicar la actividad física.
- Una hora antes de realizar la actividad física consuman alimento ligero como fruta, verdura o cereal.
- Antes de empezar a correr realiza un calentamiento comenzando por estirar los músculos extendiendo y flexionando las extremidades corporales durante 15 min.
- Empiecen a correr a un paso y ritmo cómodo que les permita conversar de los sentimientos y pensamientos de tu hij@ adolescente.
- Se recomienda practicar la actividad física media hora.

- Traten de establecer un calendario para dar continuidad al programa.



