



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA.
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física**

**“EL ESTADO DE ÁNIMO Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DEL
ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE
BACHILLERATO DEL COLEGIO PRIMERO DE ABRIL DEL CANTÓN
LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2010 -
2011”.**

Autor: Edison Leonardo Velasteguí Guerrón.

Tutor: Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez.

Ambato - Ecuador

2012

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación sobre el tema: “**EL ESTADO DE ÁNIMO Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO PRIMERO DE ABRIL DEL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2010 - 2011**” del estudiante: Edison Leonardo Velasteguí Guerrón, egresado de la Carrera de Cultura Física de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Universitario.

Ambato, Febrero del 2012.

EL TUTOR.

Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.

Los criterios emitidos en el trabajo de Investigación “**EL ESTADO DE ÁNIMO Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO PRIMERO DE ABRIL DEL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2010 - 2011**” como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y recomendaciones son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de este trabajo de grado

Ambato, Febrero del 2012.

EL AUTOR.

Velasteguí Guerrón, Edison Leonardo

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS.
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.
CULTURA FÍSICA.**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema: “EL ESTADO DE ÁNIMO Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO PRIMERO DE ABRIL DEL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2010 - 2011”, del estudiante: Edison Leonardo Velasteguí Guerrón, egresado de la Carrera de Cultura Física de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, Agosto de 2011.

Para constancia firman:

Dra. Marlene Yuqui
PRESIDENTE/A

Dr. Alex Vásquez
1er VOCAL

Dr. Marcelo Sailema
2doVOCAL

DEDICATORIA.

*El presente trabajo dedico a mis padres **Enrique** y **Ligia**, mis hermanos Néstor Enrique y Diego Patricio que con su gran apoyo y ejemplo de amor, ética y moral me llevaron a cumplir una de mis metas, sabiendo que detrás de cada objetivo cumplido, hay otro por cumplir, a ellos por estar conmigo en mis aciertos y desaciertos.*

A los Señores Docentes que me guiaron pacientemente hasta la culminación de mi formación académica.

“Si una persona es perseverante, aunque sea dura de entendimiento, se hará inteligente; y aunque sea débil se transformará en fuerte”.

Leonardo Da Vinci.

EL AUTOR

AGRADECIMIENTO.

A mis padres, hermanos que estando ausente físicamente uno de ellos me acompaña con los recuerdos y espiritualmente en cada paso durante mi formación académica y en mi vida, ellos, quienes siempre me han dado su apoyo incondicional y a quienes debo este triunfo profesional, por todo su trabajo, paciencia, dedicación, para darme una formación académica, sobre todo humanista y espiritual. De ellos es este triunfo y para ellos es todo mi agradecimiento.

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN, EN ESPECIAL A LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA; como también a cada uno de los Docentes que me abrieron las puertas para ser un profesional de éxito.

“Es muy común recordar que alguien nos debe agradecimiento, pero es más común no pensar en quienes le debemos nuestra propia gratitud”

Johann Wolfgang Goethe

EL AUTOR

ÍNDICE DE CONTENIDO.

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
CONSEJO DIRECTIVO DE LA F.C.H.E.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
ÍNDICE GENERAL.....	VII
RESUMEN EJECUTIVO.....	IX
Introducción.....	1
CAPITULO I.	
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.	
1.1. Tema de Investigación.....	2
1.2. Planteamiento del Problema.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.2 Análisis Crítico.....	12
1.2.3 Prognosis.....	13
1.2.4 Formulación del Problema.....	14
1.2.5 Interrogantes.....	14
1.2.6 Delimitación del Problema.....	15
1.3. Justificación.....	16
1.4. Objetivos.....	22
1.4.1. General.....	22
1.4.2. Específicos.....	22
CAPÍTULO II.	
MARCO TEÓRICO.	
2.1. Antecedentes Investigativos.....	23
2.2. Fundamentación Filosófica.....	25
2.3. Fundamentación Legal.....	28
2.4. Categorías Fundamentales.....	34
2.5. Hipótesis.....	59
2.6. Señalamiento de Variables.....	59
CAPÍTULO III.	
METODOLOGÍA.	
3.1. Enfoque.....	60
3.2. Modalidad de la Investigación.....	61
3.3. Nivel o tipo de Investigación.....	61
3.4. Población y Muestra.....	63
3.5. Operacionalización de Variables.....	64
3.6. Recolección de Información.....	66

3.7. Procesamiento y Análisis de la Información.....	66
CAPÍTULO IV.	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.	
4.1 Análisis de los resultados.....	67
4.2 Interpretación de resultados.....	67
4.3 Verificación de Hipótesis.....	77
CAPITULO V.	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	
5.1 Conclusiones.....	78
5.2 Recomendaciones.....	79
CAPITULO VI.	
PROPUESTA.	
6.1 Datos Informativos.....	80
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	80
6.3 Justificación.....	81
6.4 Objetivo.....	83
6.5 Análisis de la Factibilidad.....	83
6.6 Fundamentación.....	84
6.7 Metodología, Modelo Operativo.....	158
6.8 Administración.....	161
6.9 Previsión de la Evaluación.....	162
Bibliografía.....	164
Anexos.....	166

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.
CARRERA DE CULTURA FÍSICA.**

TEMA:

“EL ESTADO DE ÁNIMO Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO PRIMERO DE ABRIL DEL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2010 - 2011”

AUTOR: Edison Leonardo Velasteguí Guerrón

TUTOR: Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez

FECHA: Febrero, 2012

RESUMEN:

En la actualidad se debaten diferentes posiciones respecto a la distinción entre emociones y estados de ánimo. Mientras algunos no se interesan por establecer distinción entre ambos conceptos, otros enfatizan en su diferenciación. Las distinciones fundamentales que se debaten actualmente, ya fueron planteadas en el pasado por diversos autores. Se resumen en:

El estímulo que precede a la emoción y al estado de ánimo, son diferentes. Mientras el estímulo que corresponde a la primera es pensado u ocurre rápidamente, el segundo parece ser provocado por eventos que transcurren en un curso de tiempo más tardío, es decir, la emoción tiene un antecedente directo específico, mientras el estado de ánimo no.

Emociones y estados de ánimo se distinguen por su duración. Las primeras son respuestas breves, mientras los segundos son más duraderos. La duración debe considerarse descriptiva. En el análisis de los estados de ánimo dentro de la actividad deportiva se asumen como fundamentos teóricos. El estado de ánimo no solo se manifiesta en la

actividad que se realiza, sino que se transforma durante ella. Esta concepción define una visión del hombre como ser activo, capaz de transformar la realidad al mismo tiempo que es transformado por ella. De esta forma la subjetividad, su desarrollo y variaciones, es un resultado indirecto y un nuevo punto de partida de la acción de transformación sobre el ambiente. La preparación deportiva es un proceso que se expresa en la búsqueda de un nivel superior de desarrollo de las capacidades humanas y de habilidades en el uso de instrumentos y procedimientos históricamente condicionados.

INTRODUCCIÓN.

El atletismo es un conjunto de pruebas celebradas como competiciones entre individuos o equipos -normalmente amateurs- en reuniones en pista cubierta o estadios al aire libre. Las categorías básicas del deporte combinan pruebas de carreras y marchas con lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas de atletismo, varían desde los 50 m. lisos en pista hasta la maratón, que cubre 42 km. 195 m.

El presente trabajo tiene el propósito de analizar los estados de ánimo valorando los posibles cambios antes de la competencia, que se manifiestan en las atletas. Los atletas como todos los adolescentes cambian fácilmente su estado de ánimo, en el momento de la competencia que resulta ser estresante, se ponen de manifiesto estados de ánimo tan variados dentro de un equipo como son los pre arranques de ahí la importancia de este trabajo. Teniendo en cuenta lo antes planteado consideramos de suma importancia analizar los estados de ánimo y la correlación entre ambos, valorando los posibles cambios antes de la competencia, que se manifiestan en las atletas teniendo en cuenta la preparación psicológica que deben realizar los entrenadores.

“Forman parte de la condición humana, las emociones que usted considera agradables como los que experimentan con desagrado y tienen algo útil que aportar a su vida, a su desarrollo como ser humano y a su desarrollo como atleta. Podría verificar cómo un estado emocional y rendimiento con satisfactorias medidas que mejora la calidad de su pensamiento, su corazón (usando el sentido metafórico para aludir a su vida afectiva y emocional) también aporta mucho a su estado de salud, rendimiento y nivel de bienestar. Es muy importante que todo atleta sepa entender y lidiar saludablemente con sus emociones. En especial, es muy conveniente que todo deportista pueda manejar la ansiedad que se presenta en el momento de competir”.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA.

1. 1 TEMA:

"El estado de ánimo y su influencia en la práctica del atletismo en los estudiantes de Primero de Bachillerato del Colegio Primero de Abril del Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi en el Periodo 2010 - 2011".

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.

Hemos notado que el estado de ánimo influye mucho en la práctica del Atletismo.

Por lo tanto se plantea que además del trabajo durante el entrenamiento, la conducta que deben mantener atletas y entrenadores, del interés que prestan para asimilar cambios dentro de la propia actividad, de la motivación con que se trabaja en el colectivo donde se forman como atletas de un equipo donde se presentan diferencias en sus estados de ánimo que se puedan presentar en la competencia nunca debe dejar a un lado el trabajo social, es decir el entrenador debe conocer en cada uno de sus atletas cómo se comportan socialmente (familia, escuela, con sus compañeros) para poder contribuir al desarrollo del colectivismo, el compañerismo, la camaradería, la disposición en el entrenamiento, la abnegación y capacidad de ayuda mutua en situaciones difíciles y que todos cuando estén unidos sus ideas giren hacia un mismo objetivo hacia una misma dirección y con ello contribuir a la formación de un mejor ser humano, de un atleta más integral.

Partiendo de lo expresado en la Psicología de la Educación Física y el Deporte analizaremos los tipos de estados de ánimo que se manifiestan en las atletas, cómo se correlacionan entre sí y el trabajo que se haga con las mismas permitirá recomendarle desde nuestro punto de vista cómo trabajar con respecto a estas relaciones para momentos antes de la competencia.

En muchos deportes existe un entrenador que atiende a los deportistas desde que se inician como atletas se enfrenta a un nuevo entrenador que va a dirigir todo el proceso de entrenamiento respondiendo a cada una de las situaciones que se presentan durante el entrenamiento ya sean lesiones, preparaciones físicas, técnicas, psicológicas etc. sin que exista a su alrededor un equipo multidisciplinario que responda a las exigencias del proceso esto hace más compleja la preparación de hecho este deporte en sí ya es complejo pues como deporte de apreciación tiene elementos técnicos. Por lo que proponemos unificar criterios que permitan realizar una preparación psicológica que realmente responda a las características de las atletas de forma individual, por equipo y del deporte en sí con un verdadero rigor científico lo que permitirá preparar a los atletas con buenas condiciones físicas, técnicas y psicológicas para su futuro desarrollo en el deporte.

“Todas las psicologías estudian los fenómenos psíquicos y los procesos de su surgimiento y desarrollo, los rasgos psicológicos de la personalidad, así como las particularidades psicológicas de la actividad humana. Los procesos psíquicos y los rasgos psicológicos de la personalidad que se manifiestan siempre en la actividad del hombre y solo puede conocerse a través de su expresión en dicha actividad. Existen diferencias entre los temperamentos, los cuales pueden ser: Melancólico, Colérico, Flemático o Sanguíneo; también existen diferencias entre los pre arranques los que pueden ser: Febril o fiebre de arrancada, Apatía de arrancada o Disposición combativa.

La Dra. Esther Rodríguez Guerra en su libro “Con mente y corazón” (2000) plantea que la ansiedad es un estado físico- mental que se caracteriza por sentimientos de angustia, miedo, nerviosismo y preocupación a la vez que el sistema nervioso se sobre estimula. La ansiedad se experimenta en el cuerpo y en la mente. Es un evento físico y subjetivo. Ocurren cambios fisiológicos en el cuerpo cuando una persona está ansiosa.

La preparación psicológica del deportista plantea “El deporte por sus características tiene un entorno de logro, se comparte con otros y se busca una excelencia. Las actuaciones deportivas siempre provocan en el juicio de los entrenadores, de los jueces y árbitros, padres y público, evaluaciones que se expresan en lo que llamamos éxito y fracaso”.

Pero para los que de una forma u otra conocen de cerca la actividad deportiva de alto rendimiento, este fenómeno no les asombra tanto pues se sabe el secreto: uno de cuyos aspectos más importantes en el entrenamiento deportivo, es la Preparación Psicológica del deportista y esta consiste en:

- Contribuir al perfeccionamiento de los procesos psíquicos como son las percepciones especializadas, representaciones, atención, memoria, pensamiento y otros importantes para alcanzar el nivel de maestría técnico- táctico.
- Formar cualidades psíquicas de la personalidad del deportista que ejerzan influencia sobre la manifestación estable de los procesos psíquicos mencionados, sobre la capacidad de trabajo y la efectividad de las acciones motoras en las condiciones difíciles del entrenamiento y la competencia.
- Crear los estados psíquicos óptimos durante el proceso de entrenamiento y las competencias.

- Desarrollar la habilidad de controlar los estados psíquicos en las condiciones extremas de la actividad.
- Contribuir al desarrollo de conocimientos acerca de las competencias que han de celebrarse.
- Crear una atmósfera psicológica positiva en los colectivos deportivos.

En el mundo entero este tema de cómo el estado de ánimo condiciona el rendimiento, ya se ha abordado en el ámbito deportivo entre los deportistas de alta competición al recurrir a la psicología aplicada al deporte y a los motivadores. Ya que al ser capaces de observar los estados de ánimo de los deportistas, pueden intervenir para modificarlos y sacar así el mejor provecho.

En el caso de los deportes grupales, lo que puede extrapolarse también a un ámbito laboral, el estado de ánimo de uno afecta el de todos los integrantes del grupo. Por ello, para obtener buenos resultados, para lograr el éxito, es importante que todos estén positivos y tiren para el mismo lado; sólo así se obtendrán tanto los logros individuales como grupales.

En nuestro país el deporte ha tomado un ámbito secundario; ya que la misma sociedad (la familia) ha formado a nuestros hijos en sedentarios, dándoles comodidades extremas como son las computadoras, la televisión y los videos juegos; dejando a un lado la práctica deportiva.

En este ámbito deportivo al que nos referimos los entrenadores deben centrar su atención en aquellos aspectos que el deportista tiene realmente bajo su control.

Hay que desarrollar un buen nivel de auto eficiencia a través de la experiencia de éxitos, lo cual le permitirá ser más resistentes al fracaso para evitar que los mismos de una manera continuada puedan conducirles a un descenso de su rendimiento.

La preparación psicológica del deportista plantea: “los adolescentes y los jóvenes llegan a su percepción de competencia analizando los resultados que obtienen cuando realizan la actividad”. Cuando los deportistas están dirigidos a la meta de competitividad, encontramos que se proponen demostrar en habilidad y compararla con la de los demás. Sin embargo, en las experiencias con los deportistas orientados a la meta de maestría, hallamos que sienten éxito cuando alcanzan mejores resultados en la ejecución de la tarea, debido al aprendizaje y a la especialización en la misma, no se comparan con los demás, sino con ellos mismos. El manejo que realiza el entrenador a nivel nacional para capacitar a sus pupilos y desarrollar sus potencialidades dependerá de cómo él puede motivar mejor al deportista en el entrenamiento para así conducirlo al escenario competitivo con una alta disposición física y psíquica que le permita un nivel de rendimiento que lo dirija al logro de determinadas metas.

Para eso es muy importante conocer a cada deportista y al equipo en su conjunto, si de ello se trata, hay que comprenderlo para manejar sus comportamientos en función de sus propias necesidades.

Por lo que se asume que de este modo, cuando el atleta presenta gran agitación, mucha sudoración, gran ansiedad, temblores en las extremidades y nota que explota fácilmente, además, presenta trastornos en la memoria su estado de ánimo es variable, falta de concentración y alteración de la agudeza perceptual nos encontramos en el pre arranque febril y si además, este atleta reacciona con fuerza emocionalmente, es activo, enérgico, aunque fácil de disciplinar, sus reacciones y movimientos son rápidos, su temperamento es sanguíneo.

El entrenador en este caso debe encaminar su trabajo a un entrenamiento pasivo, cauteloso, utilizando videos que alejen al atleta por un momento de la actividad a realizar, dándole masajes de relajamiento o bien pueden ser que momentos antes de la competencia le ponga a escuchar música de su preferencia tratando siempre de que este se sienta lo mejor posible

durante la competencia, durante el entrenamiento se le puede ordenar al atleta, que debe realizar las acciones mucho más rápido a como él realmente las realiza y el entrenador debe mantener a este atleta en una forma dinámica y con gran motivación de la actividad, ya que los deportistas que presentan un temperamento sanguíneo, debido a su comunicabilidad son especialmente necesarios en los tipos de deportes colectivos o por equipos, precisamente ellos con mucha frecuencia, son el alma del equipo.

En nuestro país el atleta presenta alta sensibilidad emocional, y alta susceptibilidad, además de reaccionar dolorosamente ante una complicación imprevista de la situación, experimenta gran temor en situaciones peligrosas y se siente inseguro al encontrarse con personas desconocidas, en este caso tenemos a un individuo melancólico, aunque sus estados de ánimo son estables y prolongados, los melancólicos expresan poco sus sentimientos, además en ellos durante la competencia, sus síntomas pueden ser reflejados cuando el atleta no experimenta deseos de competir, disminuye su sentido de la responsabilidad y la conciencia de la importancia de la tarea que debe realizar próximamente, experimenta debilidad, languidez y hasta somnolencia, además de experimentar emociones asténicas (pasivas) de indiferencia, inseguridad en sí mismo y depresión es decir que en este atleta melancólico se puso de manifiesto la apatía de arrancada.

Sin embargo en este caso el entrenador debe ser lo más dedicado posible ya que teniendo en cuenta las características de este individuo debe analizarse basado en la combinación de una sensibilidad con una reactividad del sistema nervioso conduce a que el melancólico pueda alcanzar altos resultados, allí donde hace falta una velocidad de reacción.

Para este estudio hemos considerado a los estudiantes del Colegio Primero de Abril de Latacunga, tomando en cuenta que es la Institución la

que tiene que incidir en la predisposición negativa generando un cambio hacia la práctica del atletismo; motivándoles a participar en las diferentes actividades que en el transcurso del año lectivo se dan, con el propósito de formar atletas jóvenes destacados. El entrenador durante la preparación deportiva (en el entrenamiento) debe encaminar a este atleta a enfrentarse a situaciones difíciles como las de la competencia, desarrollándole el valor, la decisión, la precisión en sus acciones, también a este atleta se le pueden dar conversatorios acerca de la actividad que el realiza o realizará ya puede ser mediante videos, conferencias, mostrándole que él puede dar más de lo que en realidad da, tratando de que este trabajo no lo realice solamente él como entrenador sino también sus compañeros de colectivo, su familia en fin todos los que de una forma u otra tengan contacto con este individuo que puedan influir siempre positivamente sobre este atleta.

No obstante cuando un individuo se caracteriza por una alta excitabilidad y desequilibrio de la conducta, estamos en presencia de un temperamento colérico. En dicho temperamento se observan cambios cíclicos de la actividad, es decir, pasa de una actividad intensa a una brusca disminución, debido a que decae el interés o se agotan las fuerzas psíquicas, sin embargo sus movimientos son rápidos y bruscos, por una agilidad motora general, sus sentimientos se expresan vívidamente en la mímica y el lenguaje, además, con frecuencia presentan irritabilidad y aún más la agresividad, tendencia a la extroversión, que no se expresa solamente en la comunicación con las personas que le rodean, sino también en los cambios bruscos desde la expresión de simpatía a la manifestación de antipatía con relación a una misma persona.

En la actividad deportiva el colérico se distingue por descontroles de la conducta, por tendencia a mantener una actitud agresiva hacia el rival bajo la influencia de los fracasos, al mismo tiempo con una feliz coincidencia de circunstancias, el atleta de este tipo de ánimo es capaz

de manifestar una gran fuerza de voluntad, durante la competencia se le presenta el pre arranque de disposición combativa ya que él ante todo toma conciencia de la importancia de la tarea a realizar y comprende claramente la complejidad de la lucha futura, en la aspiración activa de luchar a plena capacidad hasta llegar al fin victorioso, este atleta durante la competencia experimenta las emociones más brillantes, más intensas y activas (estéticas) de seguridad en el éxito, en sus fuerzas, se siente lleno de energía, de vigor, con ansias por que comience la lucha deportiva, mantiene su actitud hacia la actividad a realizar, su pensamiento funciona con precisión, alcanza a razonar, a sopesar y adoptar la decisión necesaria con rapidez.

Los estudiantes de primero de bachillerato del Colegio Primero de Abril cuentan con los artefactos tecnológicos: computadora, celular, playstation de modo que los estudiantes inmersos en las maravillas tecnológicas que brinda la globalización han desplazado el atletismo, en deterioro incluso de su salud. Un atenuante más es la delimitada carga horaria para impartir clases de atletismo así como la falta de infraestructura y materiales. Todo ello repercute en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes.

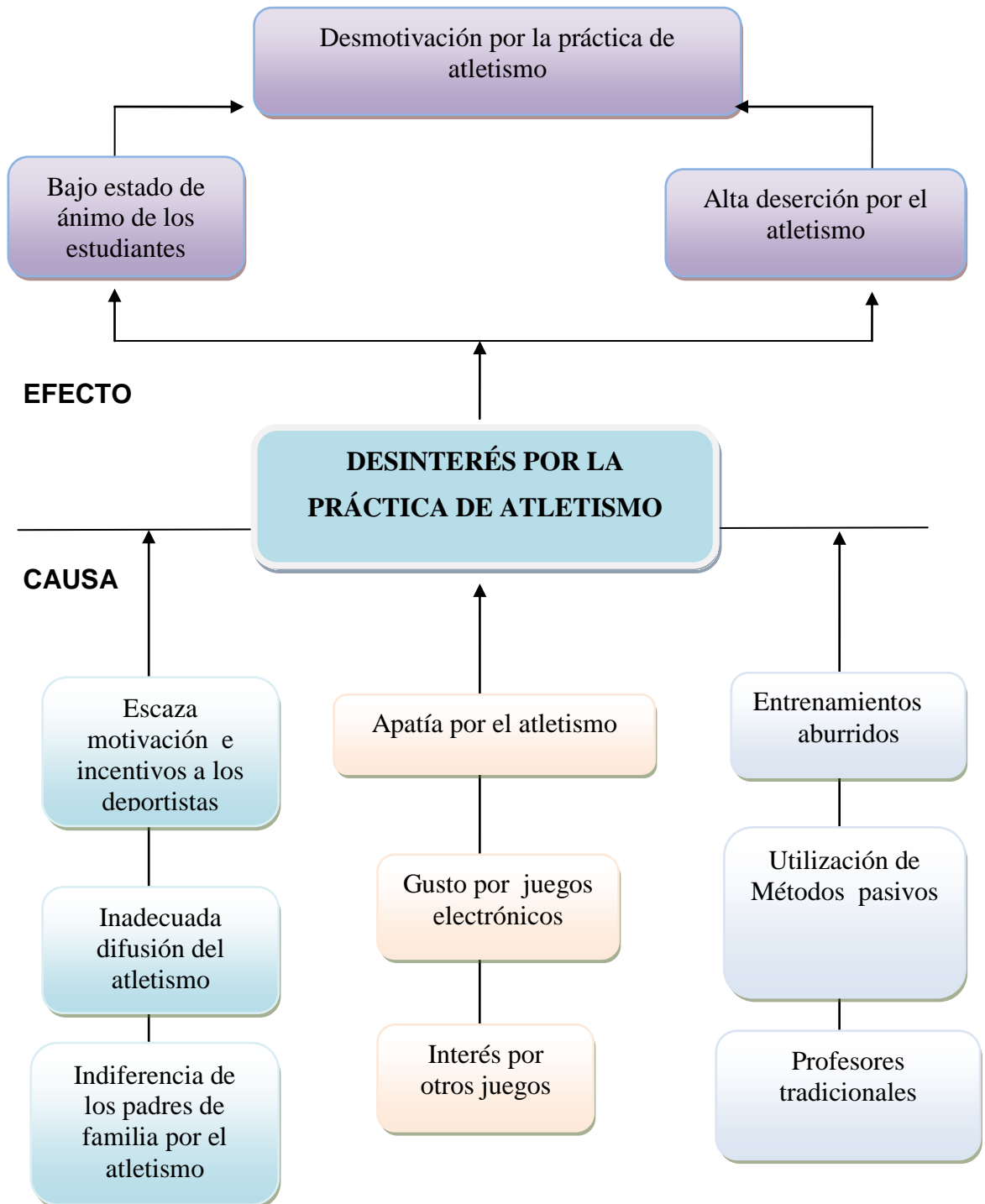
Esto influye negativamente sobre la capacidad de trabajo y sobre la disposición movilizadora y a consecuencia de esto, disminuye la eficiencia por lo que el entrenador debe realizar un trabajo fuerte de motivación y ayuda creativa, es decir, enseñar a los estudiantes que el ser atleta crea sus propias acciones para que su capacidad de trabajo aumente y a su vez encaminarlo a que realice por sí solo o junto a sus compañeros un trabajo fructífero y hacerle ver que existen contrarios débiles y fuertes, que se puede ganar y perder, esto se puede realizar educando sus intereses, su motivación, su pensamiento y su conciencia hacia la importancia de la tarea a realizar en la lucha futura. Debido a esto el entrenador debe tener en cuenta que la competencia es

el momento más importante de las actividades deportivas donde se materializa el rendimiento y los resultados de la preparación del deportista, la búsqueda del éxito requiere de un despliegue de actividad volitiva con esfuerzos constantes para superar los obstáculos y las dificultades que genera la oposición.

El carácter, el contenido y las particularidades de los estados y vivencias psíquicas se diferencian a partir del grado de preparación del deportista, la importancia y la envergadura de la competencia, las características de las metas planteadas y la actitud deportiva, la disciplina, el nivel de integración de los deportistas, los intereses comunes, el apoyo mutuo, la cooperación y el liderazgo.

El entrenamiento psicológico es un sistema de influencias dirigidas a la adquisición de habilidades o destrezas mentales que son indispensables para aumentar el rendimiento en el enfrentamiento de las diferentes situaciones deportivas del entrenamiento y la competencia, así como para el crecimiento como ser humano.

ÁRBOL DE PROBLEMA.



1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.

Poniéndonos a pensar que el atletismo es un deporte base y que el hecho de simplemente caminar, correr y saltar, da a un joven la posibilidad de desarrollar sus capacidades físicas en una forma integral. Desde luego pensamos que los principales inconvenientes que se manifiesta en los estudiantes vienen muy relacionados al entorno que lo rodea; perjudicando a su salud física, el temor al cansancio, la escasa preparación física obliga al joven a presentar desinterés total y miedo a la actividad física. Influye también el papel que desempeña sus compañeros provocando en la desconfianza, inseguridad en una forma traumática ya que no presenta el perfil de un atleta (ridiculización).

Al no descubrir entes positivos para el atletismo la institución que los acoge sería afectada por no tener representantes en las diversas competencias y eventos organizados por los centros deportivos estudiantiles y ligas cantonales, la masificación del atletismo va disminuyendo en forma acelerada y el mayor perjudicado será el estudiante ya que su inmunidad se verá deteriorada, y estará expuesto a una gran cantidad de enfermedades al punto de peligrar su integridad.

Las emociones y estados de ánimo son fenómenos psicológicos fuertemente relacionados en tanto ambos son estados afectivos que se experimentan como sentimientos subjetivos de valencia positiva o negativa; ambos parecen servir como un signo para indicar el status subjetivo de la relación con su medio y prioridades; y ambos son experiencias diarias comunes descritas como sentimientos. Sin embargo estados afectivos como la ira y la ansiedad pueden ocurrir como emoción y como estado de ánimo.

Según Beedie, 2005; ha conducido a muchas inconsistencias conceptuales y metodológicas ha desarrollado un marco conceptual para

ayudar a explicar cómo el estado de ánimo influncia el rendimiento deportivo. Identifica la necesidad de explicar por qué los factores Tensión y Hostilidad en unos estudios se asocian con buen rendimiento y en otros no. Argumentan que el ánimo depresivo determina el impacto funcional de la tensión y la hostilidad sobre el rendimiento. Sin síntomas depresivos, tensión y hostilidad contribuyen a elevar la determinación, mientras que con síntomas depresivos, ellos contribuyen a ofrecer información que confirma que las dificultades de la tarea están más allá de sus habilidades. Posteriores investigaciones de estos autores han apoyado el principio de que "el ánimo depresivo es la más importante dimensión anímica debido a su naturaleza desmotivante" y llega la conclusión de que influncia la intensidad de otras dimensiones anímicas.

1.2.3 PROGNOSIS.

Tomamos en cuenta que el estado de ánimo y entrenamiento, hacen que los estudiantes bajen su nivel y capacidad competitiva, produciendo de esta manera frustraciones lo que puede llevarles a los jóvenes al fracaso, cayendo en drogas, abandono de los estudios y lo que es más al abandono total de la práctica deportiva.

La no práctica del atletismo u otros deportes, y con los desordenes alimenticios los estudiantes corren el riesgo de subir de peso (obesidad), causándoles daños en su salud, la falta de motivación tanto en sus hogares como en los colegios puede ser otro factor para que los estudiantes no pueda dar todo de sí y pueda lograr que desarrolle sus aptitudes en el deporte. La práctica de esta disciplina nos permite disfrutar de muchos beneficios que se basan a un estilo de vida favorable en todos sus ámbitos sociales, físicos y mentales del estudiante.

En los planteamientos teóricos y metodológicos sobre la evaluación de los estados de ánimo a través se han encontrado diversos puntos de vista.

Existe el convencimiento de que nuevos desarrollos teóricos y metodológicos contribuirán a la creación de nuevos instrumentos sobre bases diferentes, pero en la actualidad no está disponible ningún otro que ofrezca las ventajas de éste, por lo que se considera provechoso y necesario seguir, entre otras, la línea de su adecuación a las exigencias que impone el trabajo psicológico en el deporte, y complementar los datos que ofrece con recursos cualitativos que contribuyan a captar la dinámica y el contenido específico de los estados de ánimo.

Alcanzar un estado de ánimo adecuado, es parte importante de la preparación psicológica para la competición. La evaluación regular del estado de ánimo puede facilitar la adaptación a las demandas del entrenamiento y de otras exigencias que aparecen en la vida de los deportistas.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo incide el estado de ánimo en la práctica del atletismo en los estudiantes de Primero de bachillerato del Colegio Primero de Abril de la ciudad de Latacunga Provincia de Cotopaxi?

1.2.5 INTERROGANTES.

- ¿El estado de ánimo no solo se manifiesta en la actividad que se realiza, sino que se transforma durante ella?

- ¿La preparación deportiva es un proceso que se expresa en la búsqueda de un nivel superior de desarrollo de las capacidades humanas y de habilidades?
- ¿La actividad humana, y en este caso la actividad deportiva, se desarrolla en condiciones de relación social, que supone la cooperación y comunicación?
- ¿El estado de ánimo se vincula a la actividad que se desempeña y a las relaciones del sujeto?
- ¿Es posible ejercer influencias que estimulen la formación de un estado anímico favorable al aprovechamiento y la elevación de las capacidades psicológicas implicadas en la preparación?
- ¿La evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un problema complejo?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.

La presente investigación se realiza con estudiantes de Primero de bachillerato del Colegio Primero de Abril de la ciudad de Latacunga Provincia de Cotopaxi en el periodo 2010 - 2011.

Delimitación de contenido.

CAMPO: Deportivo.

ÁREA: Atletismo.

ASPECTO: Estado de ánimo.

Delimitación espacial.

La presente investigación se realizará con estudiantes del primero de bachillerato del Colegio Primero de Abril de la ciudad de Latacunga Provincia de Cotopaxi.

Delimitación Temporal.

Este problema será estudiado durante el segundo trimestre del año escolar periodo 2010 - 2011.

1.3. JUSTIFICACIÓN.

Es importante emplear nuevas técnicas de enseñanza-aprendizaje para que el estudiante tenga mayor interés en la práctica de esta disciplina deportiva a través del juego, convirtiendo la práctica del atletismo, en una actividad agradable para el estudiantado evitando caer en una clase monótona y aburrida.

El estado de ánimo y su relación con la actividad física, ha sido profusamente investigado durante varias décadas. Se han comparado los perfiles anímicos de atletas y practicantes de ejercicio con sujetos no practicantes, y se han encontrado diferencias.

Las investigaciones han demostrado consistentes mejoramientos en el estado de ánimo después de realizar ejercicios. Los practicantes de actividad física se caracterizan por poseer bajos niveles de ansiedad, depresión, hostilidad, fatiga y confusión, mientras el vigor resulta elevado.

Se plantea un modelo de salud mental con una relación inversa entre psicopatología y rendimiento deportivo, de acuerdo con ella, los atletas experimentan más salud mental positiva que la población general.

La relación ejercicio-ansiedad plantea diversas interrogantes respecto al tipo e intensidad del mismo. Las investigaciones apoyan al tipo aerobio como superior al no aerobio. Sin embargo, una intensidad elevada puede resultar negativa en su efecto, de ahí que este trastorno anímico acompañe al entrenamiento deportivo inadecuadamente planificado, a los periodos de máximas cargas y a dificultades en la adecuación personal a las mismas.

El ejercicio influye sobre el auto estimación la cual se vincula a bienestar subjetivo y salud mental debido a que mejora el auto estimación física, y ésta repercute sobre el auto estimación global.

Las emociones actúan sobre la actividad neurovegetativa, que influye de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar y por consiguiente, sobre los rendimientos.

La tensión, o la ira aportan energía y contribuyen a que el deportista se sienta animado, optimista, alerta, con energía para los esfuerzos máximos, puesto que aquí se presentan relaciones peculiares entre emociones y cualidades volitivas.

Pero si la tensión va más allá de la necesaria, la conducta se desorganiza y aparece la tensión muscular, que conduce a imprecisiones,

descoordinación y problemas en la concentración de la atención. Son inherentes al deporte la variedad y dinamismo de los estados emocionales y su doble carácter: beneficiosos y perjudiciales. Esta actividad exige el aprovechamiento y el control de las emociones.

La investigación colabora en el mejoramiento de los atletas-estudiantes del Colegio Primero de Abril, así también a los docentes, entrenadores y sobre todo a los familiares de los atletas en su rendimiento deportivo.

El Colegio Primero de Abril a partir de esta investigación se ha preocupado y esforzado en motivar a los estudiantes sin escatimar esfuerzo alguno, a elevar el estado de ánimo para la práctica de deportes entre ellos el atletismo.

Se considera que el cuerpo, a través de su apariencia, atributos y habilidades, proporciona una interface entre el individuo y el mundo, proporciona vínculo para la comunicación social y es utilizado para expresar status y sexualidad. El sí mismo físico implica autovaloraciones de competencia deportiva, fuerza física, condición física y atractivo corporal (imagen, satisfacción, aceptación).

Los mecanismos para lograr dichas modificaciones se relacionan con percepciones mejoradas de apariencia, control corporal, auto aceptación y otros. No obstante, algunos estudios han mostrado dificultades en deportes con requerimientos de peso y restricciones alimentarias.

Los efectos que se atribuyen al ejercicio influyen sobre el estado anímico del atleta, pero otras influencias conducen también a modificaciones

ánimicas, porque el deporte es una fuente extraordinaria de exigencias y fuertes vivencias emocionales, que se apoderan del deportista y ejercen su acción sobre los procesos orgánicos y la conducta.

La preparación deportiva es un proceso que se expresa en la búsqueda de un nivel superior de desarrollo de las capacidades humanas y de habilidades en el uso de instrumentos y procedimientos históricamente condicionados. Se caracteriza por el auto movimiento producto del surgimiento y solución de contradicciones. Las vivencias y su reestructuración, conducen al cambio de las necesidades y motivos, que determinan a su vez, la relación con el medio.

La actividad humana, y en este caso la actividad deportiva, se desarrolla en condiciones de relación social, que supone la cooperación y comunicación.

El estado de ánimo se vincula a la actividad que se desempeña y a las relaciones del sujeto, pero también es influenciado por factores tales como: las características individuales, la historia personal y en la actividad, las necesidades, motivos y aspiraciones; concretamente, se debe considerar el papel de la personalidad como instancia reguladora (Rubinstein, 1981: 549).

Es posible ejercer influencias que estimulen la formación de un estado anímico favorable al aprovechamiento y la elevación de las capacidades psicológicas implicadas en la preparación.

Esas influencias provienen del efecto que ejerce la actividad (Barrios, 2006), de la acción consciente de conducción del proceso a través de la intervención psicológica del profesional especializado y del equipo pedagógico, que estimulan la participación activa del sujeto y contribuyen a modular otras influencias.

La evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un problema complejo, que no puede abordarse a través de una sola forma de medición o un simple test. Exige considerar instrumentos y enfoques que valoren la peculiaridad tanto del sujeto como de la situación concreta en que se produce, de manera integral y sistemática.

Las emociones, y en particular los estados de ánimo, constituyen un contenido esencial de la evaluación psicológica del entrenamiento deportivo, ya que inciden en la manera de percibir y enfrentar las demandas que se le presentan al atleta durante su preparación.

Los estados de ánimo son evaluados predominantemente a través del POMS (McNair, 1971), que es uno de los test más empleados en el campo del ejercicio y el deporte; sin embargo, en nuestro medio se carece de normas específicas para atletas de alto rendimiento, y de versiones que se adecuen a condiciones de campo.

"En la medida como se forman las relaciones mutuas de la personalidad con el ambiente, se desarrollan en la personalidad determinadas esferas de especial significación y constancia. No todas las impresiones son suficientemente poderosas para alterar el general estado de ánimo de la personalidad.

Para ello debe existir una relación con una esfera especialmente significativa para la personalidad, a la cual ésta sea extraordinariamente susceptible o sensible. Esta impresión está sometida, por decirlo así, a un determinado filtraje.

El ámbito dentro del cual se puede formar un estado de ánimo es, por tanto, limitado. Con ello, el ser humano depende menos de las impresiones casuales, y su estado de ánimo se hace considerablemente más constante.

El estado de ánimo depende finalmente, también íntimamente de cómo se forman para los diferentes individuos las relaciones vitales con respecto al ambiente o mundo que lo rodea y con respecto a su propia actividad. El estado de ánimo no solamente se manifiesta en la estructura de esta actividad, que está intrincada en las activas relaciones mutuas con el ambiente, sino que también se forma en ella.

Para ello, como es natural, no es esencial el desarrollo objetivo de los acontecimientos de por sí, independientemente de la relación de la personalidad con respecto a aquel, sino también la manera como el individuo depende esencialmente de sus cualidades del carácter, en especial de cómo se conduce con respecto a las dificultades".

1.4 OBJETIVOS.

1.4.1 Objetivo general.

Mejorar el estado de ánimo de los estudiantes para la práctica y competencia del atletismo en los estudiantes de primero de bachillerato del Colegio Primero de Abril del Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi.

1.4.2 Objetivos específicos.

- Diagnosticar procesos aplicables de entrenamiento que contribuyan a mejorar el rendimiento de los atletas en las competencias.
- Analizar las estrategias deportivas que determinen el estado de ánimo para la práctica del atletismo en los estudiantes de primero de bachillerato del Colegio Primero de Abril del Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi en el periodo 2010 – 2011
- Elaborar un programa de ejercicios físicos psicológicos para fomentar el buen estado anímico de los atletas, estudiantes de primero de bachillerato del Colegio Primero de Abril del Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi en el periodo 2010 – 2011.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

Por el trabajo investigativo sobre el estado de ánimo y su influencia en la práctica del atletismo inexistente dentro de la Universidad Técnica de Ambato y de la carrera de Cultura Física, he visto la necesidad de realizar esta investigación por el aporte que puede dar tomando el aspecto muy importante que es el estado de ánimo en la práctica del atletismo. Investigación que la realizo a estudiantes de primero de bachillerato del Colegio Primero de Abril del Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi en el periodo 2010 – 2011.

Las emociones constituyen un reflejo, que aparece como resultado de la implicación del sujeto en una relación social que afecta su sistema de necesidades de una u otra forma. La vivencia o experiencia de esta relación del hombre con respecto al ambiente forma la esfera de los sentimientos o emociones.

El sentimiento del hombre es su relación, su postura con respecto al mundo, a lo que experimenta y hace, en forma de una vivencia inmediata.

Ello depende también de la personalidad, en especial cómo se conduce ante las dificultades, de sus relaciones con el medio y su propia actividad.

La psicología deportiva como área aplicada trabaja de manera científica y concreta adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico.

Existe la necesidad de estudiar, aprovechar, modificar y enfrentar, influencias que inciden sobre el estado de ánimo. Se ha realizado un análisis de los principales factores presentes en la actividad cotidiana del deporte:

- De acuerdo a las características de la actividad, se pueden apreciar problemáticas vinculadas a la asimilación de cargas; las tareas peligrosas, difíciles y con requerimientos complejos de coordinación; cambios de técnica, evento, división o categoría; interrupciones del proceso de preparación (lesiones, enfermedades); problemas vinculados al peso corporal y adaptación a diversas circunstancias, que se convierten en barreras psicológicas; preocupaciones por lesiones o por inadecuado desempeño en pruebas pedagógicas.
- Aparecen nuevas problemáticas en cada etapa de preparación. En la pre-competición, concebida como una adaptación a las condiciones de la competición, se puede alterar el nivel de excitación y control emocional y ello está determinado por la importancia atribuida a las competencias, objetivos, exigencias externas, personalidad y valoración de insuficiencias en la preparación. Los indicadores anímicos se mueven de manera individual de acuerdo a los factores antes mencionados. En la competición se presentan situaciones complejas que se suceden de manera impredecible, y causan alteraciones como: excitación, ira, rivalidad, optimismo, pesimismo ante resultados adversos y otros. Esta etapa expresa el grado de preparación emocional alcanzado y la dirección de la intervención psicológica en el futuro inmediato. En la etapa post-competitiva se presentan vivencias de éxito o fracaso, con consecuencias positivas y negativas para el estado anímico y la conducta posterior del atleta: optimismo, confusión, desánimo; ira, inquietud, insatisfacción, preocupaciones por lesiones o por las consecuencias del desempeño deportivo.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

Esta investigación se desarrollara en base al paradigma propositivo-propositivo donde se interpreta la realidad de los conocimientos, por tanto:

La actividad física y en particular la práctica del deporte tienen en su trasfondo dado por su complejidad, manifestaciones que implican las características personales lógicas del que la ejecuta. Intervienen en ello el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades volitivas, la actividad cognoscitiva que transita desde la sensopercepciones hasta el pensamiento táctico, la conducta del individuo, así como sus procesos afectivos, entre otros. El deporte clasifica como una actividad sumamente compleja, realizada, planificada y ejecutada por hombres, por lo que de ello se deriva el requerimiento de describir, estudiar y explicar los fenómenos psicológicos que ésta genera en su práctica.

Existe la necesidad de exhibir una excelencia cuando se practica la actividad físico deportiva, que genera un perfeccionamiento en la preparación del practicante, donde la preparación psicológica es uno de los pilares en los que se sustenta la preparación integral del deportista, ésta debe partir del diagnóstico psicológico individual o del grupo (equipo deportivo), incorporar el trabajo del entrenador, pero nunca el psicólogo debe sustituir, ni ser sustituido en su labor, su papel en esta arena apunta al perfeccionamiento de la práctica deportiva, al controlar, analizar y optimizar los factores que intervienen desde el punto de vista psicológico en el rendimiento deportivo.

Es importante que los profesionales nóveles de la salud y el deporte, puedan contar con una referencia que los oriente y capacite metodológicamente en su haber profesional como facilitadores de la actividad físico deportiva, que parta de la consideración de que el entrenamiento deportivo es un complejo proceso psicopedagógico donde

intervienen elementos importantes como la formación de hábitos motores, habilidades, destrezas hasta el logro de la maestría deportiva.

El esfuerzo en estos momentos hay que dirigirlo a la preparación de pregrado para fomentar la formación de los futuros profesionales y orientarlos en lo que será su desempeño profesional, cuestión que resulta muy evidente tanto en la Psicología Clínica, en la Organizacional y en la Educativa, no así con la Psicología del deporte, en la que se carece de las habilidades y conocimientos para su correcto dominio como rama de la Psicología. La Psicología del deporte tiene como objeto de estudio la manifestación, desarrollo y transformación de los aspectos psicológicos en respuesta a las exigencias de la actividad deportiva específica que se trate.

El estado de ánimo del atleta corresponde directamente con el nivel de satisfacción que experimenta acorde a la posición que ocupa en el equipo, influyen además en el clima las condiciones materiales, el estilo de dirección del entrenador, el estado de las relaciones interpersonales entre los atletas, las deficiencias relacionadas con la organización de la vida deportiva.

El entrenador deportivo debe propiciar climas favorables, estimular la optimización de las relaciones interpersonales, viabilizar la existencia de emociones y sentimientos positivos que contribuyan al logro de las tareas, desarrollar el sentido de pertenencia.

Se ha planteado el posible problema de la falsificación de las respuestas en un instrumento de autor reporte como el POMS (Andrade, 2000). El problema, de naturaleza epistemológica, se entiende como teóricamente posible, pero carece de importancia práctica. El encuadre o status del psicólogo dentro del colectivo técnico y la ética profesional que supone -al menos en las condiciones de nuestro medio- son el principal factor para la confianza en la veracidad de las respuestas. En lo individual, el empleo de

otros recursos diagnósticos en especial la entrevista, permite confirmar cualquier duda al respecto.

El problema de la capacidad auto valorativa del atleta (Andrade, 2000). De naturaleza metodológica, se despeja cuando se realiza un análisis de la actividad deportiva y de ciertas variables vinculadas al atleta de alto rendimiento: la edad, el nivel escolar y la experiencia en el deporte. Se trata esencialmente de jóvenes que han rebasado la etapa adolescente, y con nivel cultural elevado en las condiciones de nuestro medio. Respecto al tema, se desarrolla el criterio de que el deporte constituye un "entrenamiento auto valorativo", que es inherente al proceso, ya que requiere la utilización intensiva de la retroalimentación para el perfeccionamiento de habilidades motoras, control corporal y emocional y adecuación de acciones de acuerdo a planteamientos tácticos y conductas del contrario, todo lo cual contribuye al desarrollo de la capacidad auto valorativa.

La ontología orteguiana busca el conocimiento del vivir como ser porque se entiende que vida es lo que somos, lo que hacemos, lo que nos pasa, de lo cual nos damos cuenta, esto es, "*verse a sí mismo*" y advertir lo que nos rodea. Todo esto lo resume con la expresión "***vivir es encontrarse en un mundo***".

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR.

Título VII Página 123 de 172.

RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR.

Capítulo primero.

Sección sexta.

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa. Página 136 de 172

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.

TÍTULO I

PRECEPTOS FUNDAMENTALES.

Art. 1.- Ámbito.- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas la Funciones del Estado.

Art. 4.- Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, etaria, sin discriminación alguna.

Art. 5.- Gestión.- Las y los ciudadanos que se encuentren frente de las organizaciones amparadas en esta Ley, deberán promover una gestión eficiente, integradora y transparente que priorice al ser humano.

La inobservancia de estas obligaciones dará lugar a sanciones deportivas sin perjuicio de la determinación de las responsabilidades correspondientes por los órganos de poder público.

Art. 7.- De las comunas, comunidades, pueblos y nacionalidades. – El Estado garantizará los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades, a mantener, desarrollar y fortalecer libremente su identidad en el ámbito deportivo, recreativo y de sus prácticas deportivas ancestrales.

Art. 8.- Condición del deportista.- Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

Art. 9.- De los derechos de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento.- En esta Ley prevalece el interés prioritario de las y los deportistas, siendo sus derechos los siguientes:

- a) Recibir los beneficios que esta Ley prevé de manera personal en caso de no poder afiliarse a una organización deportiva;
- b) Ser obligatoriamente afiliado a la seguridad social, así como contar con seguro de salud, vida y contra accidentes, si participa en el deporte profesional;
- c) Los deportistas de nivel formativo gozarán obligatoriamente de un seguro de salud, vida ya accidentes que cubra el periodo que comienza 30 días antes y termina 30 días después de las competencias oficiales nacionales y/o internacionales en las que participen;
- d) Acceder a preparación técnica de alto nivel, incluyendo dotación para entrenamientos, competencias y asesoría jurídica, de acuerdo al análisis técnico correspondiente;
- e) Acceder a los servicios gratuitos de salud integral y educación formal que garanticen su bienestar;

- f) Gozar de libre tránsito a nivel nacional entre cualquier organismo del sistema deportivo. Las y los deportistas podrán afiliarse en la Federación Deportiva Provincial de su lugar de domicilio o residencia; y, en la Federación Ecuatoriana que corresponda al deporte que practica, de acuerdo al reglamento que esta Ley prevea para tal efecto;
- g) Acceder de acuerdo a su condición socioeconómica de los planes y proyectos de vivienda del Ministerio Sectorial competente, y demás beneficios; y,
- h) Acceder a los programas de becas y estímulos económicos con base a los resultados obtenidos.

Art. 10.- Deberes.- Son deberes de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento los siguientes:

- a) Estar prestos en cualquier momento a participar en representación de su provincia y/o del país;
- b) Entrenar con responsabilidad y mantenerse psicofísicamente bien y llevar una vida íntegra a nivel personal y profesional;
- c) Ejercer los valores de honestidad, ética, superación constante, trabajo en equipo y patriotismo;
- d) Realizar actividades de formación que garanticen su futuro profesional aprovechando al máximo los medios a su alcance para su preparación;
- e) Mantener conductas respetuosas con la sociedad en general, proteger las instalaciones deportivas, constituyéndose en un ejemplo a seguir;
- f) Competir de forma justa y transparente; y,
- g) Respetar normas nacionales e internacionales antidopaje, quedando prohibido el consumo o la utilización de sustancias no permitidas por la Organización Mundial Antidopaje.

CAPÍTULO II

DEL MINISTERIO SECTORIAL.

Art. 13.- Del Ministerio.- El Ministerio Sectorial es el órgano rector y planificador del deporte, educación física y recreación; le corresponde establecer, ejercer, garantizar y aplicar las políticas, directrices y planes aplicables en las áreas correspondientes para el desarrollo del sector de conformidad con lo dispuesto en la Constitución, las leyes, instrumentos internacionales y reglamentos aplicables.

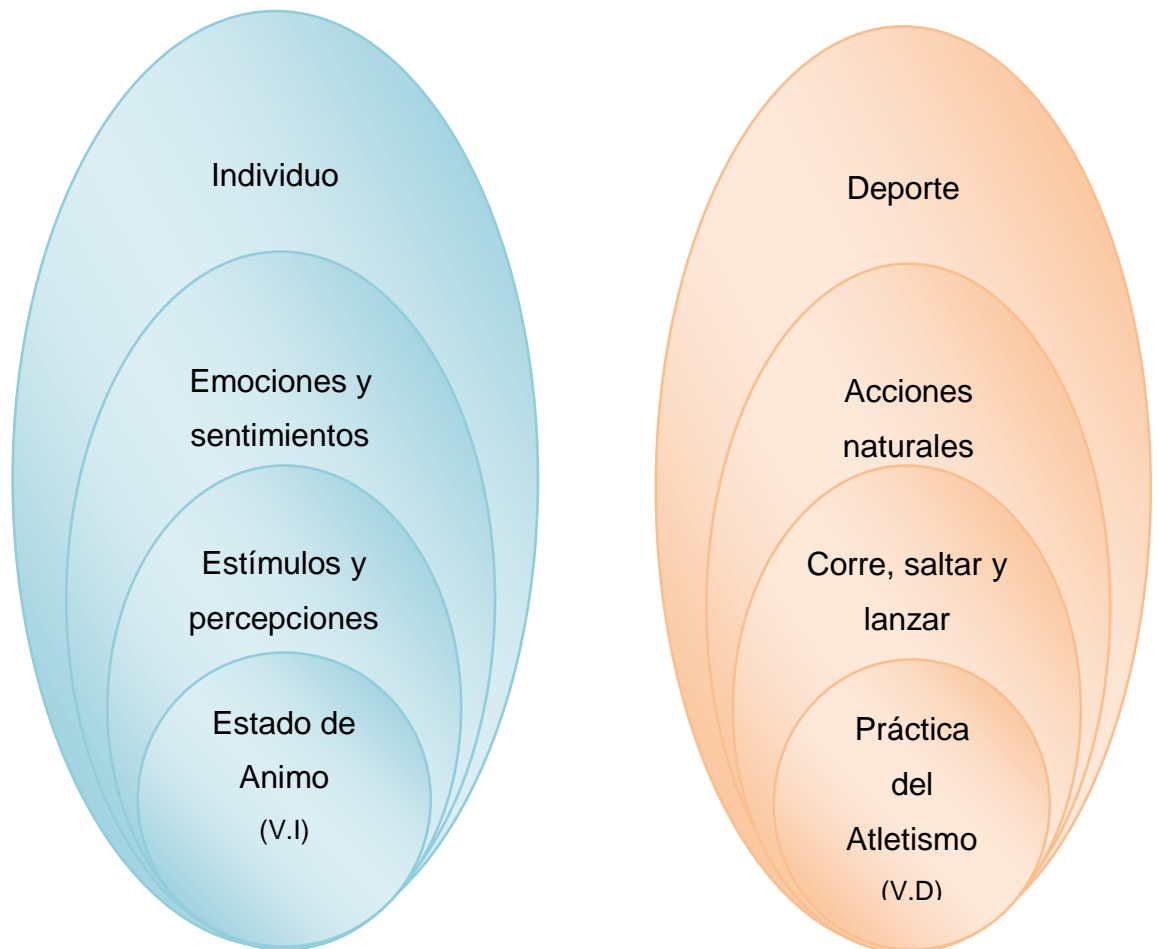
Tendrá dos objetivos principales, la activación de la población para asegurar la salud de las y los ciudadanos y facilitar la consecución de logros deportivos a nivel nacional e internacional de las y los deportistas incluyendo, aquellos que tengan algún tipo de discapacidad.

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

- a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior.
- b) Auspiciar la masificación, detección, selección, formación, perfeccionamiento de las y los deportistas, prioritariamente a escolares y colegiales del país, además de la preparación y participación de las y los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar a técnicos, entrenadores, dirigente y todos los recursos humanos de las diferentes disciplinas deportivas;
- c) Supervisar y evaluar a las organizaciones deportivas en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado, debiendo notificar a la Contraloría General del Estado en el ámbito de sus competencias;

- d) Ejecutar políticas nacionales del deporte, educación física y recreación;
- e) Fomentar el deporte organizado de las y los ecuatorianos en el exterior;
- g) Aprobar los proyectos o programas de las organizaciones deportivas contempladas en esta Ley que se financien con recursos públicos no contemplados en el plan operativo anual;
- h) Regular e inspeccionar el funcionamiento de cualquier instalación, escenario o centro donde se realice deporte, educación física y recreación, de conformidad con el Reglamento de ésta Ley;
- i) Mantener un Sistema Nacional de Información Deportiva con registro de datos sobre las organizaciones, deportistas, entrenadores, jueces, infraestructura, eventos nacionales e internacionales y los demás aspectos que considere necesario el Ministerio Sectorial;
- j) Planificar, diseñar y supervisar los contenidos de los planes y programas de educación física del sector escolarizado en coordinación con el Ministerio de Educación; así como facilitar la práctica del deporte en armonía con el régimen escolar;
- k) Planificar y ejecutar, en coordinación con los gobiernos municipales, las obras de infraestructura pública para el deporte, la educación física y la recreación, así como mantener adecuadamente la infraestructura a su cargo, para lo cual podrá adoptar medidas administrativas, técnicas y económicas necesarias para el efecto.
- m) Otorgar el reconocimiento deportivo de los clubes, ligas y demás organizaciones que no tengan personería jurídica o no formen parte del sistema deportivo;
- p) Dictar los reglamentos o instructivos técnicos y administrativos necesarios para el normal funcionamiento del deporte formativo, la educación física y recreación.
- q) Resolver los asuntos administrativos del Ministerio Sectorial no previstos en la legislación deportiva;

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.



HISTORIA.

La adolescencia es una época ambigua, a medias entre la infancia y la madurez en la que se definen tanto nuestro cuerpo como nuestra personalidad. Época cruzada de conflictos, puede ser también la más sugerente de la vida. Todo depende de cómo se afronten las diferentes situaciones que la vida va presentando.

Las calificaciones escolares, el propio cuerpo, la apariencia externa, la opinión de los demás sobre uno mismo, los amigos, el enamoramiento y las relaciones sexuales son temas centrales en esta época. La información que se tenga sobre ellos puede ser crucial. Ahí está el caso de muchas chicas que dejan de comer para lograr ese cuerpo "maravilloso", suponiendo que detrás de este logro vendrán muchos éxitos por sí solos. La caída que supone, el comprobar que no es así después de tantos sacrificios, resulta difícil de asimilar. Cuánto dinero gastado, por parte de los padres, para comprar esa ropa carísima, que está de moda. El no poder llevar este tipo de ropa "especial" supone muchas cosas, como no pertenecer a ese grupo que uno desea, sentirse fuera, diferente, etc.

Los amigos tienen, también una importancia especial. Muchos padres cuentan "es que le importa más la opinión de sus amigos que la nuestra". Tampoco hay que alarmarse, se trata tan sólo de un proceso de identificación e individuación, forma parte de la madurez, uno empieza a tener opiniones propias, pero no se fía demasiado y necesita el refuerzo de sus iguales.

Diferentes situaciones, en ésta época, traen de cabeza a padres y adolescentes. Sin embargo, conviene saber que la mayoría de las situaciones que se dan, no tienen mayor importancia, forman parte del

proceso evolutivo, y cuando hormonas y demás elementos encuentren su sitio, todo volverá a la normalidad.

Los jóvenes que están en esa edad tan difícil, en la que se suceden tantos cambios, tan bruscos y en tan corto espacio de tiempo. Los jóvenes, que ya no son niños ni aún adultos, no entienden muchas de las cosas que les están pasando en su cuerpo y su cabeza.

Nuevas situaciones se plantean, a las que tienen que hacer frente sin tener la experiencia que sería ideal para ello. Nuevos papeles a desempeñar en la vida de la que empiezan a formar parte como adultos, nuevas responsabilidades y nuevos retos.

Los demás empiezan a comportarse de manera diferente, o quizá son ellos quienes perciben como diferente ese comportamiento que en realidad es el de siempre.

Esos jóvenes ideales, los pequeñines de la casa que siempre hacían nuestras delicias, de repente se comportan de manera contradictoria, agresiva, empiezan a vestir una ropa carísima a la vez que extraña, no hay quien los entienda y al menor comentario o sugerencia se ponen hechos unos basiliscos, se plantean las normas familiares y cualquier trivialidad convierte la casa en un verdadero campo de batalla ¿qué ha pasado?

No resulta fácil adaptarse a un cuerpo que empieza a cambiar de manera visible. De los diez a los dieciocho años en las jóvenes y de los doce a los veinte años en los jóvenes, son las edades aproximadas en que reina la adolescencia, caos interior y por tanto exterior, ¿se puede hacer algo?

Ante toda mucha paciencia, saber que el objetivo de su comportamiento no es hacer daño aunque lo hagan.

Sólo reclaman algo de independencia aunque no saben cuánta ni cómo buscarla, ni siquiera para qué la quieren, sólo sabe que la quieren.

Aunque aparenten seguridad en sus actitudes y comportamientos, se sienten tremendamente inseguros. Por un lado, necesitan alejarse de sus padres y del ambiente familiar en el que hasta ahora se desenvolvían para salir a la calle y encontrar su propia manera de actuar, de relacionarse, de sentirse adulto. Pero por otro lado, siguen siendo niños que necesitan protección y alguien que les señale, al menos, el camino que deben seguir y los límites que existen.

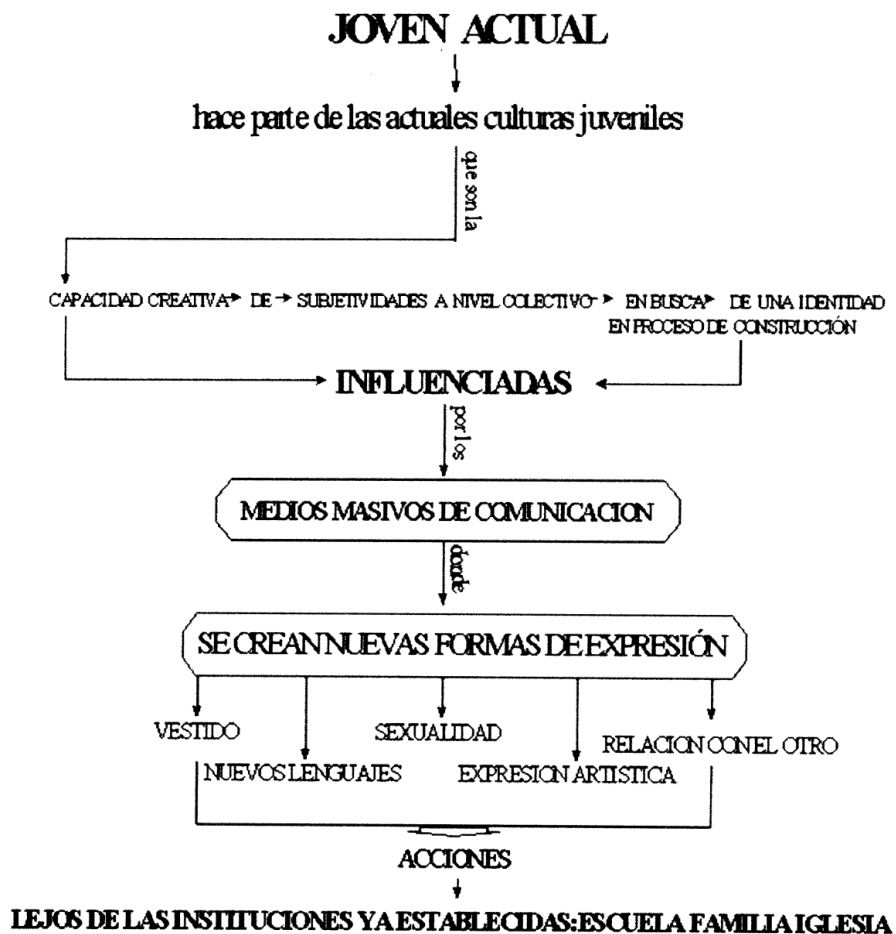
Esa inseguridad se manifiesta de muchas maneras, por ejemplo piensan que su comportamiento no es el adecuado, que cualquier otra persona lo haría mejor, y necesitan ver en los demás esos errores que ellos no se perdonan, para reprochar y criticar a sus anchas. Los adolescentes, son las personas más críticas y duras con los demás. Suelen reprochar a sus padres, que son esos modelos mitificados durante la infancia y a desmontar ahora, desde el más trivial comentario hasta su forma de vestir.

Empieza la tiranía del cuerpo, buscan ese cuerpo atlético de gimnasio los jóvenes y de esqueleto las chicas. Cuerpo perfecto que nunca consiguen debido al listón tan alto que se ponen. Se ven defectos por todas partes, es la edad del "demasiado", demasiado alta, demasiado bajo, demasiado gordo, demasiado flaca, demasiados granos.... El aspecto físico, la opinión que los demás tienen sobre él, las calificaciones escolares, los amigos, el enamoramiento y las relaciones sexuales, son temas primordiales para ellos.

Conviene tener especial cuidado en estos aspectos, e intentar escuchar la versión de ellos, en lugar de "pegar un sermón" sobre el asunto. Es mejor saber cómo se sienten ellos para ayudarles de verdad. Nuestra versión general sobre los hechos no les interesa. Sólo quieren ser escuchados para sentirse mejor, no para ser apartados de su idea inicial.

A diferencia de la pubertad, que comienza a una edad determinada (a los diez años en las niñas y doce o trece en los niños aproximadamente) debido a cambios hormonales, la adolescencia puede variar mucho en edad y en duración en cada individuo pues está relacionada no solamente con la maduración de la psiquis del individuo sino que depende de factores psico-sociales más amplios y complejos, originados principalmente en el seno familiar.

"El tiempo se identifica con cambios importantes en el cuerpo, junto con progresos en la psicología y la carrera académica de una persona. En el inicio de la adolescencia, los niños terminan la escuela primaria y se incorporan generalmente la educación secundaria o enseñanza media". (Dr. Jonathan Caro Valle, Universidad de Yale).



ESTUDIANTE.- Es la palabra que permite referirse a quienes se dedican a la aprehensión puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte. Es usual que un estudiante se encuentre matriculado en un programa formal de estudios, aunque también puede dedicarse a la búsqueda de conocimientos de manera autónoma o informal.

Motivación, en pocas palabras es la **Voluntad** para hacer un esfuerzo, por alcanzar las metas de la organización, condicionado por la capacidad del esfuerzo para satisfacer alguna necesidad personal.

La Motivación en el trabajo. La palabra motivación deriva del latín motus, que significa movido, o de motio, que significa movimiento. La motivación puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo.

Son las actitudes que dirigen el comportamiento de una persona hacia el trabajo y lo apartan de la recreación y otras esferas de la vida."Es el impulso que inicia, guía y mantiene el comportamiento, hasta alcanzar la meta u objetivo deseado".

La motivación exige necesariamente que haya alguna necesidad de cualquier grado; ésta puede ser absoluta, relativa, de placer o de lujo. Siempre que se esté motivado a algo, se considera que ese "algo" es necesario o conveniente. La motivación es el lazo que une o lleva esa acción a satisfacer esa necesidad o conveniencia, o bien a dejar de hacerlo.

Los motivos pueden agruparse en diversas categorías:

- En primer lugar figuran los motivos racionales y los emocionales.
- Los motivos pueden ser egocéntricos o altruistas.
- Los motivos pueden ser también de atracción o de rechazo, según muevan a hacer algo en favor de los demás o a dejar de hacer algo que se está realizando o que podría hacerse.



**Grafico. Jerarquía de Necesidades.
Pirámide de Maslow.**

LA DESMOTIVACIÓN.

Un término opuesto a motivación, es desmotivación, generalmente definido como un sentimiento de desesperanza ante los obstáculos, o como un estado de angustia y pérdida de entusiasmo, disposición o energía.

Aunque la desmotivación puede verse como una consecuencia normal en las personas cuando se ven bloqueados o limitados sus anhelos por diversas causas, tiene consecuencias que deben prevenirse.

Para el Conferencista, Orientador de la Conducta y Escritor, Renny Yagosesky, la desmotivación es un estado interior limitador y complejo, caracterizado por la presencia de pensamientos pesimistas y sensación de desánimo, que se origina como consecuencia de la generalización de experiencias pasadas negativas, propias o ajenas, y el auto percepción de incapacidad para generar los resultados deseados.

Desde su punto de vista, la desmotivación puede resultar claramente nociva si se convierte en una tendencia recurrente o estable, pues tiende a afectar la salud, a limitar la capacidad de vinculación y a desfavorecer la productividad por cuanto afecta la confianza en uno mismo, el flujo de la creatividad, la capacidad de tomar riesgos y la fuerza de la voluntad.



El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los juegos olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a.C. Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 d.C., el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Restauradas en Gran Bretaña alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).

El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto durante las dos guerras mundiales. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (International Amateur Athletic Federation, IAAF). Con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.

EL ATLETISMO.

Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros. En este artículo se usa el sistema métrico para expresar las distancias.

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatlón (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatlón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

CARRERAS DE VELOCIDAD.

Las carreras más cortas son las denominadas de velocidad. En pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 metros. Al aire libre, sobre 100, 200 y 400 metros. En este tipo de pruebas, el atleta se agacha en la línea de salida y, tras ser dado el pistoletazo de inicio por un juez de salida, se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad posible hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Los corredores alcanzan la tracción inicial situando los pies contra unos bloques

especiales de metal o plástico, llamados tacos de salida o estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.



Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 m, por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante los primeros 200 m, relajarse en alguna medida durante los siguientes 150 m, para finalizar de nuevo con otro golpe de velocidad punta en los 50 m finales. Otros corredores prefieren correr 200 o 300 m a la máxima velocidad y luego intentar resistir el resto de la carrera. Cuando el corredor aminora la marcha, lo hace para conservar energía, que utilizará en el momento en que efectúe de nuevo un esfuerzo máximo.

VALLA.



Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez obstáculos de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas. Las pruebas de vallas al aire libre más populares, para hombres y mujeres, son los 110 m vallas (que se corren con las denominadas vallas altas), los 400 m vallas (con vallas intermedias) y los 200 m vallas (con vallas bajas). En los campeonatos nacionales en pista cubierta se suelen correr los 60 m vallas. Las vallas altas miden 107 cm de altura, las intermedias 91 y las bajas 76.

En todas las distancias, hasta los 110 m inclusive, la primera valla está a 13,72 m de la línea de salida y el resto de las vallas están separadas 9,14 m; la distancia desde la última valla hasta la meta es 14,02 metros. En distancias superiores a 110 m pero que no exceden de 200, la primera valla está a 18 m de la salida y el resto están separadas 18 metros. En los 400 m, la primera valla está a 45 m y el resto están separadas 35 m, quedando 43 m desde la última valla hasta la meta.

En la prueba femenina de 0 a 100 m vallas, la primera está a 13 m de la salida y la separación entre ellas es de 8,5 m, quedando 10,5 m desde la última valla hasta la meta. Una buena forma de saltar vallas consiste en saltar desde lejos y salvar las barreras suavemente sin romper el ritmo de la zancada. La primera pierna que pasa la valla vuelve a la pista de forma rápida; la otra pierna, mientras tanto, supera la valla casi en ángulo recto con respecto al cuerpo. Una gran velocidad, flexibilidad y coordinación, son los elementos más importantes para tener éxito.

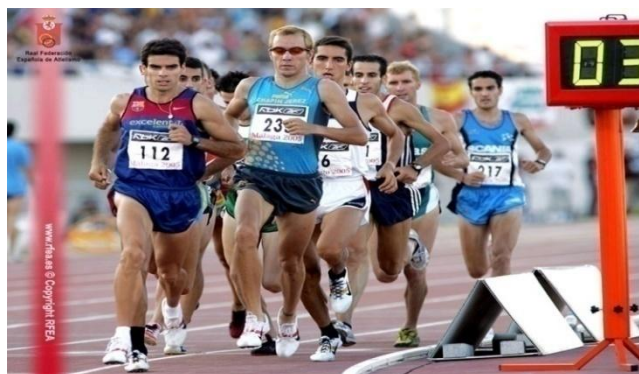
CARRERAS DE MEDIO FONDO.



Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 m se conocen como carreras de medio fondo o media distancia. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 metros. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los Campeonatos del Mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran. La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3m 50 segundos. El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Bannister, que en 1954 lo hizo en 3m 59,4 segundos.

Los mediofondistas deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedarse exhaustos; algunos cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba. El corredor finlandés Paavo Nurmi, que ganó una medalla de oro en la prueba de 1.500 m, en los Juegos Olímpicos de 1924, llevaba un cronómetro durante las carreras para comprobar su marcha. La forma de correr más apropiada para las carreras de media distancia difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia adelante del cuerpo es menos acusado.

CARRERAS DE FONDO.



Las carreras cuya distancia es superior a los 3.000 m se denominan pruebas de fondo o larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros. El estilo utilizado por los fondistas evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

Entre las carreras de fondo más agotadoras están las de Cross y la de maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de a campo traviesa o Cross se disputan en escenarios naturales, generalmente accidentados. Debido a la variedad de condiciones y lugares en que tienen lugar, resulta difícil homologar récords en este tipo de carreras. Las carreras de maratón se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Los corredores de ambas disciplinas deben aprender a ascender desniveles con zancadas cortas y eficientes y a descender con rapidez sin agitarse ni descontrolar el paso y ritmos adecuados. Es esencial un paso uniforme y mantenido.

Las carreras de a campo traviesa exceden normalmente de 14,5km.La distancia de la prueba de maratón es de 42,195 kilómetros, celebrándose carreras en numerosas ciudades del mundo, como Boston, Nueva York, Chicago, Londres, Seúl y Madrid, entre otras.

CARRERAS DE RELEVOS.



Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo, y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera.

El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 18 m de largo. En las carreras de relevos de 400 m (cada uno de los cuatro atletas cubre 100 m, por lo que se denomina 4x100) y 800 m (4x200), el testigo pasa del corredor que lo entrega al que lo recibe cuando este último ya ha comenzado a correr, continuando el receptor la carrera. En carreras más largas, debido a la fatiga acumulada, el corredor que recibe el testigo muchas veces mira hacia atrás para recogerlo.

En condiciones ideales, tanto el corredor que entrega el testigo como el que lo recibe, deben ir a la máxima velocidad y separados unos 2 m al efectuar el relevo del testigo. En estas pruebas, los miembros de los equipos que intervienen corren por una zona de la pista; para completar cada relevo el corredor debe entrar en la llamada zona de traspaso, que permite al receptor del testigo iniciar su carrera.

CARRERAS DE OBSTÁCULOS.



La principal carrera de obstáculos cubre una distancia de 3.000 m, jalonada de vallas, una ría y otros obstáculos.

MARCHA.



Las pruebas de marcha se corren normalmente sobre distancias que oscilan entre 1.500 m y 50 km (las principales son las de 5, 10, 20 y 50 km) y son especialmente populares en Europa y Estados Unidos. La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que los participantes corran.

SALTO DE ALTURA.



El objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos 4 metros.

El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura. La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado *Fosburyflop*, denominado así en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury, quien lo utilizó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968.

Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros. El *Fosburyflop* dejó en el olvido el anterior estilo, denominado rodillo ventral.

SALTO CON PÉRTIGA.



En el salto con pértiga, el atleta intenta superar un listón situado a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele estar fabricada con fibra de vidrio desde que este material sustituyera al bambú y al metal, empleados hasta la década de 1960. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra el listón, clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra, salta ayudado por el impulso proporcionado por la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae sobre una colchoneta dispuesta para amortiguar el golpe.

Los participantes tienen tres intentos para cada altura. Tres fallos en una altura determinada descalifican al saltador. Al competidor se le concede entonces como marca personal la última altura superada durante la prueba. Se considera fallido el salto cuando el atleta: derriba el listón, pasa por debajo, coloca la pértiga más lejos de donde se encuentra el punto de impulso, cambia las manos en el agarre de la pértiga o mueve la mano de arriba durante el salto. En 1988, Sergei Bubka, considerado el mejor pertiguista de la historia, se convirtió en el primer atleta que superó los 6 m de altura. El salto de pértiga requiere una buena velocidad de carrera, fuerte musculación y una auténtica condición gimnástica.

SALTO DE LONGITUD.



En el salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible.

En pleno salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un mejor salto. Los competidores hacen tres saltos y los siete mejores pasan a la ronda final, que consta de otros tres saltos.

Un salto se mide en línea recta desde la antedicha línea hasta la marca más cercana a ésta hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra en la que cae. Los atletas se clasifican según sus saltos más largos. El salto de longitud requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y, sobre todo, una gran potencia.

TRIPLE SALTO.



El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en la superficie de tierra, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud.

LANZAMIENTO DE PESO.



El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 m de diámetro.

En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor avanza semiagachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada.

El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por atleta. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el primer punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo.

LANZAMIENTO DE DISCO.



El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro, entre 44 y 46 mm de ancho y pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro, de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kilogramo. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo.

El círculo está marcado exteriormente por una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90° y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo.

Los lanzamientos se miden desde el punto donde contactó el disco con el suelo hasta la circunferencia interna del círculo en línea recta. Cada competidor hace tres lanzamientos, después de los cuales, los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos. Todos los lanzamientos cuentan y los atletas se clasifican con arreglo a sus mejores marcas.

LANZAMIENTO DE MARTILLO.



Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro.

Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante

en un ángulo de 45°. Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90°, el lanzamiento no es válido.

Cada lanzador realiza tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el mismo. Los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso.

LANZAMIENTO DE JABALINA.



La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero, fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina.

Dos líneas paralelas separadas 4 m entre sí marcan la pista de lanzamiento de jabalina. La línea de lanzamiento tiene 7 cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista. El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista.

Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 metros. Todos los lanzamientos deben caer entre estas dos líneas.

Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta el punto central, pero sólo la distancia desde el lado interno del arco es válida. Los lanzadores deben permanecer en la pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento. Los participantes hacen tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor.

En el inicio de la acción, los competidores agarran la jabalina cerca de su centro de gravedad y corren de forma veloz hacia una línea de marca; al llegar a ella, se giran hacia un lado de su cuerpo, echan hacia atrás la jabalina y preparan el lanzamiento. Entre tanto, para mantener la velocidad durante la carrera mientras se echan hacia atrás para lanzar, dan un paso lateral rápido. Al llegar a la línea de marca, pivotan hacia adelante abruptamente y lanzan la jabalina al aire. El lanzamiento se invalida si cruzan la línea de lanzamiento o la jabalina no cae primero con la punta.

DECATLÓN Y HEPTALÓN.



El decatlón masculino consiste en diez pruebas que se desarrollan durante dos días y premian la versatilidad física. Las pruebas siguen este orden: 100 m lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, 400 m lisos, 110 m vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y 1.500 m lisos. Las actuaciones de los atletas en las diversas pruebas se miden contra una puntuación ideal de 10.000 puntos. La puntuación mayor acumulada determina el vencedor.

Las pruebas del heptalón femenino también se realizan en dos días y son: 100 m vallas, lanzamiento de peso, salto de altura, salto de longitud, 200 m lisos, 800 m lisos y lanzamiento de jabalina.

2.5 HIPÓTESIS.

- El estado de ánimo influye en la práctica del atletismo en los estudiantes del primer año de bachillerato del colegio Primero de Abril del cantón Latacunga.

2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS.

Variable Independiente.

- El estado de ánimo.

Variable Dependiente.

- Práctica del atletismo.

CAPÍTULO III.

METODOLOGÍA.

3.1 ENFOQUE.

Este trabajo se realizará con los estudiantes de Primero de bachillerato del Colegio Primero de Abril de la ciudad de Latacunga

En la actualidad la Educación Física esta disciplina es concebida como un factor fundamental dentro del proceso de formación de los individuos que componen nuestra sociedad, por ello en el año 1978 la UNESCO estableció “que la educación física y el deporte deben reforzar su acción formativa y favorecer los valores humanos fundamentales que sirven de base al pleno desarrollo de los pueblos.

Es evidente que la Educación Física, y la forma en que se desarrollan los procesos de enseñanza aprendizaje, adquieren diversas corrientes o tendencias según el objetivo fundamental que se busca lograr en los alumnos o en la sociedad

Pero, aplicando este concepto de Paradigma a la Educación Física: ¿cuáles son los paradigmas de la Educación Física que a lo largo de la historia han existido y cuáles de ellos siguen vigentes y/o se han creado actualmente? y en la práctica educativa ¿cuál o cuáles son los paradigmas de Educación Física que se utilizan en el desarrollo de las clases de nuestro sistema educacional nacional?

En definitiva, el problema central es la escasa información de estudios sobre aspectos conceptuales y prácticos, históricos y actuales que permitan un consenso teórico que favorezca al desarrollo, análisis, evaluación, y corrección de la Educación Física contemporánea en base a sus paradigmas, tanto a nivel mundial como nacional.

Los paradigmas de Educación Física actuales están fundados en tres corrientes principales: una instancia lúdica y de desarrollo social, un medio de la búsqueda de logros deportivos y un medio del mantenimiento o búsqueda de la salud y calidad de vida de las personas.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.

Investigación de campo:

El tema de investigación se enfoca en un problema social actual, este trabajo se realiza a través de la investigación de campo en donde conoceremos directamente la realidad encaminada a satisfacer los objetivos planteados.

Investigación documental – bibliográfica.

Es necesario realizar una investigación documental bibliográfica puesto que el problema lo amerita siendo necesario aplicar y profundizar criterios de diversos autores sobre el problema de investigación basándose en documentos como libros, tesis y otros.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Los niveles de investigación básicos y esenciales para la presente investigación serán los siguientes:

- Explorativa.
- Descriptiva.
- Correlacional.

La importancia de la entrevista para el trabajo del psicólogo se aprecia cuando este trabajo es considerado como un proceso.

Puede implicar diversos momentos, los cuales poseen distintos objetivos: la entrevista utilizada para el diagnóstico inicial, utilizada para la evaluación de proceso o monitoreo, y para la evaluación final o de resultados.

La entrevista es un método de recolección de datos cualitativo de amplia utilización en el deporte y con una comprobada eficacia para el conocimiento, diagnóstico y planteamiento y planificación de metas para los deportistas, así como también para las diversas intervenciones que realizan los psicólogos del deporte. En este contexto es que se presenta el siguiente trabajo que tiene como objetivo plantear, en el orden de la reflexión, algunos puntos importantes a la hora de realizar entrevistas con deportistas. Es necesario y muy recomendable que el psicólogo conozca en profundidad el deporte que practica su entrevistado. A su vez, el rol del psicólogo como entrevistador debe ser el de observador participante, quien debe dar un encuadre específico en todas las entrevistas. El tipo de entrevista recomendado es el de la entrevista semidirigida, donde el entrevistador tiene diversas áreas definidas con anterioridad que deberá explorar en el deportista, pero sus preguntas son amplias y permiten que el deportista hable de sí mismo con más libertad.

Las emociones están presentes en toda la vida del hombre, surgen como consecuencias de las valoraciones y percepciones del sujeto que le permiten vincular los acontecimientos del medio con la satisfacción o limitación de sus necesidades y motivaciones.

Investigaciones que abordan el tema desde la psicología del deporte, vinculan las emociones, tanto positivas como negativas, junto a la

capacidad de autorregulación de las mismas a los resultados alcanzados por los atletas.

Las emociones actúan sobre la conducta motora y van acompañadas de fenómenos orgánicos por lo que pueden influir de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar y en el deporte influye sobre el resultado de los rendimientos constituyendo un reflejo, que aparece como resultado de la implicación del atleta en una relación social dada por la actividad deportiva que afecta su sistema de necesidades de una u otra manera.

Las emociones no deben verse de modo aisladas, sino relacionadas lo más estrechamente posible con toda la personalidad. Toda emoción tiene por lo menos cuatro aspectos que pueden ser analizados: La experiencia emocional personal, que son aquellas características de la emoción que una persona consiente siente, conoce y puede describir verbalmente, los cambios corporales que ocurren en el momento de la emoción, tales como la presión sanguínea, el pulso o la respiración, los cuales se ven alterados en sus valores normales, la conducta de la persona emocionada, cómo actúa y que hace, la motivación, ya que un organismo emocionado es un organismo orientado hacia un fin.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.

Población:

Las y los estudiantes del Primero de Bachillerato, del Colegio Primero de Abril de la ciudad de Latacunga, en número de 50.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

3.5.1 Variable Independiente: Estado de Ánimo.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES o CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS
Estado emocional que permanece un periodo relativamente prolongado de las vivencias del individuo, y es una respuesta inconsciente de los estímulos y percepciones así como de las emociones y sentimientos sobre el entorno, suelen ser de tipo individual pero pueden convertirse en colectivos, de esto depende la reacción de las personas hacia la resolución de problemas que influyen	Estado emocional	-Disfórico- Desagradable -Elevado- Exagerado bienestar Eutínico- normal Expansivo- Sobrevalorado Irritable- enojado	¿El ejercicio físico mejora el estado de ánimo de las personas? ¿Influyen las alteraciones emocionales sobre el estado anímico?	Observación Cuestionario Encuesta
	Vivencias	Experiencia	¿La, confusión, desánimo; ira, inquietud, insatisfacción, son consecuencias negativas del estado de ánimo?	Entrevista
	Estímulos	Comportamiento Adaptación		
	Resolución de		¿Las buenas condiciones físicas permiten al atleta	

también sobre el estado físico.	problemas	Transformación	tener un buen estado anímico para las competencias? ¿La experiencia contribuye para alcanzar un mejor estado de ánimo? ¿Un buen estado emocional sirve para la resolución de problemas en el deporte?	
---------------------------------	-----------	----------------	---	--

3.5.2 Variable Dependiente: Práctica del Atletismo.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES o CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS
<p>Actividad física integrada por acciones naturales como la carrera el salto y los lanzamientos, considerada como la base elemental de todos los deportes desarrollando habilidades que involucran tanto la fuerza como habilidad física y mental.</p>	<p>Actividad física</p> <p>Acciones naturales</p> <p>Base de todos los deportes</p> <p>Capacidades Físicas</p>	<p>Gran cantidad de ejercicios y movimientos</p> <p>Correr Saltar Lanzar.</p> <p>Individuales Colectivos</p> <p>Fuerza Resistencia Velocidad</p>	<p>¿La práctica del atletismo demanda practicar gran variedad de ejercicios?</p> <p>¿La carrera, los saltos y los lanzamientos son la base para una buena práctica del atletismo?</p> <p>¿La práctica del atletismo se ve facilitada por estar constituido por acciones naturales como correr, lanzar y saltar?</p> <p>¿El Atletismo contribuye para desarrollar otros deportes sean</p>	<p>Observación</p> <p>Cuestionario</p> <p>Encuesta</p> <p>Entrevista</p>

			individuales o colectivos? ¿La práctica del atletismo contribuye a desarrollar la fuerza, resistencia y velocidad?	
--	--	--	---	--

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Se utilizará la técnica de la encuesta, porque permite recopilar datos, además el encuestado tiene mayor libertad para contestar las preguntas y el gasto es menor. Encuesta que permite conocer las características relacionadas con la problemática.

3.7 PROCESAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.

Luego de realizar el estudio de los resultados de la información obtenida a través de la observación cualitativa-valorativa en los cuadros que presento el análisis correspondiente:

CAPITULO IV.

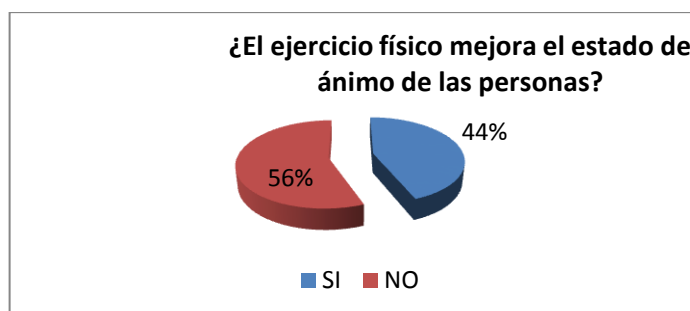
MARCO ADMINISTRATIVO.

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Pregunta 1.- ¿El ejercicio físico mejora el estado de ánimo de las personas?

Aspecto Curso	SI		NO		TOTAL	
1ero bachillerato	22	44%	28	56%	50	100%

GRAFICO.



ANÁLISIS.

En la encuesta realizada el 44% de los estudiantes manifiestan que si mejora el estado de ánimo de las personas, mientras que el 56% manifiestan que no.

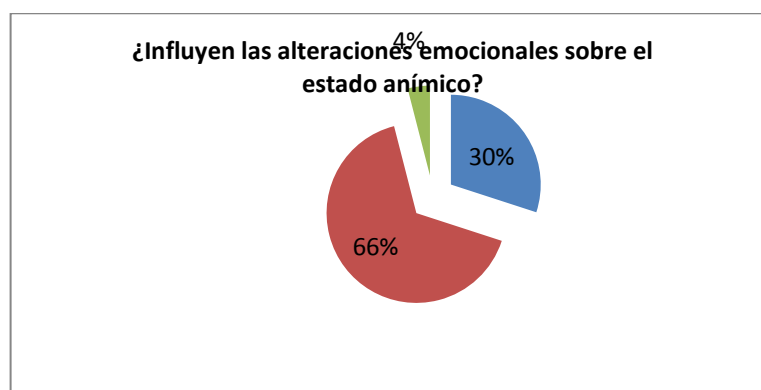
INTERPRETACIÓN.

Demuestra que los estudiantes desconocen los beneficios de la práctica deportiva.

Pregunta 2.- ¿Influyen las alteraciones emocionales sobre el estado anímico?

Curso \ Aspecto	NO		SI		NO CONTESTA	
	1ero bachillerato	15	30%	33	66%	2
TOTAL					50	100%

GRÁFICO.



ANÁLISIS.

En esta interrogante el 30% manifiesta que las alteraciones emocionales no influyen sobre el estado anímico, el 66% manifiesta que si, mientras que el 4% no contesta a la pregunta.

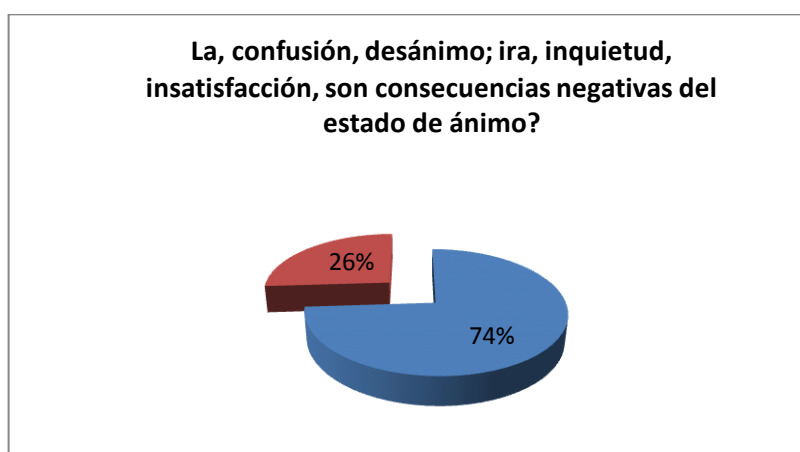
INTERPRETACIÓN.

Esta interrogante demuestra que es realidad que las alteraciones emocionales si influyen sobre el estado anímico ya que el ser humano tiene sensaciones, emociones, sentimientos que hacen que cualquier desfase afecte en el estado de ánimo ya sea positiva o negativamente.

Pregunta 3.- ¿La, confusión, desánimo; ira, inquietud, insatisfacción, son consecuencias negativas del estado de ánimo?

Curso \ Aspecto	SI		NO		Total	
	1ero bachillerato	37	74%	13	26%	50

GRÁFICO.



ANÁLISIS.

De la encuesta realizada a los estudiantes manifiestan el 74% de ellos que si mientras que el 26% contesta lo contrario.

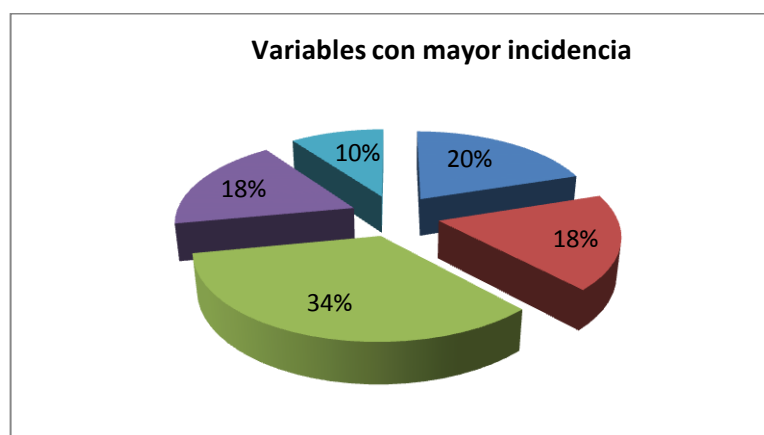
INTERPRETACIÓN.

Las emociones enunciadas son consecuencias negativas que inciden en el estado de ánimo y por consiguiente afectan en la práctica del atletismo.

Pregunta 4.- ¿Las buenas condiciones físicas permiten al atleta tener un buen estado anímico para las competencias?

Variables con mayor incidencia	Total	Porcentaje
Alegría	10	20%
Concentración	9	18%
Satisfacción	17	34%
Euforia	9	18%
Ninguna	5	10%
TOTAL	50	100%

GRÁFICO.



ANÁLISIS.

De la encuesta realizada a los estudiantes manifestaron en un 20% que cuando están preparados de buena manera mejoran el estado de ánimo y se demuestra a través de la alegría, el 18% de ellos se refieren a que mejoran la concentración para la competencia, el 34% manifiesta satisfacción por lo que va alcanzando, el 18% explica que se convierte en euforia 10% no recibe ninguna motivación para mejorar el estado anímico.

INTERPRETACIÓN.

De las respuestas dadas una buena condición física contribuye a mejorar el estado de ánimo.

Pregunta 5.- ¿La experiencia contribuye para alcanzar un mejor estado de ánimo?

VARIABLES CON MAYOR INCIDENCIA	TOTAL	PORCENTAJE
SI	36	72%
NO	4	8%
A VECES	8	16%
NUNCA	2	4%
TOTAL	50	100%

GRÁFICO.



ANÁLISIS.

En esta interrogante manifiestan: en un 72% que la experiencia contribuye en la mejora el estado de ánimo de un atleta, en un 8% manifiestan que la experiencia no mejora el estado de ánimo de un atleta, con el 16% es a veces que la experiencia contribuye en la mejora del estado de ánimo de un atleta y un 2% de ellos manifiestan que nunca la experiencia mejora el estado de ánimo de un atleta.

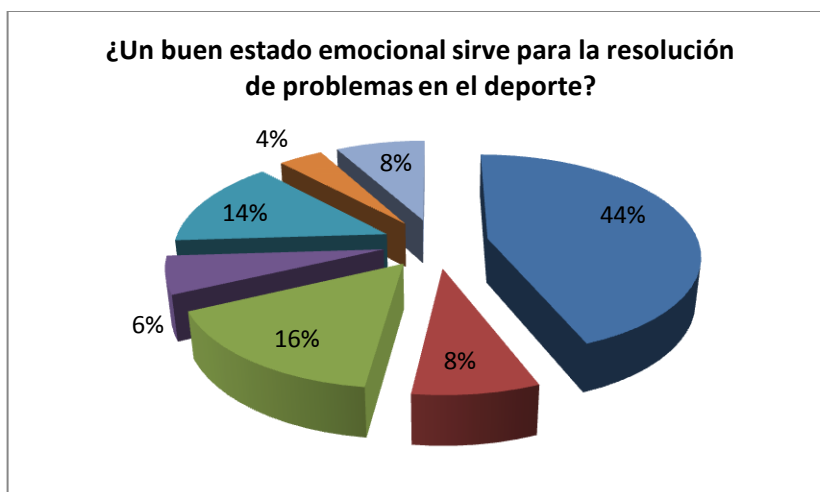
INTERPRETACIÓN.

El deporte en general entendido como actividad motriz representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo.

Pregunta 6.- ¿Un buen estado emocional sirve para la resolución de problemas en el deporte?

Variables con mayor incidencia	Total	Porcentaje
Estado emocional	22	44%
Ejemplo	4	8%
Siga así	8	16%
Trabajo en grupo	3	6%
Concursos	7	14%
Estímulo	2	4%
Mirando Videos	4	8%
TOTAL	50	100 %

GRÁFICO.



ANÁLISIS.

De la encuesta realizada existen diferentes alternativas las cuales en el mayor porcentaje que es el 44% que dice que si se supera problemas con un buen estado emocional.

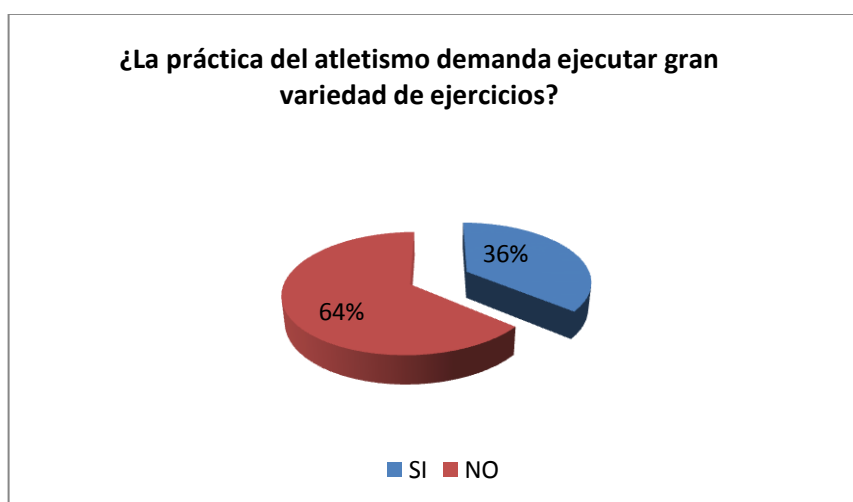
INTERPRETACIÓN.

con buen estado emocional se pueden superar problemas en el deporte se convierte el deportista en parte de la solución y permite no entorpecer los puentes de diálogo en presencia de conflictos.

Pregunta 7.- ¿La práctica del atletismo demanda ejecutar gran variedad de ejercicios?

Curso \ Aspecto	SI		NO		Total	
	1ero bachillerato	18	36%	32	64%	50

GRÁFICO.



ANÁLISIS.

De la encuesta realizada se puede deducir que el 36% de los encuestados consideran que la práctica del atletismo demanda una gran variedad de ejercicios 64% manifiestan que no necesitan variedad de ejercicios.

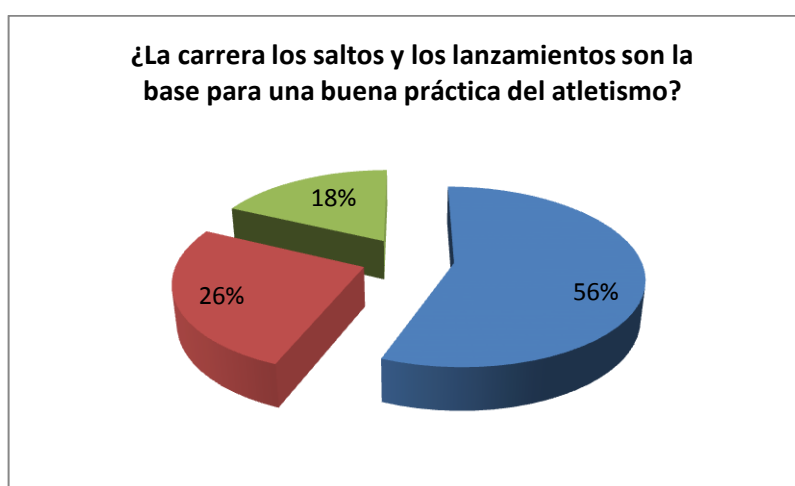
INTERPRETACIÓN.

Lo que demuestra que no conocen la amplitud del atletismo en lo referente a pruebas de pista, campo y combinadas esto se debe a que en nuestro país solamente se preocupan del fútbol.

Pregunta 8.- ¿La carrera, los saltos, y los lanzamientos son la base para una buena práctica del atletismo?

VARIABLES CON MAYOR INCIDENCIA	TOTAL	PORCENTAJE
Si	28	72%
No	13	8%
A veces	9	4%
TOTAL	50	100%

GRÁFICO.



ANÁLISIS.

De la encuesta realizada se puede deducir que el 56% manifiestan que si son la base para la práctica del atletismo 13% indica que no lo que se contradice con la esencia misma de este deporte 9% indica que a veces constituyen la base para una buena práctica del atletismo.

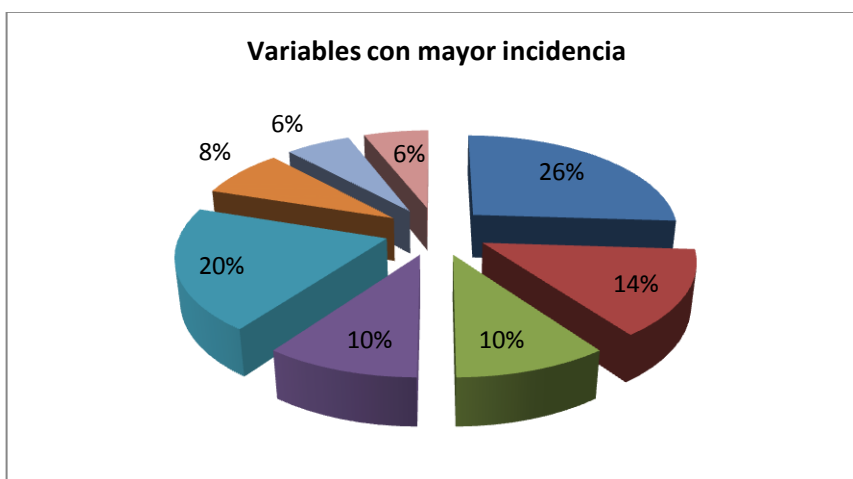
INTERPRETACION.

Se considera que confunden con el desarrollo de capacidades físicas.

Pregunta 9.- ¿El atletismo incide para desarrollar otros deportes sean estos individuales o colectivos?

Variables con mayor incidencia	Total	Porcentaje
Siempre	25	50%
A menudo	10	20%
Algunas veces	5	10%
Rara vez	5	10%
Nunca	5	10%
TOTAL	50	100%

GRÁFICO.



ANÁLISIS.

De la encuesta realizada se deduce que Mayoritariamente los encuestados consideran que el atletismo contribuye directamente para desarrollar otros deportes.

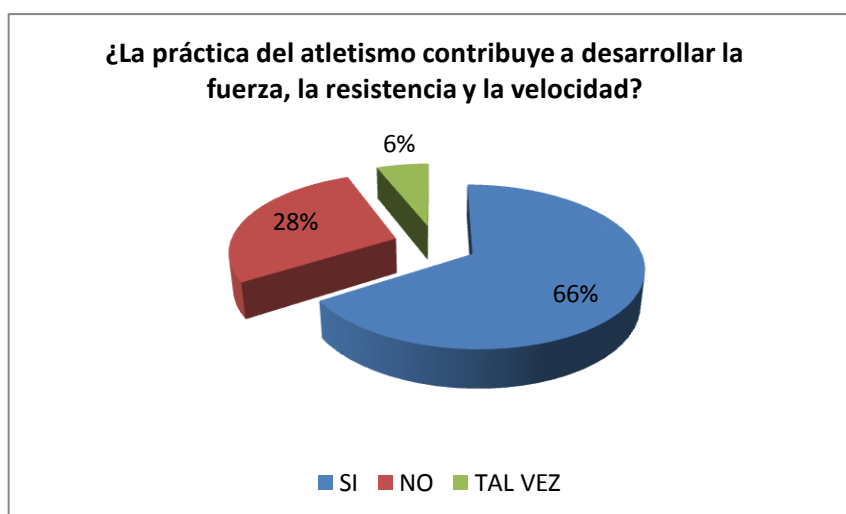
INTERPRETACIÓN.

Al atletismo se le considera el deporte base para la ejecución de otras disciplinas al desarrollar las capacidades físicas más importantes que son la fuerza, la resistencia y velocidad que son fundamentales en cualquier actividad deportiva.

Pregunta 10.- ¿La práctica del atletismo contribuye a desarrollar la fuerza, resistencia y velocidad?

VARIABLES CON MAYOR INCIDENCIA	TOTAL	PORCENTAJE
SI	33	66%
NO	3	6%
TAL VEZ	14	28%
TOTAL	50	100%

GRÁFICO.



ANÁLISIS.

De la encuesta realizada a esta interrogante se deduce que apenas el 6 % no considera que el atletismo ayuda a mejorar las capacidades físicas, mientras que el 66% un porcentaje considerado mayoritario considera que la práctica del atletismo es imperante en la fase de desarrollo de las capacidades físicas.

INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a la interrogante la práctica del atletismo conllevará a mejorar el rendimiento de esta disciplina deportiva.

4.2 VERIFICACION DE HIPÓTESIS.

Una vez generada la encuesta y realizada las tabulaciones correspondientes, llegamos a conocer que la hipótesis planteada es **ACEPTADA** por lo que es necesario incrementar dentro del entrenamiento físico una preparación psicológica como es el estado de ánimo de los atletas para así obtener resultados favorables tanto en los entrenamientos como en las competiciones

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Luego de haber hecho el análisis de los resultados alcanzados en la encuesta planteada en la presente investigación se ha llegado a las siguientes conclusiones y recomendaciones

5.1 CONCLUSIONES:

Se concluye que la práctica deportiva contribuye al mejoramiento del estado de ánimo de quienes realizan actividad física, ya que las alteraciones emocionales inciden en el rendimiento de un deportista ya sea por desgano, inquietud, ira, insatisfacción que son consecuencias negativas que impiden un mejor desenvolvimiento en los atletas.

La buena condición física permite al deportista tener confianza para enfrentar las competencias y poder solucionar imprevistos que se le presenten en la misma lo que se convertirá luego en experiencias que de igual manera ayudará en el desenvolvimiento atlético.

De igual manera se puede concluir que el atletismo es de gran importancia porque permite mejorar el estado de ánimo del deportista lo que le facilitará resolver de mejor manera problemas que se le presenten en la competencia como también en la vida cotidiana.

Se concluye de igual manera que la práctica del atletismo necesita ejercitar varios segmentos corporales dependiendo de la modalidad que se practique ya que las pruebas sean estas de campo o pista engloban carreras, saltos y lanzamientos así como pruebas combinadas que necesitan un desarrollo armónico a través de una variedad de ejercicios que deben realizarse para alcanzar un mejor rendimiento.

Al ser un deporte que engloba acciones naturales como son correr, saltar y lanzar la práctica del atletismo se facilita porque son actividades que el ser humano las realiza muy a menudo por lo que es considerado como deporte básico ya que constituye el soporte para desarrollar otros sean de carácter individual o colectivo. Es por esto que la evolución de las capacidades físicas está garantizada ya que con una buena práctica de este deporte estaremos viendo como se alcanza un rendimiento en la fuerza, la velocidad y la resistencia que deben estar presentes en otras actividades deportivas.

5.2 RECOMENDACIONES:

Trabajar en el estado de ánimo de los deportistas para que cualquier alteración emocional sea solventada de una manera positiva por parte del deportista y de esta manera no tenga una influencia negativa en su rendimiento.

Establecer jornadas de trabajo para el desarrollo de la autoestima del deportista para de esta manera elevar su confianza, lo que le permitirá solucionar imprevistos no solamente en la parte deportiva sino también en su vida cotidiana ya que el deporte permite alcanzar una formación integral en las personas que lo practican en una forma organizada.

Que se trabaje de una forma sistemática, ordenada y científica los diferentes elementos que necesita el atletismo para su mejor performance, en lo referente a las capacidades físicas y sus respectivos ejercicios para poder alcanzar un mejor rendimiento.

CAPITULO VI

PROPUESTA.

TEMA:

PROGRAMA DE EJERCICIOS PSICOLÓGICOS FÍSICOS PARA FOMENTAR EL BUEN ESTADO ANÍMICO DE LOS ATLETAS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PRIMERO DE ABRIL DEL CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI.

6.1 DATOS INFORMATIVOS.

INSTITUCION: Colegio Primero de Abril del Cantón Latacunga.

CANTÓN: Latacunga – Parroquia San Sebastián.

PROVINCIA: Cotopaxi.

6.2 ANTECEDENTES

El presente trabajo se lo ha realizado pensando en todas aquellas personas que, de alguna manera, están ligados a ésta disciplina deportiva o sientan la curiosidad por conocer los fundamentos técnicos para su práctica.

Nos guía el propósito de que sea de gran interés para todos, pero de una forma especial a técnicos; los que poseen conocimientos especiales, profundos sobre el mismo y como deportistas a los que lo practican.

Para los técnicos, el interés creemos que estará en conocer las formas racionales y lógicas para enseñar las acciones de desempeño, fases en que se pueden descomponer e indicar y posteriormente corregir los defectos que los deportistas cometen en las prácticas diarias.

Para los deportistas, el interés se debe basar en conocer las particularidades que encierran las acciones que practican realizando, los procedimientos para ejecutarlas, las características y principios en que se fundamenta esta disciplina deportiva y poder así, con su práctica, mejorar su técnica particular y rendir más en las competencias.

Todo lo anteriormente manifestado debe relacionarse con un buen estado de ánimo por lo que se debe dar una importancia relevante al desarrollo de la parte psicológica del deportista.

Deseamos que sea comprendido por todos y les sea de gran ayuda y utilidad.

6.3 JUSTIFICACIÓN.

Los deportistas del colegio Primero de Abril, los entrenadores, monitores, asistentes serán los beneficiarios con la presente guía de ejercicios para mejorar el estado de ánimo para la práctica de esta disciplina, así tendremos deportistas preparados técnicamente acorde a los avances de esta actividad deportiva.

El modelo tradicionalista que ha venido imperando en las prácticas deportivas, ha marcado el desarrollo de toda una cultura en todas sus manifestaciones, el sometimiento, el conformismo y la aplicación de metodologías inadecuadas que no conlleva a la generación de aprendizajes significativos, esto ha sido la carta de presentación del modelo tradicional en el ámbito deportivo y en si la falta de planificación en las escuelas de iniciación deportiva.

El Investigador preocupado por el adelanto del atletismo en la ciudad de Latacunga pone a disposición una serie de ejercicios físicos para mejorar la autoestima de los deportistas inmersos en el problema de investigación, los mismos que servirán de base para guiar adecuadamente los procesos de formación de deportistas a través procesos ordenados, progresivos y metodológicos.

Se considera que la presente propuesta de metodología flexible, abierta y en construcción permanente, la misma que ponemos a disposición de entrenadores, monitores, asistentes técnicos y deportistas en procura de alcanzar cambios significativos en el proceso de enseñanza- aprendizaje de los fundamentos del atletismo.

La serie de ejercicios para elevar la autoestima en la etapa formativa de los deportistas como propuesta alternativa aporta al mejoramiento del proceso enseñanza - aprendizaje de los fundamentos técnicos del atletismo en el colegio Primero de Abril de la ciudad de Latacunga en la provincia de Cotopaxi.

6.4 OBJETIVOS.

6.4.1. OBJETIVO GENERAL.

Aplicar adecuadamente los ejercicios para mejorar el estado de ánimo en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los fundamentos técnicos del Atletismo en el colegio Primero de Abril de la ciudad de Latacunga.

6.4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.

Motivar a los entrenadores a usar ejercicios para la mejora del aspecto volitivo de los deportistas.

Demostrar la importancia del aspecto mental en relación con el rendimiento de los deportistas.

Incluir en el proceso enseñanza aprendizaje el desarrollo de la parte psicológica en el deportista

6.5 ANÁLISIS DE LA FACTIBILIDAD.

Esta investigación es factible de realizarse, porque disponemos de los medios suficientes para llevarlo a efecto, existe la colaboración de los directivos del establecimiento y del ente federativo de la provincia, a más de entrenadores, deportistas y padres de familia que intervienen en el proceso. Además permitirá innovar modelos de enseñanza – aprendizaje para solucionar problemas metodológicos y desarrollar aprendizajes significativos.

6.6 FUNDAMENTACIÓN.

En los actuales momentos en que la práctica deportiva vive una explosión social, el reconocimiento de la práctica del Atletismo en todos los ámbitos se vuelve una realidad.

Los sectores involucrados están conscientes de la responsabilidad histórica que deben asumir en este campo, concedores de que las prácticas deportivas son medios a disposición del entrenador para conseguir un objetivo que es la formación integral del deportista.

El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, se modera la indefensión y la impotencia, mejorando **igualmente la "percepción de sí mismo.**

Los trastornos de ansiedad (trastornos de ansiedad generalizada, trastorno fóbico, trastorno obsesivo compulsivo) mejoran ostensiblemente con la práctica del ejercicio físico.

En general los diversos síntomas de tensión, inquietud, excitación del sistema nervioso autónomo, hormigueos, hipercinesia, etc, disminuyen significativamente con la práctica persistente del ejercicio físico.

En lo que respecta a la depresión, en diferentes trabajos de investigación se ha podido constatar un efecto antidepresivo del ejercicio. El ejercicio físico, por tanto, es un elemento terapéutico importante en las depresiones leves o moderadas.

Al mejorar la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

En el púber y el joven, el progreso de ese conocimiento corporal servirá de base para profundizar los fundamentos biológicos de su conducta motriz, en estrecha relación con los efectos de la actividad física practicada sistemáticamente.

* Mejora de la salud y la calidad de vida. Supone no sólo la prevención de enfermedades sino que, en una acepción más amplia, se convierte en factor primordial de la calidad de vida. La estrecha relación entre la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física y social, se constituyen en una de las funciones relevantes de la Educación Física.

Se pretende mejorar de forma armónica y equilibrada el rendimiento motor que lleve a incrementar su disponibilidad física. El equilibrio personal, las relaciones que se establecen con el grupo, la liberación de tensiones a través de la actividad y el combate al sedentarismo, son elementos relevantes de esta contribución a la salud y calidad de vida.

* El juego y el deporte. El juego y el deporte se constituyen en elementos fundamentales de la conducta motriz, no sólo por ser en sí mismos factores de actividad física, sino por constituirse en un entramado de relaciones sociales que contribuyen al equilibrio personal, al fomentar las relaciones interpersonales y su utilización como un medio de adecuación e inserción social.

* Expresión y comunicación. Las posibilidades del cuerpo a través del lenguaje corporal nos permiten interrelacionar, en una unidad, el mundo interno con sus vivencias y percepciones, con el mundo externo.

La utilización intencional del espacio-tiempo e intensidad de movimiento, mediante la utilización de técnicas específicas de las distintas manifestaciones expresivas (danza, mímicas, etc,) no como un fin en sí mismo, sino como un diálogo consigo mismo y con los demás, abre importantes posibilidades de enriquecer la propia expresión y comunicación.

Los cinco mejores ejercicios aeróbicos en orden descendente son: esquiar en terreno plano, natación, correr, montar en bicicleta al aire libre y caminar.

Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva.

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos inter-disciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y en relación a los demás.

Que el ejercicio físico es, no ya importante, sino vital para nuestra supervivencia es evidente. Cuando una persona por algún motivo queda postrada en cama, cada vez va perdiendo más energías, entumeciéndose cada vez más, al igual que cuando pasamos mucho tiempo en la misma postura, sentados, de pie o tumbados. Incluso cuando dormimos, nuestro inconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche. No olvidemos que estamos compuestos fundamentalmente por líquido. Al igual que si el agua de un río se para y se estanca acaba por pudrirse, los fluidos que nos componen también.

Además del ejercicio físico como tal, tenemos una gran variedad de terapias y actividades complementarias que podemos realizar sobre el cuerpo para beneficio de nuestro bienestar. La sauna, o una simple ducha nos depuran y relajan enormemente. Por otro lado, con ayuda de un profesional, disciplinas como la osteopatía, digitopuntura, reflexoterapia y todo tipo de masajes nos pueden ayudar en casos en los que nuestra salud esté desequilibrada, de una manera más saludable que ingiriendo fármacos o pasando por el quirófano, muchas veces innecesariamente.

Generalmente, durante la realización del ejercicio físico, el individuo o individuos practicantes del mismo sienten una purificación interior, lo utilizan también como descarga emocional. Se aprende a practicar deportes en equipo, compartiendo y disfrutando al aire libre. Aunque algunas veces se sienta cansancio muscular o físico, al finalizar la realización de la actividad se siente bienestar general, alivio emocional y descargado de toda tensión o stress.

Una sensación de euforia ocurre durante los ejercicios de resistencia (por ejemplo, el correr) relacionada con una secreción intensa de hormonas hipofisarias llamadas endorfinas, dos veces más poderosas que la morfina. El nivel de endorfina que aumenta como reacción al ejercicio puede ser la explicación de la casi total desaparición del dolor en el hombro, en la rodilla o el derivado de una cefalalgia.

DESCRIPCION DE LAS ALTERNATIVAS PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS DEPORTISTAS.

PRÓLOGO.

La presente Guía Metodológica sobre las alternativas para mejorar el estado de ánimo está basado en estudios e investigaciones realizados por profesionales, técnicos y expertos involucrados en la superación y actualización del atletismo.

A lo largo de la historia hemos visto como los deportistas pasado por etapas críticas y dolorosas, esto se debe a la falta de procesos metodológicos en la formación que se inician en edades tempranas los mismos que llegan al deporte de alto rendimiento sin fundamentos técnicos; no obstante, nuestro interés y prioridad es poner al alcance de todos los entrenadores, asistentes técnicos, una guía de manejo práctico y aplicable a nuestras necesidades de la técnica.

Como consulta y apoyo para la auto preparación, se traducirá en una mayor calidad y desarrollo en nuestros jóvenes, futuras promesas de una formación integral y de una sociedad sana.

Descripción de la propuesta.

El siglo XX conoció de un entusiasmo por el estudio científico de las emociones, que aprovechó el desarrollo de las nuevas tecnologías. Se hicieron considerables progresos en la comprensión de los correlatos neurobiológicos y los mecanismos cerebrales de las emociones (Smith, 2000; Ekman, 1994) y aparecieron nuevos conceptos y enfoques teóricos como el stress (Selye, 1936) y la inteligencia emocional (Goleman, 1995).

En la psicología de orientación histórico-social iniciada por Vigotsky, "las emociones constituyen un reflejo, que aparece como resultado de la implicación del sujeto en una relación social que afecta su sistema de necesidades de una u otra forma" (González, 1989). "La vivencia o experiencia de esta relación del hombre con respecto al ambiente forma la esfera de los sentimientos o emociones. El sentimiento del hombre es su relación, su postura con respecto al mundo, a lo que experimenta y hace, en forma de una vivencia inmediata" (Rubinstein, 1981).

Los procesos emocionales son a la vez procesos cognoscitivos que reflejan la realidad, si bien de forma específica. Estos procesos no se excluyen mutuamente, sino que forman una unidad (Rubinstein, 1981: 508). En los procesos emocionales existe una acción recíproca entre el desarrollo de los acontecimientos - que se producen de acuerdo o no con las necesidades del individuo - y el desarrollo de su actividad que está orientada hacia la satisfacción de esas necesidades; y por otra parte, con el desarrollo de los procesos orgánicos internos.

El contenido de los sentimientos lo constituye la relación del hombre con aquello de lo cual depende su existencia, la posibilidad de su desarrollo ulterior, y a menudo, con lo que pueda provocar placer o sufrimiento (Petrovsky, 1979: 397). Los sentimientos muestran si al hombre lo amenaza o no algún peligro, si espera o no el triunfo, sus relaciones y la posición que ocupa en su medio social. Los sentimientos manifiestan la

unidad de los componentes estables y variables. Ellos experimentan variaciones muy complejas, por lo que es necesario conocer la dirección de su desarrollo, prever sus consecuencias y captar su dinámica. Las emociones pueden ser incentivos para actuar (Goleman, 1995; Petrovsky, 1979) y pueden organizar o desorganizar la conducta.

Componentes de la esfera emocional.

La esfera emocional se clasifica de diferentes modos. Pueden existir: el tono sentimental, las emociones, los afectos, los estados de tensión y los estados de ánimo (Petrovsky, 1979). Si en el tono sentimental el sentimiento se manifiesta como matiz emocional o tonalidad cualitativa singular del proceso psíquico, en los afectos domina rápidamente, y se caracteriza por alteraciones en la conciencia, pérdida del control volitivo y trastornos en la actividad vital. Los estados de tensión tienen lugar ante sobrecargas físicas y mentales y movilizan la energía necesaria para superar las exigencias que se plantean al sujeto. Las emociones constituyen la forma habitual en que se experimenta cualquier sentimiento: directo, inmediato.

Los estados de ánimo, en cambio, constituyen un estado emotivo general, que matiza los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante un considerable período de tiempo. No están vinculados a un acontecimiento particular, de ahí que se considere "un estado general indeterminado" (Rubinstein, 1981). Para McNair (1971), los estados de ánimo son "estados afectivos transitorios fluctuantes". Para Cockerill (1991), "los estados de ánimo son estados emocionales transitorios que pueden ser influenciados por una variedad de factores ambientales y de personalidad." Lane y Terry (2000), han definido los estados de ánimo como "un conjunto de sentimientos efímeros por naturaleza, que varían en intensidad y duración, y que generalmente comprometen más de una

emoción". Obviamente el concepto de estos últimos autores es puramente descriptivo.

Los estados de ánimo pueden tener causas más próximas o más lejanas. Sus alteraciones dependen de distintos acontecimientos que producen una fuerte impresión emocional, y su base sensible puede hallarse también en la actividad vital del organismo, en sus vagas y mal localizadas sensaciones de los órganos internos. Pueden surgir bajo la influencia de una sola impresión, de un recuerdo, de una idea repentina. Ello depende también de la personalidad, en especial cómo se conduce ante las dificultades, de sus relaciones con el medio y su propia actividad (Rubinstein, 1981). Se considera que cambios en el estado bioquímico y hormonal del individuo como falta de sueño, alimento y ejercicio, pueden generar alteraciones en los estados de ánimo (Ekman, 2000).

Las distinciones entre emociones y estados de ánimo.

En la actualidad se debaten diferentes posiciones respecto a la distinción entre emociones y estados de ánimo. Mientras algunos no se interesan por establecer distinción entre ambos conceptos, otros enfatizan en su diferenciación.

Las distinciones fundamentales que se debaten actualmente (Beedie, 2005; Smith, 2000; Ekman, 1994), ya fueron planteadas en el pasado por diversos autores (Rubinstein, 1981; Petrovsky, 1979). Se resumen en: El estímulo que precede a la emoción y al estado de ánimo, son diferentes. Mientras el estímulo que corresponde a la primera es pensado u ocurre rápidamente, el segundo parece ser provocado por eventos que transcurren en un curso de tiempo más tardío, es decir, la emoción tiene un antecedente directo específico, mientras el estado de ánimo no.

Emociones y estados de ánimo se distinguen por su duración. Las primeras son respuestas breves, mientras los segundos son más duraderos. La duración debe considerarse descriptiva.

Generalmente las emociones son intensas y los estados de ánimo son difusos.

Las emociones y los estados de ánimo difieren fundamentalmente en su función para el organismo. Las emociones modulan la conducta influenciando la actividad autonómica e incrementando la posibilidad de que sean activados los sistemas que inician y sostienen las respuestas motivadas; los estados de ánimo en cambio, predisponen la cognición alterando la manera en que se procesa la información. (Ekman y Davidson, 1994).

Se ha explorado la utilidad práctica de establecer tales distinciones. Beedie ha planteado que "a pesar de que una emoción o un estado de ánimo se sientan de forma muy similar por el individuo - y por lo tanto compartan la misma denominación, por ejemplo ansioso, en el lenguaje común- ansiedad emocional puede ser un constructo diferente al de estado de ánimo ansioso. Si se percibe un sentimiento como causado por un objeto específico, el sujeto se concentra en ese objeto y ello tiene consecuencias conductuales potenciales: se está en presencia de una emoción; si por otro lado el individuo percibe que un sentimiento no es causado por, ni se centra en un objeto específico, y parece influenciar los procesos cognitivos, es más probable nominar al sentimiento como estado de ánimo (Beedie, 2005).

Una definición de los estados de ánimo.

"...La solución de los problemas científicos prácticos, concretos, depende en gran medida de la concepción teórica del investigador, de su

enfoque general de los fenómenos que estudia, de su comprensión de la naturaleza de los mismos." (Shuare, 1990: 77). Resulta necesario plantear una definición de estado de ánimo, que valore las concepciones existentes y asuma una posición ante el asunto:

El estado de ánimo es un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad.

Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones.

Aunque el estado emocional se considere "indeterminado", no significa que no existan agentes causales, sino que éstos se presentan vinculados a la subjetividad y muchas veces de manera difusa. Desde el punto de vista científico y práctico resultan posibles de conocer. Una de las vías es la autovaloración del sujeto. La denominación del tipo de vivencias es convencional, y está en función del marco de referencia del evaluador. En este estudio se asume la clasificación utilizada por McNair al nominar las escalas o factores del test POMS. La connotación está referida al carácter positivo o negativo de la vivencia.

1. ¿QUÉ ES EL DESÁNIMO?

El bajo estado de ánimo es una sensación que casi todas las personas experimentan a lo largo de sus vidas. Dicho sentimiento, puede durar unos cuantos minutos, unas horas, unos cuantos días o convertirse en una condición clínica, es decir, un sentimiento que se cronifica con el tiempo.

El desánimo es como un remolino que nos quiere hundir. Normalmente, caemos en él porque nos ocurre algo perjudicial o percibido como estresante. Las propias situaciones se convierten en muchas ocasiones en desencadenantes de la apatía y la desgana. Sin embargo, hay otros factores diferentes de esa propia situación externa, que pueden contribuir a aumentar el sufrimiento.

Estos factores incluyen:

- Nuestros pensamientos
- Nuestro comportamiento o las actividades que llevamos a cabo.
- Contactos que tenemos con otras personas.

Las personas tenemos la capacidad de manejar o cambiar estos factores de manera que nos dañen o afecten menos. Así podemos hacer cambios positivos para disminuir los sentimientos de tristeza y acortar el tiempo que estamos tristes.

Debemos entender “cómo funcionamos las personas por dentro” para mejorar nuestro estado de ánimo. ¿Cómo influyen nuestros pensamientos y nuestras acciones? Intentaremos explicar brevemente estas cuestiones.

Lo que pasa alrededor.

Lo que pienso sobre ello. Mis valoraciones.

Cómo me siento Lo que hago.

Por lo tanto, el bajo estado de ánimo sigue un proceso circular que dificulta la recuperación de la persona que lo padece. Nos metemos en esta espiral de la que nos es difícil salir. No sabemos por dónde podemos romper este círculo.

a. ¿Cómo se manifiesta?

Algunos de los síntomas o indicadores visibles del desánimo pueden ser los siguientes:

- Dificultad para llevar a cabo los deberes diarios.
- Dura más que 2 semanas.
- Sentirse decaído/a casi a diario.
 - Pérdida de interés o placer en actividades que antes resultaban agradables.
 - Cambios grandes en el apetito o peso (se come mucho más o mucho menos que antes).
 - Alteraciones del sueño (se duerme demasiado o muy poco, existen dificultades para quedarse dormido/a, hay despertares frecuentes o levantarse más temprano de lo normal)
 - Cambios en la manera en que se mueve (ya sea estar muy inquieto - más frecuente en niños- o moverse muy lentamente)
 - Sensación de cansancio, agotamiento, todo el tiempo.
 - Sentirse inútil, desvalorizado/a o demasiado culpable.
 - Tener problemas pensando, concentrándose o tomando decisiones.
 - Tener muchos pensamientos acerca de la muerte, deseando estar muerto/a, o pensando en hacerse daño (suicidarse)
 - Abatimiento de cara al futuro, desesperanza, estar seguro de que irá mal.

b. ¿Es algo común?

La tristeza, el desánimo,... son sentimientos propios de las personas. Casi todo el mundo se siente bastante triste en algún momento de su vida. El bajo estado de ánimo prolongado en el tiempo, suele presentarse con mayor frecuencia en las mujeres adultas, sin embargo, también los hombres pueden pasar por estos estado

c. Situaciones en las que aparece

Son muchos los factores que pueden afectar a la persona en un momento de su vida que le conduzcan a sentimientos de bajo estado de ánimo.

Algunas de las situaciones en las que puede aparecer, son las siguientes:

- Perder contacto con personas cercanas, ya sea porque están lejos, o por fallecimiento.
- Rupturas sentimentales.
- Desequilibrios químicos en el organismo.
- Problemas de salud.
- No tener suficiente dinero para lo que uno desea hacer.
- El consumo de drogas o alcohol.
- Eventos traumáticos o estresantes.
- Problemas en las relaciones personales (ámbito laboral o de amigos).
- Cambios grandes en la vida.
- Exceso de trabajo que impide realizar actividades gratificantes.
- Ausencia de ocupaciones satisfactorias.
- Escasa red de apoyo social.
- Dificultades académicas.
- Problemas familiares.
- Bajo nivel de energía.
- Problemas de sueño, etc., etc.

d. Consecuencias.

Si se mantiene durante mucho tiempo estas circunstancias unidas a un estilo de pensamientos y acciones determinadas, el bajo estado de ánimo se cronifica en el tiempo y aparecen algunas dificultades mayores, como puede ser la depresión.

La depresión es una condición clínica grave que perdura en el tiempo y provoca en la persona un sentimiento de desesperanza que interfiere en su vida diaria; impidiéndole llevar a cabo actividades y responsabilidades rutinarias con satisfacción y eficiencia.

El tratamiento pasa desde la actuación farmacológica, hasta técnicas como la Intervención.

Cognitivo-conductual, que hace hincapié en la puesta en marcha de actividades y en el cambio de actitud para recuperar poco a poco el nivel de energía anterior.

2. ¿QUÉ PAPEL JUEGAN LOS PENSAMIENTOS?

Tal y como hemos apuntado, los pensamientos juegan un papel fundamental en el bajo estado de ánimo. De forma que si los identificamos y los cambiamos, podremos mejorar dicho estado.

- Los pensamientos son cosas que nos decimos a nosotros mismos (como si fuera una conversación en nuestra mente).
- Podemos tener varios pensamientos en cualquier momento, algunos de los cuales somos conscientes y otros son más automáticos.
- Nuestros pensamientos pueden ayudarnos o dañarnos, e incluso, pueden afectar biológicamente nuestro cuerpo.
- Afectan a lo que hacemos, a la manera en que nos comportamos y a cómo reaccionamos ante situaciones.
- Nuestros pensamientos pueden afectar nuestro estado de ánimo.
- Podemos aprender a cambiar nuestros pensamientos entrenándonos.
- Podemos usar nuestros pensamientos para sentirnos mejor.

- Solo nosotros decidimos cómo vamos a pensar. Nadie puede forzarnos a pensar de forma dañina.
- Las demás personas no saben lo que estamos pensando, así que si queremos ayuda, apoyo o la opinión de otras personas, necesitamos compartir nuestros pensamientos con ellos.

a. ¿De qué depende que tengamos unos pensamientos u otros?

Para que generemos un pensamiento, una valoración, una creencia, una expectativa o una opinión, debe suceder algo, bien a nuestro alrededor, bien en nuestro interior. Así, nuestros pensamientos se ven influidos por varios aspectos:

La Realidad Externa.

Son los acontecimientos fuera de nosotros que otras personas pueden observar o que uno mismo puede medir o cuantificar, como las cosas que se hacen, enfermedades que se han padecido, cuánto dinero se tiene, o qué número de personas viven en casa.

Muchas veces pensamos que es imposible cambiar nuestra realidad, sin embargo, en ocasiones es posible cambiar parte de ella. Por ejemplo, podemos decidir qué hacer con nuestro tiempo libre e intentar que sea lo más agradable posible. Podemos mandar mil curriculum vitae para buscar trabajo o podemos mandar sólo uno.

La Realidad Interna.

Éste es el mundo dentro de nuestra mente que otras personas no pueden observar: pensamientos, recuerdos, creencias, expectativas, creencias, etc. Es importante saber, que se puede cambiar y manejar nuestra realidad interna, podemos decidir qué pensar y a qué brindar más

importancia. **Las personas estamos dotadas de la capacidad de dar el sentido que nosotros queramos a los acontecimientos que nos suceden.**

Ambas realidades, están interrelacionadas. Cuando realizamos cambios en la realidad externa, nuestra realidad interna se modifica; de la misma manera, al cambiar la realidad interna, pueden cambiar las actuaciones que llevaremos a cabo, por tanto, cambiamos nuestra realidad externa.

De esta manera, se afecta la una a la otra. Aunque no tenemos control completo sobre ellas, es importante reconocer que hay partes de cada una que sí podemos cambiar.

b. ¿Situaciones similares... reacciones similares?

Sucede que en muchas ocasiones, las personas reaccionamos de forma muy diferente ante la misma situación. Así, parece que hay personas que son capaces de encontrar el lado positivo de las cosas, mientras otras tienen más dificultades.

Ante la siguiente situación externa, uno puede tener dos posiciones distintas:

REALIDAD EXTERNA REALIDAD INTERNA ACTUACIÓN Y EMOCIÓN.

Los pensamientos que generamos pueden guiar nuestra conducta e incluso nuestras emociones

Vaya mala suerte, y yo sin paraguas, y a trabajar... ¡Hacía tiempo que no llovía! ¡Qué bien para la sequía!

El bajo estado de ánimo no está sólo en nuestra mente. Nos vemos afectados por lo que hacemos, pensamos, lo que nos ocurre y por cómo reaccionamos ante todo esto.

c. ¿Qué son los “pensamientos-enemigo”?

Existen algunas formas de pensar que aparecen de manera automática en nuestras mentes y que son especialmente perjudiciales, ya que nos hacen sentirnos mal con nosotros mismos, provocando que aparezca el bajo estado de ánimo.

Lo primero que hemos de hacer, es tomar conciencia y darnos cuenta de dichos pensamientos.

De tantas veces que los hemos usado, es posible que ni nos fijemos. Observa el cuadro en la página siguiente. Es un pequeño resumen que nos puede ayudar a identificarlos y ponerles nombre; identificarlos.

Es más fácil combatir contra el enemigo si sabemos cómo se llama, cómo es y qué forma adopta... Podemos hacer frente a esos pensamientos compensándolos, contrarrestándolos, combatiendo con los “pensamientos-amigo”, tal como aparece en el cuadro.

Si el primer paso para superar el bajo estado de ánimo, era darnos cuenta de lo que nos decíamos a nosotros mismos, el segundo paso será modificar dicho pensamiento. Para conseguir que aparezcan los “pensamientos-amigo”, debemos esforzarnos, poco a poco.

Adicionalmente, podemos preguntar a una persona de confianza sobre lo que opina acerca de nuestros pensamientos, o ponernos en el lugar de esa persona: “¿Qué pensaría él / ella si se encontrase en esta situación?”

ATENCIÓN SELECTIVA.

Atendemos sólo a una parte de lo que ocurre en nuestro entorno. Nos fijamos únicamente en lo negativo o en lo positivo. A la larga, ambas posiciones nos traen problemas. ¿Estoy prestando atención a todo lo que ocurre a mí alrededor, o sólo a un aparte?, ¿otro en mi lugar se podría fijar en otra cosa.

MAGNIFICAR LO NEGATIVO Y MINIMIZAR LO POSITIVO.

Tendemos a ver las cosas positivas pequeñas y poco importantes, y lo negativo lo convertimos en el centro de nuestras actuaciones.

¿Estoy dando demasiada importancia a lo malo dejando de un lado lo positivo?, ¿hay algo bueno, aunque de momento sea poco, para destacar?

EXAGERACIÓN.

Utilizamos los adjetivos más extremos que tenemos a nuestro alcance (catastrófico, horrible, etc.) olvidando que según lo que nos digamos, así nos sentiremos. ¿Hasta qué punto estoy siendo realista?, ¿puede ser que las cosas no sean tan desmedidas?, ¿realmente me ayudan esos adjetivos?

SOBREGENERALIZAR.

Nos decimos a nosotros mismos palabras que nos impiden concretar actuaciones (siempre, nunca, jamás, incapaz, etc.)

¿Estoy tomando un hecho aislado como una norma general?, ¿si me pongo puntilloso y detallista, soy fiel a lo que percibo?

PENSAMIENTO DICOTÓMICO.

Vemos a nuestro alrededor juzgándolo en extremos: todo o nada, blanco o negro, muy bueno o muy malo ¿Realmente este malestar es tan malo?, ¿de este día tan negro no hay NADA bueno?, ¿puede ser peor?

“LOS DEBERÍA”

Cuando nos sentimos obligados a hacer cosas que no queremos hacer (debo hacer, tengo que, me obligo a, etc.) No necesariamente todo ha de ser de esa manera. La perfección no existe, yo también tengo derecho a fallar. Puede ser que tenga una creencia que es irracional, pero socialmente aceptada por todos.

PENSAMIENTOS ANTICIPATORIOS.

Tendemos a fijarnos en los aspectos negativos de una situación que aún no hemos pasado (y si..., seguro que,...) ¿Puedo realmente predecir el futuro? ¿Hay alguna probabilidad de que las cosas no salgan así por pequeña que sea?

ETIQUETAS.

Nos autoinculpamos de todo lo que pasa y nos ponemos *motés* generalizando situaciones concretas como si ocurriesen constantemente (soy patoso, tímido, inquieto, torpe,...) ¿Qué es esa cosa concreta que sí o no he podido hacer?, ¿significa que soy de una determinada manera o que he hecho algo de una determinada manera?, ¿soy torpe o cometo torpezas?

LECTURA DE PENSAMIENTO.

Nos anticipamos a lo que el otro piensa e imaginamos lo que opina sobre nosotros. (No me ha saludado, seguro que está enfadada conmigo) ¿Hay algún hecho objetivo que me confirme que es verdad?, ¿podría existir alguna otra causa para ese comportamiento?, ¿es dato o interpretación?

“PENSAMIENTOS-ENEMIGO” Y PROPUESTAS DE CAMBIO.

“Pensamientos-enemigo”. Algunas de las frases que nos decimos, de las que apenas somos conscientes y que resultan dañinas, serían las siguientes:

1. Nunca voy a poder resolver mis problemas.
2. Nadie me quiere.
3. No encontraré lo que realmente quiero.
4. No valgo para nada.
5. Todo es mi culpa.
6. Nunca saldré de esto.
7. Las cosas se van a poner peor y peor.
8. Me pregunto si ellos están hablando mal de mí.
9. ¿Para qué levantarme?
10. Ya no me entusiasma nada.

“Pensamientos-amigo”. En contraposición están estas otras, que nos facilitarían mucho más las cosas, y son más saludables:

1. Me gustaría tomar un café con un amigo hoy.
2. La vida me ha dado muchas cosas buenas, debo aprovecharlas.
3. Lo puedo hacer mejor.
4. Las cosas están mal ahora pero se podrán mejorar, como antes.
5. Tomé la solución menos mala para un problema difícil.

6. Puedo hacer casi cualquier cosa si decido hacerla.
7. He trabajado mucho, ahora necesito descansar.
8. Podría manejar una crisis tan bien como otras personas.
9. Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.
10. Hago lo mejor que puedo.
11. No “necesito” a nadie para estar bien.

3. HA LLEGADO LA HORA DE ACTUAR FRENTE AL DESÁNIMO.

a. ¿Qué pasa con las personas que me rodean?

Cuando las personas pasamos por un período en el que nuestro estado de ánimo se encuentra afectado, tendemos a disminuir el contacto con otras personas. Nos mostramos más reservados o irritables. Esta disminución de contacto con los demás, ejerce el efecto contrario al que deseamos, haciéndonos sentir cada vez más decaídos. Nos hace sentir más tristes, más solos y con el sentimiento de que nadie nos quiere o se preocupa por nosotros.

Por ello las relaciones con las personas son tan importantes. Cuando tenemos contactos positivos con otras personas, obtenemos una fuente de apoyo que nos hace sentirnos mejor compartiendo momentos placenteros. Gracias a la mejora en el estado de ánimo, nos sentimos más fuertes para lidiar y enfrentarnos a los problemas.

Es importante entonces para combatir el bajo estado de ánimo, contar con una buena red de apoyo social que nos permita disfrutar de momentos agradables. Para ayudarte a saber quiénes son aquellas personas con las que puedes contar, puedes utilizar un esquema como el siguiente, escribiendo en cada apartado los nombres de esas personas:

Conocidos

Amistades

Confidentes

YO.

Ayúdate de los demás y disfruta de su compañía cuando te encuentres triste o decaído, no olvides que el contacto con los demás, te facilitará salir del bache en el que estás.

b. ¿Mis actividades diarias son importantes?

Es probable, que cuando nos encontramos decaídos, reduzcamos nuestras actividades y cada vez hagamos menos cosas. Existe una relación causal directa entre el número de actividades agradables que realizamos y la calidad de nuestro estado de ánimo. A más actividades mejor ánimo, a menos actividades peor ánimo.

Habitualmente, los días más felices son aquellos en que más actividades placenteras se realizan: los fines de semana. Normalmente, los sábados y los domingos se suelen dedicar a los deportes, a estar con los amigos, a leer, a ir al cine, a salir, a tener relaciones sexuales, y a un sinfín de actividades que provocan que el estado de ánimo sea alto. Este fenómeno es aún más visible durante las vacaciones.

Si queremos subir el estado de ánimo, debemos, por tanto, incrementar la entrada de lo positivo en nuestra rutina semanal. El primer paso para aumentar y recuperar el número de actividades agradables que hacías antes de tu situación actual, es saber con exactitud de qué actividades estamos hablando.

Para llevarlas a cabo y ponerte de una vez por todas en marcha, puedes ayudarte de estas instrucciones:

1. Piensa en metas que sean **alcanzables**, concretas.
2. Divídelas en metas por conseguir a **corto/medio/largo plazo**.

3. Piensa en si es un **buen momento** para realizarlas.
4. Evalúa las **ventajas** y **desventajas** de las mismas.

Aunque no a todos nos gustan las mismas cosas, aquí te ofrecemos algunas sugerencias que pueden ser fuente de actividades agradables para ti:

Escuchar música.

Observar gente.

Vestir con ropa que nos gusta.

Salir a caminar.

Estar con amigos o familiares.

Cuidar plantas.

Comer buenas comidas.

Ver paisajes bonitos.

Hacer punto de cruz.

Ir al cine, teatro, museo.

Contemplar una puesta de sol.

Leer.

Ayudar a alguien.

Tomar un baño caliente.

Cantar.

Hacer ejercicio.

Pasar el rato al aire libre.

ACTIVIDADES AGRADABLES PASADAS.

ACTIVIDADES AGRADABLES PRESENTES.

ACTIVIDADES AGRADABLES FUTURAS.

Actividades agradables que hacías antes y que dejaste de hacer.

Actividades agradables que hacías y que todavía sigues haciendo de forma esporádica.

Actividades agradables que nunca hiciste anteriormente, pero que crees que si las hicieras te podrían gustar.

ESTADO DE ÁNIMO AL INICIO DEL DÍA (del 0 al 10).

ACTIVIDAD AGRADABLE ESTADO DE ÁNIMO DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD (del 0 al 10).

Puedes utilizar la tabla anterior como un *termómetro* de tu estado de ánimo.

A veces, cuando intentamos hacer algo y nuestro desánimo nos lo impide, o lo hacemos mal, no obtenemos los resultados esperados. Si esto mismo nos ocurre en más de una ocasión, nos convencemos de que somos incapaces de hacer eso que nos habíamos propuesto. Esto que nos ocurre, se llama **Indefensión Aprendida**, nos volvemos indefensos ante las situaciones, con la sensación de no poder hacer nada para cambiarlas. Somos espectadores de nuestra vida en vez de protagonistas. Sin embargo:

d. Mi salud física es importante.

Cuando nos encontramos tristes, es fácil que nuestra salud se resienta. Así, además de disminuir nuestros contactos sociales y nuestro nivel de actividades, dejamos de hacer cosas beneficiosas para nuestra salud: comer adecuadamente, hacer ejercicio, dormir bien, fumar o beber menos, etc.

NO LO OLVIDES:

Realizar actividades agradables nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos.

Nos ayudan a prestar atención a aspectos positivos y dejar a un lado los negativos.

Con las actividades agradables retomamos fuerzas para hacer frente a los problemas.

El bajo estado de ánimo puede tener consecuencias a nivel físico:

- Cambios hormonales.
- Disminución de la eficacia en el Sistema Inmunitario.
- Pérdida de energía.
- Cambios en los ciclos de vigilia/sueño.
- Pérdida o aumento de apetito.

El ejercicio físico.

Una de las pautas de actuación principales cuando alguien se encuentra en un período en el que su estado de ánimo es más bajo de lo habitual, es el realizar ejercicio físico, ya que nos ayuda a dejar de prestar atención a las preocupaciones que nos provocan malestar y nos reactiva física y emocionalmente. Cada persona, según su potencial físico, edad, situación, etc. Debería plantearse un tipo de ejercicio u otro.

Algo importante, es el papel que juegan los pensamientos a la hora de hacer ejercicio, la mayoría de las veces nos excusamos a nosotros mismos y nos ponemos trabas para no ponernos en marcha. Presta atención a qué es lo que te impide pasar a la acción, y elabora una frase para superar esa traba:

“¿Qué me podría decir a mí mismo/a para ayudarme a hacer ejercicio y superar la pereza?”

No tengo ganas de hacer lo que me había propuesto, porque

Sin embargo voy a hacerla porque Si no lo hago, a la larga, me sentiré...

Si lo hago aunque me cueste, podré... / me sentiré... / tendré estas consecuencias...

La nutrición.

Otro de los aspectos fundamentales es el apetito. Cuando estamos tristes, bien podemos sentir que nuestras ganas de comer aumentan, bien que disminuyen. Para que llevemos un control adecuado de la dieta y cuidemos lo máximo posible de nuestra salud, se recomienda tener un consumo adecuado de alimentos. Para ello, podemos seguir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

En resumen, para hacer frente al bajo estado de ánimo debemos:

Prestar atención a nuestros pensamientos y sustituir los negativos por otros más positivos.

Aumentar nuestras relaciones sociales satisfactorias

Realizar actividades agradables.

Cuidar nuestra salud.

Fundamentos teóricos para el análisis de los estados de ánimo en el deporte

Rubinstein ha realizado planteamientos sobre los estados de ánimo (Rubinstein, 1981: 549) que adquieren un extraordinario valor al aportar un punto de vista diferente y estimular reflexiones, en este caso, dentro de la esfera de la actividad deportiva. Plantea:

"En la medida como se forman las relaciones mutuas de la personalidad con el ambiente, se desarrollan en la personalidad determinadas esferas de especial significación y constancia. No todas las impresiones son suficientemente poderosas para alterar el general estado

de ánimo de la personalidad. Para ello debe existir una relación con una esfera especialmente significativa para la personalidad, a la cual ésta sea extraordinariamente susceptible o sensible.

Esta impresión está sometida, por decirlo así, a un determinado filtraje. El ámbito dentro del cual se puede formar un estado de ánimo es, por tanto, limitado. Con ello, el ser humano depende menos de las impresiones casuales, y su estado de ánimo se hace considerablemente más constante. El estado de ánimo depende finalmente, también íntimamente de cómo se forman para los diferentes individuos las relaciones vitales con respecto al ambiente o mundo que lo rodea y con respecto a su propia actividad.

El estado de ánimo no solamente se manifiesta en la estructura de esta actividad, que está intrincada en las activas relaciones mutuas con el ambiente, sino que también se forma en ella. Para ello, como es natural, no es esencial el desarrollo objetivo de los acontecimientos de por sí, independientemente de la relación de la personalidad con respecto a aquel, sino también la manera como el individuo depende esencialmente de sus cualidades del carácter, en especial de cómo se conduce con respecto a las dificultades".

En el análisis de los estados de ánimo dentro de la actividad deportiva se asumen como fundamentos teóricos generales los siguientes lineamientos y principios, derivados del enfoque histórico- social (Febles, 2004; Corral, 2003; Shuare, 1990; Rubinstein, 1981):

El estado de ánimo no solo se manifiesta en la actividad que se realiza, sino que se transforma durante ella. Esta concepción define una visión del hombre como ser activo, capaz de transformar la realidad al mismo tiempo que es transformado por ella. De esta forma la subjetividad, su desarrollo y variaciones, es un resultado indirecto y un nuevo punto de

partida de la acción de transformación sobre el ambiente (Corral, 2003; Rubinstein, 1981).

La preparación deportiva es un proceso que se expresa en la búsqueda de un nivel superior de desarrollo de las capacidades humanas y de habilidades en el uso de instrumentos y procedimientos históricamente condicionados. Se caracteriza por el automovimiento producto del surgimiento y solución de contradicciones. Las vivencias y su reestructuración, conducen al cambio de las necesidades y motivos, que determinan a su vez, la relación con el medio. La actividad humana, y en este caso la actividad deportiva, se desarrolla en condiciones de relación social, que supone la cooperación y comunicación.

El estado de ánimo se vincula a la actividad que se desempeña y a las relaciones del sujeto, pero también es influenciado por factores tales como: las características individuales, la historia personal y en la actividad, las necesidades, motivos y aspiraciones; concretamente, se debe considerar el papel de la personalidad como instancia reguladora (Rubinstein, 1981: 549).

Es posible ejercer influencias que estimulen la formación de un estado anímico favorable al aprovechamiento y la elevación de las capacidades psicológicas implicadas en la preparación. Esas influencias provienen del efecto que ejerce la actividad (Barrios, 2006b), de la acción consciente de conducción del proceso a través de la intervención psicológica del profesional especializado y del equipo pedagógico, que estimulan la participación activa del sujeto y contribuyen a modular otras influencias.

La evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un problema complejo, que no puede abordarse a través de una sola forma de medición o un simple test. Exige considerar instrumentos y enfoques que valoren la peculiaridad

tanto del sujeto como de la situación concreta en que se produce, de manera integral y sistemática.

Las emociones y los estados de ánimo en el deporte.

El estado de ánimo y su relación con la actividad física, ha sido profusamente investigado durante varias décadas. Se han comparado los perfiles anímicos de atletas y practicantes de ejercicio con sujetos no practicantes, y se han encontrado diferencias. Las investigaciones han demostrado consistentes mejoramientos en el estado de ánimo después de realizar ejercicios (Barrios, 2006a; Smith, 2000; Dishman, 1995; Biddle, 1991).

Los practicantes de actividad física se caracterizan por poseer bajos niveles de ansiedad, depresión, hostilidad, fatiga y confusión, mientras el vigor resulta elevado. Este hallazgo condujo a William Morgan (1980) a plantear un modelo de salud mental con una relación inversa entre psicopatología y rendimiento deportivo. De acuerdo con ella, los atletas experimentan más salud mental positiva que la población general, señalando que el perfil típico para el atleta élite -cuando se evalúa mediante el POMS y se interpreta con una norma para estudiantes- describe un iceberg, con puntuaciones para las cinco dimensiones negativas por debajo de las normas, y por encima, el vigor. Su propuesta, aparecida en el artículo "Test de campeones: el Perfil del Iceberg" (1980), ha sido motivo de un debate crítico en la literatura especializada, que continúa hasta el presente (Terry, 2005).

Las investigaciones confirman que el ejercicio tiene un efecto ansiolítico, tranquilizante o antiansioso (Salmon, 2001; Nakao, 2001; O'Connor, 2000; Dishman, 1995; Biddle, 1991), producido por un efecto agudo (una sesión de ejercicio) o crónico (participación durante 8-12 semanas). La relación ejercicio-ansiedad plantea diversas interrogantes

respecto al tipo e intensidad del mismo. Las investigaciones apoyan al tipo aerobio como superior al no aerobio. Sin embargo, una intensidad elevada puede resultar negativa en su efecto, de ahí que este trastorno anímico acompañe al entrenamiento deportivo inadecuadamente planificado, a los periodos de máximas cargas y a dificultades en la adecuación personal a las mismas.

El ejercicio se asocia con un efecto antidepresivo de magnitud moderada (Suh, 2002; Manber, 2002; Salmon, 2001; O'Neal, 2000). Se valoran diferentes criterios: la elevación de los niveles de endorfina como causa de euforia o elevación del vigor; el mejoramiento de la irrigación sanguínea en regiones cerebrales involucradas en la regulación de las emociones; acciones sobre el mecanismo encargado de la respuesta de estrés; influencia sobre neurotransmisores como la dopamina, norepinefrina y serotonina; y mecanismos psicosociales que influyen sobre el mejoramiento del apoyo social, distracción, elevación de autoestima e imagen corporal.

El ejercicio influye sobre la autoestimación (Davis, 2000), la cual se vincula a bienestar subjetivo y salud mental (Alferman, 2000; Fox, 2000; Waaler, 1998) debido a que mejora la autoestimación física (Fox, 2000), y ésta repercute sobre la autoestimación global. Se considera que el cuerpo, a través de su apariencia, atributos y habilidades, proporciona una interfase entre el individuo y el mundo, proporciona vínculo para la comunicación social y es utilizado para expresar status y sexualidad. El sí mismo físico implica autovaloraciones de competencia deportiva, fuerza física, condición física y atractivo corporal (imagen, satisfacción, aceptación).

Los mecanismos para lograr dichas modificaciones se relacionan con percepciones mejoradas de apariencia, control corporal, auto aceptación y otros. No obstante, algunos estudios han mostrado dificultades en deportes con requerimientos de peso y restricciones alimentarias.

Los efectos que se atribuyen al ejercicio influyen sobre el estado anímico del atleta, pero otras influencias conducen también a modificaciones anímicas, porque el deporte es una fuente extraordinaria de exigencias y fuertes vivencias emocionales, que se apoderan del deportista y ejercen su acción sobre los procesos orgánicos y la conducta (Gorbunov, 1988).

Las emociones actúan sobre la actividad neurovegetativa, que influye de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar y por consiguiente, sobre los rendimientos. La tensión, o la ira (Ruiz Cerezo, 2005), aportan energía y contribuyen a que el deportista se sienta animado, optimista, alerta, con energía para los esfuerzos máximos, puesto que aquí se presentan relaciones peculiares entre emociones y cualidades volitivas (García Ucha, 2004; Gorbunov, 1988).

Pero si la tensión va más allá de la necesaria, la conducta se desorganiza y aparece la tensión muscular, que conduce a imprecisiones, descoordinación y problemas en la concentración de la atención. Son inherentes al deporte la variedad y dinamismo de los estados emocionales y su doble carácter: beneficiosos y perjudiciales. Esta actividad exige el aprovechamiento y el control de las emociones (Gorbunov, 1988; García Ucha, 2004).

Principales factores que influyen los estados de ánimo en el deporte.

Existe la necesidad de estudiar, aprovechar, modificar y enfrentar, influencias que inciden sobre el estado de ánimo. Se ha realizado un análisis de los principales factores presentes en la actividad cotidiana del deporte:

De acuerdo a las características de la actividad, se pueden apreciar problemáticas vinculadas a la asimilación de cargas; las tareas peligrosas, difíciles y con requerimientos complejos de coordinación; cambios de técnica, evento, división o categoría; interrupciones del proceso de preparación (lesiones, enfermedades); problemas vinculados al peso corporal y adaptación a diversas circunstancias (Stambulova, 2000), que se convierten en barreras psicológicas; preocupaciones por lesiones o por inadecuado desempeño en pruebas pedagógicas.

Aparecen nuevas problemáticas en cada etapa de preparación. En la pre-competición, concebida como una adaptación a las condiciones de la competición, se puede alterar el nivel de excitación y control emocional y ello está determinado por la importancia atribuida a las competencias, objetivos, exigencias externas, personalidad y valoración de insuficiencias en la preparación. Los indicadores anímicos se mueven de manera individual de acuerdo a los factores antes mencionados.

En la competición se presentan situaciones complejas que se suceden de manera impredecible, y causan alteraciones como: excitación, ira, rivalidad, optimismo, pesimismo ante resultados adversos y otros. Esta etapa expresa el grado de preparación emocional alcanzado y la dirección de la intervención psicológica en el futuro inmediato.

En la etapa post-competitiva se presentan vivencias de éxito o fracaso, con consecuencias positivas y negativas para el estado anímico y la conducta posterior del atleta: optimismo, confusión, desánimo; ira, inquietud, insatisfacción, preocupaciones por lesiones o por las consecuencias del desempeño deportivo.

El atleta establece relaciones humanas dentro y fuera del deporte, que inciden en su estado anímico:

Las relaciones con el entrenador. El entrenador es un importante factor de influencia en la creación de la atmósfera psicológica dentro del grupo de entrenamiento; en la creación de valores y como importante elemento de incidencia en la motivación del atleta a través de su papel de consejero en metas de aprendizaje, rendimiento y otras esferas de la vida (Haase, 2002); a lo cual se suma su papel de principal encargado de conducirlo al logro de sus aspiraciones, por lo que constituye una importante fuente de vivencias (Barrios, 2006b). Su papel exige habilidades comunicativas desarrolladas y concebir al atleta como ser humano integral (Haase, 2002). Pero en la realidad, no siempre estos requerimientos se presentan en la medida adecuada, o deseada por el atleta.

La familia. La familia es un sistema abierto, que interactúa de manera permanente con todos los subsistemas que forman la sociedad y de los cuales se retroalimenta (Arés, 2003). La familia ofrece ayuda, protección, satisfacción personal, forma valores y patrones de comportamiento. La familia del atleta, como cualquier otra, puede presentar múltiples problemas objetivos y subjetivos; y poseer una dinámica funcional adecuada, disfuncional, o incluso constituir una familia problema.

El atleta por tanto recibe un conjunto de influencias familiares. Ese componente interpersonal repercute sobre el componente intrapersonal (Wylleman, 2000) y puede tener signo positivo, negativo o ambos

(preocupaciones, enfrentamientos inadecuados, alteraciones emocionales) que repercuten sobre el estado anímico (Barrios, 2005).

Otras influencias que van desde la pareja, amigos, pares, periodistas, dirigentes del deporte y toda la red psicológica de personas próximas e importantes. (Wylleman, 2000).

La posición del atleta dentro del equipo. Determinado por los resultados o por la valoración externa de las perspectivas de desarrollo, que se manifiesta en acciones concretas del medio (entrenadores, dirigentes, etc.) y repercuten sobre el estado de ánimo.

La autovaloración de las perspectivas de desarrollo individual. A partir de complejas relaciones entre valoración de las cualidades que requiere el deporte, condiciones personales autoevaluadas, valoraciones externas, logros, etc.

La significación que posee el deporte para el atleta. Su sentimiento de pertenencia, su compromiso con los objetivos y metas planteadas de manera social e individual.

Las características y cualidades de personalidad.: capacidad de comprensión; cualidades del temperamento, en especial la dimensión estabilidad emocional (Eysenk); y exigencias específicas del deporte.

Mantener o alcanzar un estado de ánimo adecuado, es visto como una parte importante de la preparación mental para la competición (Terry, 2005; Rudik, 1988; Puni, 1969), de ahí la necesidad de tomar en cuenta los elementos que inciden sobre el mismo.

1. Disfruta de tus tiempos de ocio, entra en contacto con la naturaleza, realiza las actividades que te gustan, habla con tus amigos o recibe un masaje.

2. Realiza ejercicios no extenuantes, es uno de los remedios más adecuados para recargar tus energías. Estos deben ser divertidos como el baile.

3. Aliméntate con frutas, verduras y cereales integrales. De la misma manera, dale importancia al acto de comer y evitarás el estrés.

4. Duerme tus ocho horas todas las noches, así recuperarás la energía que desgastaste el día anterior.

EJERCICIOS SENCILLOS PARA FOMENTAR EL BUEN ESTADO DE ÁNIMO.

Relaja tu mente con prácticos ejercicios de control mental.

En primer lugar debes relajarte en un lugar súper tranquilo y no olvides escuchar música muy suave. En seguida, utiliza unos minutos para programar ideas positivas y triunfantes. Te llenará de optimismo, recobrarás la seguridad para seguir adelante y, por consiguiente, renovará tus fuerzas.

Ejercicio físico y Depresión.

¿Puede el ejercicio en realidad mejorar mi estado de mal ánimo?

Sí. Una caminata a paso brioso tres veces a la semana puede ayudarle a recuperarse de una depresión en menos tiempo, puede disminuir la severidad de la misma, e incluso puede prevenir desde un principio que sea afectado por la melancolía o la tristeza. Docenas de estudios clínicos han demostrado que el ejercicio puede de manera significativa aliviar síntomas físicos y emocionales en personas que sufren de la depresión clínica.

Otros estudios han demostrado que personas de cualquier edad, sea usted joven o en edad avanzada, sufrirán menos problemas físicos y

mentales tanto como gozaran de un mejor auto-estima al seguir un régimen fijo de ejercicio.

En un estudio clínico, se planteó que un grupo de estudiantes universitarios que hacían ejercicios aeróbicos durante cinco semanas se sobrepuso de forma más plena y más rápida de los sucesos estresantes de la vida que aquellos que practicaban técnicas para relajarse. De hecho, un estudio que siguió un grupo de pacientes entre 50 y 77 años de edad encontró que un régimen fijo de ejercicio ayudaba tanto para aliviar síntomas de depresión como tomar medicamentos, según un reportaje en la edición del 25 de octubre de 1999 de Archives of Internal Medicine.

¿Cómo es que el ejercicio puede ayudarle a aliviar la depresión?

El simple hecho de enfocarse tanto mental como físicamente en una actividad rítmica puede ayudarle a aliviar la ansiedad. El ejercicio es una buena manera de acabar con el estrés, no solamente porque alivia la tensión muscular sino que a la vez acelera el ritmo del corazón. Resulta que la combinación relaja el cuerpo y lo hace sentir más despierto. Por lo tanto, se siente más capaz de enfrentar los problemas de la vida.

Si su sueño y apetito han sido afectados por la depresión, el hecho de quemar unas calorías más puede ayudar al cuerpo a encaminarse de nuevo y aumentar su nivel de energía. Claro, ponerse más fuerte y mantenerse en forma lo hace sentir mejor consigo mismo a la vez que realza su sentido de eficacia y control sobre su propia vida. Tampoco es poca cosa saber que puede de vez en cuando rendirse a la tentación de comerse un helado con frutas y nueces sin preocuparse demasiado por los efectos que eso podría tener en sus caderas.

Es imposible decir con plena seguridad que el ejercicio de hecho puede cambiar la química del cerebro. Sin embargo un estudio reciente encontró

que una buena sesión de ejercicios puede aumentar su nivel de serotonina, una sustancia química relacionada con el estado de ánimo de uno. El ejercicio intenso también puede estimular la producción de los endorfinas, analgésicos naturales que pueden en ocasiones hacerlo sentir eufórico, pero los investigadores no están seguros si esto es suficiente para sacarlo de un estado depresivo.

También existen claros beneficios sociales en el ejercicio que pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo. Pertenecer a un club o encontrarse con amigos para caminar o hacer ejercicios puede disminuir la sensación de aislamiento que puede desarrollar al estar deprimido.

¿Cuáles ejercicios son los mejores para aliviar mi estado de ánimo?

No hay pruebas que confirmen que una clase de ejercicios sea mejor que cualquier otra. La mayoría de los estudios clínicos han investigado el correr u otras actividades aeróbicas. Sin embargo, aquellos estudios que también han comparado los efectos de las actividades de baja intensidad, tales como caminar y ejercicios no-aeróbicos tal como el entrenamiento con pesos, han encontrado que estos tipos de ejercicio son igualmente eficaces en disminuir la ansiedad y la depresión. Para aprovechar los beneficios emocionales ni siquiera necesita lograr un aumento en su fuerza física o capacidad cardiovascular.

¿Cómo puedo esforzarme a hacer ejercicios cuando por poco no puedo levantarme de la cama?

Puede parecerle imposible esforzarse a hacer ejercicios por su cuenta. Si usted está sufriendo de una depresión severa, hable primero con su médico acerca de sesiones de sicoterapia o medicamento, o los dos.

Al sentirse un poco recuperado, podría buscar un programa estructurado enfocado en ejercicios que se hacen en grupo y basado en actividades que ha gozado en el pasado.

Pertenecer a un grupo dedicado al gozo de caminar puede ser una buena opción porque puede participar sin que haya alcanzado un nivel de buen estado físico y no requiere ningún entrenamiento o equipo especial.

Salir de la casa en sí -- sobre todo si el día está bueno -- le puede ser terapéutico. Comience caminando por cinco a diez minutos al día hasta que alcance los 30 o 45 minutos seguidos. Puede ser que tenga que mantener este régimen por varias semanas antes de sentir una mejoría en su estado de ánimo pero intente hacer de este régimen una costumbre imprescindible. A lo mejor ayudaría pensar en esto como adquirir un nuevo estilo de vida saludable que pretende mantener por vida.

Entonces tómelo poco a poco. Los estudios clínicos demuestran que hay que seguir un régimen de ejercicio fijo por al menos cuatro meses seguidos antes de sentir una verdadera mejoría.

Recuerde, el ejercicio no puede ser considerado como opción única en el tratamiento de la depresión. Sin embargo, se considera que es una buena actividad para agregar a sesiones de sicoterapia o tratamiento con medicamentos. Si usted padece de una condición médica o no está en una buena condición física, hable con su médico acerca del mejor régimen de ejercicios para usted.

CAMBIE SUS EMOCIONES

"Sabemos demasiado y sentimos muy poco. Al menos, sentimos muy poco de esas emociones creativas de las que surge una buena vida".

Bertrand Rusell

Las siguientes son las típicas emociones que podemos sentir en una semana:

- Tensión.
- Frustración.
- Enojo.
- Inseguridad.
- Soledad.
- Aburrimiento.
- Felicidad.
- Alivio.
- Sentirse querido.
- Estímulo.
- Sentirse miserable.
- Alegría.

Se trata de un menú muy reducido de elecciones emocionales si se consideran los miles de tentadores estados de ánimo de que se dispone. No nos limitemos a una lista tan corta. Aprovechemos todo lo que está a nuestra disposición, intentemos cosas nuevas y cultivemos un paladar refinado.

¿Qué le parece experimentar más...?

- Entusiasmo.
- Fascinación.
- Buen humor.
- Sentido de juego.
- Intriga.
- Sensualidad.
- Deseo.
- Gratitud.
- Encanto.
- Curiosidad.
- Creatividad.

- Capacidad.
- Confianza.
- Indignación.
- Franqueza.
- Consideración.
- Amabilidad.
- Suavidad.
- Excitación.
- Humor.

¿Por qué no crearse una lista propia?

Puede experimentar cualquiera de esos estados de ánimo cambiando simplemente la forma que tiene de usar su cuerpo. Puede sentirse fuerte, o sonreír, o cambiar cualquier cosa en un instante mediante el simple acto de reír. Quizá haya escuchado a alguien decir: **"Algún día, mirarás hacia atrás y te reirás"**. Si eso es cierto, ¿por qué esperar? Despierte su cuerpo; aprenda a situarse en estados placenteros, y de modo consistente, sin que importe lo que ocurra.

¿Cómo?

Creando energía por la forma de pensar en algo una y otra vez, y de ese modo habrá cambiado las sensaciones que vincula a esa situación en el futuro. Si usa repetidamente su cuerpo de forma hábil, si deja caer los hombros habitualmente, si camina de un lado a otro como si se sintiera cansado. ¿Cómo podría hacerlo de modo distinto? Su cuerpo dirige sus emociones.

El estado emocional en el que se encuentra empieza por afectar a su cuerpo, y la situación se transforma en una especie de círculo vicioso: observe cómo está sentado ahora mismo. Ahora, siéntese recto, y cree más energía en su cuerpo al mismo tiempo que continúa leyendo y domina estos principios.

¿Cuáles son algunas cosas que puede hacer inmediatamente para cambiar su estado de ánimo y, en consecuencia, la forma en que se siente y actúa?

- Respire profundamente por la nariz y exhale el aire con fuerza por la boca.

- Ponga en su rostro una enorme sonrisa, y sonrías a sus hijos.
- Si quiere cambiar realmente, comprométase a pasar un minuto, cinco veces al día durante los próximos siete días, sonriendo de oreja a oreja ante el espejo.

Le parecerá algo increíblemente estúpido, pero recuerde que con ese sencillo acto físico estará poniendo en constante funcionamiento esta parte de su cerebro, y creando un camino neurológico hacia el placer que poco a poco se irá haciendo habitual. Así, pues, ¡hágalo y se divertirá!

- Mejor todavía, póngase a saltar, en lugar de correr. Saltar es una forma poderosa de cambiar su estado de ánimo, porque con ello logra cuatro cosas:

- 1) es un gran ejercicio

- 2) tendrá en su cuerpo menos tensión que si corre,

- 3) no podrá mantener una expresión seria en su rostro, y

- 4) distraerá a todo aquel que pase a su lado, así que también cambiará el estado de ánimo de los demás, haciéndoles reír.

¿Qué poder tiene la risa?

Mi hijo tiene un amigo llamado Martín a quien le resulta tan fácil reír que es contagioso, y todo aquel que le escucha también se echa a reír.

- Si desea realmente mejorar su vida, aprenda a reír.

Al mismo tiempo que practica sus cinco sonrisas diarias, échese a reír por nada, tres veces al día durante siete días, sabrá lo que es capaz de hacer la risa para el cuerpo físico.

Cualquier puede seguir sintiéndose bien si ya se sentía bien antes; no se necesita gran cosa para conseguirlo. Pero la verdadera clave en la vida consiste en lograr sentirse bien cuando uno no se siente así o cuando ni siquiera se desea sentirse bien.

Sepa que eso es algo que puede hacer instantáneamente, utilizando su cuerpo como una herramienta para cambiar su estado de ánimo. Una vez que identifica la fisiología que va unida a un estado de ánimo, puede utilizarla para crear a voluntad los estados de ánimo que desee.

Conoce los beneficios de hacer ejercicio.

[Una rutina de ejercicios ayudará a tu mente y a tu cuerpo a estar cada día aún mejor](#)

Si bien todas sabemos que hacer ejercicio es bueno, puede que a veces no conozcamos los beneficios específicos de la actividad física. Adoptar una rutina de ejercicios regular te aporta beneficios para tu belleza interior, como tu estado de ánimo, tu nivel de concentración y tus hábitos para dormir, y también para tu belleza exterior, como tu piel, tu cuerpo y tu peso.

Conoce más sobre las ventajas de hacer ejercicio para ayudar a tu mente y a tu cuerpo a estar cada día aún mejor.

Beneficios para tu belleza interior.

- **Estado de ánimo.** Mientras haces ejercicio, tu mente tiende a despejarse de las preocupaciones del día, lo que te ayuda a mejorar tu estado de ánimo.

- **Nivel de concentración y memoria.** La actividad física ayuda a regenerar las neuronas del cerebro, favoreciendo aspectos como la concentración y la memoria.
- **Hábitos para dormir.** El ejercicio, sin importar la hora del día que lo practiques, te ayudará a dormir más profundamente. Pero si te cuesta dormir, es recomendable que hagas ejercicio de intensidad suave unas horas antes de acostarte y no tan cerca a la hora de dormir.
- **Reducción del estrés.** Expulsar el estrés acumulado en tu cuerpo es otra ventaja de la actividad física. Al hacer ejercicio tu cuerpo produce endorfinas, unas sustancias que te ayudan a sentirte bien y a relajarte.
- **Nivel de energía.** La actividad física regular promueve la presencia de oxígeno y nutrientes en el cuerpo y ayuda a que tu cuerpo funcione bien. Esto aumenta la cantidad de energía disponible en el cuerpo para realizar tus quehaceres diarios.

Beneficios para tu belleza exterior.

- **Piel bella.** Al aumentar la circulación de la sangre el ejercicio ayuda a nutrir, regenerar y eliminar las toxinas de las células de la piel. Esto ayudará a que tu piel luzca suave y luminosa.
- **Cuerpo en forma.** Con los ejercicios aeróbicos (como correr, montar bicicleta o bailar) puedes reducir el volumen general de tu cuerpo, y con los ejercicios de tonificación (levantar pesas o hacer repeticiones de ejercicios), puedes darle firmeza y forma a tus músculos. La actividad física regular ayudará a que tu apariencia general se vea cada día aún mejor.
- **Control del peso.** Mantenerte en tu peso es una de las ventajas de la actividad física. Una rutina te ayuda a acelerar tu metabolismo, lo que hará que tu cuerpo gaste más calorías naturalmente y se conserve en línea.

Trucos para Levantar el estado de ánimo.

El estado de ánimo influye en nuestro pensamiento, nuestras percepciones en la vida y en nuestras funciones diarias en general. Por eso es importante mantener siempre una actitud positiva frente a la vida.

Lo más importante para levantar el estado de ánimo serán nuestra decisión y voluntad de salir del pozo. Para ello hay varios remedios caseros que pueden ayudar y potenciar esa voluntad y empeño en salir.

Remedios caseros para levantar el estado de ánimo.

Ajo y miel para levantar el ánimo.

Mezcla 150 g de ajo, 150 g de miel, vinagre de manzana y agua destilada en partes iguales. Picar los ajos y colocarlos en un frasco con el vinagre y el agua destilada para dejarlo en un lugar oscuro y fresco por unos días. Colar la preparación y agregar la miel. Mezclar y tomar una cucharada antes de cada comida.

Bebida energizante casera.

Una buena opción es una bebida energética. Mezcla una naranja, una rodaja de piña, ½ banana, una cucharada de germen de trigo, luego licuar todo y ponerle hielo, tomar cuando lo desee.

Te de hierbas y limón.

Este té mejora el humor y combate la depresión.

Estornudar no es broma.

Provóquese estornudos con una pluma. Hacer esto hace que se expanda los pulmones y la mente, Aumenta la oxigenación y se puede pensar con más claridad.

Jugos de Frutas y pasiflora o pasionaria.

750g de agua mineral, 200g de uva 1 manzana, 1 limón. Dos cucharaditas de té de pasiflora. Haga un licuado, guarde en el refrigerador y tómese durante el día.

Actividades alternativas.

Dedique algunos minutos al día para pintar, tocar algún instrumento, oír música clásica, escribir o cualquier otra actividad que le despeje la mente y que le resulte sencilla de realizar, esto último es importante.

Descansar lo suficiente.

Dormir 8 horas como mínimo. Muchas veces la depresión se debe a falta de sueño. Personas que duermen menos de 8 horas tienden a tener menos serótina que es lo que hace al cerebro regular el estado de ánimo.

Ejercicios al aire libre.

Actividades alternativas.

Dedique unos minutos al día para pintar, tocar algún instrumento, oír música clásica.

Escribir o cualquier otra actividad que le despeje la mente y que le resulte sencilla de realizar, esto último es importante.

Descansar lo suficiente.

Dormir 8 horas como mínimo. Muchas veces la depresión se debe a la falta de sueño. Personas que duermen menos de 8 horas tienden a tener menos serótina que lo que hace al cerebro regular el estado de ánimo.

Ejercicios al 1 aire libre.

El ejercicio frecuente puede levantar el estado de ánimo, especialmente si se realiza en un ambiente natural. Haga por lo menos 20 minutos de ejercicio aeróbico (caminata, bicicleta, etc.) al menos tres veces por semana.

Alimentación.

Comer lo que nos gusta puede animarnos y hacernos sentir satisfechos y relajados, pero también puede provocarnos sentimientos negativos de culpa y remordimiento. Los alimentos que nos gustan, estimulan la liberación de B-endorfinas (mejoran el humor) pero, en realidad, lo que nos hace sentir bien es tomar el alimento apropiado, en el momento adecuado y en la compañía adecuada.

Los antojos, son alimentos prohibidos, entre un 60-90% de las personas los tienen. Los hombres los tienen cuando tienen hambre, mientras que en las mujeres se relaciona con los estados de ánimo negativo (aburrimiento, estrés), sintiendo posteriormente sentimiento de culpa y remordimiento.

Entre los alimentos que ayudan a aumentar el estado de ánimo y el buen humor se encuentran: café, espinacas, nueces, huevos, lácteos, pescados, carnes, legumbres (soja), frutos secos, fruta (plátano, piña, aguacate).

Chocolate negro puro: mejora el estado de ánimo (premenstrual o crisis depresivas, debido a una deficiencia de magnesio); produce sensación de placer, alivia el cansancio, es bueno para la anemia; aumenta la actividad de la dopamina, asociada con la excitación y el

placer sexual; además, el aumento de serotonina evita la depresión e inhibe el insomnio.

Hierba de San Juan: es superior a los efectos del Prozac.

Vitamina B6: a corto plazo mejora el estado de ánimo (síntomas depresivos, fatiga y tensión), se encuentra en: yema de huevos, carnes, hígado, riñón, pescado, lácteos, granos integrales, levadura, frutos secos.

EJERCICIO FÍSICO.

La práctica de ejercicios es vital para potenciar tu energía al máximo y alcanzar una óptima salud.

Sus resultados son maravillosos porque te permite obtener unos músculos más firmes y fuertes, mejora tu circulación sanguínea y, sobre todo, aumenta tu autoestima logrando que tu vitalidad se mantenga en un punto alto. Aquí te presentamos algunas interesantes prácticas que puedes realizar a toda hora y así gozar de una mejor sensación de bienestar.

Correr unos 15 a 20 minutos diarios.

Te ayudará a obtener una mejor resistencia cardiopulmonar aumentando tu habilidad de sostener un trabajo o una actividad ya sea en el hogar u oficina. Este tipo de ejercicio mejora el suministro de oxígeno al corazón y a los músculos.

El deporte reduce la ansiedad.

Por lo tanto, tu corazón latirá a una frecuencia más baja y reposadamente. Además su práctica regular reduce el estrés, ansiedad,

depresión y mejora el sueño, factores importantes para sentirnos con energía.

El ejercicio en la tabla inclinada.

También conocida como la “posición invertida” es una interesante técnica que consiste en tenderse sobre una tabla inclinada, durante unos 15 minutos aproximadamente, a fin de invertir la atracción de la fuerza de gravedad normal, permitiendo que los músculos, órganos internos y la columna vertebral descansen. También resulta beneficiosa para descongestionar vísceras, mejorar la circulación cerebral y ayuda al corazón a bombear la sangre a todo el organismo.

Subir y bajar las escaleras.

Es una forma natural de fortalecer las piernas y dotarles de tonicidad muscular. Prescinde del ascensor siempre que puedas; y te recomendamos subir de puntillas porque ayuda a trabajar mejor los músculos y estimula la circulación de retorno. Además te mantiene activa y bien despierta.

Siempre ¡Salta! Trotar, jugar tenis, saltar a la cuerda durante 20 minutos aumenta el ritmo cardíaco para una mejor circulación de la sangre y así llevar los nutrientes necesarios a los órganos vitales del cuerpo. Esta práctica debe realizarse por lo menos tres veces a la semana porque es un excelente regenerador de energía. Recuerda que debes respirar correctamente mientras estés saltando.

Ir en bicicleta.

En tus ratos libres o en vez de desplazarte a pie, ve en bicicleta. Es una excelente actividad para fortalecer la capacidad de resistencia física. Además que te ayudará a distraerte y eliminar la tensión acumulada por el exceso de trabajo.

Respirar bien.

Es un ejercicio cotidiano que a menudo no le prestamos importancia, pero que es vital para oxigenar nuestros pulmones y células del cuerpo. Tómate un tiempo para respirar profundamente y sentirás como el aire entra y sale, oxigenando mejor tu organismo y por ende obteniendo una mayor vitalidad y un mejor estado de ánimo.

Respira hondamente, con retenciones de 40 a 60 segundos a pulmón lleno, y luego exhala el aire lentamente. Repita esta operación durante siete minutos todos los días. Una vez que empiece a practicar este ejercicio, su organismo se acostumbrará al nuevo ritmo, y la próxima vez que lo realice notará que al final de la sesión se sentirá muy relajado.

Es aconsejable realizar 3 caminatas de entre 30-45 minutos a la semana, ya que previene la aparición de melancolía o tristeza y aumenta la autoestima, e incluso ayuda a recuperarse de la Depresión.

El hecho de esforzarse tanto mental como físicamente en una actividad rítmica puede ayudar a aliviar la Ansiedad.

El ejercicio es una buena manera de acabar con el estrés, no solamente porque alivia la tensión muscular sino que a la vez acelera el ritmo del corazón, y esta combinación, relaja el cuerpo y lo hace sentir más despierto, y se siente más capaz de enfrentar los problemas de la vida, además de vaciar frustraciones y no descargarlas con los de nuestro alrededor.

El ejercicio ayuda a permitirnos esos antojos.

El deporte aumenta el nivel de serotonina (sustancia química relacionada con el estado de ánimo).

Además el ir en grupo, mejora las relaciones sociales y de comunicación.

Hacer ejercicio físico durante 4 meses de forma continua hace que se note la mejoría.

PREVENCIÓN.

- Tener pensamientos positivos.
- Cuidar salud física.
- Mantener un calendario diario uniforme.
- Aceptarse a uno mismo, no compararse con otras personas que considera favorecidas.
- Expresar las emociones.
- Comer una dieta equilibrada.
- Hacer ejercicio.
- Planificación de actividades placenteras.
- Cuidar la imagen corporal (sentirse bien con una misma al mirarse al espejo aumenta la autoestima).
- No centrarse en el malestar, solo ayuda a que recrearse en la tristeza.
- Reforzase y premiarse.
- Aprender a captar las pequeñas satisfacciones de la vida, una sonrisa, una brisa agradable..., no dejar que pasen por delante sin darse cuenta.
- Tener en cuenta que el invierno y la disminución de hora de luz disminuye el estado de ánimo positivo, con lo que tomar el sol es muy positivo.
- Dormir bien.

EL BUEN ÁNIMO SE RECUPERA MÁS RÁPIDO DE LO QUE CREEMOS.

"La felicidad humana no es producto de los grandes acontecimientos de la vida, sino de las pequeñas vivencias cotidianas", escribió **Benjamín Franklin** en su autobiografía. Casi dos siglos después de que muriera este sagaz político y científico, los expertos le siguen dando la razón.

Según los sociólogos **David Myers** y **Ed. Diener**, las desgracias y los golpes de fortuna tan sólo ejercen una **influencia pasajera** sobre el estado de ánimo, que suele regresar a su nivel habitual, como muy tarde, **al año de un fallecimiento en la familia, de un premio en la lotería o de un salto profesional.**

Tener cubiertas las necesidades básicas. Pero no más allá del grado de independencia económica habitual en la clase media. De hecho, los cien nuevos multimillonarios que aparecen anualmente en la lista que publica la revista *Forbes*, **admiten un incremento casi insignificante de su bienestar cuando aumentó su cuenta corriente.** Incluso el **37%** de ellos cree ser más desgraciado que la media de la población.

Relacionarse con los demás. Numerosos estudios han demostrado que **la gente que necesita de otra gente es en realidad la más feliz**, y es también la que **menos probabilidades tiene de sufrir una depresión.**

·Sentirse cómodo en el trabajo. "Las personas que trabajan en profesiones creativas que permiten aportaciones personales para conseguir objetivos son, en general, mucho más positivas", afirma **César Díaz-Carrera**. "Lograr los retos que nos planteamos en el trabajo es una forma constante de superación", añade "y la superación es una de las bases del optimismo". Por este motivo, **se aconseja plantearse retos en todos los niveles de la vida.**

·La autoestima. "Todos somos lo que creemos ser", afirma **Andrew Matthews** en su libro *'Por favor, sea feliz'*. Nuestra propia imagen determina exactamente cómo nos comportamos. **"Si nos aborrecemos,**

también aborreceremos a los demás; cuando nos encanta ser quienes somos, todo el mundo nos resulta maravilloso", añade **Matthews**. Un estudio de la **Universidad de Michigan** comprobó que el primer valor que consideraban los norteamericanos para ser felices, era quererse a sí mismos.

- **Tener autocontrol.** **Séneca** escribió: *"El más poderoso es aquél que tiene poder sobre sí mismo"*. El psicólogo de la **Universidad de Stanford, Albert Bandura**, dedicó años a estudiar la eficacia personal, es decir, la autoconfianza en producir los efectos que se desean. Dedujo que a las personas que **creían que conseguían las cosas por su propio esfuerzo apenas les afectaban las predicciones negativas de los demás**.

- **Seguir una dieta equilibrada.** Según un estudio elaborado por el **Instituto Nacional de Alcoholismo de Bethesda**, en Estados Unidos, llevar una dieta escasa en ácidos grasos poliinsaturados -presentes en casi todos los pescados azules, como sardinas, boquerones, atún o salmón- **puede bajar el estado de ánimo**. Sin embargo, no es aconsejable abusar de las grasas vegetales, que se encuentran por ejemplo en las espinacas, el arroz, el vino y la cerveza, **por su alto contenido en vanadio, cuyo exceso provoca leves depresiones**. Tampoco conviene mezclar proteínas indiscriminadamente, ya que producen digestiones pesadas que, a la larga, conducen hasta las úlceras, una de las afecciones que peor humor genera.

- **Sonreír.** Hace más de cien años, el neurólogo francés **Guilliane Duchenne de Boulogne** comenzó a estudiar qué es lo que se escondía detrás de una sonrisa. Hoy se sabe que puede resultar contagiosa y mejorar todavía más un buen estado de ánimo. Por ello, los investigadores sobre el humor recomiendan este sencillo ejercicio cuando se pasen momentos difíciles: **mirarse al espejo y sonreír. Esta**

expresión facial genera la emoción correspondiente, de forma que si vemos el reflejo de una sonrisa, comenzaremos a sentirnos mejor.

- Entrenamiento de la resistencia:

La resistencia es la capacidad psicofísica de la persona para resistir la fatiga. Puede considerarse igualmente como la capacidad que el cuerpo posee para soportar esfuerzos originados por la actividad prolongada. Existen muchos parámetros objetivos que demuestran que la resistencia es buena tanto para el entrenamiento físico como el estado psicológico tanto para deportistas como sedentarios.

En la depresión, el ejercicio aeróbico además de mejorar la resistencia entendida como mejora de la forma física, mejora también el humor, la autoestima personal y hace sentirse bien al paciente.

Tipos de ejercicio para resistencia aeróbica:

En la depresión, el ejercicio prescrito deberá ajustarse a los gustos del paciente, siendo fácil de realizar, agradable, satisfactorio y gratificante. Cualquier tipo de deporte elegido tendrá en cuenta las normas de prevención de riesgo indicadas con anterioridad.

La bicicleta estática, la natación, la carrera a pie y andar son buenos sistemas para realizar un entrenamiento físico regular, pautado y de carácter aeróbico.

Otros deportes aeróbicos, altamente aconsejables y que pueden producir beneficios en el paciente deprimido, son el trekking, tenis de dobles, padel, hockey hierba, baloncesto, bolos y el golf, siempre y cuando se realicen con una ingesta de líquidos y electrolitos adecuados y con una dieta previa adecuada al ejercicio y acompañados con otras personas.

Respecto a los tipos de ejercicios que mejoran la resistencia cardiovascular y de más fácil aplicación en el paciente deprimido, la carrera a pie es el más solicitado y extendido, por no necesitar de grandes equipaciones, sin rivales, no necesitar del conocimiento de técnicas especiales y la intensidad y duración pueden graduarse con facilidad. El realizarlo con música mejora el nivel de coordinación y el mantenimiento de un ritmo constante y consigue mejorar el estado de ánimo del paciente.

Otras modalidades de ejercicio con una buena relación coste/beneficio son el ciclismo, la natación y la marcha. El aerobio es una modalidad de ejercicio por la que las mujeres adultas sienten más atracción y debe ser tenida en cuenta dentro de las prescripciones, pero no llegando a la extenuación y con ritmos suaves de baile. El baile de salón también puede ser una buena alternativa.

Pero no todos los deportes se pueden realizar a una intensidad constante, por esto adjuntamos un cuadro indicativo de distintos deportes que son útiles para mejorar la resistencia cardiovascular pero clasificados en función de una serie de variables de intensidad y nivel de destreza.

GRUPO MODALIDAD UTILIDAD EJEMPLOS.

Actividades que se pueden mantener fácilmente a una intensidad constante y de gasto energético bajo, deseables para un control más preciso de la intensidad del esfuerzo.

Caminar.

Correr.

Bolos.

Tiro con arco.

Bicicleta estática.

Actividades en las que la tasa de gasto energético está altamente relacionada con la destreza, pero pueden proporcionar una intensidad constante para el paciente. También en la etapa inicial del entrenamiento físico teniendo en cuenta el nivel de destreza.

Ciclismo.

Esquí de fondo.

Golf.

Patinar.

Gimnasia suave.

Baile.

Actividades en las que la destreza y la intensidad del esfuerzo son altamente variables. Proporciona interacción de grupo y variedad en el ejercicio.

Baloncesto.

Fútbol.

Deportes de raqueta.

Hockey hierba.

Clasificación de distintos deportes que ayudan a mejorar la resistencia cardiorespiratoria.

Para entrenar la resistencia aeróbica es necesario tener en cuenta unas guías básicas para evitar lesiones, para que el trabajo no sea extenuante y evite abandonar su práctica.

.- Se utilizará cualquier tipo de ejercicio en el que se pongan en acción grandes masas musculares: caminar, caminar rápido, trotar, trotar-correr, correr, bicicleta, natación, excursionismo, etc.

Lógicamente la intensidad y duración de estas actividades estarán adaptadas a la edad y condición física de cada uno. .- Se controlarán periódicamente las pulsaciones, las cuales conformarán con exactitud el índice de esfuerzo que se está realizando. Progresivamente se irá comprobando cómo la frecuencia cardíaca no aumenta y sin embargo se realiza la misma cantidad de ejercicio, esto es un síntoma de adaptación cardiovascular al esfuerzo.

.- Deberán evitarse todos aquellos esfuerzos mantenidos que eleven la frecuencia cardíaca por encima de las 160 pulsaciones/min o en función de la frecuencia cardíaca máxima menos la edad. Esto se tendrá que tener especialmente en cuenta en las personas que se inician en la realización de cualquier tipo de deporte.

.- Si la actividad elegida para la mejora de la resistencia es la marcha o carrera, habrá que vigilar que el terreno por donde se practica para que no sea excesivamente duro y que el calzado que se utiliza sea el adecuado. Esto evitará problemas musculares en las pantorrillas, fenómeno bastante frecuente en las mujeres. Las ropas deberán ser amplias y a ser posible de algodón.

.- Hay un determinado número de personas que a pesar de seguir todos los consejos y normas que se dan para la realización correcta de una actividad física, no logran progresar con el ritmo que ellos quisieran. Las causas más comunes son peso corporal elevado y la falta de coordinación.

.- Es conveniente realizar un pequeño calentamiento previo al inicio de una sesión de entrenamiento siendo más intenso en los meses fríos del año. El objetivo del calentamiento es preparar al organismo para obtener mejor la energía de nuestras reservas por los músculos y evitar lesiones. Este puede consistir en algunos ejercicios gimnásticos de los músculos

que vamos a utilizar junto con un pequeño paseo o trote suave de unos 10 minutos.

.- Los ejercicios de estiramiento se realizarán al finalizar el ejercicio y procurando empezar desde la cabeza a los pies.

Duración:

Se recomienda una duración de 30 minutos para la carrera y la natación y de 60 minutos para el ciclismo o el "aerobic" suave. En las etapas iniciales, se puede comenzar con periodos de ejercicio de 10 minutos, intercalando pausas de recuperación hasta que la mejoría del estado físico pueda permitir realizar un ejercicio de 30 minutos de duración, sin llegar al agotamiento

Frecuencia:

Tres sesiones a la semana son suficientes para mantener un estado adecuado de salud. A medida que mejore la forma física del individuo, en función del tiempo que disponga, se podrá incrementar la frecuencia hasta seis días por semana dejando uno para descanso.

Se debería comenzar con dos sesiones semanales en días no consecutivos en las dos primeras semanas, para después ir aumentando progresivamente en combinación con la intensidad y la frecuencia.

Intensidad:

La intensidad a la que se realiza un ejercicio físico viene definido normalmente por el porcentaje de frecuencia cardiaca sobre la frecuencia cardiaca máxima del paciente a la que se debe realizar el ejercicio físico.

En las etapas iniciales no se debe sobrepasar el 60% de la frecuencia cardiaca máxima., para que en las etapas de mejora llegar al 75 % de la frecuencia cardiaca máxima del paciente. A continuación exponemos a

modo de cuadro (Cuadro5), un ejemplo de programa de prescripción de ejercicio en función de la intensidad.

Ejemplo de programa de prescripción de ejercicio en función de la intensidad.

Ejemplos de ejercicios para aumentar la resistencia:

Existen muchos tipos de deportes que nos pueden ayudar a mejorar la resistencia, vamos a hablar de algunos de ellos. Es conveniente, sin embargo, saber que todo tipo de ejercicio o deporte mejorará una cualidad física principal pero también tendrá efectos otras cualidades físicas.

ANDAR:

En los últimos años, andar se ha vuelto la forma más popular de hacer ejercicio, por ser una manera sencilla de realizar ejercicio aeróbico. Además de ser fácil de realizar, todos lo sabemos hacer, no necesitamos un equipo especializado (solo usar zapatos adecuados) y no es caro. Además pocas veces aporta lesiones sobreañadidas.

Es una actividad popular para la gente mayor y no afecta el tiempo que haga. Una buena técnica es pasear con otras personas y así nos relacionamos socialmente. Cada persona tiene un estilo de andar. Pero es conveniente que guardemos unos cuidados para que este ejercicio sea más satisfactorio:

1.- Es conveniente realizar estiramientos antes y después de andar, especialmente de la parte inferior de las piernas. Esto es importante porque al andar tensamos la zona de las pantorrillas.

2.- Hay que empezar paulatinamente y tranquilo.

3.- Es fundamental mantener una buena postura. Es mejor no llevar bolso en un hombro, si tenemos que llevar algo, mejor es llevarlo en los bolsillos o una mochila anclada en ambos hombros, así podremos balancear los brazos. Mantenga la cabeza centrada sobre los hombros y estos a su vez alineados sobre las caderas. Hay que andar recto, sin doblarnos hacia delante, con pecho alto, hombros relajados y los abdominales activados.

4.- Se pone primero el talón y luego el resto del pie. El pie tiene que moverse naturalmente. Para esto obviamente ayuda el usar zapatos adecuados para andar (de suela flexible, con buen amortiguamiento, con soporte arqueado apropiado y que sean transpirables), es decir cómodos aunque no sean estéticamente los más bonitos.

5.- Mientras va andando puede ir hablando, inclusive le sirve de distracción y puede también ayudar a mantener una cita con un amigo, en vez de ir a una cafetería. Si va solo, póngase unos cascos y escuche su música favorita, o la radio. Esto le servirá para llevar el ritmo mejor y además le relajará y animará más su actividad deportiva.

A continuación exponemos programas para andar:

1.- Programa para principiantes:

Semanas Estiramientos Distancias.

1ª semana Estirar 5 minutos antes y 5 minutos después. **400 m /día**

2ª semana Estirar 5 minutos antes y 5 minutos después. **800 m/día**

3ª semana Estirar 5 minutos antes y 5 minutos después. **1200 m/día**

4ª semana Estirar 5 minutos antes y 5 minutos después. **1400 m/día**

5ª semana Estirar 5 minutos antes y 5 minutos después. **1600 m/día**

6ª semana Estirar 7 minutos antes y 7 minutos después. **1800 m /día**

7ª semana Estirar 7 minutos antes y 7 minutos después. **2000 m/día**

8ª semana Estirar 7 minutos antes y 7 minutos después. **2400 m/día**

9ª semana Estirar 10 minutos antes y 10 minutos después. **2800 m/día**

10ª semana Estirar 10 minutos antes y 10 minutos después. **3200 m/dí**



Mantener la posición por 30''.



Mantener la tensión durante 30''.

Repetir cambiando de lado.



Zona lumbar y caderas

Extender la pierna inferior y empujar hacia el suelo la superior, flexionada en 90°, con la mano opuesta. Girar la cabeza y mirar la mano del brazo extendido, manteniendo las espaldas apoyadas.

Músculos posteriores de la pierna

La posición correcta es con la pierna extendida, pie estirado, y la rodilla ligeramente doblada. Flexionarnos hacia delante con el torso a la altura de las caderas, sin doblar la cabeza ni las espaldas.

Espalda

Este ejercicio es un clásico del relajamiento antálgico, usado para aliviar los dolores de espalda.

Presionar ambas rodillas hacia el pecho, apoyando bien en el suelo tanto la zona

lumbar como la nuca.

Mantener la posición en tensión durante 20 segundos.



Gemelos y tobillos.

Un paso adelante con la pierna izquierda, plegarla flexionando el busto.

La pierna derecha deberá quedar recta, el pie a contacto con el suelo.

Mantener la posición 20" por pierna.

Es importante que los pies estén paralelos.



Espalda y abdominales oblicuos

Este ejercicio favorece una figura delgada.

El codo derecho debe ejercitar una presión sobre la pierna izquierda hacia la parte interior.

Girar el busto manteniendo los hombros abiertos y llevando la mirada hacia el hombro izquierdo.

Respirad con naturalidad por 15".



Lumbar, abductores de piernas y caderas

Manteniendo siempre las piernas cruzadas, la pierna superior tiene que empujar la inferior hacia el suelo durante 30 segundos, sin oscilar.

Mantener el tronco, las espaldas y la cabeza en contacto con el suelo, pero de

forma relajada.

Repetir cambiando de lado y pierna.



Glúteos

Cruzar una pierna sobre otra, relajando piernas y pies.

Cruzar los dedos detrás del muslo y acercar las piernas hacia el pecho, relajando y apoyando bien el cuello en el suelo.

Mantener la tensión durante 20''.

Pasar la mano bajo la rodilla y levantarlo hacia la espalda. Mantener la tensión por otros 15 segundos.

Repetir cambiando de lado.



Cuádriceps y rodilla.

Coger la parte anterior del pie derecho con la mano derecha y acercarlo al glúteo manteniendo la tensión 30" por pierna.

Las rodillas deben quedar alineadas y la pierna de sostén poco doblada.

Nivel Sexo Estiramientos Distancia Tiempo

Mujer 10 minutos antes y 5 después. 3200 m /día **30 minutos.**

Moderado Hombre 10 minutos antes y 5 después. 3200 m/día **27 minutos.**

Mujer 10 minutos antes y 5 después. 3200 m/día **30 minutos.**

Elevado Hombre 10 minutos antes y 5 después. 4000 m/día **38 minutos.**

“FOOTING” Y CORRER:

Correr o andar son tan sólo extensiones de andar y añadirán intensidad a nuestro programa. Correr emplea menos tiempo, aumenta el metabolismo aeróbico y aumenta el consumo de calorías.

El correr también es beneficioso porque la presión del salto repetido hace que los huesos sean de mineralización más fuerte y ayuda a luchar contra la osteoporosis aunque por el contrario aumenta la estadística de lesiones si no se hace correctamente con el equipo adecuado.

Hacer carrera continua o “footing” no necesita de un equipo especial, ni de una instalación concreta. Además es más fácil de perfeccionar que otros deportes donde se solicita una destreza especial.

Para que este deporte sea más agradable para Vd., es conveniente que guarde unas normas:

1.- Antes de correr empiece a andar, siga andando más rápido hasta que el paso le pida correr. Al principio empiece con paseos de 20-30 minutos y corra entre medias distancias de 100 m, hasta que vaya sustituyendo cada vez más el tiempo de andar por el de correr.

2.- Hay que elegir el ritmo más cómodo para Vd. para que pueda ir respirando rápido pero sin jadear. Un buen sistema es poder hablar un poco sin afectar a la respiración, pero no poder cantar. Si va solo, póngase unos cascos y escuche música. Esto le servirá para llevar el ritmo mejor y además le relajará y animará más su actividad deportiva. Si quiere ir más rápido escuche música disco, si va más despacio, música latina o clásica.

3.- A mayor intensidad mayor riesgo de lesión. Hacer footing o correr puede añadir tensiones en caderas, piernas y pies, pero esto se minimiza si usamos unas zapatillas adecuadas y no cualquier zapatilla que encontramos en casa (cómodas, transpirables, con puntera amplia y adelgazamiento de la suela de la zapatilla en la parte anterior del pie).

4.- Algunos corredores cuando están lesionados corren en el agua, para recuperarse antes de sus lesiones y no perder forma física. Esto se puede hacer con un flotador especial, pero para nosotros tiene más una aplicación rehabilitadora y necesita de una instalación específica. Últimamente también se ha popularizado el correr con pesas en las manos o en los pies. Estos sistemas de entrenamiento creemos que son más adecuados para deportistas de alto nivel y son fuente de mayor número de lesiones en miembros inferiores en personas con baja o moderada forma física.

A continuación exponemos programas para correr para quienes se inician:

CICLISMO:

El ciclismo es otra actividad que también ha sufrido un auge en estos últimos años y lo pueden practicar personas de todas las edades. El único inconveniente es que hay que saber montar en bicicleta. Tiene un gran efecto cardiovascular y produce poca tensión en las articulaciones. Además permite ver disfrutar del paisaje y ponerse en contacto con la naturaleza.

Como en todos los deportes hay que tener en cuenta unos pequeños consejos para que su práctica sea agradable y no sea fuente de lesiones:

1.- Lo importante de la bicicleta que vayamos a comprar no está en el precio sino en el manillar (que debe estar a nuestra altura), en el cuadro

(metálico ligero), las ruedas (de aleación) y las velocidades (muchas veces con 6 tenemos suficiente). Si vamos a realizar bicicleta de montaña los neumáticos van a ser más anchos y el manillar recto y pueden tener más velocidades.

2.- Cuando compramos una bicicleta no tiene porque ser cara y debemos de fijarnos en la medida del cuadro, que debe de quedar a unos 5-7 cm por debajo de la entrepierna. El sillín cuando nos sentemos debe a estar a la altura que permita tener la pierna casi recta en el pedal o levemente flexionada. El manillar debe tener una anchura similar a la de nuestros hombros. Necesariamente no tiene porque ser cara y debe ser adecuada a nuestra talla.

3.- Siempre que vaya en bicicleta use casco. Si va por la carretera debe ser cuidadoso y sentirse como un elemento más del flujo circulatorio, no dar volantazos y frenar suavemente. Nunca use cascos con música con la bicicleta porque es muy peligroso.

4.- Cuando empiece a pedalear acostúmbrese a llevar un ritmo de pedaleo constante y que sea el adecuado para Vd. Puede ir entre 50 a 70 revoluciones por minuto. Si no sabe cómo, tararee una canción y siga el ritmo. Cuando encuentre una cuesta o una bajada acostúmbrese a cambiar de marcha.

5.- La bicicleta estática ofrece los mismos beneficios aeróbicos que realizar ciclismo al aire libre. Muchas veces es un sistema más cómodo para personas que disponen de poco tiempo y pueden hacerlo en casa o en el gimnasio, incluso mientras ven la televisión o escuchan música.

Terminación. Tras acabar el ejercicio se realizarán 5 minutos de estiramientos

NATACIÓN:

La natación es probablemente uno de los ejercicios más completos, porque nos permite mover todos los músculos del cuerpo, siempre y cuando se combinen todos los estilos (braza, crawl y espalda) la mariposa, sin embargo, puede ser fuente de lesiones en la zona lumbar si no se conoce la técnica.

Nadar es bueno para las personas obesas porque no hace daño a las articulaciones y de los deportes que más calorías gasta. También es una alternativa en los meses de verano ya que resulta muy refrescante ante el calor. Para practicarlo es necesario saber nadar y tener la instalación cerca.

Otras modalidades dentro de los juegos de agua está el Aquarobic (hacer ejercicios de gimnasia en el agua), Andar en el agua, Voleibol en el agua y waterpolo. Estos deportes son muy divertidos y nos permiten relacionarnos con otras personas.

OTROS DEPORTES:

Existen otros muchos deportes que nos pueden ayudar a mejorar nuestro estado de forma física de resistencia aeróbica, conllevando beneficios excelentes para nuestra salud. Los deportes de equipo ayudan a niños y adultos a desarrollarse, relacionarse y trabajar en equipo y atenerse a unas normas. También son divertidos y nos mejoran el estado de ánimo. Algunos de ellos son el tenis, el golf, baloncesto, bolos, esquí, etc. Y porque no, el mejor de todos baile de salón donde se combina el ejercicio y la música.

Ansiedad y ejercicio físico.

Desde diversas instituciones relacionadas con el ejercicio físico y la salud se insiste en los beneficios que éste tiene para nuestro organismo y en la necesidad de que actividades de este tipo formen parte de nuestros hábitos cotidianos. El ejercicio físico mejora el funcionamiento de diferentes sistemas corporales: el sistema cardiovascular, locomotor, metabólico, endocrino y nervioso. Así, por ejemplo, se han descrito sus beneficios en enfermedades como la hipertensión, el asma, la osteoporosis, la diabetes mellitus tipo II y los problemas renales. Previene la enfermedad coronaria, la obesidad, las lesiones lumbares y hernias de disco y ayuda a reducir la probabilidad de padecer algunos cánceres. Por otro lado, está implicado en la regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito, sexualidad).

Los efectos del ejercicio físico a nivel psicológico han sido menos estudiados. Sin embargo, se sabe que la práctica regular de ejercicio físico contribuye a mejorar nuestro estado de ánimo y a aumentar la sensación de bienestar. En los últimos años han aparecido trabajos que relacionan el ejercicio físico con la ansiedad y la depresión, sugiriendo que podría ser un procedimiento natural adecuado para contribuir a la prevención y tratamiento de estas enfermedades.

En este capítulo se abordará principalmente la relación entre la práctica de ejercicio físico y la ansiedad y cuáles son los mecanismos que intentan explicar esta asociación.

Ejercicio físico y efectos en la salud mental

La práctica de ejercicio físico tiene un efecto beneficioso sobre la ansiedad y mejora el estado de ánimo. Estos efectos se han observado

en diferentes edades (niños, jóvenes, adultos y ancianos) y en ambos sexos. Los beneficios se aprecian tras una sesión puntual de ejercicio y también con la práctica regular de actividad física.

Los estudios que examinan la relación entre ejercicio físico y depresión concluyen que la práctica regular de actividad física tiene efectos antidepresivos en pacientes con niveles entre leves y moderados de depresión. Sin embargo, se desconoce la relación entre ejercicio físico y depresión severa, en la que se cree que éste puede tener una eficacia limitada como parte del tratamiento.

La mayoría de estudios aparecidos sobre la relación entre ejercicio físico y ansiedad concluyen que la práctica puntual de ejercicio puede reducir el nivel de ansiedad estado (reacción de ansiedad experimentada una situación concreta y limitada).

Asimismo, algunos trabajos indican que la práctica regular de ejercicio podría reducir los niveles de ansiedad rasgo, es decir, la ansiedad general vinculada a factores biológicos y de personalidad propia de personas predispuestas a ser más ansiosas, impresionables, con tendencia a sobre-valorar los riesgos y mantener un elevado nivel de alerta.

Quizás el trastorno más estudiado al respecto es el trastorno de pánico. Muchas personas que padecen este trastorno tienen miedo de los síntomas físicos que acompañan a un ataque de pánico: taquicardia, hiperventilación, sudoración, etc. y se muestran hipervigilantes: están muy atentos a cualquier pequeña variación en su ritmo cardíaco, sudoración, respiración... Las personas que padecen ataques de pánico tienden a interpretar de forma errónea y catastrófica las sensaciones relacionadas con la ansiedad, considerando que esas sensaciones pueden ser perjudiciales a nivel físico. La práctica de actividad física supone la activación de todo el organismo y, con ello, la activación del sistema circulatorio, respiratorio, etc. Algunas personas con este trastorno, evitan

realizar conductas que requieran esfuerzo físico (mantener relaciones sexuales, subir a atracciones de feria muy movidas, bailar o hacer deporte, por ejemplo) porque temen que tras un esfuerzo elevado puedan volver a tener un ataque. Nada más lejos de la verdad. En un meta análisis realizado a partir de 15 trabajos publicados desde 1987, de 420 pacientes con ataques de pánico sólo 5 presentaron un episodio de pánico durante la realización de ejercicio físico (O'Connor, Smith y Morgan, 2000), y muy probablemente fue debido a que asimilaban los síntomas del ejercicio físico a los de la ansiedad, asustándose de ellos y alarmándose sobre manera. Éste y otros trabajos indican que los pacientes con trastorno de pánico pueden practicar ejercicio físico intenso con un bajo riesgo de experimentar un ataque de pánico. De hecho, diversos estudios recomiendan el uso terapéutico de la actividad física de forma complementaria a los tratamientos habituales o en aquellos pacientes que se muestran resistentes a los mismos (Salmon, 2001). En estos casos, no obstante es conveniente seguir las pautas programadas por un especialista.

Mecanismos psicológicos y biológicos asociados al ejercicio físico

Los mecanismos que podrían estar implicados en la relación entre ejercicio y ansiedad son principalmente biológicos y psicológicos. En la actualidad, no se conocen con total precisión los mecanismos que explicarían esta relación. Probablemente, el ejercicio físico actuaría reduciendo los niveles de ansiedad a través de varios (y no sólo uno) de estos mecanismos.

Mecanismos psicológicos:

El ejercicio físico regular mejora el estado de ánimo. Diversos estudios han demostrado que facilita el manejo de emociones negativas como la ira y la rabia. Por otro lado, ayuda a mejorar la calidad del sueño.

Las personas que realizan ejercicio físico consiguen evadirse de sus

preocupaciones o problemas durante la actividad. Mejora la sensación de fortaleza, de seguridad y de control sobre sí mismo y sobre el medio. En este sentido, el ejercicio físico ayuda a mejorar nuestra sensación de autoeficacia.

La práctica de ejercicio físico puede mejorar la autoestima. Los cambios en el cuerpo pueden mejorar nuestra imagen corporal y hacer que nos sintamos mejor con nuestro físico. Por otro lado, también puede aumentar el sentimiento de mayor dominio en habilidades y capacidad física.

Finalmente, la práctica de ejercicio físico puede ser una buena oportunidad de conocer y establecer relaciones con otras personas. Tener relaciones sociales puede ayudar en nuestro proceso de cambio, sirviéndonos de apoyo social, de distracción de nuestros problemas, de refuerzo, etc.

Mecanismos biológicos

El ejercicio físico mejora la regulación del sistema cardiovascular y respiratorio incidiendo sobre el sistema nervioso autónomo (SNA). Esta mejora podría incrementar la habilidad de nuestro organismo para modular nuestra reacción ante las demandas del medio. En un estudio realizado por Mussgay, Schmidt, Morad y Rüdell (2003) se apreció una disminución importante de la presión sanguínea y frecuencia cardíaca, en situación de estrés, mediante la práctica regular de ejercicio aeróbico.

Los autores concluyen que la práctica de ejercicio podría mejorar el funcionamiento del SNA.

El ejercicio físico estimula el sistema inmunológico, ya que facilita la eliminación de sustancias nocivas del organismo, y propicia la regeneración del mismo. También favorece el incremento del número de linfocitos (glóbulos blancos) disminuyendo el riesgo de aparición de enfermedades.

La práctica de ejercicio físico produce a largo plazo un incremento de los niveles de noradrenalina, implicada en la respuesta del organismo al estrés, y de serotonina. El aumento de los niveles de serotonina a nivel cerebral puede contribuir a mejorar nuestro estado de ánimo y a reducir la ansiedad. Como se ha comentado en otros capítulos, los fármacos que inhiben la recaptación de este neurotransmisor (actúan aumentando su disponibilidad en el espacio sináptico a través del que se comunican las neuronas) reducen la sintomatología ansiosa y depresiva y son eficaces en prácticamente todos los trastornos de ansiedad. El ejercicio físico estimularía de forma natural la disponibilidad de este neurotransmisor. Asimismo, también está implicado en la reducción de los niveles de cortisol, hormona que participa en la respuesta del organismo al estrés.

El ejercicio físico estimula la glándula pituitaria, para la producción de endorfinas. Las endorfinas son hormonas vinculadas a funciones de neurotransmisión, implicadas en la regulación del dolor y la sensación de bienestar. La estimulación natural de este sistema mediante el ejercicio físico puede provocar analgesia (menor sensación de dolor) y mejorar el estado de ánimo por sus efectos euforizantes y relajantes. Por este motivo, se aconseja, también, practicar ejercicio físico a las personas que padezcan enfermedades que cursen con dolor: artritis, fibromialgia, etc.

¿Cuánto ejercicio físico es necesario?

Como norma general, se puede concluir que cualquier tipo de actividad física, por pequeña y corta que sea, resulta beneficiosa para nuestra salud. Existen muchos trabajos que han examinado cuánto ejercicio físico es necesario para observar cambios importantes en los niveles de ansiedad. Si bien los datos no son concluyentes, se recomienda:

- Que las personas practiquen actividad física vigorosa de forma regular.
- Que realicen más de una actividad, practicando tanto ejercicios de tipo aeróbico (nadar, correr, ir en bici) como anaeróbico (pesas, flexiones,

estiramientos...).

- Es importante remarcar, a este respecto, que los estudios revisados consideran que el ejercicio físico de tipo aeróbico resulta más beneficioso en la reducción de la ansiedad que el anaeróbico.

Las actividades físicas elegidas deben ser agradables y placenteras, es el modo de conseguir que se practiquen de forma habitual.

Practicar ejercicio de intensidad entre moderada y elevada tres veces a la semana durante 20-30 minutos puede reducir el nivel de ansiedad. 20-30 minutos de ejercicio moderado puede suponer, por ejemplo, ir caminando de forma rápida hasta el lugar de trabajo, o bajarse unas parada antes del autobús y realizar a pie el último tramo de nuestro recorrido.

Esta actividad, que podría convertirse en una práctica habitual y saludable para nuestro organismo, se puede complementar con un partido de baloncesto semanal con los amigos, o con una visita al gimnasio un par de veces a la semana, o con una tabla de ejercicios en casa mientras escuchamos nuestra música favorita.

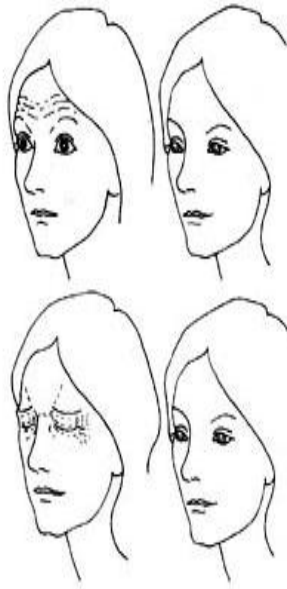
La idea principal que se pretende transmitir con estos ejemplos es que el ejercicio físico debe formar parte de nuestra vida cotidiana, y para ello nada mejor que intentar adaptarlo a nuestras necesidades y costumbres. Sólo de este modo conseguiremos practicarlo de forma regular.

Una última recomendación: es importante que las personas que padezcan algún problema físico consulten con su médico acerca del ejercicio más adecuado.

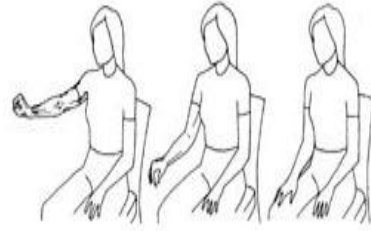
Postura de Relajación



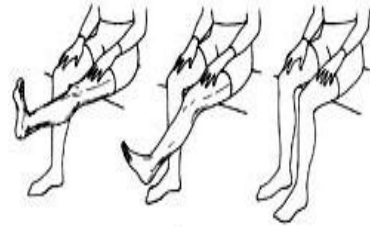
posición de relajación



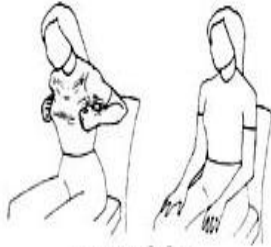
cara



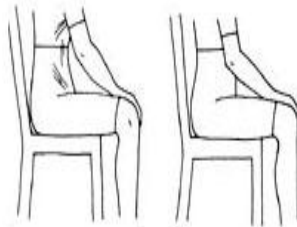
brazos



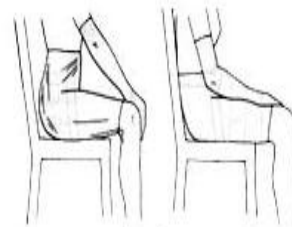
piernas



espalda

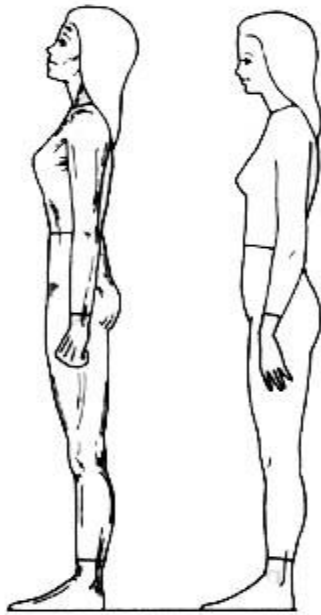


vientre



cintura

Relajación estando de pie:



6.7 METODOLOGIA, MODELO OPERATIVO.

ACCIONES ESTRATÉGICAS A SEGUIR	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRODUCTO
1. Sensibilizar	Motivar a los estudiantes de la Institución.	Práctica de las actividades por deporte	Investigador Rector	Estudiantes motivados al cambio deportivo y valores personal y grupales
2. Planificar	Organizar las Estrategias Metodológicas en el PEA	Ejecución de una planificación anual	Investigador, autoridades, docentes	Trabajo organizado
3. Capacitar	Actualizarse en el desarrollo de Estrategias Metodológicas	Seminarios , talleres	Facilitadores, investigador	Innovación en el desempeño del PEA.
4. Diagnosticar	Responsabilizar funciones a los docentes comprometidos con el cambio	Equipos de trabajo	Director, docentes facilitadores	Personal organizado, y comprometido con el cambio
5. Evaluar	Valorar las actividades que han permitido la superación en el desarrollo académico y personal	Retroalimentación para lograr el dominio académico y deportivo.	Docentes facilitadores académico	Análisis real del desarrollo académico y toma de decisiones correctivas
6. Socializar	Hacer conocer a los estudiantes el PEA y las Estrategias Metodológicas que incide en el mejoramiento del estado de ánimo.	Análisis de los objetivos obtenidos durante la implementación de Estrategias Metodológicas durante el PEA	Vicerrector, docentes e investigador	Dominio de las Estrategias Metodológicas implementadas en el PEA de la Institución
7. Ejecutar	Poner en práctica las Estrategias Metodológicas durante el PEA durante el año lectivo	Control de la planificación y su ejecución durante el año lectivo	Vicerrector, docentes e investigador	Propuesta en ejecución

CRONOGRAMA DEL MODELO OPERATIVO.

No.	MESEESTRATEGIAS	I HEMIQUMESTRE					II HEMIQUMESTRE				
		Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun
1	Sensibilizar	████████████████████					████████████████████				
2	Planificar	████					███				
3	Capacitar	████					███				
4	Diagnosticar	████████████████████					████████████████████				
5	Evaluar	████████████████████					████████████████████				
6	Socializar	████████████████████					████████████████████				
7	Ejecutar	████████████████████					████████████████████				

PLAN DE EJECUCIÓN.

Serie de ejercicios para mejorar el estado de ánimo en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del atletismo con la finalidad de mejorar el rendimiento de los deportistas de primero de Bachillerato del colegio Primero de Septiembre de la ciudad de Latacunga.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
* Capacitar a los entrenadores Del colegio Primero de Septiembre De Latacunga los contenidos de los ejercicios para mejorar el estado de ánimo	* Cursos de capacitación * Seminarios * Conferencias	* Videos - ilustrativos para Entrenadores sobre la Metodología de Fundamentos	* Humanos Deportistas * Materiales Textos Silbato Conos Balones Cronómetro VHS - TV - Cassette	* Evaluación permanente * Sistemática * Científica
* Mejorar el proceso de Enseñanza- aprendizaje con la utilización adecuada de la Guía Metodológica.	* Explicación * Demostración * Ejecución * Progresión * Comparación * Practicas en grupo * Reflexión	* Motivación permanente * Trabajo Individual * Trabajo Grupal * Explicación teórica y práctica.	* Escenarios Espacios Físicos Espacios Verdes	

6.8. ADMINISTRACIÓN.

RECURSOS.

RECURSOS INSTITUCIONALES.

Colegio Primero de Abril ciudad de Latacunga.

RECURSOS HUMANOS.

Estudiantes del Primer año de Bachillerato del Colegio “Primero de Abril”

Investigador: Sr. Leonardo Velasteguí.

RECURSOS MATERIALES.

Computador.

Módulos de consultas.

Entrevistas.

Encuestas.

Transporte.

Material bibliográfico.

Internet.

PRESUPUESTO.

RECURSOS ECONÓMICOS.

INGRESOS

Cuota por parte del investigador..... \$.557.00

6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACION.

A fin de garantizar y asegurar la ejecución de la propuesta de conformidad con lo programado para el cumplimiento de los objetivos planteados, se deberá realizar un monitoreo permanente, como un proceso de seguimiento y evaluación, que permita participar contingencias que se puedan presentar en el camino a fin de implementar correctivos a través de acciones que aseguren el cumplimiento de las meta.

El modelo operativo presentado en este estudio como alternativa de solución, formula la ejecución de ejercicios de ejercicios para mejorar el estado de ánimo de los deportistas y con esto alcanzar un mejor rendimiento de los deportistas que realizan su práctica en el atletismo.

Las preguntas que a continuación se detallan ayudarán a cumplir esta tarea:

1. ¿Por qué evaluar?

La evaluación es necesaria por qué es la única forma de constatar que el desarrollo de la propuesta sea llevada de manera eficiente para asegurar el incremento del rendimiento deportivo.

2. ¿Para qué Evaluar?

Se debe evaluar para ir determinando el cumplimiento de objetivos planteados en la propuesta con los datos obtenidos durante el proceso de ejecución de la propuesta.

3. ¿Qué evaluar?

Se debe evaluar todas las actividades que se encuentran detalladas en la propuesta y que conllevarán a conseguir el ansiado incremento del

rendimiento de los deportistas del colegio en el cual se desarrolló la investigación.

4. ¿Quién evalúa?

El responsable de la evaluación es el investigador pero se solicitará a los directivos y deportistas del establecimiento su concurso en este proceso y de esta manera la evaluación sea participativa con los actores de la presente investigación.

5. ¿Cuándo evaluar?

La evaluación se realizará de manera continua para evidenciar el incremento rendimiento a través de la utilización de ejercicios que contribuyan a elevar el estado de ánimo de los deportistas.

6. ¿Cómo evaluar?

Mediante la aplicación de indicadores determinados y por los resultados alcanzados en las diferentes competencias que son el referente más importante para saber si se ha mejorado el rendimiento deportivo.

BIBLIOGRAFÍA:

- BAUTISTA SILVIA .Publicado en Madrid Sureste, Marzo de 1.998www.revistainterforum.com/español/articulos/rn...
- BLÁZQUEZ, Domingo. *Evaluar en Educación Física*. Inde. Barcelona. 1990.
- BONILLA, Carlos. *Pedagogía y Cultura Física*. Kinesis. Armenia. 1995
- <http://es.wikipedia.org/wiki/>
- MULLER HARALD, RITZDORF WOLFGANG. *La guía IAAF para la Enseñanza del Atletismo*.2000
- Programa de estudio cultura física nivel secundario, Ministerio de Educación y Cultura CONSEJO NACIONAL DE DEPORTES CONVENIO ECUATORIANO ALEMÁN
- VÁSQUEZ ALEX. *Metodología de la Investigación*. Modulo Formativo
- CORRAL, R. (2003). *Historia de la Psicología*: apuntes para su estudio. La Habana: Editorial Félix Varela.
- DAVIS, C. (2000). Exercise abuse. *International Journal of Sport Psychology*, 2, 278-89.
- DISHMAN, R. (1995). Physical activity and public health. *Quest*, 47, 362-85. 9(2): 205-12.
- Dzhamgarov, T.T. y A. Ts. Puni. —*Psicología de la Educación Física y el Deporte*. / T.T. Dzhamgarov y A. Ts. Puni. / Editorial Científico Técnica. —Ciudad de la Habana. —1984.177p.
- EKMAN, P., DAVIDSON, R. (1994). *The nature of emotion*. Oxford, England: Oxford University Press
- Harre, D.V. *Psicología del deporte: Integración mente cuerpo*. / D.V. Harre, V.I. harre.—Madrid: Editorial Hispano Europea, S.A.—sp
- **Microsoft ® Encarta ® Biblioteca de Consulta 2003**. © 1993-2002 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

- Rudik, Profesor PA. —Psicología. Libro de texto. / Profesor PA. Rudik. / Editorial “Pueblo y Educación”. —Ciudad de la Habana. — 1988.469 p.
- ALBERT ELLIS (2000) Usted puede ser feliz. Terapia Racional emotiva para superar la ansiedad y la depresión, Barcelona, Paidós.
- EDUARDO PUNSET (2005) El viaje a la felicidad, Barcelona: Destino
- JACK LAWSON (1989) Endorfinas, la antidroga de la felicidad, Barcelona: Obelisco
- MARTHA DAVIS y otros (2001) Técnicas de autocontrol emocional, Barcelona, Martínez Roca.
- PAZ TORRABADELLA (2001) Cómo desarrollar la inteligencia emocional, Barcelona: Océano-Ambar.
- ROBERT M. SAPOLSKY (1995) Por qué las cebras no tiene úlcera, Madrid: Alianza Editorial
- SPENCER JONSON (2000) ¿Quién se ha llevado mi queso?, Barcelona, Urano
- WAYNE W. DYER (1983) Los regalos de Eykis, Barcelona, Grijalbo__

ANEXOS.

**ENCUESTA A LOS SEÑORES ALUMNOS.
DE 1ro AÑO DE BACHILLERATO.**

COLEGIO "PRIMERO DE ABRIL"

INSTRUCTIVO:

- Sea lo más lo más objetivo y veraz.
- Responda y marque con una X su respuesta.

Edad..... Sexo.....

1.- ¿El ejercicio físico mejora el estado de ánimo de las personas?

Si () No ()

2.- ¿Influyen las alteraciones emocionales sobre el estado anímico?

Si () No () A veces ()

3.- ¿La confusión, desánimo, ira, inquietud, insatisfacción, son consecuencias negativas del estado de ánimo?

Si () No ()

4.- ¿La experiencia contribuye para alcanzar un mejor estado de ánimo?

Si () No ()

5.- ¿Un buen estado emocional sirve para la resolución de problemas en el deporte?

Si () No () A veces () Nunca ()

6.- ¿La práctica del atletismo demanda ejecutar gran variedad de ejercicios?

Si () No ()

7.- ¿La carrera, los saltos y los lanzamientos son la base para una buena práctica del atletismo?

Si () No ()

8.- ¿La práctica del atletismo se ve facilitada por estar constituido por acciones naturales como correr, lanzar y saltar?

Si () No () Tal vez ()

9.- ¿El Atletismo contribuye para desarrollar otros deportes sean individuales o colectivos?

Si () No ()

10.- ¿La práctica del atletismo contribuye a desarrollar la fuerza, la resistencia y la velocidad?

Si () No () Tal vez ()

GRACIAS POR SU COLABORACION.

RECURSOS.

RECURSOS INSTITUCIONALES.

Colegio Primero de Abril ciudad de Latacunga.

RECURSOS HUMANOS.

Estudiantes del Primer año de Bachillerato del Colegio "Primero de Abril"

Investigador: Sr. Leonardo Velasteguí.

RECURSOS MATERIALES.

Computador.

Módulos de consultas.

Entrevistas.

Encuestas.

Transporte.

Material bibliográfico.

Internet.

PRESUPUESTO.

RECURSOS ECONÓMICOS.

INGRESOS

Cuota por parte del investigador..... \$.557.00

RECURSOS FINANCIEROS.

EGRESOS	VALOR
Copias Xerox.	\$ 30,00
Utilización Internet.	\$ 37,00
Impresiones.	\$ 25,00
Movilización.	\$ 75,00
Asesoramiento.	\$ 150,00
Transporte.	\$ 65,00
Revelado de fotografías.	\$ 35,00
Procesamiento de las encuestas.	\$ 25,00
Tinta.	\$ 25,00
Alquiler de computadoras.	\$ 35,00
Papelería.	\$ 25,00
Imprevistos.	\$ 30,00
TOTAL:	\$ 557,00

CRONOGRAMA:

ACTIVIDADES	MESES																							
	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del Proyecto	X	X	X	X	X																			
Prueba Piloto						X	X	X																
Elaboración del marco Teórico								X	X	X														
Recolección de Información											X	X												
Procesamiento de datos													X	X										
Análisis de los resultados y conclusiones														X	X									
Formulación de la propuesta																	X	X						
Redacción del informe final																		X	X					
Transcripción del informe																					X			
Presentación del informe																						X		

