

INTRODUCCIÓN

Desde hace ya algunas décadas se ha observado un gran avance en el desarrollo de la Psicología del Deporte. Creemos que el entorno deportivo es un magnífico laboratorio natural que incita al estudio de diferentes procesos psicológicos básicos dentro de un contexto social, que por otro lado significa una gran complejidad.

Esta disciplina ha ido evolucionando con el pasar de los años desde un tipo de estudio descriptivo de la personalidad de los deportistas a una investigación más aplicada que aborda factores psicológicos que influyen en la participación y el rendimiento deportivo, tratando de mejorarlo mediante el entrenamiento psicológico. Además, estudia los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico.

En ese sentido, es que la presente investigación, después de haber realizado un repaso a la literatura científica se centra en conocer las características psicológicas del entrenador de fútbol, con la finalidad de conocer los diferentes rasgos de personalidad que lo identifican, su formación, los componentes que influyen en su trabajo eficaz, como ser: nivel de inteligencia, autoestima, ansiedad y el nivel de depresión.

En el trabajo del entrenador con su grupo de deportistas existen muchos problemas que no se pueden solucionar debido a las interferencias en la comunicación, por lo que se considera que el entrenador que no establezca una comunicación eficaz no puede enseñar y orientar correctamente en los deportistas, lo cual incidirá en el aprendizaje y el rendimiento deportivo. Ya que la gran mayoría de los entrenadores se preocupan por el lenguaje verbal y no tienen idea de la potencia de la comunicación no verbal.

Los buenos entrenadores suelen diferenciarse de aquellos que no lo son tanto, no sólo por sus conocimientos técnicos, sino por otras habilidades personales que les permiten alcanzar el máximo rendimiento en sus deportistas. De ahí que se considera importante la capacidad que deben poseer en cuanto al autocontrol, manejo de grupo, gestión de entorno, enseñanza del deporte, además tener una

actitud positiva al enfrentamiento de nuevos retos en la formación de deportistas y competiciones.

Finalmente, cabe resaltar la importancia de este estudio, ya que a través de ello se hará notar a la sociedad en su conjunto la relevancia de la Psicología dentro del deporte en su totalidad y por ende conocer los aspectos psicológicos de uno de los principales actores, que está inmerso en la práctica del fútbol, el entrenador como responsable de la formación de futuros deportistas.

Para una mejor comprensión, a continuación se presenta la estructura de la tesis detallado en capítulos, de la siguiente manera:

El Capítulo I, contiene todo lo relacionado con el planteamiento y justificación del problema.

El Capítulo II, refleja la elaboración del diseño teórico, que contiene el problema, objetivos, tanto general como específicos, hipótesis y la operacionalización de variables.

En el Capítulo III, se hace referencia al marco teórico, el mismo que representa el sustento teórico de toda la investigación, siendo básico en toda la estructura de la investigación.

El Capítulo IV, corresponde al diseño metodológico, el cual indica el área psicológica al que pertenece la investigación, el tipo de estudio, la población, muestra, los métodos, técnicas e instrumentos que se utilizaron, y el procedimiento que se siguió a lo largo de este estudio.

El Capítulo V, se refiere a la parte del análisis e interpretación de los datos, realizado mediante la adecuada sistematización de los datos, se presentan los resultados de todas las pruebas psicológicas aplicadas a la muestra de la investigación, en cuadros y gráficas.

Finalmente en el Capítulo VI, se presentan las conclusiones y recomendaciones, a las que se llegaron con los datos obtenidos a lo largo del proceso investigativo; asimismo se plantea sugerencias para futuras investigaciones e investigadores.

I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema

La labor investigadora de algunos psicólogos del deporte por conocer las características de la personalidad de los entrenadores ha contribuido enormemente a esta concepción integradora del entrenamiento, donde no sólo una correcta aplicación de la táctica y la técnica son importantes para conseguir el triunfo deportivo, sino que la responsabilidad del entrenador es, en muchos casos, determinante para alcanzar el éxito, ya que ésta afecta a la filosofía del deporte y a su vez se refleja en el equipo que produce.

En este sentido, los entrenadores considerados como creativos, son personas capaces de crear jugadas inteligentes a partir de situaciones y tácticas de sus respectivos deportes. Lo hacen mediante un proyecto, entrenamiento que en sentido estricto es muy diferente y como indica Marina (1993), “Los planes que guían el entrenamiento del atleta, son irrealidades que van a permitir la realización de una posibilidad”.

Andrud (1970), realizó la tesis doctoral sobre “Los rasgos de personalidad de los entrenadores de High School College y fútbol profesional valorados con el Cuestionario de Temperamento de Guilford Zimmerman”, utilizando una muestra de 80 entrenadores en la Universidad de Dakota. En sus resultados observó que los rasgos: Actividad general, estabilidad emocional y masculinidad se situaban en el percentil 70 del rango. Ascendencia, sociabilidad y relaciones personales representaban puntuaciones por encima del percentil 50 y, por último, control, objetividad, amabilidad y consideración se situaban en el percentil 50 de la muestra estudiada.

El estudio de Hendry (1974) basado en la comparación de 48 profesores de Educación Física y 63 de los mejores entrenadores en Inglaterra que completaron el Inventario de Personalidad Dinámica, mostró unos resultados en los que ambos grupos puntuaban igual en autoritarismo, pero tenían diferencias significativas en algunos rasgos de personalidad. Los entrenadores de deportes individuales eran

más individualistas, en general, que los de equipo o los entrenadores de deporte de oposición.

Ortelee (1983), realizó la tesis doctoral sobre “Las diferencias en rasgos de personalidad entre mujeres entrenadoras de deporte de equipo y de deporte individual” en la Universidad de Lamar. La muestra formada por 48 mujeres entrenadoras de deporte de equipo y 32 de deporte individual, completaron el 16 PF de Cattell. Los resultados indican que las entrenadoras de deporte individual tienen, según sus palabras, una personalidad más cálida que las de deporte de equipo y son más atrevidas y más estables emocionalmente.

Ware (1984), seleccionó y examinó los rasgos de personalidad de entrenadores de College/University y directores deportivos utilizando el Inventario de Personalidad de Bernreuter. Al comparar a entrenadores con mayor y menor éxito, encontró que los entrenadores más exitosos eran más dominantes y más sociables mientras que los de menor éxito eran más autosuficientes.

El trabajo de Tutko y Richards (1984), propuesto en el libro “Psicología del Entrenamiento Deportivo”, es quizás, el que con más claridad defiende la concepción global e integradora del entrenamiento moderno, incluyendo en el mismo, el estudio de la personalidad de deportistas y entrenadores y los aspectos emocionales y de aptitud de la actuación deportiva.

No obstante, Tutko y Richards, opinan que no existe el entrenador ideal ni tampoco ninguno que sea completamente eficiente en su trabajo, ya que el éxito depende de diversos elementos como pueden, ser talento, técnica, circunstancias, personalidad y carácter del equipo, con frecuencia nada más que la suerte. Asimismo, defienden que el entrenador debe ser sensible a las diferencias individuales de los jugadores y considerar que la personalidad del equipo que entrenan no es más que un reflejo de su propia personalidad.

Por último, Pérez Ramírez (1998), en la realización de su tesis doctoral sobre “Entrenadores de alto rendimiento deportivo”, aborda tanto cualitativa como

cuantitativamente aspectos relacionados con la personalidad de los entrenadores, su formación y su modelo de entrenamiento.

Los resultados indican que los entrenadores estudiados destacan por su neuroticismo y su alto grado de extraversión, apertura a la experiencia, cordialidad y responsabilidad. Esto en su mayoría siendo responsables, perseverantes, seguros, orientados hacia una meta, asertivos, cordiales y abiertos a nuevas ideas y experiencias.

Para concluir, tras la revisión del poco material bibliográfico que existe en el medio se considera de gran importancia el poder llevar adelante este trabajo de investigación sobre las características psicológicas del entrenador de fútbol de nuestro medio; ya que él se constituye en el actor principal en la práctica, responsable de la formación de futuros deportistas de nuestro departamento y del país.

En consecuencia, por lo argumentado en párrafos anteriores, surge la interrogante que guió la presente investigación, en los siguientes términos:

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL ENTRENADOR DE FÚTBOL TARIJEÑO?

1.2. Justificación del Problema

El presente trabajo de investigación está dirigido a realizar una caracterización psicológica de los entrenadores de fútbol tarijeño, quienes se dedican a la formación de futuros deportistas, valores y representantes del deporte tarijeño. Ya que en muchos casos no sólo una correcta aplicación de la táctica y técnica son importantes para conseguir el triunfo deportivo, sino de la personalidad del entrenador, siendo en muchos casos determinante para lograr el éxito o fracaso, de la capacidad de manejo de grupo que tengan y las relaciones humanas que prevalezca al interior del grupo.

En nuestro medio, el deporte no ha considerado a la Psicología como algo importante en ese proceso de formación, a la vez por el temor de que el trabajo del psicólogo pueda relegar a un segundo plano el trabajo de los entrenadores, siendo un argumento por el que no se le da cierta cobertura, siendo al contrario un componente de apoyo y acompañamiento en ese proceso de desarrollo y formación de futuros deportistas.

Por ello, la presente investigación posee relevancia contemporánea ya que no se realizó ningún tipo de estudio referido a conocer las características psicológicas de quienes son los principales actores o protagonistas de la formación de deportistas. Lo cual permitirá determinar los rasgos característicos de personalidad de dichos entrenadores, despertar el interés tanto de los deportistas, padres de familia y de todos quienes son partícipes de la práctica de esta actividad que congrega a millones de personas a nivel mundial.

Asimismo, permitirá de una u otra manera que seamos personas más receptivos y conscientes en nuestras relaciones interpersonales contribuyendo de una vez por todas a desmitificar estereotipos perjudiciales en cuanto a la aceptación del psicólogo en un equipo de fútbol, de tal manera que se pueda reconocer y respetar la labor del mismo en el trabajo de intervención psicológica con los jugadores del equipo.

Con el presente enfoque de esta problemática se beneficiarán todos los entrenadores de fútbol, dirigentes de clubes, padres de familia y todos quienes que de una u otra forma están involucrados en la práctica del deporte.

Es en ese sentido, el presente trabajo de investigación tendrá un aporte de carácter teórico, ya que contribuirá con conocimientos teóricos, que servirán de base o referencia para futuras investigaciones e investigadores del medio involucrados con la actividad deportiva.

Asimismo, el aporte práctico permitirá una comprensión más profunda de los componentes del perfil psicológico de los entrenadores y sus formas de expresión, como también de sus necesidades, para que a partir de ello se pueda desarrollar programas de apoyo, orientación, seminarios, etc.

II. DISEÑO TEÓRICO

2.1 Problema Científico

- ✓ ¿Cuáles son las características psicológicas del entrenador de fútbol tarijeño?

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo General

- ✓ Determinar las características psicológicas del entrenador de fútbol tarijeño.

2.2.2. Objetivos Específicos

- Identificar los diferentes rasgos de personalidad del entrenador de fútbol.
- Diagnosticar el nivel de autoestima que presenta el entrenador de fútbol.
- Establecer el nivel de ansiedad que presenta el entrenador de fútbol.
- Conocer el nivel de depresión que presenta el entrenador de fútbol.

2.3. Hipótesis

- ✓ “La personalidad de los entrenadores de fútbol, se caracteriza por ser dominante, autosuficiente y seguros de sí mismos”.
- ✓ “Los entrenadores de fútbol, presentan un nivel bueno de autoestima”.
- ✓ “El nivel de ansiedad de los entrenadores de fútbol, es muy grave”.
- ✓ “Los entrenadores de fútbol, presentan un nivel grave de depresión”.

2.4. Operacionalización de variables

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ESCALA
PERSONALIDAD	Conjunto de todos los procesos y propiedades psíquicas de un sujeto que se manifiesta de modo mediato o inmediato.	FAC TOR "A" Reservado/Abierto	Alejado/Afectuoso	
		FAC TOR "C" Emocionalmente afectado/Estable	Afectado por los sentimientos/ Tranquilo, maduro	
		FAC TOR "D" Calmoso/Excitable	Poco expresivo /hiperactivo	
		FAC TOR "E" Sumiso/ Dominante	Dócil/Agresivo	
		FAC TOR "F" Sobrio/Entusiasta	Prudente/Incauto	1 - 4 BAJO
		FAC TOR "G" Despreocupado/ Consciente	Poca fuerza del súper Ego/Mucha fuerza en el súper Ego	5 - 6 MEDIO
		FAC TOR "H" Cohibido/ Emprendedor	Tímido/Atrevido	7 - 10 ALTO
		FAC TOR "I" Sensibilidad Dura/ Sensibilidad Blanda	Confía solo en sí mismo/Dependien te	
		FAC TOR "J" Seguro/Dubitativo	Vigoroso/Irresoluto	
		FAC TOR "O" Sereno/Apreensivo	Confiado/Inseguro	
FAC TOR "Q2" Sociable/ Autosuficiente	Fácil unión al grupo /Lleno de recursos			
FAC TOR "Q3" Menos Integrado/ Mas Integrado	Relajado/ Auto disciplinado			
FAC TOR "Q4" Relajado / Tenso	Tranquilo/ Presionado			

AUTOESTIMA	Es una actitud de aceptación de uno mismo que está constituida por todas las características que tiene el sujeto de sí mismo, es decir lo que piensa y siente.	<p>Autoconocimiento</p> <p>Autoconcepto</p> <p>Autoevaluación</p> <p>Autoaceptación</p> <p>Autorespeto</p>	<p>Conocimiento biológico, psicológico y social</p> <p>Creencia que presenta uno mismo</p> <p>Autocrítica de uno mismo</p> <p>Reconocimiento de potencialidades y debilidades</p> <p>Sentimiento de valor hacia sí mismo</p>	<p>(61-75) Óptimo. (46-60) Excelente (31-45) Muy bueno (16-30) Bueno (0-15) Regular (-0-30) Deficiente (-31-45) Muy baja (-46-60) Extrema (-60-75) Nula</p>
ANSIEDAD	Sentimiento de aprehensión, incertidumbre y temor, sin un estímulo manifiesto y acompañado de cambios fisiológicos.	<p>Síntomas físicos</p> <p>Síntomas psíquicos</p> <p>Síntomas conductuales</p> <p>Síntomas intelectuales</p>	<p>Opresión precordial, palpitaciones, hiper sudoración, sequedad de boca, dificultades respiratorias, pellizco gástrico.</p> <p>Inquietud interior desasosiego, inseguridad, presentimiento de la nada, temor a perder el control, temor a la muerte a la locura y al suicidio.</p> <p>Estado de vigilancia (alerta), dificultad para la acción, bloqueo afectivo, trastorno del lenguaje no verbal.</p> <p>Pensamientos preocupantes, negativos, ilógicos; dificultad e concentración, trastorno de la</p>	<p>Ansiedad Normal (0-20)</p> <p>Ansiedad Ligera (21-30)</p> <p>Ansiedad Moderada (31-40)</p> <p>Ansiedad Grave (31-50)</p> <p>Ansiedad Muy Grave (50 o +)</p>

		Síntomas asertivos	<p>memoria.</p> <p>Descenso en habilidades sociales, bloqueo en las relaciones humanas, no saber que decir ante ciertas personas, incapacidad de negarse a algo, incapacidad de terminar una conversación.</p>	
DEPRESIÓN	Estado de ánimo triste, sentimientos de desesperanza, irritabilidad, con inhibición del curso del pensamiento, débil de voluntad e incapacidad de decisión.	<p>Afectivos</p> <p>Intelectuales</p> <p>Conductuales</p> <p>Somáticos</p>	<p>Sentimiento de culpabilidad</p> <p>Sentimiento de satisfacción personal</p> <p>Ánimo, visión de futuro.</p> <p>Insomnio, pérdida de peso, falta de apetito.</p>	<p>No depresión (0-13)</p> <p>Depresión leve (14-19)</p> <p>Depresión moderada (20-28)</p> <p>Depresión grave (20 ó más)</p>

III. MARCO TEÓRICO

3.1. EL ENTRENADOR DE FÚTBOL

3.1.1. Concepto de Entrenador

Desde una concepción tradicional, el entrenador o técnico deportivo, podemos decir, que es el encargado de ejercitar los jugadores y dirigirlos en la competición. Actualmente, ésta es la persona que atiende a los practicantes de esta modalidad deportiva y que debe reunir unos conocimientos sobre el fútbol que va a enseñar, sin dejar de lado otra serie de conocimientos como son los biológicos, psicológicos, sociológicos, pedagógicos y didácticos.

Morcillo (2007: 94), tras realizar una revisión de diferentes autores respecto al término entrenador, lo define y caracteriza como: “El máximo responsable del equipo y por ello, es el director del mismo teniendo como funciones la dirección del entrenamiento, del partido y de los jugadores, la construcción del equipo y su representación. Para poder llevar a cabo todas sus funciones, el entrenador debe tener unos requisitos previos inquietud y entusiasmo por la práctica deportiva, disfrutar con la enseñanza-entrenamiento del fútbol y acreditar un mínimo valor formativo.

El análisis y la evaluación permanente de su actuación y la de sus jugadores, ayudará al entrenador a adquirir un mayor conocimiento en todas las áreas de conocimiento relacionadas con el fútbol.

Si nos referimos al entrenador en etapas formativas, Giménez (2003: 37), comenta que “para conseguir que la enseñanza se plantee de una forma más integral y educativa, el entrenador deberá tener un perfil cercano al de un maestro o educador con una formación técnica y psicopedagógica adecuada, para así poder ser la persona que oriente y facilite la formación psicomotriz”.

Autores como, Morales y Guzmán (2000), comentan que el entrenador debe ser una persona competente y que dirija el entrenamiento y las competiciones. Igualmente, debe poseer conocimientos específicos de la especialidad deportiva, así como una experiencia personal de entrenamiento y competición.

En este sentido, Campbell (1998), estima las siguientes funciones para el entrenador, atendiendo a las etapas que atraviesa la evolución del practicante:

- a) **Iniciación:** Amigo, organizador, comunicador y motivador.
- b) **Perfeccionamiento:** Conductor de la evolución, constructor del jugador y promotor de talentos.
- c) **Rendimiento:** Consejero, gestor, orientador, estrategia y constructor del equipo.

Por su parte, Garganta (2003), establece como competencias del entrenador las siguientes:

- a) Identificar talento y responder a las necesidades.
- b) Ayudar al desarrollo deportivo y personal.
- c) Construir las tareas.
- d) Crear un entorno motivador.

3.1.2. Cualidades del Entrenador de Fútbol

Son tantas que es prácticamente imposible que una sola persona por muy buen entrenador que sea y por muchos títulos que haya conseguido pueda reunir las todas. Es evidente que cuantas más cualidades posea de las que a continuación se nombran, mejor entrenador será.

No se enumeran en ningún orden de preferencia, pues en algunos casos no se sabría determinar cuáles son más importantes que otras, entre ellas están:

- **LIDERAZGO:** Tener capacidad para manejar y dirigir un grupo y al mismo tiempo controlar el entorno que lo rodea.

- **VOCACION:** Tiene que gustarle el “oficio”, aunque esto es válido para desarrollar con éxito cualquier profesión que se elija.
- **AUTOCONTROL:** Para afrontar con serenidad y sosiego situaciones complicadas que van a presentar a lo largo de la competición en las que el entrenador por el puesto que ocupa debe ser el primero en mantener la calma.
- **MOTIVADOR:** Ha de saber motivar a sus jugadores para que desarrollen todo su potencial deportivo aplicando para ello los métodos más adecuados.
- **PSICOLOGO:** Tiene que conocer las diferentes personalidades de cada jugador para saber tratarlos a nivel individual. En deportes de equipo no sólo hay que estudiar la psicología del grupo en su conjunto, también hay que preocuparse de las individualidades ya que cada futbolista es diferente y hay que saber tratarlos según su forma de ser. Los hay de todas clases, tímidos, conflictivos, inseguros, vagos, indisciplinados etc.
- **ORGANIZADOR:** Hay que tener capacidad para saber planificar y organizar el trabajo y llevarlo a la práctica de una forma metódica y controlada.
- **AMBICIOSO:** El entrenador ha de aspirar siempre a lo máximo. Y no conformarse con éxitos parciales cuando se pueden conseguir metas superiores.
- **DECIDIDO:** Hay que atreverse en cada momento a tomar las decisiones más convenientes para el equipo aunque estas no sean en esos momentos las más populares ó más del agrado del equipo, directiva, afición etc.
- **EXTROVERTIDO:** Para entusiasmarse con su trabajo y saber contagiar ese entusiasmo a sus futbolistas.
- **RECEPTIVO:** Saber escuchar y aceptar críticas constructivas para corregir posibles errores. El entrenador no debe de creer nunca que lo sabe todo ó que siempre está en posesión de la verdad, aunque al final es “siempre

quien tiene la última palabra a la hora de tomar decisiones que solamente son de su competencia”.

- **CARISMÁTICO:** Que los futbolistas a los que dirige tengan plena confianza en él y en su trabajo y que lo valoren por su capacidad y prestigio.
- **RECEPTIVO:** Para saber aceptar la crítica constructiva que se le haga y rectificar cuando toma decisiones equivocadas ó cometa errores. El entrenador no debe de creerse en posesión de la verdad y pensar que siempre tiene razón. Debe de saber escuchar otras opiniones aunque al final tenga la última palabra en lo relacionado a las funciones que solamente son de su exclusiva competencia y de nadie más.
- **PERSEVERANTE:** Para “creer” el trabajo que realiza. Ser constante en sus planteamientos cuando está convencido de ellos y que el camino trazado es el más conveniente aunque a veces los resultados digan lo contrario.
- **FIRME:** Saber en todo momento el “terreno” que pisa y mostrar la firmeza necesaria en su forma de dirigir al equipo y no demostrar en ningún momento la inseguridad propia del que a veces no sabe por dónde anda.
- **COMUNICADOR:** Para saber transmitir sus conocimientos. No basta con ser un experto en la materia, hay que saber hacer llegar eses conocimiento a su destinatario. Hay ex futbolistas, por ejemplo, que habiendo sido grandes figuras ó excelentes profesionales en el terreno de juego, cuando se convierten en entrenadores no saben hacer llegar a sus discípulos lo que ellos sabían desarrollar estupendamente en la práctica cuando estaban en activo.

Para comunicar no solamente se debe de emplear la palabra, también se utilizan gestos, miradas, movimientos de manos, la forma de hablar, buscando un lenguaje que se entienda y que conecte con la persona a la que se le está transmitiendo algo. Hay que saber dar tranquilidad cuando hace falta, bajar el tono de voz ó subirlo según las necesidades del momento. En definitiva, lo que se transmite tiene que ofrecerle seguridad al jugador para

conseguir el objetivo marcado, convicción en el sistema de juego empleado y credibilidad para saber que la dirección elegida es la correcta para conseguir el objetivo establecido.

- **EXIGENTE:** Nunca hay que dejar que el futbolista se “acomode”. Es necesario exigirle al máximo de sus posibilidades, aunque tampoco se le puede pedir más de lo que puede dar.

El entrenador debe de mostrar siempre vigor a la hora de realizar su trabajo, que ningún futbolista actúe con desgana ó se muestre excesivamente conformistas y mucho menos que eso y otros aspectos negativos como pueden ser el pesimismo ó el desanimo los contagie al resto del equipo, ahí es donde el entrenador debe demostrar su fuerza como director del grupo.

- **OBSERVADOR:** Ser consciente de todo lo que le rodea. Saber ver lo que sucede no sólo dentro del equipo, también alrededor de él. Sacar continuamente conclusiones de todo lo que observa, de sus jugadores, del equipo contrario, de otros entrenadores etc.

- **PROFESIONAL:** Tanto a la hora de entrenar como en el momento de dirigir al equipo en los partidos, el entrenador debe de tenerlo todo “controlado”, hasta el más mínimo detalle. No dejar nada a la improvisación demostrando en todo momento su total profesionalidad.

Un entrenador tiene que saber manejar siempre todos los mecanismos de su profesión y tener los recursos suficientes para desenvolverse en situaciones comprometidas.

- **PREPARACION:** El entrenador necesita todo un “arsenal de conocimientos”. Debe de estar plenamente actualizado. Como se suele decir “estar al día”. Siempre pendiente de todas las novedades que se produzcan en el desarrollo de su actividad. Ha de estar continuamente reciclándose e incrementando sus conocimientos, por eso es fundamental su capacidad para “aprender y mejorar”. Debe de examinar y leer todo aquel material que

en forma de libros, revistas especializadas, artículos, trabajos, informes, dossier, etc., caiga en sus manos y que considere interesante. También ha de moverse por esa fuente inagotable de documentación que es internet y visionar igualmente material en otro tipo de formatos como video, DVD, etc. Procurará asistir a charlas, clínicas, seminarios, reuniones, jornadas, congresos y otros eventos relacionados con su actividad para incrementar sus conocimientos y realizar siempre que pueda cursos de perfeccionamiento y actualización para estar a la altura de las cada vez mayores exigencia que demanda su trabajo.

“Cuando se tiene una vocación auténtica por ser entrenador uno es consciente de que nunca sabe lo suficiente y de que jamás termina de aprender”. (Arias, Paco) (www.futboltrainer.com).

3.1.3. Formación del entrenador de fútbol

Wein (2000), considera que una parte importante del patrimonio de un club, es la capacidad de enseñanza de sus técnicos, recomendando crear un centro de perfeccionamiento para sus entrenadores en cada club. El nivel de los entrenadores españoles es heterogéneo, pudiéndonos encontrar entrenadores de distintas modalidades deportivas con el mismo nivel de titulación, pero con un grado de formación diferente, o incluso, entrenadores de la misma modalidad deportiva y con el mismo nivel de titulación habiendo cursado programas formativos muy dispares (Ibáñez y Medina, 2000).

Del Villar, Moreno, Ramos y Sanz (2002), comentan que los objetivos fundamentales de la formación del entrenador deportivo son coincidentes con los del profesorado de Educación Física, por lo que los programas formativos deberían incluir tres componentes básicos:

a). Conocimiento Académico. Son las bases teóricas que permiten fundamentar la intervención didáctica de los entrenadores. Es un conocimiento universalmente aceptado, científico y socialmente valioso (saber académico).

b). Destrezas Docentes. Son las conductas docentes, adquiridas a través de entrenamiento conductual en los centros de formación inicial, y que definen el dominio de las principales competencias en el aula (saber hacer).

c). Conocimiento Práctico. Es un conocimiento ligado a la acción, elaborado de forma personal por el propio entrenador, que busca la conexión teoría - práctica, y que incluye las creencias y valores, a la vez que las teorías y conceptos, así como las formas de intervención en la práctica (saber práctico).

Araujo (1994) y Mesquita (2000), estudiando de forma específica la actuación de los entrenadores en contextos de deportes colectivos, proponen añadir un cuarto componente en los programas formativos:

d). Capacidad comunicativa. Capacidad del entrenador para dirigir un grupo deportivo, informando con precisión a los deportistas sobre lo que espera conseguir de ellos y coordinando la acción colectiva para conseguir la victoria. Incluye las destrezas de comunicación verbal y de interacción con el grupo (saber comunicar y saber estar).

3.1.4. El entrenador de fútbol base

La etapa en la cual el niño empieza a aprender de forma específica la práctica deportiva se conoce como iniciación deportiva. Se entiende como un período facilitador y de preparación de una posterior especialidad deportiva, en donde practica actividades genéricas y específicas del deporte elegido.

Hernández (1988), argumenta que la iniciación deportiva es un proceso de enseñanza aprendizaje, mediante el cual se consigue un conocimiento y la capacidad de ejecutarlo prácticamente. Este período se mantiene desde que se

toma contacto con el deporte hasta que se es capaz de practicarlo según su estructura funcional.

En la actualidad, encontramos gran cantidad de clubes de fútbol que poseen en su estructura organizativa todas las categorías base e incluso con más de un equipo en la misma categoría. Es por ello, que la enseñanza del fútbol en la iniciación deportiva es una de las actividades profesionales de mayor responsabilidad dentro del ámbito del deporte. De aquí se deduce que la figura del entrenador representa para los jóvenes futbolistas la necesidad de responder a sus demandas de aprendizaje y dominio del juego (Ruiz y Martínez, 1992).

Wein (2000), opina que sólo transfiriendo a los alumnos alguna de las decisiones que hasta ahora estaban a cargo de los entrenadores se logrará el verdadero aprendizaje. En este sentido, este autor añade la importancia de involucrar mucho más a nuestros futbolistas en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, la falta de formación del entrenador ha sido referida por Morcillo (2004).

Por lo tanto, una vez analizado la formación del entrenador de fútbol, llegamos a la conclusión que el protagonista principal debe ser el jugador, actuando el entrenador como mediador y ayudante, guiando la actividad. El profesor tendrá la misión de conformar ambientes físicos y humanos facilitadores de aprendizaje del fútbol. En esta línea encontramos las aportaciones de Gould, Collins, Lauer y Chung (2007), al determinar en sus investigaciones que los entrenadores de fútbol desarrollan habilidades de vida en sus jugadores. Es decir, los entrenadores no vieron el entrenamiento de habilidades de vida separado de sus estrategias de entrenamiento generales, ya que el desarrollo personal de sus jugadores era una prioridad superior.

3.1.5. El entrenamiento de fútbol

En las últimas décadas se ha realizado una aplicación sistemática de enfoques científicos del entrenamiento y del rendimiento deportivo. Matveyev (1981) y Harre (1982), subrayan la importancia de los procesos del entrenamiento deportivo en la

antigua Unión Soviética, en la antigua República Democrática Alemana y en los países del Este Europeo, a partir de finales de los años 50.

Harre (1982), define el entrenamiento como la preparación deportiva de personas para conseguir los más altos niveles de ejecución. Es, en definitiva, un proceso de mejora de la conducta atlética donde subyacen los principios básicos para el desarrollo de lo físico, lo mental, la técnica y la táctica del atleta.

Las áreas de la ciencia que están teniendo una mayor aplicación e impacto en el entrenamiento, incluyen anatomía, fisiología, bioquímica, biomecánica, crecimiento y desarrollo, estadística, tests y medidas, aprendizaje motor, psicología, medicina deportiva, nutrición, sociología y tecnología de la información y comunicación (Balyi, 1992; Bompa, 1983; Launder, 1991).

Desde un tiempo a esta parte, la teoría y metodología del entrenamiento está siendo conocida, de forma general, como ciencia del entrenamiento. Para apreciar el valor de la ciencia del entrenamiento, es importante entender la tarea del entrenador, esto es, el trabajo del entrenador. Existe un consenso general en que el entrenador ayuda a los atletas a conseguir el más alto nivel de su rendimiento. Para ello, se hace responsable de su preparación física, técnica, táctica y psicológicamente (Harre, 1982; Bompa, 1983).

El entrenador de alto rendimiento deportivo, en particular, es responsable del desarrollo del talento de los atletas para conseguir resultados exitosos a nivel nacional e internacional.

3.1.6. Perfil del entrenador de fútbol

3.1.6.1. Competencias del entrenador de fútbol

Competencias del entrenador de fútbol Carrascosa (2003b: 122-123), entiende que: "Trabajar en equipo, no está exento de dificultades, requiere de habilidades como respetar las diferencias personales, evitar los conflictos, negociar y consensuar objetivos y puntos de vista diferentes, resolver las discrepancias, entender los

sentimientos de los otros, controlar aquellas emociones que sean fuente de conflicto, resolver el enfado, conocer las propias limitaciones.

Todas estas habilidades son manifestaciones de la inteligencia emocional. Sus elementos son: autoconciencia, motivación, empatía, habilidades sociales y autocontrol”.

Atendiendo a los elementos establecidos por este último autor, podemos decir, que las competencias del entrenador de fútbol son:

- ✓ **Autoconciencia:** Habilidad para conocer y entender tanto las capacidades como las limitaciones, emociones e impulsos, los propios sentimientos, y su efecto en los demás.
- ✓ **Autocontrol:** Tendencia a pensar antes de actuar y reservarse los juicios previos.
- ✓ **Motivación:** Propensión hacia la búsqueda de objetivos valiosos con energía y persistencia.
- ✓ **Empatía:** Habilidad para entender las reacciones emocionales de otras personas.
- ✓ **Habilidades sociales:** Habilidad para relacionarse con otras personas.

Por otra parte, los entrenadores pueden influir en la motivación de los jugadores. Así, Mageau y Vallerand (2003), presentan un modelo motivacional que describe la relación entre el entrenador y el jugador. Éstos proponen una secuencia motivacional donde la orientación personal de los entrenadores hacia el entrenamiento, el contexto dentro del cual ellos funcionan y sus percepciones de comportamiento de sus atletas y motivación influye en los comportamientos de los entrenadores.

Siguiendo a Morcillo (2007: 123), las capacidades “Son las aptitudes y competencias que deben reunir y desempeñar desde que contrae el compromiso de representar dicho rol. Las capacidades que debe poseer un entrenador para facilitar

sus funciones son: Control emocional, observación, análisis y evaluación, comunicación, dirección, previsión, provocación, relación, transmitir y exigir”.

De esta manera, el entrenador debe ser consciente de que tendrá que resolver innumerables problemas surgidos de la diferencia de caracteres existentes dentro de los colectivos, aceptando que cada cual, tiene su forma de actuar y sentir.

Mombaerts (2000), comenta que el entrenador es un responsable carismático, a la vez líder y director de orquesta. Debido a la influencia de su personalidad y su sentido de las relaciones, es el primero que ejerce sus competencias en la animación del grupo de jugadores y la dirección del equipo.

A continuación, en la siguiente tabla expone la recopilación que hizo Morcillo (2004), sobre conceptos relacionados con capacidades del entrenador según diversos autores.

Tabla 1.5. Conceptualización de las capacidades del entrenador.	
AUTOR	CONCEPTO CAPACIDADES DEL ENTRENADOR
Drael	✓ Actitudes y competencias.
Ryant	✓ Ajuste emocional.
Carrascosa	✓ Líder, director, responsable carismático. ✓ Control inteligencia emocional.
San Epifanio y Velasco	✓ Mantener confianza y cooperación.
Carling y Heller	✓ Impresión de cercanía. ✓ Convencer.
Sainz	✓ Líder, organizador, maestro, confidente, amigo. ✓ Conductor de hombres.
Benedek	✓ Actos emocionales al servicio del objetivo pedagógico.
Prat	✓ Enseñar a pensar y a aprender.
Antón	✓ Función educativa y no de promoción personal.
Bauer y Ueberle	✓ Cometidos del entrenador: formación del equipo, búsqueda de talentos, dirección del partido, dirección del entrenamiento y dirección de los jugadores y del equipo.

Mesquita (2000), estima que la actividad del entrenador contempla un conjunto de áreas diversificado. Para que el entrenador sea competente, antes de nada, tendrá

que poseer un conjunto de capacidades específicas de su actividad, centrándose en tres dominios: Conceptual, comunicativo y técnico.

- a) **Capacidad conceptual:** Es esencial para el entrenador, en la medida que tiene que ser capaz de integrar todos los factores que intervienen en el proceso de preparación deportiva en general y de la modalidad deportiva en particular. Los entrenadores cualificados y actualizados podrán llevar a cabo un trabajo sistemático, el cual, deberá obligatoriamente asentarse en metodologías consistentes y debidamente fundamentadas.

- b) **Capacidad comunicativa:** Este aspecto comporta dos vertientes distintas. Por un lado, el fomento de valores fundamentales relativos al “saber estar” en grupo (construcción de espíritu de grupo, resolución de conflictos, etc.), y por otro lado, el dominio de técnicas de comunicación (capacidad para saber oír a sus atletas, dominar la comunicación no verbal, comunicación con atletas antes, durante y después de la competición y comunicación con los árbitros).

- c) **Capacidad técnica:** Se desprenden directamente de la organización y conductas del proceso de entrenamiento. Morcillo (2004), realiza una revisión sobre la terminología asociada a los valores.

Por otro lado el entrenador también ha de conocer todo lo referente a la dinámica de un grupo, así como dominar el proceso de comunicación. En este sentido, Carrascosa (2003b: 24), refiriéndose al grupo, comenta que “para comprender el rendimiento individual en el ámbito de un equipo hay que conocer la naturaleza del grupo que lo forma”.

El futbolista aporta al equipo esfuerzo físico, calidad técnica, talento táctico, creatividad, motivación, etc., mientras que el equipo aporta rendimiento, relaciones personales, afecto, aprendizaje, etc. Ambos suponen un enriquecimiento mutuo. Así, el entrenador que quiera construir un equipo fuerte debe darse cuenta de la importancia que tienen las diferentes aportaciones individuales de los futbolistas hacia el equipo” (Carrascosa, 2003c).

Con respecto al proceso de comunicación, es sabido que ésta es la piedra angular en torno a la cual crecen y se desarrollan los grupos. Existen tres tipos de comunicación:

- ✓ **Agresivo:** Dice lo que piensa sin reparar en la forma hiriendo el amor propio.
- ✓ **Asertivo:** Dice lo que piensa cuidando no herir el amor propio del futbolista.
- ✓ **Inhibido:** Evita la comunicación por temor a encontrar conflictos con el futbolista.

El entrenador debe buscar el tipo de comunicación asertiva, intentando llegar mejor a través del convencimiento y del respeto personal. Este tipo de comunicación contiene las siguientes estrategias básicas:

- Dar instrucciones, hablar y emitir mensajes.
- Saber escuchar.
- Corregir, hacer reproches, formular quejas, etc.
- Cesar la conversación a tiempo.
- Manejar la confrontación.
- Dirigir y moderar reuniones.

Goleman (1997), afirma que la forma de interactuar con un grupo humano teniendo en cuenta los sentimientos y las emociones, es la inteligencia emocional. Ésta engloba habilidades tan importantes para un entrenador de fútbol como:

- Control de los impulsos y emociones con el equipo.
- La autoconsciencia.
- Motivación y entusiasmo.
- La perseverancia.
- La empatía o capacidad de comprender las emociones (ponerse en el sitio del otro).
- Capacidad de oír y escuchar a los miembros del grupo.
- Capacidad de generar un buen clima de trabajo en grupo.
- Capacidad de negociación y actitud democrática.
- Aprovechamiento productivo de las emociones.
- Dirigir positivamente las relaciones del grupo, estructurarlo.

- Capacidad propia de comunicación y de provocarla entre los miembros del grupo.
- Estrategias ante situaciones conflictivas.
- Convivencia positiva con otros grupos (directivos, prensa, peñas deportivas, etc.).

3.2. PERSONALIDAD

3.2.1. Concepto de Personalidad

Existen muchas definiciones de personalidad, pero los entendidos en el tema, no están de acuerdo con una definición única de la misma. Entre las más representativas para esta investigación, adoptamos las siguientes definiciones:

Para Gordon Allport (1973), “La personalidad es la organización dinámica, interna de los sistemas psicofísicos que determinan su ajuste único a la situación”.

Para Catell (1972), “La personalidad es la determinante de la conducta en una situación dada, cuyo componente básico de la personalidad son los rasgos”.

3.2.2. Teorías de la Personalidad

El interés de la Psicología por la personalidad es muy antiguo, a lo largo de la historia encontramos planteamientos que tratan de dar una explicación adecuada al tema de la personalidad. Muchas de las aproximaciones tuvieron durante gran tiempo un gran peso explicativo y algunas incluso continúan de alguna manera presentes en las explicaciones que actualmente se ofrecen de la personalidad, entre estas encontramos a las teorías psicoanalíticas, la del aprendizaje social y las humanistas.

Todas las teorías de la personalidad, en general, manifiestan que el comportamiento, es congruente a través del tiempo y de las situaciones. Según esta perspectiva, una persona agresiva tiende a ser agresiva en una amplia gama de situaciones y continuará siendo agresiva de un día a otro, o de un año a otro. Este comportamiento constantemente agresivo, es una prueba de la existencia de un rasgo de la personalidad subyacente de agresividad, o de una tendencia hacia ella.

3.2.2.1. Teoría Psicoanalítica

Según Freud, el fundamento de la conducta humana se ha de buscar en varios instintos inconscientes (impulsos) y distinguió dos de ellos, los instintos conscientes y los instintos inconscientes, llamados también, instintos de la vida e instintos de la muerte.

Estructura de la Personalidad según la teoría Psicoanalítica

La estructura de la personalidad, según la aportación psicoanalítica está constituida por: El ello (id), yo (ego), súper yo (súper ego).

El ello (id), puede compararse a una reserva de energía, carente de organización. Comprende todos los instintos y reflejos heredados al nacer y obedece a las necesidades e impulsos biológicos básicos instinto de vida o de conservación, instintos sexuales o libido, e instinto de muerte o agresividad. El ello no posee organización lógica, ni la de los valores morales y se rige por el "principio del placer", sus procesos son inconscientes y deben inferirse a partir de sueños, lapsus lingüísticos, asociaciones libres y formación de síntomas neuróticos. El ello, es la primera de las tres instancias en orden de aparición y se forma a partir de las primeras etapas de la vida.

El yo (ego), es aquella formación derivada del ello, que resulta modificada a partir de su interacción con el mundo externo, se orienta por el "principio de realidad" y ejerce funciones mediadoras entre la búsqueda de satisfacciones del ello y los requerimientos y presiones del medio que se oponen. El yo representa la organización lógica y ordenada de la personalidad.

El super yo (super ego), es una estructura portadora de lo ideal y del deseo de perfección, es el sentido opuesto al "ello" y entre los requerimientos de ambos actúa el yo como mediador. Constituye el aspecto de la vida mental que hace las veces de conciencia y se desarrolla como resultado de la resolución del "complejo de Edipo". El sentido de la moral y de la censura del súper yo, se derivan de la internacionalización de las restricciones y prohibiciones de los padres, y en definitiva de la normativa que rige en su medio.

3.2.2.2. Teoría del Aprendizaje Social

Esta teoría centra su atención en el hecho de que la personalidad es fundamentalmente aprendida, y que los principios de aprendizaje pueden ser empleados para explicar el desarrollo y funcionamiento de la personalidad (Dicarpio, 1987: 346).

También podemos decir, que la personalidad antes que un conjunto de rasgos es la conducta, tal como lo ven los demás (impresión global). No nacemos con una verdadera personalidad, nacemos simplemente individuos, personas. El medio sociocultural genera y nos da la personalidad, el hogar, la vecindad, la comunidad, el cambio de ambiente, la separación de los padres, el divorcio, el abandono, los conflictos familiares, etc., pueden ocasionar cambios en la personalidad que muchas veces obligan adquirir nuevas formas de conducta.

Bandura, señala también que aprende mediante los modelos simbólicos. Bajo los modelos de la vida real se incluye los agentes de la cultura, padres, profesores, héroes, autoridades, líderes, etc.

3.2.2.3. Teoría Humanista de la Personalidad

Ya vimos como Freud, pensaba que la personalidad era el resultado de la resolución de los conscientes y los inconscientes de las personas, además de las crisis del desarrollo. Muchos de sus seguidores modificaron sus teorías, uno de ellos fue, Alfred Adler, quien apreciaba una perspectiva muy distinta de la naturaleza humana de la que tenía Freud.

Adler, escribió sobre las fuerzas que contribuyen a estimular un crecimiento positivo y a motivar el perfeccionamiento personal. Es por eso, que en ocasiones se considera a Adler como el primer teórico humanista de la personalidad.

La teoría humanista de la personalidad, hace hincapié en el hecho de que los humanos están motivados positivamente y progresan hacia niveles más elevados de funcionamiento.

Dice que la existencia humana es algo más que luchar por conflictos internos y crisis existenciales. Cualquier teoría de la personalidad que subraye la bondad

fundamental de las personas y su lucha por alcanzar niveles más elevados de conocimiento y funcionamiento entra dentro del grupo de teoría humanística de la personalidad.

Otra teoría, es la de la tendencia a la autorrealización, según Rogers, el impulso del ser humano a realizar su autoconcepto o la imagen que se ha formado de sí mismo, es importante y promueve el desarrollo de la personalidad. También, decía que el impulso de todo organismo a realizar su potencial biológico y a convertirse en aquello que intrínsecamente puede llegar a ser.

3.2.2.4. Teoría de los Rasgos

Los estudios de R. Catell, los de G. Allport, se inscriben dentro de la "Teorías de los Rasgos", asimismo los postulados de H. Eysenck, que describen la personalidad, utilizan este concepto en el que lo más característico sería el "rasgo neuroticismo" y la dimensión "extroversión- introversión".

La pretensión exhaustiva de explicar la personalidad mediante rasgos que la caracterizan, ocasiona que el número de éstos sea altamente considerable haciéndose casi inmanejable. R. Catell agrupó aquellos que consideró sinónimos describiendo la personalidad como una integración de rasgos.

La conducta del individuo reflejará una serie de rasgos originales, tales como la integridad, confianza, entusiasmo, valentía, etc. Estos rasgos originales aparecen en menor o mayor número y formarán la base estructural de la personalidad, la cual consta también de rasgos superficiales, más numerosos, dependientes de los originales y que son manifestaciones del carácter, como reflexivo, humilde, hosco, neurótico, etc.

Existen amplias analogías entre las concepciones teóricas de Catell y Allport y, por supuesto también diferencias.

Allport considera por una parte lo que serían los rasgos comunes, que con más o menos frecuencia e intensidad, están presentes en la mayoría de los sujetos y que están referidos a sus gustos, creencias, valores estéticos, sociales, religiosos, etc., y

por otro lado, los rasgos definitivos individuales que es lo que en definitiva, en cuanto a la personalidad queda descrita en función de esos rasgos comunes, pero también con la misma o mayor firmeza por las características distintivas y propias del sujeto.

La personalidad es considerada en la teoría de Allport, tanto desde el punto de vista nomotético (destaca las leyes generales y los principios que rigen los procesos mentales y de comportamiento), como ideográfico (destaca el conocimiento y comprensión de cada individuo en particular examinando la organización única de los rasgos personales).

Hans Eysenck, al igual que Catell, utiliza "el análisis factorial" para derivar sus dimensiones básicas de la personalidad. En un principio postuló dos únicas dimensiones:

1) Estable-Inestable, que comprende desde el carácter muy estable al normal y en el extremo opuesto el neurótico.

2) Introverso-Extroverso, representando las dimensiones fundamentales de la estructura de la personalidad.

Según Eysenck, el organismo humano puede ser condicionado, pero la susceptibilidad al condicionamiento está determinada genéticamente. Asimismo, a través de sus investigaciones llegó a la conclusión de que la neurosis también puede presentarse como una característica hereditaria.

3.2.2.5. Teoría de Rasgos de Raymond Catell

Según Catell, la meta de la Psicología y de la teoría de la personalidad es formular leyes que permitan predecir la conducta en muchas condiciones. Su definición de personalidad no es sorprendente, dado que se basa en la predicción: "Personalidad es aquello que permite predecir lo que una persona hará en una determinada situación".

Catell hace hincapié en que existen muchas variables motivacionales que deben ser cuidadosamente tamizadas. Supone la teoría de la personalidad con respecto a su

pasado biológico y a sus determinantes sociales. Todo el interés de Cattell por la teoría de la personalidad y su dinámica surgió de hallazgos hechos en investigaciones continuas y no de escritos especulativos. (Bischof Ledeford, 1980: 495).

Para Cattell, la personalidad es la determinante de la conducta en una situación dada. El componente básico de la personalidad son los rasgos.

J. M. Taus (1986), afirma que: “Toda la primera fase de la investigación de Cattell está basada en un estudio taxonómico de los rasgos, cuyo objetivo es evitar o por lo menos poner orden en la confusión que existía en la conceptualización de la personalidad”. Cattell pensaba que hay una estructura de la personalidad subyacente al lenguaje que describe los rasgos. Por ese motivo creyó oportuno acudir al vocabulario que previamente habían elaborado Allport y Odbert, vocabulario al cual ya hicimos mención anteriormente.

Digamos también que Cattell, hace una distinción entre lo que denomina rasgo peculiar y rasgo común, el primero sería característico de un sólo individuo y el segundo de un patrón del que los sujetos diferirían más en grado que en forma.

Esta idea también la apoya B. Sandín y P. Chorot (1990), afirmando que “Por rasgos comunes, Cattell entiende aquellos que se presenta en todos los individuos, manifestándose en éstos de forma más o menos semejante, por ejemplo, la extraversión y la ansiedad. Los rasgos únicos son mucho más específicos, difícilmente pueden encontrarse en varios sujetos y generalmente son dotes o rasgos dinámicos”. Estos autores nos hablan también de una clasificación de Cattell en rasgos temperamentales, rasgos de habilidad y rasgos dinámicos.

- **El rasgo temperamental**, es un rasgo estilístico, en el sentido de que se refiere al ritmo, forma, persistencia, etc. y abarca gran variedad de respuestas específicas.
- **El rasgo de habilidad**, se refiere a la capacidad para desarrollar una determinada tarea.
- **El rasgo dinámico**, se refiere a motivaciones, intereses o actitudes.

Metodológicamente, Cattell es un claro representante de la Psicología de los Rasgos, ya que su método, como ya se ha venido diciendo, es el análisis factorial, como nos dice M. Forns (1994): "Cattell es sin duda alguna uno de los representantes de la Psicología científica que, junto con Galton y Pearson, resaltan la necesidad de introducir el análisis estadístico en el estudio de las características de personalidad". Parece ser que entiende que es necesario un proceso inductivo-hipotético-deductivo para poder construir teorías.

Este proceso en espiral tendría en un primer momento la observación, la cual provocaría un experimento con el razonamiento inductivo, captar alguna regularidad que nos permitiera formular una(s) hipótesis (deducción de consecuencias derivadas del experimento o la observación), y a partir de ahí llegar a otra observación o experimento que mediante inducción nos permitiera expresar nuevas hipótesis; es un proceso que se repite, pero que con el cual cada vez poseemos mayor conocimiento sobre un determinado aspecto.

Cattell, considera que tan sólo los experimentos multivariados permiten a los investigadores analizar e interpretar adecuadamente un comportamiento complejo. (M. Torres, 1994).

Catell divide los rasgos en tres modalidades: temperamento, dinámica y capacidad. A menudo los rasgos del temperamento se alían con las características constitucionales del cuerpo. Los rasgos dinámicos se relacionan con el inicio de actos conductuales. Los rasgos de capacidad miden o explican la eficiencia de la personalidad de la conducta tendiente a resolver problemas cognitivos.

Se llaman dependencia, el modo de cómo un rasgo dinámico se anexa a otro al tratar de lograr una meta. En gran parte, el término dependencia se origina en la obra de Murray, quien suponía la existencia de más niveles de meta o jerarquía de metas. La dependencia tienen que ver ante todo, con las innumerables sendas interrelacionadas y sumamente complejas que un individuo tendrá que tomar para lograr una meta final. Los pasos intermedios son con frecuencia sumamente complicados. De este modo Catell considera que sólo pueden ser considerados mediante el análisis factorial.

Existen dos tipos principales de rasgos: Rasgos de origen y rasgos de superficie. Estos son agrupamientos de acontecimientos conductuales observables. Son menos estables y descriptivos y por siguiente menos importantes para Cattell. Por otra parte de origen son las influencias genuinas que ayudan a determinar los rasgos de superficie. Los rasgos de origen son estables y sumamente importantes; constituye el material central que deberían de estudiar los psicólogos de la personalidad. Estos últimos pueden dividirse en rasgos constitucionales y rasgos de molde ambiental.

3.2.3. Formación y desarrollo de la Personalidad

Herencia y ambiente interactúan para formar la personalidad de cada sujeto. Desde los primeros años, los niños difieren ampliamente unos de otros, tanto por su herencia genética como por variables ambientales dependientes de las condiciones de su vida intrauterina y de su nacimiento como de su futuro desarrollo biopsicosocial.

Entre las características de la personalidad que parecen determinadas por la herencia genética, al menos parcialmente, están la inteligencia y el temperamento, así como la predisposición a sufrir algunos tipos de trastornos mentales.

Entre las influencias ambientales, hay que tener en cuenta que no sólo es relevante el hecho en sí, sino también cuándo ocurre, ya que existen periodos críticos en el desarrollo de la personalidad en los que el individuo es más sensible a un tipo determinado de influencia ambiental, un claro ejemplo es el de la adolescencia.

La mayoría de los expertos en especial de aquellos con enfoque psicoanalítico cree que las experiencias de un niño en su entorno familiar son cruciales, especialmente la forma en que sean satisfechas sus necesidades básicas o el modelo de educación que se siga, aspectos que pueden dejar una huella duradera en la personalidad.

Aunque tradicionalmente los psicólogos sostienen que los rasgos de la personalidad de un individuo se mantienen estables a lo largo del tiempo, recientemente este enfoque se está cuestionando, señalando que los rasgos existen sólo en la óptica del observador, y que en realidad la personalidad de un individuo varía según las distintas situaciones a las que se enfrenta.

3.3. LA AUTOESTIMA

3.3.1. Concepto de Autoestima

Es la imagen, percepción o sentimiento, que cada persona tiene acerca de sí, de sus actos, de sus valores, por tanto, está en directa relación con la interacción que se establece con el ambiente social en el que se encuentra.

Para Bustamante G., Sara (1998): “El autoestima o concepto del propio valor es el significado o sentido de validez dado por la propia persona a sí misma, incluyendo la auto-comprensión y el autocontrol.”

El tener una imagen positiva de sí, tiene que ver con estar satisfecho y/o aceptarse como uno es, con sus limitaciones y capacidades personales, en cuanto a su apariencia física, conducta y emociones. Esto permite confiar en las propias capacidades y a la vez confiar y valorar a los otros. Para lograr esto, es fundamental sentirse reconocido y aceptado por los demás tal como uno es.

El autoestima, tiene relación con casi todo lo que hacemos, es como una ventana por donde miramos la vida: Sí el vidrio está sucio, empañado, vamos a ver todo borroso y feo, y si el vidrio está brillante, bonito, así veremos el mundo¹.

El concepto que tenemos de nosotros mismos es aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

“Una forma clara de entender el concepto de autoestima, es la que plantea Branden (1993), correspondiente a: "Una sensación fundamental de eficacia y un sentido inherente de mérito. Se lo puede diferenciar de autoconcepto y de sí mismo, en que el primero atañe al pensamiento o idea que la persona tiene internalizada acerca de sí misma como tal; mientras que el sí mismo comprende aquel espacio y tiempo en

¹ Bustamante G., Sara (1998). Autoestima y Asertividad, Santiago, PNUD, Pág. 3.

que el Yo se reconoce en las experiencias vitales de importancia que le identifican en propiedad, algo así como el "mi". (Sánchez, Luís, 2004:3)

“El término autoestima, se refiere a la evaluación que una persona hace y comúnmente mantiene con respecto a sí mismo. La autoestima expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida que una persona cree ser capaz, importante, exitoso y digno. La autoestima de una persona es un juicio de mérito que se expresa mediante las actitudes que mantiene hacia el ego. Es una experiencia subjetiva transmitida a otros mediante reportes orales y otros comportamientos expresivos (Coopersmith, 1967).”

3.3.2. Formación de la Autoestima

Para José Vicente Bonet, en la formación de la autoestima se toman en cuenta las siguientes características:

- **Aprecio** genuino de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer, de tal manera que se lo considere igual o diferente a cualquier otra persona. Un aprecio que incluye todo lo positivo que pueda haber en uno mismo (talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales y espirituales).
- **Aceptación** tolerante y esperanzada de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- **Afecto**, una actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí misma, de tal suerte que la persona se sienta en paz, no en guerra con sus pensamientos y sentimientos.
- **Atención** y cuidado fraternal de sus necesidades reales tanto físicas como psíquicas, intelectuales como espirituales.

Estas cuatro (Aes) del autoestima, requieren de un buen nivel de autoconocimiento y en especial de autoconciencia, es decir, de vivir dándose cuenta del propio

mundo interior, escuchándose a sí mismo, prestando atención a todas las voces interiores.

En la medida en que los adultos, nos relacionemos con las personas, parientes, amigos, colegas, etc., alentando logros, planteando retos, ofreciendo ayuda y apoyo, felicitando y recompensando sus esfuerzos y logros ayudando a minimizar los errores, se estará formando sentimientos de competencia personal y seguridad, contribuyendo a que se forme una imagen positiva de sí mismo.

La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano. Es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia.

El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico; cuando se posee actúa como el sistema inmunológico dándole resistencia frente a las adversidades de la vida, ya que la autoestima fortalece, da energía, motiva, nos impulsa a alcanzar logros y nos permite complacernos y enorgullecernos de nuestros logros y experimentar satisfacciones.

Por lo tanto, la importancia que tiene la autoestima en una persona es que éste, se aprecia mejor cuando nos damos cuenta que lo opuesto a ella es la desestima, rasgo característico de un estado de depresión. Las personas que realmente se desestiman, se menosprecian, no se quieren, creen que no pueden ser felices por lo que difícilmente será una persona afectiva².

3.3.3. Componentes de la Autoestima

Entre los componentes de la autoestima, podemos mencionar los siguientes:

a) Concepto propio

La idea que tenemos acerca de quiénes somos o cual va a ser nuestra identidad, la fabricamos mediante la conducta que desarrollamos. Cualquier comportamiento,

² Bonet Vicente José, "SE AMIGO DE TI MISMO", Editorial Sal Terrea, Bilbao-España, 1997, Pág. 154.

hasta el más anodino y trivial, nos induce a efectuar una valoración subjetiva, la hacemos nosotros, los protagonistas.

Esta valoración podemos hacerla conscientemente y casi sin darnos cuenta. Sobre ella, va a incidir la valoración que también hacen los demás, que han sido observadores o receptores de los efectos y consecuencias de nuestra acción. Así pues, acumulamos dos tipos de valoración: la propia y la ajena. Ambas son subjetivas y, por tanto, relativas; pero las dos son necesarias e importantes.

La valoración ajena es tan subjetiva como la que podemos hacer nosotros/as mismos/as sobre la acción de la que somos protagonistas. Muchas veces, los observadores son jueces más benévolos que nosotros y, en otros momentos, sus juicios están sesgados y son deformes.

Hemos de tener cuidado y no dar por buena cualquier valoración ajena; pero, en cualquier caso, muchas valoraciones sirven para contrastar las propias y algunas son aceptables. ¿Y la crítica?, ¿Qué podemos hacer con las críticas, algunas de ellas sumamente destructoras? Hemos de contar siempre y de antemano con la crítica.

b) El Amor propio

Es el significado más directo de la palabra auto (sí mismo/a) estima (amor, aprecio). Quererse a sí mismo/a, ni es egoísmo, ni es enfermizo; es un sentimiento fundamental. Para poder amar a otros, necesitamos amarnos a nosotros/ as mismos/as, sentir aprecio y aún orgullo por ser como somos y contener los valores, cualidades y capacidades que hemos desarrollado.

El amor propio es un sentimiento legítimo que nos motiva a fijarnos objetivos y metas. Así como a procurar ser eficaces en la resolución de nuestros problemas y a establecer alianzas y vínculos sociales sanos.

Cuando una persona se ama a sí misma, se hace amar por las demás personas, porque “luce” usar sus cualidades, hace gala de sus aptitudes, disfruta de ello, se emplea a fondo y obtiene éxito.

Quienes observan tal comportamiento experimentan simpatía, les agrada observar o beneficiarse de tanto empeño y quedan dispuestos a otorgar sus reconocimientos y aplausos.

Con amor propio podemos acrecentar nuestras habilidades, disfrutando del proceso, sin la desesperación de ir el último, ni la angustia de ser el segundo o el miedo a perder el primer puesto. Podemos ir todos juntos, cada uno, cada una, a su ritmo y compás, sin echar zancadillas ni alentar el rencor.

Por tanto, el amor propio no es competitividad, sino estar a gusto contigo por hacer lo que haces; es un estado de conformidad íntima que mantiene el interés por continuar con tu proyecto o tu empeño.

c) La autoestima positiva

La autoestima positiva aporta un conjunto de efectos beneficiosos para nuestra salud y calidad de vida, que se manifiestan en el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de la vida. Aumenta la capacidad de afrontar y superar las dificultades personales al enfrentarnos a los problemas con una actitud de confianza personal.

Fomenta la capacidad de adquirir compromisos y por lo tanto de ser más responsables al no eludirlos por temor. Potencia la creatividad al aumentar la confianza en nuestras propias capacidades personales.

Fundamenta la autonomía personal, al aumentar la confianza en nosotros mismos, tenemos más capacidad de fijar nuestras propias metas. Nos permite establecer relaciones sociales más igualitarias y satisfactorias, al ser más asertivas y enfrentarnos a los conflictos con actitud positiva.

d) La autoestima negativa

Cuando la autoestima es negativa, nuestra salud se resiente porque nos falta confianza en nosotros mismos para abordar los sucesivos retos que nos presenta la vida desde una perspectiva positiva y esto hace que nuestra calidad de vida no sea

todo lo óptima que pudiera serlo. Al faltarnos confianza personal, disminuye nuestra capacidad para enfrentarnos a los múltiples problemas y conflictos que se nos presentan en la vida.

La falta de confianza hace que evitemos los compromisos y por lo tanto abordemos nuevas responsabilidades, privándonos así de una mayor riqueza en nuestras experiencias vitales, o bien cuando afrontamos nuevos compromisos nos abruma las responsabilidades, siendo nuestro umbral de resistencia al conflicto más limitado. No contribuye a fomentar nuestra creatividad, puesto que no confiamos en nuestras capacidades personales.

Al faltarnos autoconfianza, difícilmente nos fijamos metas y aspiraciones propias por lo que somos más vulnerables a actuar de acuerdo con lo que se espera de nosotros y no de acuerdo a nuestras propias decisiones.

Las relaciones que establecemos con otras personas no son de igualdad, dado que nuestra falta de confianza nos impide abordar los conflictos personales desde una perspectiva igualitaria, adoptando muchas veces actitudes sumisas o bien agresivas.

3.4. LA ANSIEDAD

Todos los pioneros de las principales escuelas de pensamiento en la Psicología han ofrecido conceptualizaciones sobre la ansiedad. Pero para la definición de ansiedad en línea con la presente investigación es la conceptualización de Rojas, el cual indica que: “Consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva caracterizada por un estado de alerta de activación generalizada. Por tanto, lo primero que destaca es la característica de ser una señal de peligro difusa que el individuo percibe como una amenaza para su integridad.”

Todas las tendencias y enfoques que estudian el comportamiento humano han abordado, inevitablemente el fenómeno de la ansiedad, como las tendencias

psicodinámicas, existencialistas, conductistas como también las del enfoque cognitivo, tendencia, que se ajusta a línea de esta investigación.

El enfoque cognitivo distingue la ansiedad del miedo, afirmando que la ansiedad es un proceso emocional y el miedo un proceso cognitivo. El miedo involucra una apreciación intelectual de un estímulo amenazante y la ansiedad involucra una respuesta emocional a esa apreciación" (Beck, 1985: 9).

Beck (1985: 5), afirma que: "El elemento crucial en los estados de ansiedad, es un proceso que puede tomar la forma de un pensamiento automático o imagen que aparece rápidamente, como un reflejo, después de un estímulo inicial (por ejemplo: respiración entrecortada), aparentemente creíble y seguida por una ola de ansiedad".

Los individuos que experimentan ansiedad tienden a sobreestimar el grado de peligro futuro y la probabilidad de daño. "Desde luego, un pensamiento o imagen específica no es siempre identificable. En tal caso es posible sin embargo, inferir que un esquema cognitivo con un significado relevante al peligro ha sido activado". (Beck, 1985).

3.4.1. Clasificación de los Síntomas de la Ansiedad

Para Rojas (2000), la ansiedad no es un fenómeno unitario se manifiesta de muy variadas formas, cuya sintomatología en cada sujeto puede aparecer relativamente distinta. Rojas reúne a esta sintomatología en cinco grupos: Físicos, psicológicos, conductuales, intelectuales y los síntomas asertivos.

- **Síntomas físicos:** Se producen por una serie de estructuras cerebrales intermedias, donde se orientan las bases neurofisiológicas de las emociones; el hipotálamo y el sistema nervioso simpático que produce en la médula suprarrenal grandes cantidades de adrenalina.
- **Síntomas psicológicos:** Son aquellos que se captan a través del lenguaje verbal, es una vertiente subjetiva, pues la información que obtenemos va a depender directamente de la riqueza psicológica del paciente, de la

capacidad de bucear y descubrir sus sentimientos, y más que todo de su capacidad de expresar ,referir, relatar lo que se mueve dentro de ellos.

- **Síntomas de conducta:** Se denominan así a todos aquellos síntomas que pueden observarse desde afuera, sin necesidad del que sujeto cuente lo que le pasa.
- **Síntomas intelectuales:** Hacen referencia a un estado subjetivo de tensión que se produce como consecuencia de errores o deficiencias en la acumulación de la información.
- **Síntomas asertivos:** Se define como al trastorno de las habilidades sociales. Dificultad para un comportamiento personal y social adecuado a cada situación.

3.4.2. Función adaptativa de la ansiedad: Ansiedad positiva

Beck, 1985; McConnell, J. 1988; Sandín, B. y Chorot, P. 1995; Papalia y Olds (1992), afirman que la ansiedad es antes que todo una respuesta adaptativa que tiene como fin la preparación del organismo para satisfacer las demandas que le hace el medio.

Funciona como una señal de alarma ante la presencia de estímulos potencialmente nocivos para la homeostasis del individuo, el cual hace una evaluación subjetiva de la situación estímulo y actúa de acuerdo a los recursos que considere tener. Sin esta activación de alarma no sería posible asumir, de manera exitosa, los cambios de conducta necesarios para enfrentar la situación estímulo y recuperar el equilibrio.

De igual modo como lo menciona Rojas (2000), la ansiedad también puede ser positiva, es decir, un estado presidido por el interés, la curiosidad, el afán de conocer y ahondar en tantas cosas atractivas y sugerentes como tiene la vida.

3.5. LA DEPRESIÓN

Según la OMS, la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o

falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente, y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional.

La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar de forma fiable y que puede ser tratado por no especialistas en el ámbito de la atención primaria.

3.5.1. Concepto de Depresión

Siguiendo con la teoría cognitiva el presente documento como referencia teórica, se tomarán los postulados de Beck, el cual define a la depresión como: “Síndrome en el que interactúan diversas modalidades somática, afectiva, conductual y cognitiva. Considerando que las distorsiones cognitivas en el análisis y procesamiento de la información, son la causa principal del desorden, a partir del cual se desatan los componentes restantes”.³

Calderón (1998), indica que la depresión se refiere a una situación psíquica morbosa en la que se altera fundamentalmente el estado de ánimo, en el sentido de una disminución del mismo, y en el que la sintomatología se centra sobre la vivencia de la tristeza y la inhibición psíquica.

3.5.2. Clasificación de los Síntomas de la Depresión

Beck (1979), citado por Sánchez (2000)⁴, indica que la depresión presenta una serie de sintomatologías en los que tanto el componente afectivo, intelectual, conductual y somático sufren concluyentes cambios a los que se denominaran como trastornos.

³ Juan José Ruiz Sánchez y Justo José Cano Sánchez, “Psicoterapia por la personalidad. Paciente externalizador y baja reactividad: Psicoterapia Cognitiva de Beck (1)”, Pág. 2.

⁴ Ibidem Pág. 4

3.5.2.1. Trastornos afectivos

La afectividad seriamente perturbada en el síndrome depresivo origina síntomas diversos. El enfermo generalmente inicia su cuadro con un estado de indiferencia hacia situaciones o circunstancias que antes despertaban su interés.

Pronto aparece la tristeza persistente y relativamente impermeable a influencias exteriores, de tal modo que cosas que antes pudieran haber estimulado su ánimo, ahora abatida, no son afectivas.

Quizá más frecuente que la tristeza es la inseguridad. El enfermo deprimido que presenta casi siempre este síntoma en forma dominante, manifiesta que no tiene confianza en sí mismo y que cuesta mucho trabajo tomar decisiones hecho que deteriora su voluntad y su actividad.

El pesimismo que con frecuencia acompaña a la inseguridad, da origen a sentimientos de devaluación personal que en más de las veces se manifiestan con frases como: "Soy un inútil", "Para mí ya no hay nada", "Todo lo hago mal", etc.

Otro síntoma frecuente es el miedo que a veces se presenta en forma no precisa; pero el paciente siente temor, pero no puede explicar a que, pudiendo ser todo o nada en especial.

La ansiedad suele presentarse en grado variable, con frecuencia aparece en la mañana y disminuye en el transcurso del día. Finalmente la irritabilidad, que muchas veces es el motivo básico de la consulta.

3.5.2.2. Trastornos intelectuales

Es frecuente que la sensopercepción se encuentre disminuida, situación que determina que durante el examen del paciente sea necesario repetirle las preguntas dos o tres veces para obtener una respuesta.

Muchos deprimidos se quejan de trastornos de memoria, sin embargo, en realidad existe dificultad para evocar los recuerdos almacenados, y se manifiesta por el impedimento para representar un hecho o encontrar la palabra precisa en el

momento que se desea, lo que constituye una experiencia banal episódica del ser humano normal.

Aparte hay una disminución de la capacidad de la atención y concentración y esta dismnesia suele presentarse para circunstancias recientes, contemporáneas al episodio depresivo, refiriéndose a hechos de la vida cotidiana, insuficientemente expresivos para llamar la atención del sujeto.

Las ideas de culpa y de fracaso son elementos frecuentes del cuadro clínico tales como: “me he vuelto muy malo”, “soy nefasto para los demás”, etc. El pensamiento obsesivo contribuye a torturar más al enfermo; ideas repetitivas lo acongojan con frecuencia: trata de alejar de su mente pensamientos o recuerdos que lo atormentan.

3.5.2.3. Trastornos conductuales

Las alteraciones de la afectividad y del intelecto señaladas, dan lugar en el enfermo deprimido a trastornos de la conducta. La actividad y la productividad del sujeto disminuyen, con frecuencia se muestra vacilante, dudoso, perplejo; aun teniendo en mente la conducta por seguir, no puede decidirse a llevarla a cabo.

Los impulsos suicidas son los aspectos más delicados y peligrosos que debe valorarse al inicio de un tratamiento. Se ha observado en algunos pacientes el impulso de ingerir bebidas alcohólicas y fármacos que pueden originar dependencia, con el fin de utilizar sus efectos desinhibidos para moderar su angustia.

Por lo anterior, nos damos cuenta que los síntomas psíquicos del deprimido son muy variados, ya que a cada momento se entremezclan elementos afectivos, intelectuales y conductuales.

3.5.2.4. Trastornos somáticos

A este cuadro se le llama “depresión enmascarada” y en la mayor parte de los casos pasa inadvertida para el facultativo, quien sin tenerla presente inicia una búsqueda infructuosa de patología orgánica, que puede prolongarse por años.

Asimismo, el paciente inicia una preocupación somática que provoca que el paciente vaya de médico en médico, en una lucha penosa por recuperar la salud, cuando un estudio sencillo y un tratamiento adecuado podían haber resuelto su problema en un tiempo relativamente breve.

Uno de estos trastornos es el insomnio. La dificultad para dormir perturba considerablemente al enfermo, pudiendo ser su única pero angustiada queja por muchos años. El insomnio puede presentarse al principio o al final del periodo de descanso, es decir, el enfermo tarda mucho en dormirse o se despierta por la madrugada sin poder conciliar nuevamente el sueño.

Otro trastorno importante, es la pérdida de peso o disminución del apetito síntoma que se presenta en casi todos los cuadros agudos .Por otra parte, se presentan trastornos en la sexualidad con debilitamiento o desaparición del deseo sexual.

Este es un trastorno fundamental, los fracasos de realización que originan en el hombre la impotencia (falta de erección, o eyaculación precoz) no es otra cosa que la libido reducida, que provoca a su vez un profundo desaliento y un pensamiento obsesivo de minusvalía. En la mujer, la baja sexual es también muy evidente, aunque suele perturbarla menos que al hombre. Entre otros síntomas somáticos que varían entre un caso y otro.

3.5.3. Teoría cognitiva de Beck

Para Sánchez (2001)⁵, la premisa básica de la teoría cognitiva de Beck es que en los trastornos emocionales existe una distorsión o sesgo sistemático en el procesamiento de la información.

En las personas depresivas aparece un sesgo en el procesamiento de los sucesos que implican una pérdida o privación. Los individuos depresivos valoran excesivamente esos sucesos negativos, los consideran globales, frecuentes e

⁵ Juan José Ruiz Sánchez y Justo José Cano Sánchez Psicoterapia por la personalidad 7. Paciente externalizador y baja reactividad: Psicoterapia Cognitiva de Beck (1) Pág. 2

irreversibles, mostrando, pues, lo que se conoce como la tríada cognitiva negativa: Una visión negativa del yo, del mundo y del futuro.

- a) **Una visión negativa de sí mismo.** El individuo deprimido manifiesta una marcada tendencia a considerarse como deficiente, inadecuado o inútil. Atribuye sus experiencias desagradables a un defecto propio, sea físico, mental o moral. Se considera indeseable a causa de sus supuestos defectos; tiende a rechazarse a sí mismo y supone que los demás también lo rechazarán.

- b) **Consideración negativa del mundo.** Las interacciones con el ambiente son interpretadas como privaciones, derrotas. El depresivo estima que el mundo le hace enormes exigencias y le presenta obstáculos que interfieren con el logro de sus objetivos de vida.

- c) **Consideración negativa del futuro.** Siempre, desde una perspectiva oscura, se da vueltas y vueltas sobre una serie de expectativas que parecen amenazantes. Supone que sus problemas y experiencias comunes continuarán indefinidamente y que a los cuales ya conocidos se agregarán otros males mayores.

Esta tríada resulta en una retirada persistente del entorno, una persistencia que resta todo valor adaptativo a la conducta de retirada.

3.5.4. Etiología de la Depresión

Para este mismo autor, el procesamiento distorsionado de la información en la depresión y en la ansiedad se entiende en la teoría de Beck como un factor próximo (no único) de desencadenamiento y mantenimiento de los restantes síntomas depresivos o ansiosos.

Entre todas las posibles causas distales que pueden provocar ese procesamiento distorsionado o sesgado de información (Ej. ciertas enfermedades físicas, predisposiciones hereditarias, traumas evolutivos, etc.), la teoría cognitiva de Beck, afirma que en muchos casos de depresión unipolar no endógena y en muchos

trastornos de ansiedad, la etiología tendría que ver con la interacción de tres factores:

- a). La presencia de actitudes o creencias disfuncionales sobre el significado de ciertas clases de experiencias, actitudes que impregnan y condicionan la construcción de la realidad;
- b). Una alta valoración subjetiva de la importancia de esas experiencias, que resulta de la estructura de personalidad del individuo.
- c). La ocurrencia de un estresor específico a los anteriores factores, es decir, un suceso considerado importante y que incide directamente sobre las actitudes disfuncionales del individuo.

3.5.5. Tipos de Depresión

Calderón (1998)⁶, sostiene que existen dos tipos de depresión, que son:

a) La depresión como emoción normal

La depresión es una emoción común de condiciones "normales", es una reacción provocada por procesos psicológicos como evaluaciones y estimaciones a nivel cognitivo. En el proceso de depresión intervienen factores cognitivos y sociales.

Por su condición desagradable, la depresión parece tener una función: la de eliminación a sí mismo. Pero será así, si la persona se ve obligada a reorganizar sus pensamientos y buscar nuevas ideas para reconstruir su vida

b) La depresión como emoción anormal

Una depresión es anormal cuando no guarda proposición con el suceso (o sucesos) antecedentes que lo han provocado; cuando es excesiva con respecto a la causa o factor precipitante conocida; cuando se produce en sustitución de otra emoción más adecuada.

⁶ Calderón Rojas, "La depresión", 1998, Pág. 5.

Para explicar esta depresión, tenemos factores psicológicos y constitutivos. Estos factores están conectados con la depresión durante la psicosis maniaco-depresiva. La depresión no reorganiza las ideas, sino que piensa los procesos de pensamiento portadores del dolor mental.

Aparentemente funciona un mecanismo de adaptación que reduce la cantidad de pensamiento con el fin de disminuir el dolor, dejando en algunos casos sólo pensamientos vagos y generales acompañados por un sentimiento de melancolía. La paralización de los pensamientos dolorosos es un mecanismo que se destruye a sí mismo, empeorando la situación general.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipificación de la investigación

La presente investigación realizada está enmarcada en el área de la Psicología Clínica, porque en la misma se desarrolló una investigación para conocer las características psicológicas del entrenador de fútbol tarijeño, como ser los rasgos de personalidad, autoestima, ansiedad y depresión respectivamente.

“La Psicología Clínica, es una de las áreas dirigida a la detección, prevención y desarrollo de la salud mental de los individuos. Desarrolla investigaciones orientadas al estudio de la personalidad normal y patológica.” (Guzmán; 1998:18).

El presente trabajo es un estudio de carácter **EXPLORATORIO**, puesto que es una primera aproximación en relación a esta población de trabajo, ya que en nuestro medio no existen investigaciones anteriores. Según los autores Hernandez Sampieri en su libro Metodología de la Investigación (1989), “Los estudios exploratorios se efectúan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no haya sido abordado antes”.

A la vez también podemos considerarlo un estudio a nivel **DESCRIPTIVO**, ya que el objetivo fue determinar las características psicológicas del entrenador de fútbol, teniendo en cuenta los distintos rasgos psicológicos que presentan. Por ende hacer la descripción de cada una de las características o rasgos que presenta la población objeto de estudio.

Según Ortega, “Los estudios descriptivos, indican que es aquella cuyo objeto consiste en reunir todo el material existente acerca del problema que se estudia. Es así que se trata de establecer una descripción más precisa de las características de un determinado individuo situación o grupo”.

En cuanto al tratamiento de los datos, se realizó de forma cuantitativa y cualitativa, en lo concerniente a la parte cuantitativa se transformó toda la información

recopilada expresada en distintos cuadros referenciales, diferentes gráficas, ya sean estas mediante barras, tortas u otros.

En cuanto al análisis cualitativo, se hizo un análisis claro, basado en toda la referencia bibliográfica recopilada y los objetivos que se plantearon. Para tal efecto se interpretaron todos los datos transformados y obtenidos en resultados, de esta manera tener una idea clara de lo que se pretende, para el presente trabajo de investigación.

4.2. Población

Para el presente trabajo de investigación se tuvo como población o universo de estudio, a todos los entrenadores de fútbol que son parte de la **ASOCIACIÓN DE ENTRENADORES DE FÚTBOL TARIJA**.

En cuanto a la población, se debe decir que fueron prácticamente todos los entrenadores de fútbol, que dirigen equipos en los campeonatos locales, en las diferentes categorías, teniendo una cantidad aproximada de 150 entrenadores. (Datos proporcionados por la AEFT).

DETALLE DE LA POBLACIÓN

SUJETOS	POBLACIÓN	MUESTRA	%
Entrenadores de fútbol	150	15	10%
TOTAL	150	15	10%

FUENTE: Elaboración propia

4.3. Muestra

Para delimitar esta investigación se seleccionó una muestra, la misma que presenta las características adecuadas para el estudio, que son el estar dirigiendo algún equipo de fútbol. Por ende, nuestra muestra de trabajo estuvo conformada por 15

entrenadores de fútbol, que representan el 10% de la población de estudio, los mismos que fueron sujetos de evaluación para el presente trabajo de investigación. El tipo de muestreo que se utilizó para la presente investigación fue el aleatorio simple, que consiste en que cada elemento tiene la misma probabilidad de ser escogido directamente como parte de la muestra.

4.4. Métodos e Instrumentos

4.4.1 Métodos

Los métodos utilizados en la investigación fueron: teóricos, empíricos y estadísticos, los cuales están relacionados de forma dialéctica, o sea, uno no puede desarrollarse sin el otro, en este sentido se utilizaron los siguientes métodos, los cuales se desglosan a continuación:

- ✓ **Métodos Teóricos**, los mismos que permitieron desarrollar una teoría sobre el objeto de estudio. Entre dichos métodos tenemos, los métodos lógicos que son todos aquellos que se basan en la utilización del pensamiento en sus funciones tales como la deducción, análisis y síntesis, elementos que participaron en todo el trabajo, tanto para la revisión bibliográfica como también para el análisis e interpretación de los resultados alcanzados.
- ✓ **Métodos Empíricos**, incluyen una serie de procedimientos prácticos sobre el objeto de estudio, que no permite revelar las características fundamentales y las relaciones esenciales de este, que son accesibles a la contemplación sensorial, lo cual se fundamenta en la experiencia y se expresa en un lenguaje determinado.
- ✓ **Métodos Estadísticos**, se utilizaron para la realizar el análisis e interpretación de los datos alcanzados, a través de tablas y cálculos matemáticos, permitiendo de tal manera medir los resultados recopilados por medio de los instrumentos aplicados. En el presente trabajo de investigación la información recogida, fue procesada a través de paquete estadístico del

SPSS, en el que se calcularon frecuencias, tablas simples y de doble entrada de los datos recogidos.

4.4.2. Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de la información con los entrenadores de fútbol son los siguientes:

- a) **Inventario de Personalidad 16PF de Catell.** Es un inventario que mide la personalidad de cada sujeto. Dicho inventario fue creado Raymond B Catell y Eber, el mismo fue publicado en 1949, es un cuestionario aplicable a todas las personas adultas a partir de los 18 años. Se puede aplicar a personas de ambos sexos masculino y femenino, de diferentes niveles educativos y profesionales.

Cada factor suma el total de la puntuación de sus preguntas; transformando ese puntaje en niveles **bajo, medio, alto**. Tanto el nivel alto como el bajo son diagnosticables.

FACTOR -"A" Reservado/Abierto
FACTOR -"C" Emocionalmente afectado/Estable
FACTOR -"D" Calmoso/Excitable
FACTOR -"E" Sumiso/ Dominante
FACTOR -"F" Sobrio/Entusiasta
FACTOR -"G" Despreocupado/Consiente
FACTOR -"H" Cohibido/ Emprendedor
FACTOR -"I" Sensibilidad Dura /Sensibilidad Blanda
FACTOR -"J" Seguro/Dubitativo
FACTOR -"O" Sereno/Aprensivo
FACTOR -"Q2" Sociable/ Autosuficiente
FACTOR -"Q3" Menos Integrado/ Más Integrado
FACTOR -"Q4" Relajado / Tenso

- b) **Cuestionario de Autoestima 35 B.** Es un instrumento de evaluación del Método de Incremento de la Autoestima (MIA). Este cuestionario consta de 50 ítems a los que los sujetos responden según cuatro alternativas con un rango de 0 a 3.

“0” = Es mentira

“1” = Tiene algo de verdad

“2” = Creo que es verdad

“3” = Estoy convencido(a) que es verdad

Este cuestionario se ajusta a la definición de autoestima como actitud, ya que mide actitudes hacia uno mismo, las respuestas se dan en función a cuan verdadero o falso es un criterio para una persona, si se siente de acuerdo o en desacuerdo.

Para realizar la obtención del indicador de autoestima, se realiza la sumatoria de los resultados individuales de todos los ítems con números pares, de este total se resta la sumatoria de los resultados individuales de todos ítems con números impares.

El resultado que se obtiene de esta prueba es el indicador admisible de autoestima. La escala de autoestima, comprende 10 rangos:

Óptima	61 a 75	Baja	-1 a -15
Excelente	46 a 60	Deficiente	-16 a -30
Muy buena	31 a 45	Muy baja	-31 a -45
Buena	16 a 30	Extrema	-46 a -60
Regular	0 a 15	Nula	-61 a -75

- c) **Cuestionario de Ansiedad de Enrique Rojas.** Cuestionario valorativo que mide la intensidad de la ansiedad en sujetos sometidos a la prueba, el mismo está organizado en una estructura penta dimensional donde se evalúan los componentes cognitivo, conductual, emocional, asertivo y físico; síntomas característicos de la ansiedad.

Este cuestionario tiene el objetivo de determinar el nivel de ansiedad de la persona a la cual se le administra el mismo, está dividido en 5 secciones que

buscan explorar la ansiedad en 5 dimensiones, las mismas que son: Síntomas físicos, psíquicos, conducta, intelectuales y síntomas asertivos.

La escala de calificación es de:

Banda normal	0	a	20
Ansiedad ligera	21	a	30
Ansiedad moderada	31	a	40
Ansiedad grave	41	a	50
Ansiedad muy grave	50	ó	más

- d) **Inventario de Depresión de Beck (DPI-I).** Inventario que consta de 21 ítems que mide las actitudes y síntomas característicos de la depresión, de acuerdo al número de veces que se repiten las respuestas, lo que nos indica que mientras más respuestas negativas emita el examinado, más complejo es el cuadro depresivo.

Es un cuestionario autoaplicado de 21 ítems que evalúa un amplio espectro de síntomas depresivos. En la versión de 1961 cada ítem contemplaba de 4 a 6 opciones de respuesta, ordenadas de menor a mayor gravedad, y así fueron recogidas en la adaptación y validación de Conde y colaboradores (1975), si bien en una revisión posterior introdujeron varias modificaciones importantes sobre el cuestionario original, tales como la eliminación completa de 2 ítems (sentimientos de culpa y autoimagen) y la aleatorización de las alternativas de respuesta.

4.5. Procedimiento

Para la elaboración del presente trabajo de tesis, se procedió en las siguientes etapas:

Etapas I. Revisión bibliográfica. En esta etapa de la investigación se realizó la revisión bibliográfica y revisión de otros documentos de investigación y trabajos similares, recurriendo a fuentes primarias o secundarias.

Etapa II. Preparación y readecuación de instrumentos. Esta etapa consistió en la preparación de los instrumentos que serían empleados o administrados en nuestra investigación

Etapa III. Recolección de datos. Consistió en la aplicación de instrumentos, es decir, las pruebas psicológicas e inventarios a todas las unidades de observación de este trabajo de investigación.

Etapa IV. Análisis e interpretación de las pruebas. Una vez administrada la batería de instrumentos se procedió a la creación de una base de datos a través del paquete estadístico SPSS y se procedió al cruce de variables y al análisis de resultados e interpretación de los diferentes instrumentos.

Etapa V. Elaboración, redacción y presentación del informe final. Esta etapa consiste en la elaboración y redacción del informe final de la investigación, para su posterior presentación y respectiva revisión.

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación presentamos los resultados obtenidos en la etapa de recolección de datos, el presente capítulo corresponde al análisis e interpretación de resultados, el cual es importante en toda investigación, porque se realiza la sistematización de todos los resultados obtenidos.

La información que fue obtenida fue sistematizada en base a todos los objetivos planteados a inicio del estudio, en base a los resultados de todas las pruebas psicológicas aplicadas a los entrenadores de fútbol para conocer sus características psicológicas.

El primer objetivo, corresponde a determinar los rasgos de personalidad en los entrenadores de fútbol, para lo cual se aplicó el de personalidad 16PF de Cattell, cuyos resultados son muy importantes para determinar si sus rasgos de personalidad corresponden al perfil del entrenador de fútbol.

El segundo objetivo, corresponde para diagnosticar el nivel de autoestima que presenta el entrenador de fútbol, respecto a lo cual se presenta los datos obtenidos mediante el Cuestionario de Autoestima 35B.

El tercer objetivo, corresponde a establecer el nivel de ansiedad que presenta el entrenador de fútbol, datos presentados a partir de los resultados obtenidos mediante el cuestionario de Ansiedad de Enrique Rojas.

El último objetivo, corresponde a conocer el nivel de depresión que presenta el entrenador de fútbol, se presenta los resultados de la aplicación del Inventario de Beck, la misma que se utilizó para medir la depresión en los entrenadores de fútbol.

5.1. “IDENTIFICAR LOS DIFERENTES RASGOS DE PERSONALIDAD DEL ENTRENADOR DE FÚTBOL”

A continuación se presentan los resultados relacionados a los rasgos característicos y diferenciales de la personalidad de los entrenadores de fútbol, producto de la

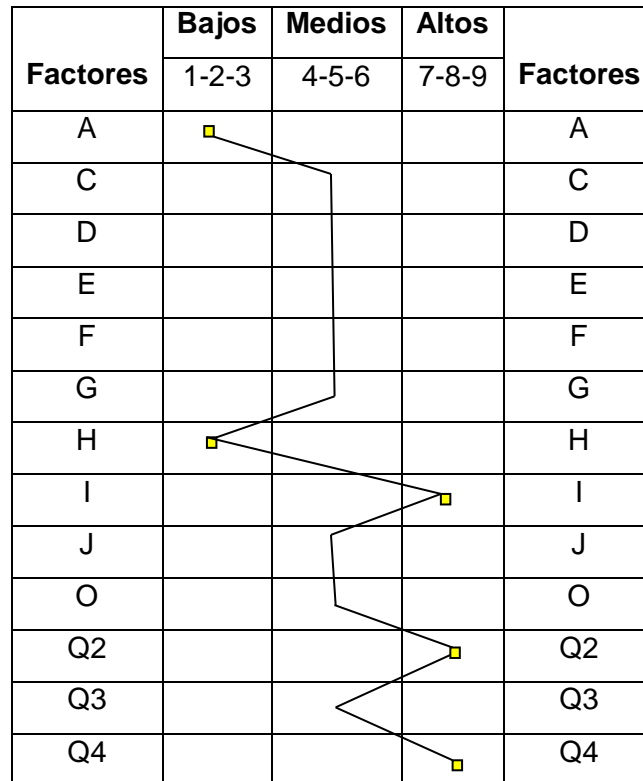
aplicación del Inventario de Personalidad 16PF de Catell.

CUADRO N° 1
RASGOS DE PERSONALIDAD

Factores	BAJOS		MEDIOS		ALTOS		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%
A	<u>9</u>	<u>60</u>	3	20	3	20	15	100
C	4	27	8	53	4	27	15	100
D	3	20	9	60	3	20	15	100
E	5	33	9	60	2	13	15	100
F	2	13	8	53	5	33	15	100
G	5	33	7	47	3	20	15	100
H	<u>10</u>	<u>67</u>	2	13	3	20	15	100
I	4	27	3	20	<u>8</u>	<u>53</u>	15	100
J	5	33	9	60	1	7	15	100
O	0	0	9	60	6	40	15	100
Q2	2	13	3	27	<u>9</u>	<u>67</u>	15	100
Q3	0	0	9	60	6	40	15	100
Q4	4	27	3	20	<u>8</u>	<u>53</u>	15	100

FUENTE: Elaboración propia

GRÁFICO Nº 1
RASGOS DE PERSONALIDAD



En el cuadro Nº 1, se presenta una descripción de los resultados acerca de los rasgos de personalidad obtenidos mediante el Inventario de Personalidad 16PF aplicado a todos los entrenadores de fútbol que formaron parte de la presente investigación.

Antes de proceder a realizar el respectivo análisis de los datos obtenidos, para un mejor abordaje de la problemática de la personalidad, es preciso recurrir a algunos conceptos básicos sobre la misma, al respecto Allport (1973), nos indica que personalidad es la organización dinámica, interna de los sistemas psicofísicos que determinan su ajuste único a la situación. Por otro lado, para Catell (1972), la personalidad es la determinante de la conducta, cuyo componente básico de la personalidad son los rasgos. Por tanto, para efectos de la investigación entenderemos a la personalidad, como el conjunto de todos los procesos y

propiedades psíquicas de un sujeto (entrenador) que se manifiesta de modo mediato o inmediato.

En ese sentido, de acuerdo a la corrección de las mencionadas pruebas sobre personalidad, proporcionan datos muy importantes, el análisis de dichos resultados (puntajes bajos), evidencia que en el 67% de los entrenadores de fútbol, presentan una personalidad caracterizada por la imaginación (fantasiosos), dicho rasgo hace suponer que es un atributo positivo en su labor de entrenadores siempre y cuando este rasgo esté adecuadamente canalizado a la creatividad y proponer nuevas técnicas así como tener la virtud de mejorar las técnicas en entrenamiento convencionalmente empleadas. Asimismo la presencia de este rasgo de personalidad significa que los entrenadores de fútbol son creativos, inteligentes, combinan juego y disciplina con los jugadores y a la vez son entregados a su trabajo en búsqueda de buenos resultados.

Por otro lado, el 60% de los entrenadores de fútbol que participaron de la investigación, presentan rasgos de inseguridad en sí mismos, lo cual demuestra que ellos, no confían mucho en sí mismos, lo cual no les permite tomar decisiones acertadas a la hora de armar el equipo, de hacer los cambios, etc., esto de una u otra manera es negativo sobre todo para quien se encarga de dirigir un grupo de personas (en este caso jugadores). Dicha inseguridad muchas es transmitida y se refleja en el rendimiento deportivo de los jugadores y por ende perjudica su desempeño profesional.

Por consiguiente, se puede señalar que respecto a los puntajes bajos, los entrenadores son fantasiosos e inseguros a la vez, lo cual repercute de manera negativa en el trabajo que tienen al frente de un equipo.

Entre los puntaje altos obtenidos en el test, el 67% de la población de estudio se caracterizan por ser personas muy controladas, concedores del alcance de sus deseos, socialmente escrupulosos, compulsivos, llevados por su autoimagen, tienen altas expectativas de sí mismos. Es decir, son personas autosuficientes, capaces de valerse por sí mismos, dotados de habilidades y capacidades para el manejo de

grupo y poder sacar adelante al equipo en búsqueda de la aprobación social, tanto del directorio, la hinchada y los medios de comunicación que juzgan su trabajo.

De la misma manera expresado en un 53% respectivamente, los entrenadores de fútbol de nuestro medio local, presentan indicadores de rasgos de personalidad que se caracterizan por ser de sensibilidad blanda, lo cual da entender que dichos entrenadores son sensibles, afectados por los sentimientos, con una necesidad de ser sobreprotegidos y con un grado de dependencia. Dichos aspectos tienen una incidencia negativa en el trabajo que desempeñan al frente de un equipo, puesto que las críticas que puedan surgir del directorio, hinchada y medios de comunicación, afectan el eficaz desempeño con directores técnicos sobre todo en las decisiones que atañen al grupo.

Finalmente, se puede evidenciar que en un porcentaje de 53% de los entrenadores participantes como sujetos de investigación, presentan una personalidad caracterizado por la tensión (son tensos), lo cual significa que el cargo que ocupan o desempeñan en cierta manera genera una tensión, como producto de la presión que reciben por parte del directorio, hinchada y medios de comunicación, que en muchos de los casos exigen buenos resultados, buen juego, etc. Por ende, dichas características, da entender que son personas frustradas, sobreexcitadas con poco autocontrol sobre sí mismos, que lastimosamente desencadena en una falta de satisfacción en las actividades que tienen y sobre todo en el logro de objetivos como equipo.

A manera de síntesis, considerando cada uno de los rasgos característicos anteriormente mencionados podemos indicar que los entrenadores de fútbol del medio local, son imaginativos, inseguros de sí mismos, de una sensibilidad blanda, que son afectados por lo que sucede a su alrededor. Como consecuencia de ello, la falta de confianza en sí mismos, se refleja en la indecisión a la hora de tomar decisiones respecto al grupo, su funcionamiento y rendimiento tanto dentro como fuera del campo de juego. Dichas actitudes afectan negativamente al equipo, ya que producto de ello, exista falta de confianza entre los integrantes del grupo, falta de motivación al momento de la competencia y por ende la falta de claridad en la

persecución de metas como equipo que debe responder a las expectativas del directorio y la hinchada.

Sin embargo, es preciso mencionar que los entrenadores que participaron de la presente investigación, son de fácil contacto o adaptación al grupo, aspecto que permite que tengan un vínculo adecuado con los jugadores dentro del marco del respeto, adecuándose a las reglas de juego, como principio en la búsqueda de logros y objetivos. De ahí que es muy importante, la confianza que el entrenador debe brindar a sus jugadores, considerando que es el modelo a seguir, para que se tenga un buen rendimiento deportivo en las diferentes competencias.

Por consiguiente, respecto a la hipótesis planteada a inicio de trabajo: *“LA PERSONALIDAD DE LOS ENTRENADORES DE FÚTBOL, SE CARACTERIZA POR SER DOMINANTE, AUTOSUFICIENTE Y SEGURO DE SÍ MISMOS”*, de acuerdo a los resultados se puede señalar que no se confirma, puesto que los rasgos característicos de personalidad dominantes son contradictorios a los planteados en la hipótesis, tales como la inseguridad en sí mismos, indecisos, tienen mucha imaginación, son de contacto fácil en sus relaciones interpersonales, algunos son introvertidos así como hay también otros que son extrovertidos, algunos son impacientes, inestables emocionalmente, lo cual es probablemente debido a problemas personales o familiares, o también como consecuencia de la presión que significa el estar al frente de un equipo, los asedios del directorio, la hinchada y crítica de los medios de comunicación.

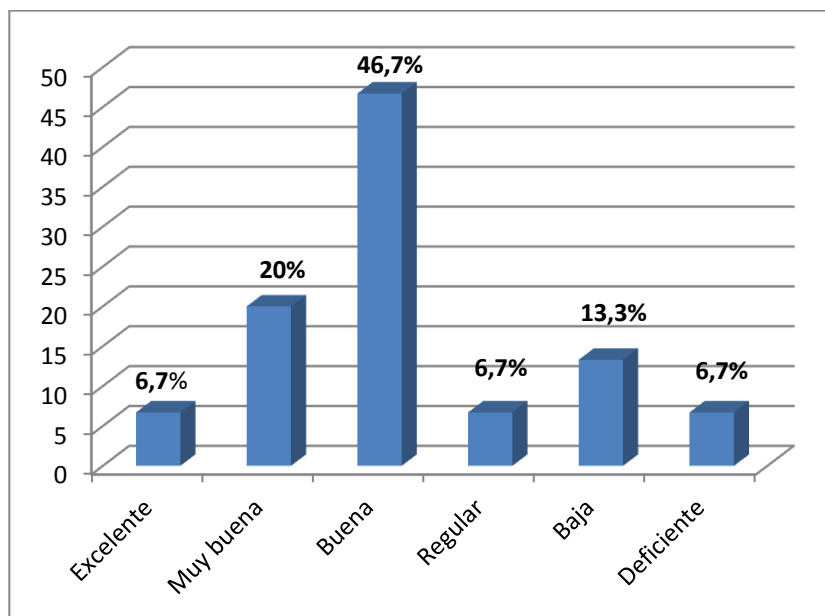
4.2. “DIAGNOSTICAR EL NIVEL DE AUTOESTIMA QUE PRESENTA EL ENTRENADOR DE FÚTBOL”

En el presente cuadro se presentan los resultados del nivel de autoestima que presentan los entrenadores de fútbol, aspecto que es importante en la valoración de sí mismos y en el desempeño de sus trabajos al frente de un equipo.

**CUADRO Nº 2
NIVEL DE AUTOESTIMA**

CATEGORÍAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	1	6,7%
Muy buena	3	20%
Buena	7	46,7%
Regular	1	6,7%
Baja	2	13,3%
Deficiente	1	6,7%
TOTAL	15	100%

**GRÁFICO Nº 2
NIVEL DE AUTOESTIMA**



De acuerdo a los resultados del cuadro Nº 2, que hacen referencia a las frecuencias de los resultados de la evaluación de autoestima realizada a todos los entrenadores de fútbol en la ciudad de Tarija, como producto de la aplicación del cuestionario de Autoestima 35B, que forma parte del Método de Incremento de Autoestima M.I.A.

En consecuencia, es menester definir conceptualmente la autoestima, la misma que se entiende comola imagen, percepción o sentimiento, que cada persona tiene

acerca de sí, de sus actos, de sus valores, por tanto, está en directa relación con la interacción que se establece con el ambiente social en el que se encuentra. Según Bustamante G., Sara (1998): “La autoestima o concepto del propio valor es el significado o sentido de validez dado por la propia persona a sí misma, incluyendo la autocomprensión y el autocontrol.”

Por tanto, la autoestima personal del entrenador de fútbol, es una aptitud muy importante que debe tener para desempeñar su trabajo, ya que debe transmitir seguridad en sí mismo y confianza a todos los jugadores. Mombaerts (2000), comenta que el entrenador es un responsable carismático, a la vez líder y director de orquesta. Debido a la influencia de su personalidad y su sentido de las relaciones es el primero que ejerce sus competencias en la animación del grupo de jugadores y la dirección del equipo.

Haciendo el análisis respectivo del cuadro, se puede señalar que el 46,7% de los entrenadores que participaron de la investigación presentan un nivel de autoestima bueno, lo que significa que son personas con buena confianza en sí mismos, en sus capacidades y potencialidades en el desempeño de sus funciones, lo cual es bastante positivo para ellos como entrenadores, porque esa misma confianza les permite aceptar sus bondades como también sus limitaciones en el trabajo, asimismo transmiten confianza a sus jugadores motivándoles a que tengan un buen rendimiento deportivo dentro del campo de juego en la búsqueda de logros y satisfacciones a nivel individual y grupal.

Por otro lado, se evidencia que el 20% de los entrenadores de fútbol tienen una muy buena autoestima, lo cual significa, que el individuo tiene autonomía personal, capacidad para aumentar la confianza en sí mismos y en los otros, existe más capacidad de fijar sus propias metas y objetivos. Además dicho nivel de autoestima permite a cada uno de los entrenadores establecer relaciones sociales más igualitarias y satisfactorias, al ser más asertivas y enfrentarse a los conflictos con actitud positiva a lo que pueda presentarse en función a los resultados, relación con el directorio, hinchada y la crítica de los medios de comunicación.

La presencia de dichos niveles de autoestima en los entrenadores, de manera general fomenta la capacidad de adquirir compromisos y ser más responsables al no eludirlos por temor, asimismo potencia la creatividad al aumentar la confianza en las propias capacidades personales y de los demás (jugadores).

Sin embargo, existe otro porcentaje de entrenadores de fútbol que tienen una baja autoestima, representados en un 13,3%, en este caso son entrenadores que no confían en sí mismos, desconfían de sus capacidades y habilidades, lo cual repercute negativamente en la relación con los jugadores ya que no tienen la capacidad de proyectar una buena motivación en el desempeño de sus jugadores. Este nivel de autoestima, en lo entrenadores los expone a todo tipo de inseguridades y surgen así dificultades a la hora de relacionarse, tendencias a ocultar lo que se siente, temores, inestabilidad emocional y un pensamiento pesimista que sólo parece aceptar que el destino reserva únicamente fracasos en la labor que desempeñan al frente de un equipo.

Finalmente, tan sólo el 6,7% tiene un nivel de autoestima deficiente, lo que corresponde sólo a un entrenador de fútbol que prácticamente no tiene confianza de sí mismo, ausencia de confianza en sus habilidades, destrezas y capacidades a la hora de ejercer su trabajo, aspecto que es totalmente negativo, ya que prácticamente no proyecta ninguna imagen de confianza al grupo con el cual trabaja, por tanto genera inseguridad, desconfianza en sus jugadores desencadenando en un bajo rendimiento deportivo.

A manera de síntesis, se puede afirmar que más de la mitad de los entrenadores de fútbol del medio local, presentan niveles elevados de autoestima, lo cual permite que alcancen éxitos y triunfos en el trabajo diario y a la vez en la persecución de objetivos al frente de un grupo de jugadores.

De acuerdo a los resultados obtenidos, podemos señalar que la hipótesis planteada: *“LOS ENTRENADORES DE FÚTBOL PRESENTAN UN NIVEL BUENO DE AUTOESTIMA”*, se confirma, ya que los resultados demuestran que los entrenadores de fútbol que participaron como sujetos de investigación en la presente investigación, presentan

un nivel bueno de autoestima, que les permite desenvolverse adecuadamente en su trabajo y su relación con cada uno de los jugadores a quienes transmiten confianza y los motivan en el trabajo diario y al momento de la competencia.

Por consiguiente, en relación al perfil esperado del entrenador de fútbol el hecho de tener niveles de autoestima elevados los resultados son positivos, puesto que la mayoría de ellos son personas con mucha confianza en sí mismos, lo que constituye una habilidad positiva para el manejo de grupo, transmisión de confianza hacia los jugadores, así como saber tomar buenas decisiones y mantienen una imagen positiva de sí mismos como autoridad que transmite enseñanzas en técnicas, entrenamiento y estrategias en la práctica del fútbol.

4.3. “ESTABLECER EL NIVEL DE ANSIEDAD QUE PRESENTA EL ENTRENADOR DE FÚTBOL”

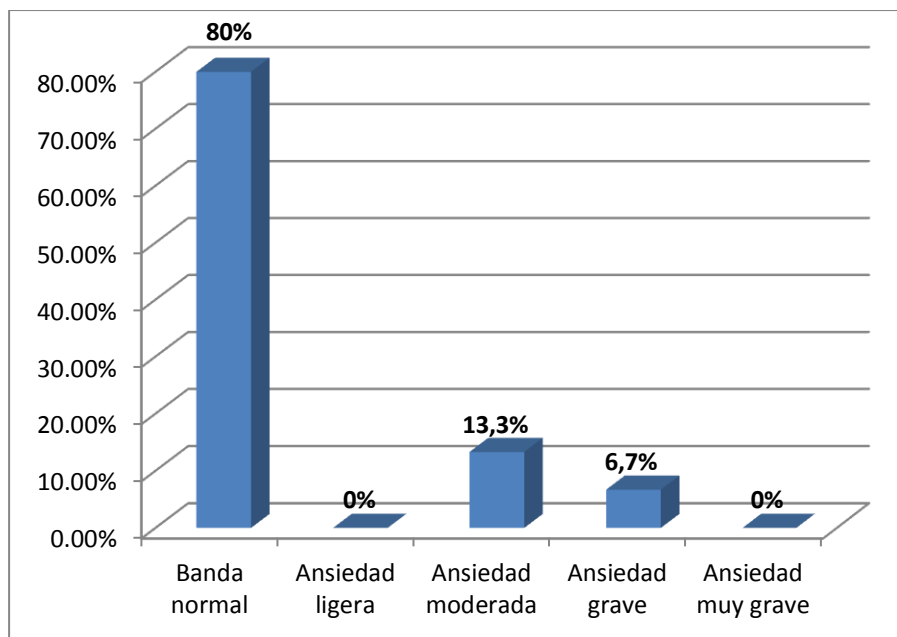
En el presente cuadro se reflejan los resultados referidos al nivel de ansiedad que presentan cada uno de los entrenadores participantes de la investigación.

**CUADRO Nº 3
NIVEL DE ANSIEDAD**

CATEGORÍAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Banda normal	12	80,0%
Ansiedad ligera	0	0%
Ansiedad moderada	2	13,3%
Ansiedad grave	1	6,7%
Ansiedad muy grave	0	0%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Elaboración propia

**GRÁFICO Nº 3
NIVEL DE ANSIEDAD**



En el cuadro Nº 3, se presentan los resultados de la aplicación del cuestionario de Ansiedad de Rojas, para evaluar el nivel de ansiedad en los entrenadores de fútbol que participaron en el presente estudio de investigación.

En ese sentido, se puede decir que el cuestionario de ansiedad de Rojas, es una prueba estandarizada para la valoración del nivel de ansiedad tanto en la práctica clínica como en el área de investigación, en nuestro caso se utilizó para determinar el grado de ansiedad que existe en los entrenadores, ya que el manejo de la ansiedad es una de las habilidades más importantes que debe conocer el entrenador, ya que el fútbol se trata de un deporte muy competitivo y constantemente el entrenador se ve sometido a mucha presión del medio que le rodea, es decir, tanto del directorio, la hinchada y los medios de comunicación.

La ansiedad según Rojas y los demás autores, se aborda como una enfermedad psíquica pentadimensional, porque es vivencial, física, conductual, cognitiva y asertiva, a partir de este enfoque la ansiedad se puede definir como “una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva, caracterizada por un estado de

alerta de activación generalizada. Esta respuesta emocional y conductual se constituye en una señal de peligro difusa que el individuo percibe como una amenaza para su integridad de la persona.

Por tanto, en función a los resultados encontrados, se puede observar que el 80% de los entrenadores de fútbol participantes de la investigación presentan un nivel de ansiedad dentro de la banda normal, lo cual significa ausencia de problemas de ansiedad en su trabajo cotidiano, lo cual es bastante positivo para su desempeño como entrenadores porque significa que se acomodan a los cambios bruscos del medio ambiente, toleran y saben trabajar bajo presión, y existe una adecuada tolerancia a la frustración, propiciando un clima grupal motivante para el grupo de jugadores.

Asimismo el 13,3% de la población de estudio, según los resultados del test tienen un nivel de ansiedad moderada, lo cual significa que en estos entrenadores están presentes las características del estado de ansiedad en menor grado de intensidad, tales como: desasosiego, inquietud, inseguridad, alteraciones somáticas, las cuales pueden afectar de forma significativa en el normal desempeño de sus actividades cotidianas y sus relaciones sociales con los jugadores, directorio, hinchada y medios de comunicación. Estos niveles de ansiedad si bien son moderados, sin embargo, no les permiten manejar ciertos conflictos cotidianos como el manejo de grupo, la indisciplina, lo cual en cierta manera afecta en el alcance de los objetivos trazados como equipo.

En ese sentido, este porcentaje de entrenadores manifiestan algunos síntomas de carácter físico, psicológico, conductual, asertivo, por lo que necesitan asesoramiento y asistencia psicológica para que puedan afrontar su trabajo de una manera más adaptada y así cumplan un buen desempeño como entrenadores de fútbol.

Finalmente, indicar que tan solo el 6,7% del total de todos los entrenadores evaluados manifiestan un nivel de ansiedad grave, lo cual es sinónimo de la presencia de problemas de carácter psicológico y emocional, por lo que este porcentaje de entrenadores sufren un malestar neurofisiológico significativo, mucha inseguridad, viéndose sus relaciones sociales seriamente afectadas, sólo conversan

con unas cuantas personas, perdiendo de tal manera la mayoría de todos sus contactos sociales.

Según los resultados expresados en párrafos anteriores, se puede expresar que la hipótesis planteada a inicio del trabajo: *“EL NIVEL DE ANSIEDAD DE LOS ENTRENADORES DE FÚTBOL ES MUY GRAVE”*, no se confirma, ya que los resultados demuestran que los entrenadores de fútbol en su gran mayoría tienen un nivel de ansiedad situado en banda normal y moderado, desarrollando sus actividades normalmente.

Por tanto, se puede señalar que los entrenadores de fútbol si bien presentan niveles de ansiedad, éstos son bajos, lo cual significa que manifiestan un control emocional adecuado al ritmo y exigencia del trabajo que tienen, dejando de lado las presiones que ejercen el público, dirigencia y medios de comunicación, desempeñándose eficientemente en su cargo y transmitiendo confianza y tranquilidad a sus dirigidos (jugadores).

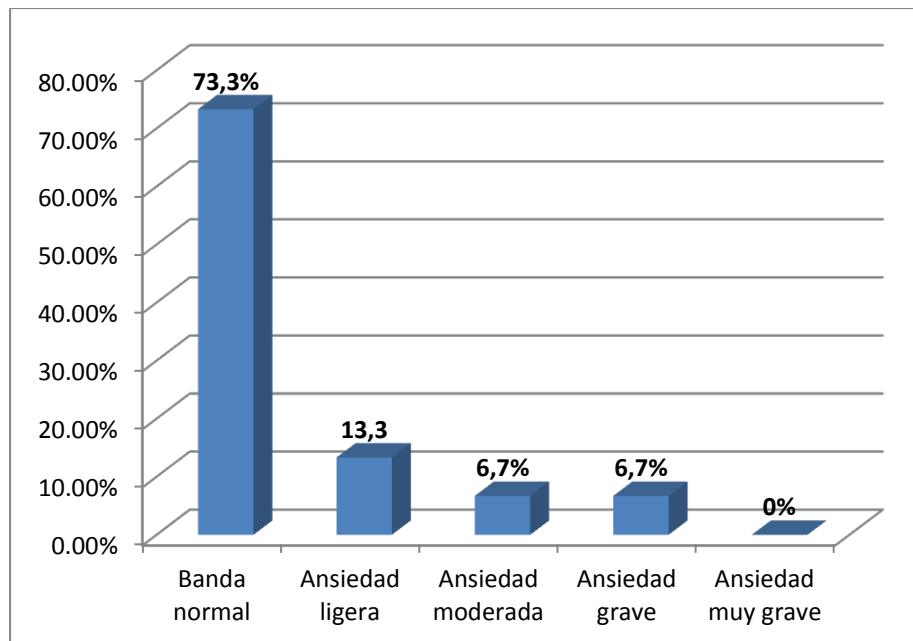
NIVELES DE ANSIEDAD SEGÚN CADA SÍNTOMA

**CUADRO Nº 4
SÍNTOMAS FÍSICOS**

CATEGORÍAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Banda normal	11	73,3%
Ansiedad ligera	2	13,3%
Ansiedad moderada	1	6,7%
Ansiedad grave	1	6,7%
Ansiedad muy grave	0	0%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Elaboración propia

GRÁFICO Nº 4
SÍNTOMAS FÍSICOS



En el cuadro Nº 4, se refleja una descripción detallada de los resultados sobre el nivel de ansiedad enfocado en los síntomas físicos.

Entre los principales síntomas físicos tenemos: Opresión precordial, palpitaciones, hiper sudoración, sequedad de boca, dificultades respiratorias, pellizco gástrico, etc. De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede señalar que el 73.3% de los entrenadores de fútbol de la ciudad de Tarija, no presentan signos de síntomas a nivel físico anteriormente mencionados, lo cual hace suponer prácticamente que no tienen problemas de ansiedad.

Por otro lado, el 13,3% de los mencionados entrenadores de fútbol que participaron del estudio tienen un nivel de ansiedad ligera, lo que indica que padecen de forma leve de algunos de los síntomas físicos, tales como sudoración, agitación, taquicardia y otros, especialmente cuando se ven sometidos a mucha presión en su trabajo o al momento de la participación de partidos oficiales o de importancia, de la presión o exigencia que reciben por parte del directorio, hinchada o medios de comunicación.

Asimismo, se logró observar mediante la aplicación del test, que el 6,7% tienen un nivel de ansiedad moderada y ansiedad grave respectivamente, en este nivel corresponde mayor intensidad de los síntomas físicos, sin embargo, es preciso notar que el porcentaje es bastante mínimo de entrenadores que manifiestan este problema, es decir, los síntomas mencionados anteriormente están presentes en los entrenadores, lo cual es un aspecto a tener en cuenta al momento del desempeño laboral que puedan tener y sus relaciones sociales con los demás.

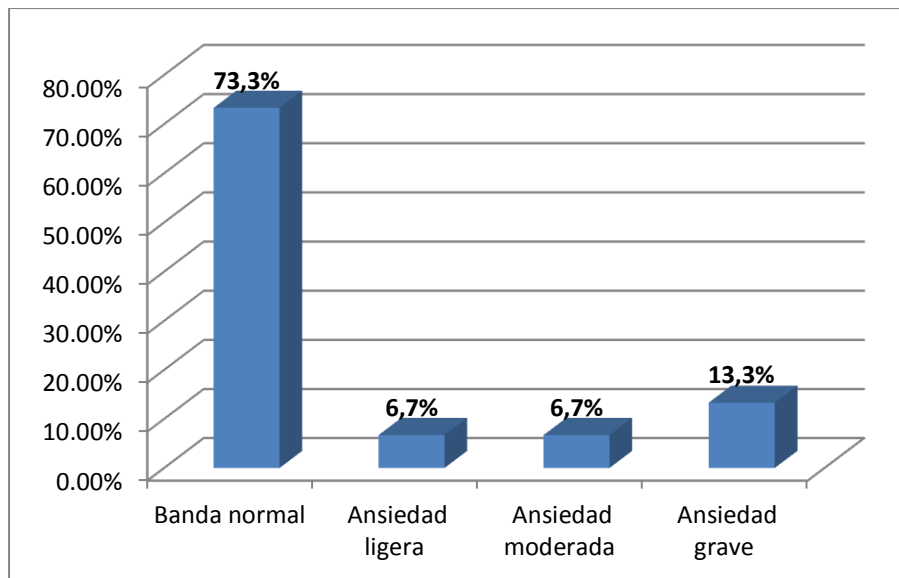
En síntesis, se puede indicar según los resultados obtenidos en cuanto a la dimensión física de la ansiedad en los entrenadores, no se observa prevalencia de síntomas de ansiedad, lo cual tal como se mencionó anteriormente es bastante positivo, porque los entrenadores de fútbol trabajan bajo presión, responsabilidad, deben manejar grupo y realizar el trabajo de motivación de sus jugadores, por lo tanto, deben tener la capacidad de afrontar cualquier situación de estrés y sobre todo saber manejar emocionalmente la presencia de indicadores que genere en ellos distintos niveles de ansiedad.

CUADRO Nº 5
SÍNTOMAS PSÍQUICOS

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Banda normal	11	73,3%
Ansiedad ligera	1	6,7%
Ansiedad moderada	1	6,7%
Ansiedad grave	2	13,3%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Elaboración propia

**GRÁFICO Nº 5
SÍNTOMAS PSÍQUICOS**



En el cuadro Nº 5 se realiza una descripción de los resultados de la dimensión psíquica de la ansiedad siguiendo con la teoría pentadimensional formulada por Enrique Rojas, la dimensión psíquica es bastante importante porque cuando el nivel de ansiedad es bastante elevado llega a afectar a procesos mentales fundamentales en el individuo.

Los principales síntomas de la ansiedad en su componente psíquico son: Inquietud interior, desasosiego, inseguridad, presentimiento de la nada, temor a perder el control, temor a la muerte a la locura y al suicidio.

Los resultados obtenidos mediante el cuestionario de ansiedad, demuestran que el 73,3% presentan un nivel de ansiedad respecto al componente psíquico situado dentro de la banda normal, lo cual significa que los entrenadores de fútbol no experimentan problemas de ansiedad, por lo tanto, no sufren de ninguno de los síntomas descritos anteriormente sobre el componente psíquico de la ansiedad.

De la misma manera, podemos indicar que el 13,3% de los entrenadores tienen un nivel de ansiedad grave, lo cual indica la presencia de síntomas como: Inquietud, inestabilidad emocional, angustia, inseguridad, presentimiento de la nada, temor a

perder el control, incluso temor al suicidio. Es necesario que este porcentaje de entrenadores se sometan a una valoración psicológica para establecer su estado psicológico, ya que estos resultados indican la posibilidad de la presencia de algún trastorno o problema psicológico, que puede repercutir en las relaciones sociales con los demás y en el desempeño laboral de los entrenadores.

Sin embargo, existen también otros entrenadores de fútbol en un porcentaje reducido del 7% que tienen un nivel de ansiedad ligera y moderada respectivamente, en este caso se evidencia la presencia de síntomas de ansiedad, tal como se describieron anteriormente, pero en un nivel de intensidad menor, de tal forma que estos problemas no llegan a afectar su vida normal, pero si en el nivel de desempeño como entrenadores de fútbol y en la relación con cada uno de los jugadores.

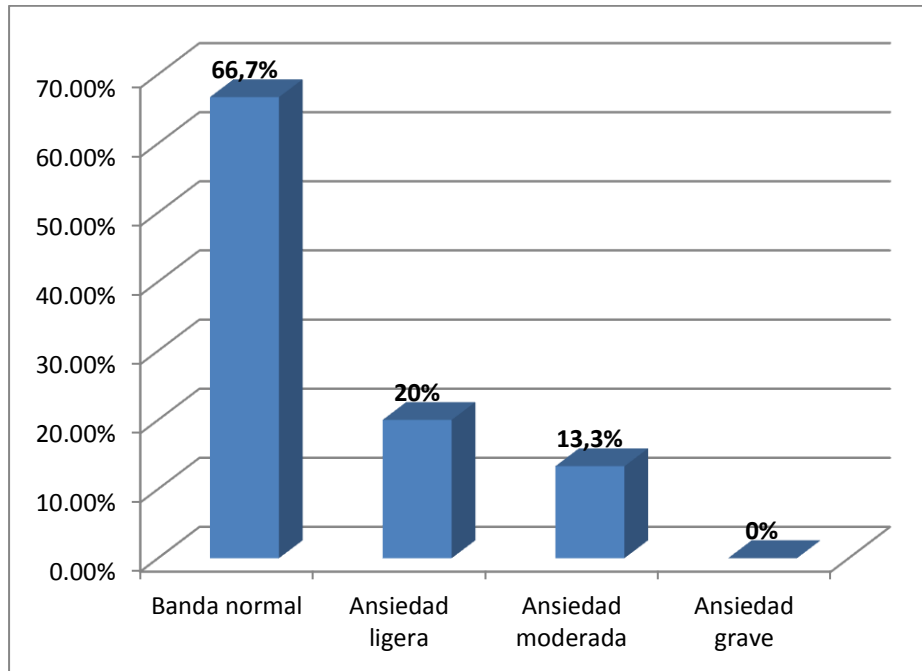
En conclusión, se puede sostener que los síntomas psíquicos están presentes en los entrenadores de fútbol que participaron de la investigación, pero en niveles normales, lo cual permite tener una vida tranquila que no afecta ninguno de los ámbitos en los cuales se desenvuelven dichos entrenadores.

CUADRO N° 6
SÍNTOMAS CONDUCTALES

CATEGORÍAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Banda normal	10	66,7%
Ansiedad ligera	3	20,0%
Ansiedad moderada	2	13,3%
Ansiedad grave	0	0%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Elaboración propia

GRÁFICO Nº 6
SÍNTOMAS CONDUCTUALES



El cuadro Nº 6 corresponde a la presentación del nivel de ansiedad enfocado a la dimensión conductual, ya que tal como se observó anteriormente la ansiedad repercute a nivel físico, psíquico, pero también en el comportamiento manifiesto del individuo y es lo que analiza el presente cuadro.

Según la teoría de Rojas, la dimensión conductual de la ansiedad corresponde a síntomas, tales como: Estado de vigilancia (alerta), dificultad para la acción, agitación, irritabilidad, posturas rígidas, tensión, movimientos estereotipados, etc.

Los resultados obtenidos mediante el cuestionario de ansiedad de Rojas, demuestran que el 66,7% del total de los entrenadores de fútbol parte de la población de estudio, se encuentran dentro de lo que es la banda normal en la escala de la mencionada prueba, lo cual indica que no tienen problemas de ansiedad y por lo tanto, no tienen ninguno de los síntomas arriba descritos, por tanto tienen un desempeño laboral bueno acompañado de buenas relaciones sociales.

Por otro lado, el 20% de los entrenadores de fútbol tienen un nivel de ansiedad ligera a nivel conductual, lo cual quiere decir que sufren un grado leve de ansiedad por lo que experimentan síntomas como inquietud, agitación, irritabilidad, dificultad para la acción, con un nivel de intensidad que no logran el normal desempeño de sus actividades, como también con repercusión en sus relaciones sociales.

Finalmente, el 13,3% de los entrenadores de fútbol tienen un nivel de ansiedad moderada que en relación al anterior porcentaje presenta un nivel mayor de intensidad los distintos síntomas de ansiedad. Por lo tanto, existe la presencia de síntomas más elevados de agitación, irritabilidad, dificultad para la acción, inquietud que llega a alterar su nivel normal de desempeño en sus actividades cotidianas, en este caso particular en el trabajo al frente de un equipo, en la toma de decisiones y relación personal con cada uno de los jugadores, como también con el directorio, hinchada y medios de comunicación.

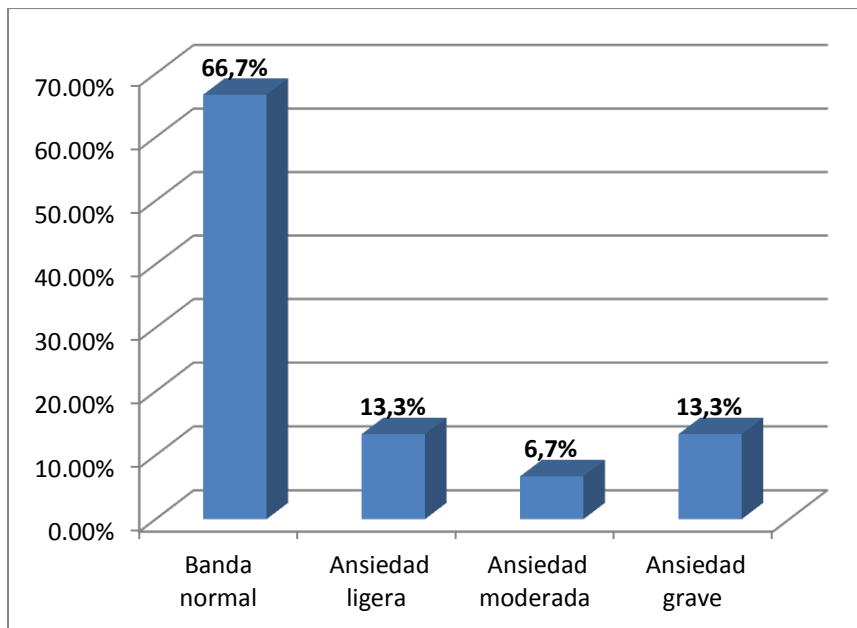
En síntesis, se puede manifestar que la mayoría de los entrenadores de fútbol no tienen síntomas conductuales de ansiedad en niveles elevados, porque no carecen de este problema ya que tienen una mayor tolerancia al estrés y el trabajo bajo presión, que es característico en profesiones en las que se debe manejar un grupo y dar resultados en términos de competencia, puesto que la permanencia y el éxito de su trabajo depende de los resultados que se puedan conseguir.

CUADRO Nº 7
SÍNTOMAS INTELECTUALES

CATEGORÍAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Banda normal	10	66,7%
Ansiedad ligera	2	13,3%
Ansiedad moderada	1	6,7%
Ansiedad grave	2	13,3%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Elaboración propia.

GRÁFICO N° 7
SÍNTOMAS INTELECTUALES



En el cuadro N° 7, se presenta los resultados de la dimensión intelectual de la ansiedad, ya que es necesario mencionar que la ansiedad produce una serie de síntomas como resultado de afectación emocional producida por el estrés.

Entre los principales síntomas de la ansiedad a nivel intelectual, podemos mencionar: Los pensamientos preocupantes, negativos, ilógicos, dificultad en la concentración, trastorno de la memoria, actitud negativa, pensamientos obsesivos compulsivos.

Según los resultados obtenidos mediante el cuestionario de ansiedad, podemos mencionar que el 66,7% se encuentran dentro de la banda normal según la escala, lo cual significa que no sufren de trastornos de ansiedad, ya que no tienen ninguno de los síntomas mencionados anteriormente. Por tanto, dichos entrenadores no ven entorpecidas el desempeño laboral ni las relaciones sociales por la presencia de dichos indicadores.

Por otro lado el 13,3% de los entrenadores evaluados según los resultados, tienen un nivel de ansiedad moderada y ligera respectivamente, lo cual indica que sufren

de ansiedad, sin embargo su intensidad no ha logrado dificultar sus actividades de vida diaria, independientemente de ello, se pueden observar síntomas como la presencia de pensamientos negativos, actitud negativa, alteración del juicio lógico, pensamientos obsesivos, problemas con la memoria, aspectos que de una u otra manera tienen su incidencia en el desempeño laboral.

Todos estos síntomas mencionados, repercuten negativamente en su desempeño como entrenadores de fútbol, ya que no logran responder adecuadamente en su labor cotidiana, puesto que no pueden manejar el estrés al que están sometidos debido a las condiciones y características particulares de su profesión. Por ende, la presencia de dichos indicadores afecta en el logro de los objetivos trazados a inicio de temporada, ya que muchas de las veces no se toma las decisiones adecuadas en el manejo del grupo.

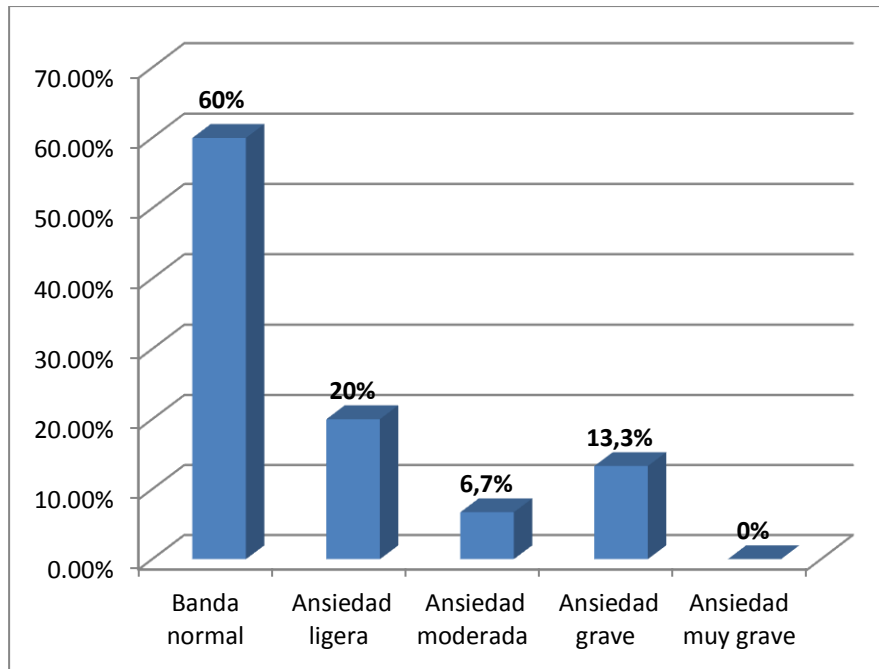
En síntesis, podemos indicar que la mayoría de los entrenadores de fútbol tampoco tienen síntomas intelectuales que demuestren problemas de ansiedad, ya que la mayoría de ellos presentan niveles normales y que además saben manejar el estrés, las exigencias del trabajo, los conflictos al interior del grupo, etc.

CUADRO N° 8
SÍNTOMAS ASERTIVOS

CATEGORÍAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Banda normal	9	60%
Ansiedad ligera	3	20%
Ansiedad moderada	1	6,7%
Ansiedad grave	2	13,3%
Ansiedad muy grave	0	0%
TOTAL	15	100%

FUENTE: Elaboración propia

GRÁFICO Nº 8
SÍNTOMAS ASERTIVOS



El cuadro Nº 8 describe la presentación de los resultados sobre los síntomas asertivos como uno de los componentes más importantes de la ansiedad, ya que es la limitación de las relaciones y vínculos sociales. Entre los principales síntomas asertivos de la depresión tenemos: Descenso en diferentes habilidades sociales, bloqueo en las relaciones humanas, no saber que decir ante ciertas personas, incapacidad de negarse a algo e incapacidad de terminar una conversación.

Los resultados obtenidos, reflejan que el 60% de los entrenadores de fútbol que participaron de la investigación, tienen un nivel de banda normal, lo cual significa que no tienen ningún problema de ansiedad, demostrando un buen nivel de adaptación al estrés y tolerancia a la frustración.

Por otro lado, el 20% tienen un nivel de ansiedad ligera a nivel asertivo, lo que indica que existe prevalencia de algunos síntomas como la disminución de las relaciones sociales, pero en menor grado puesto que no logran alterar con su vida normal y el desenvolvimiento en su trabajo.

Sin embargo, existen entrenadores de fútbol quienes según los resultados del test aplicado presentan un nivel de ansiedad grave, lo cual indica que no logran responder de forma adaptada al clima del estrés y tienen un bajo nivel de tolerancia a la frustración. Entre los síntomas asertivos más relevantes en este grado de ansiedad, está presente el bloqueo en las relaciones humanas, no saber que decir ante ciertas personas, incapacidad de negarse a algo y terminar una conversación.

Finalmente, podemos decir que el 6,7% de los entrenadores tienen un nivel de ansiedad moderada, estando presente en ellos la incapacidad de afrontar la ansiedad, consecuencia de los niveles de estrés cotidianos, tanto el trabajo como en las relaciones familiares, lo cual es evidente por las características del trabajo de los entrenadores ya que es bastante estresante. Por lo tanto, dichos síntomas se mantienen prevalentes y se manifiestan en la dificultad en las relaciones sociales con los demás y el medio en el cual se desenvuelven.

En síntesis, se puede señalar que los síntomas asertivos están presentes en los entrenadores de fútbol, en un nivel normal, lo cual no repercute negativamente en las actividades que desempeñan los entrenadores como tampoco en las relaciones sociales.

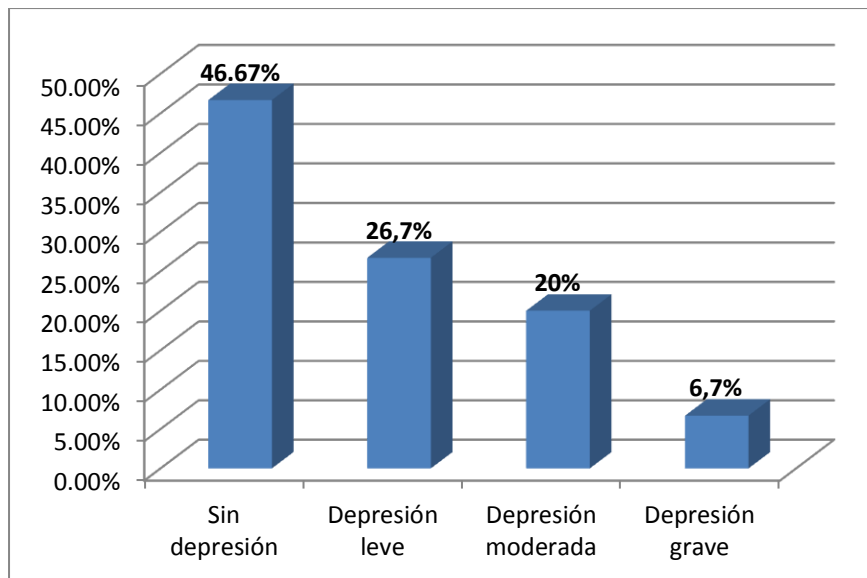
4.4. CONOCER EL NIVEL DE DEPRESIÓN QUE PRESENTA EL ENTRENADOR DE FÚTBOL

**CUADRO Nº 9
NIVEL DE DEPRESIÓN**

CATEGORÍAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sin depresión	7	46,67%
Depresión leve	4	26,67%
Depresión moderada	3	20%
Depresión grave	1	6,7%
Total	15	100,0

FUENTE: Elaboración propia

GRÁFICO Nº 9
NIVEL DE DEPRESIÓN



En el cuadro Nº 9, se puede apreciar los resultados sobre el nivel de depresión obtenido mediante la aplicación del inventario de Depresión de Beck, el cual permite tener un diagnóstico acerca de los síntomas de la depresión, desde un enfoque cognitivo.

En tal sentido, la depresión es un estado de ánimo que el ser humano experimenta en cualquier momento de su vida. La depresión se convierte en un síntoma patológico en virtud de su intensidad, penetración, duración e interferencia con el funcionamiento social o fisiológico.

Depresión no es solamente sentirse triste, melancólico o desanimado. Ésta es una enfermedad que afecta a toda la persona en sus pensamientos, sentimientos, comportamiento y su salud física. La depresión es un desorden común con serias consecuencias sociales, reduce con frecuencia la capacidad para el trabajo, disminuye su rendimiento e interfiere con el funcionamiento normal.

Los resultados indican que el 46,67% de los entrenadores de fútbol no tienen ningún tipo de depresión, lo cual quiere decir que se encuentran estables a nivel emocional y psicológico, se adaptan a los distintos problemas que se suscitan tanto a nivel

personal, interpersonal y dentro de sus funciones como entrenadores de fútbol al frente de un grupo de jugadores.

Por otro lado, el 20% del total de los entrenadores evaluados tienen un nivel de depresión moderada, lo cual significa que están atravesando por un periodo de crisis de depresión, caracterizado por tristeza, abatimiento, alteración en sus relaciones sociales, aislamiento y pensamientos negativos.

Todos estos síntomas afectan negativamente en su desempeño como entrenadores, ya que no se encuentran en equilibrio, ni emocionalmente estables para realizar este trabajo hasta que reciben apoyo profesional en la parte psicológica, para que logren mejorar su estado emocional y establecer las causas del desajuste emocional, el mismo puede estar relacionado con los problemas personales, familiares o laborales, este último relacionado con el rol del entrenador de fútbol que es una profesión en la cual debe reflejar un rol de autoridad, manejo de grupo y el estar expuesto a una presión constante.

Asimismo, el 26,67% tienen un nivel de depresión leve, lo cual es indicativo de presencia muy leve de síntomas de crisis de tristeza y abatimiento, aspectos que permiten el normal desenvolvimiento de su vida, en sus actividades cotidianas como su trabajo.

Finalmente, es preciso mencionar que tan sólo el 6,7% equivalente a un solo entrenador de fútbol, padece de depresión grave, lo cual tal como se mencionó en situaciones similares debe recibir apoyo psicológico para establecer las posibles causas, problemas por los que esta persona está atravesando y en función a ello poder recibir tratamiento psicológico para que mejore su estado emocional.

Por consiguiente, la hipótesis formulada a inicio de la investigación: *“LOS ENTRENADORES DE FÚTBOL PRESENTAN UN NIVEL GRAVE DE DEPRESIÓN”*, de acuerdo a los resultados obtenidos, el mismo no se confirma, ya que la mayoría de los entrenadores que participaron de la presente investigación no presentan síntomas de depresión como se afirmaba inicialmente. Más al contrario, los datos obtenidos demuestran que los entrenadores de fútbol tienen un buen ajuste emocional para lograr adaptarse y superar los cotidianos conflictos que se

presentan en el trabajo, es decir, la obtención de logros en participación de los diferentes campeonatos o competiciones, estableciendo buenas relaciones con el grupo humano con quienes trabaja.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en el proceso de investigación, se arribaron a las siguientes conclusiones acerca de las características psicológicas que presentan los entrenadores de fútbol tarijeño, los cuales se detallan a continuación:

- Respecto al primer objetivo planteado: ***“Identificar los diferentes rasgos de personalidad del entrenador de fútbol”***, se puede llegar a la conclusión de que los entrenadores de fútbol, presentan rasgos de personalidad, caracterizados por la inseguridad en sí mismos, indecisos, imaginativos, de contacto fácil en sus relaciones interpersonales, algunos son introvertidos, impacientes e inestables emocionalmente.
- En cuanto al segundo objetivo planteado: ***“Diagnosticar el nivel de autoestima que presenta el entrenador de fútbol”***, los resultados obtenidos permiten deducir que los entrenadores, tienen una buena autoestima en su mayoría, lo cual significa que tienen mucha confianza en sí mismos, son sociables de contacto fácil, por lo que pueden transmitir confianza al resto de sus jugadores que tienen a su cargo. Además que la confianza en sí mismos, permite motivar y estimular de manera favorable para el rendimiento óptimo de sus jugadores y mantener un buen clima al interior del grupo.
- El objetivo referido a: ***“Establecer el nivel de ansiedad que presenta el entrenador de fútbol”***, en función a los resultados alcanzados se concluye que los entrenadores participantes del trabajo de investigación, en su mayoría no tienen ansiedad, tan solo algunos presentan algún grado de ansiedad, el mismo que es en niveles moderados que no logra drásticamente alterar las actividades de la vida cotidiana y en el desempeño de su trabajo al frente del equipo.

Por tanto, se puede precisar que dichos resultados, significan que los entrenadores de fútbol tarijeño, tienen un buen ajuste emocional ya que logran adaptarse a diferentes situaciones de estrés y tienen una buena tolerancia a la frustración, teniendo en cuenta lo que significa estar a cargo de un equipo de jugadores.

- Asimismo en relación al objetivo final referido a: **“Conocer el nivel de depresión que presenta el entrenador de fútbol”**, se puede concluir señalando que los entrenadores no tienen depresión, tan solo unos cuantos presentan un nivel de depresión moderado, que no repercute en el desempeño de sus funciones al frente del equipo.

- Finalmente respecto a las hipótesis planteadas, se puede concluir que:
 - “La personalidad de los entrenadores de fútbol, se caracteriza por ser dominante, autosuficiente y seguro de sí mismos”, esta hipótesis no se confirma, ya que los resultados demuestran que los entrenadores presentan otras características, tales como inseguridad, tensión, indecisión, introversión, etc.

 - “Los entrenadores de fútbol presentan un nivel bueno de autoestima”, dicha hipótesis se confirma, puesto que los resultados reflejan dicho nivel de autoestima.

 - “El nivel de ansiedad de los entrenadores de fútbol es muy grave”, como tal esta hipótesis no se confirma, puesto que los entrenadores según los resultados presentan un nivel de ansiedad dentro la banda normal y moderada respectivamente.

 - Por último, la hipótesis “Los entrenadores de fútbol presentan un nivel grave de depresión”, no se confirma, ya que la mayoría de los entrenadores no presentan síntomas de depresión.

5.2. RECOMENDACIONES

A partir de las conclusiones a las cuales se arribaron, se plantea recomendaciones que sirvan de base para futuras investigaciones e investigadores interesados en la temática, las mismas se detallan a continuación:

- Se recomienda que dentro de la formación básica del entrenador de fútbol, se desarrollen técnicas que permitan fortalecer la autoestima, tolerancia a la frustración, adaptación al estrés, motivación y manejo que son temáticas fundamentales para que el entrenador logre formarse y así brindar una buena formación a los jugadores de fútbol, especialmente si estos últimos son jóvenes u adolescentes que están en proceso de formación.
- También se recomienda que en equipos de fútbol, ya sea de clubes o instituciones deportivas de nivel estatal se contrate a un psicólogo para que brinde un apoyo psicológico y seguimiento, tanto al entrenador como también a los jugadores, especialmente si están en edad de formación y maduración.
- Considerando que la Psicología del Deporte como disciplina es poco desarrollada en el medio, por lo tanto se recomienda seguir haciendo este tipo de estudios de investigación que se enfoquen en sistematizar experiencias y datos sobre la importancia del psicólogo en la práctica deportiva de formación y competitiva.
- A los entrenadores que presentan niveles bajos en cuanto al autoestima, nivel grave de ansiedad y depresión respectivamente, se sugiere visitar a un profesional especializado del área de Psicología, para recibir apoyo y tratamiento terapéutico.
- A nivel metodológico se sugiere para futuros estudios de investigación sobre el área de Psicología del Deporte, el diseño de pruebas psicológicas especializadas para el desarrollo de esta importante rama de la Psicología.

- Para futuras investigaciones e investigadores se recomienda delimitar de manera científica el tamaño de muestra con la intención de que sea representativa y que los resultados puedan ser generalizados a toda una población con dichas características.