

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

INTERVENCION DEL PSICOLOGO EN EL FUTBOL Y COMO INFLUYE  
EL DEPORTE Y LA PSICOLOGIA EN EL ESTILO DE VIDA EN EL  
ADOLESCENTE DE LA ONG LA CASA DE ALEJITA 2022

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**

Para optar el título profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGIA

**AUTOR:**

**Bachiller:** Zorrilla Bardales Angelica Nilfa

**ASESOR:**

Dra. Delgado Castillo, Gisella Yanire  
(<https://orcid.org/0000-0002-4763-6204>)

**LIMA - PERU  
2023**

# INTERVENCION DEL PSICOLOGO EN EL FUTBOL Y COMO INFLUYE EL DEPORTE Y LA PSICOLOGIA EN EL ESTILO DE VIDA EN EL ADOLESCENTE DE LA ONG LA CASA DE ALEJITA 2022

## INFORME DE ORIGINALIDAD

26%

INDICE DE SIMILITUD

25%

FUENTES DE INTERNET

10%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	2%
2	<a href="https://uvadoc.uva.es">uvadoc.uva.es</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="https://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://www.educaperu.info">www.educaperu.info</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://investiga.upo.es">investiga.upo.es</a> Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%
7	<a href="https://dspace.unl.edu.ec">dspace.unl.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="https://documents.mx">documents.mx</a> Fuente de Internet	1%

## *DEDICATORIA*

*Este trabajo se lo dedico primeramente a adiós, a mis ángeles que están en el cielo mis padres porque sé que desde allí están orgullosos del largo camino que me toco recorrer para llegar a esta etapa. Me dedico a mí misma por la decisión y el compromiso a mis 57 años de cumplir una meta a pesar de las barreras encontrada en cada paso.*



## *AGRADECIMIENTOS*

Agradezco a Dios por permitirme gozar de salud, a mis padres por darme la vida, a mis hijos por comprender mi deseo de cumplir un sueño que estaba dormido por muchos años, a mi familia quienes estuvieron constantemente motivándome para sacar el título de psicóloga, a mis Amigos que sumaron a esta decisión ,agradezco también a la universidad Inca Garcilaso De La Vega por darme la oportunidad de pertenecer a ella y culminar mis estudios, a los maestros de la facultad de psicología que aportaron en mi aprendizaje con capacidad e inteligencia, a mi asesora del curso de suficiencia profesional la Dra. Gisela Delgado por su paciencia en el proceso de mi trabajo.



## RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

En la actualidad las familias básicamente de las zonas urbanas y rurales presentan dificultades en la crianza, protección y formación de sus menores hijos repercutiendo en las diferentes áreas de su vida: como conductas inadecuadas, falta de afecto, familias disfuncionales, carencia de valores, deficiencia en habilidades sociales. Con el fin de aportar al cambio de la problemática existente en nuestro país. la ONG “La casa de Alejita” a pesar de las dificultades políticas, sociales, culturales y económicas apuesta por albergar 60 adolescentes varones en condiciones de vulnerabilidad y con habilidades para el fútbol. comprometiéndose a proteger y atender las necesidades biopsicosociales durante su permanencia en la casa hogar. este trabajo se resume en la definición de la institución y sus características, misión, visión, objetivos, historia, población, investigaciones, programa y desarrollo, actividades deportivas, intervención psicológica y tratamiento para mejorar la calidad de vida de los albergados. El desarrollo del trabajo consiste: Primero: mediante convocatoria trimestrales se selecciona al adolescente varones con habilidad y destreza para el fútbol, posterior a ello se hace las visitas domiciliarias y entrevista psicológica, en la fase de observación se recopilan datos importantes que nos permita reafirmar la condición económica, social y cultural donde se desarrolla el adolescente. segundo: mediante la intervención psicológica se evalúa conductas, pensamientos y sentimientos que estén afectando el desarrollo adecuado del adolescente varón. para tal fin se han empleado herramientas proyectivas y psicométricas para obtener el diagnóstico recomendación y tratamiento en situación mediante técnicas como: terapias, charlas, talleres, dinámicas para el adolescente y los padres. Tercero: se afronta los resultados y repercusiones a nivel psicológico de los adolescentes varones, como impacta en su área personal y deportiva dentro y fuera de la institución. Cuarto: el trabajo realizado con los adolescentes fue desde el enfoque cognitivo-conductual que nos ha permitido identificar y disminuir situaciones negativas mediante la psicoeducación resaltando los valores éticos y morales, cambiando el autoconcepto negativo que tenían de sí mismo por la autovaloración, desarrollar la capacidad de elección e impulsar la coherencia entre lo que piensa, dice y actúa en 4 dimensiones: intelectual, conductual, deportiva y afectiva.

**Palabras clave:** Psicología, Adolescentes, vulnerabilidad, familia, autoconcepto

INTERVENTION OF THE PSYCHOLOGIST IN SOCCER AND HOW SPORTS AND  
PSYCHOLOGY INFLUENCE ON THE ADOLESCENT LIFESTYLE OF THE NGO LA  
CASA DE ALEJITA 2022

SUMMARY AND KEY WORDS

At present, families in urban and rural areas have difficulties in raising, protecting and training their minor children, affecting the different areas of their lives such as: inappropriate behavior, lack of affection, dysfunctional families, lack of values, deficiency in social skills. In order to contribute to the change of the existing problems in our country, the NGO "La casa de Alejita" despite the political, social, cultural and economic difficulties, is committed to sheltering 60 male adolescents in vulnerable conditions and with soccer skills, committing to protect and attend to biopsychosocial needs during their stay in the home. This work is summarized in the definition of the institution and its characteristics, mission, vision, objectives, history, population, research, program and development, sports activities, psychological intervention and treatment to improve their life quality. The development of the work consists: First, through quarterly calls, male adolescents with ability and skill for soccer are selected, after that, home visits and a psychological interview are made, in the observation phase important data is collected that allows us to reaffirm the economic, social and cultural condition where the adolescent develops. Second, through psychological intervention, behaviors, thoughts, and feelings that are affecting the proper development of the male adolescent are evaluated. For this purpose, projective and psychometric tools have been used to obtain the diagnosis, recommendation and treatment in a situation through techniques such as: therapies, talks, workshops, dynamics for the adolescent and the parents. Third, the results and repercussions at the psychological level of male adolescents are addressed, as it impacts their personal and sports area inside and outside the institution. Fourth, the work carried out with adolescents was based on a cognitive-behavioral approach that has allowed us to identify and reduce negative situations through psychoeducation, highlighting ethical and moral values, changing the negative self-concept they had of themselves for self-assessment, developing the ability to choice and promote coherence between what you think, say and act in 4 dimensions: intellectual, behavioural, sports and affective.

Keywords : Psychology, Adolescents, vulnerability, family, self-concept

## ÍNDICE

<i>DEDICATORIA</i> .....	2
<i>AGRADECIMIENTOS</i> .....	3
RESUMEN Y PALABRAS CLAVE .....	4
SUMMARY AND KEY WORDS .....	5
<b>CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES</b> .....	11
1.1 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INSTITUCION.....	11
1.1.1 HISTORIA .....	11
1.1.2 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIO FAMILIAR.....	13
1.1.3 ACTIVIDAD GENERAL.....	13
1.1.4 MISIÓN Y VISIÓN .....	14
1.1.5 PRINCIPIOS .....	15
1.1.6 VALORES .....	15
<b>1.1.7. ORGANIGRAMA GENERAL Y ORGANIGRAMA UBICACIÓN DEL                 PSICOLOGO.</b> .....	16
2.1. Marco Teórico de psicología (psicología).....	17
<b>2.1.1.</b> Áreas de intervención en general .....	19
<b>2.1.2.</b> Área de intervención del ejercicio profesional psicología clínica.....	21
<b>2.1.3.</b> Función General:.....	21
<b>2.2.</b> Marco teórico de variables .....	22
<b>2.2.2.</b> Como influye el deporte y la psicología en su estilo de vida del adolescente .....	25
<b>CAPITULO: III FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO</b> .....	26
<b>3.1.</b> Teoría y la práctica en el desempeño profesional .....	26
<b>3.1.3.</b> Antecedentes Nacionales .....	30
<b>3.1.4</b> Acciones, Metodologías y Procedimientos.....	32
<b>3.1.5.</b> Programas desarrollados en el ejercicio profesional .....	45

OBJETIVOS DEL PROGRAMA .....	46
POBLACIÓN / SECTOR AL QUE SE ATENDIÓ .....	46
TÉCNICA E INSTRUMENTOS UTILIZADOS .....	47
<b>CAPITULO IV</b> .....	<b>53</b>
<b>4.1.</b> Logros obtenidos: en que han mejorado.....	53
<b>4.2.</b> Conclusiones .....	53
Recomendaciones.....	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	58
ANEXOS .....	60



## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1. Cuadro de Evaluación de estudiantes.....	35
Tabla 2. Plan de trabajo para el año 2022.....	41
Tabla 3. Técnicas e instrumentos.....	47
Tabla 4. cuadro de actividades durante el año.....	52



## INTRODUCCIÓN

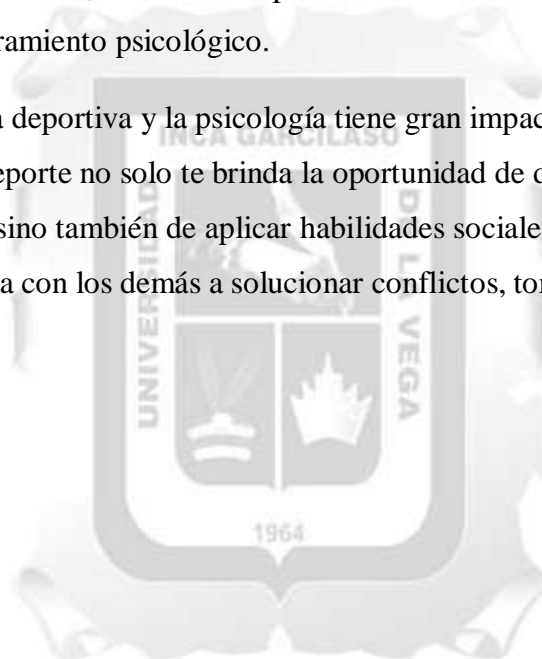
La ONG “La casa de Alejita” fue creada para albergar a jóvenes adolescentes varones de los sectores urbanos con sus derechos vulnerados como maltrato físico, carga emocional negativa, bajo rendimiento académico y de bajos recursos económicos, pero que tienen talento para el deporte (fútbol) el objetivo de este trabajo es desarrollar un programas de intervención psicológica para concientizar a todo el equipo de la ONG sobre la importancia de la detección y prevención temprana de las alteraciones psicológicas que puedan aparecer a consecuencia de sus vivencias dentro del núcleo familiar como: trastornos de ansiedad, conductas inadecuadas, déficit de atención y concentración que afectan el desarrollo y funcionamiento adecuado del adolescente varón, y el tratamiento adecuado para los que ya presentan problemas conductuales, cognitivos y emocionales. Para tal fin se han utilizado marcos teóricos de comprensión sobre la situación de vulnerabilidad y del desarrollo en la etapa de la adolescencia, Marcos Teórico de la actividad deportiva específicamente el fútbol y como ambas actividades psicológicas y deportivas influye en su estilo de vida del adolescente. la comunicación asertiva, la motivación y el trabajo en equipo fueron armas potentes para alcanzar los objetivos de este programa conjuntamente con los entrenadores deportivos. También Se han tomado en cuenta incluir a los padres quienes son la figura más importante para ellos. De tal manera que integralmente se logre mantener la salud mental y mejorar la calidad de vida, y evitar complicaciones más adelante que puedan convertirse en problemas de riesgo para el adolescente varón. El lema del programa es “cambian los Padre, cambian los hijos”

Considerando la importancia de estas dos áreas que se trabajan en la ONG se han aplicado técnicas e instrumentos psicométricas proyectivas para evaluar al adolescente antes de su ingreso a la “Casa de Alejita” donde pernoctara temporalmente. En esta oportunidad se han utilizado: frases incompletas de SACKS para adolescentes, el test de la figura humana de Machover, Inventario de Adaptación de conducta (IAC), El Hombre bajo la Lluvia. Mediante estas pruebas se han diagnosticado comportamientos conductas inadecuadas, en el ámbito emocional: baja autoestima, deficiencia en el manejo de habilidades sociales, carencia afectiva del círculo más cercano, depresión leve. En el ámbito deportivo presentan ansiedad, miedo en muchos casos frustración al no cubrir las expectativas propias, de los padres y entrenadores. Tomando en cuenta estas dolencias se planifico en coordinación con la dirección de la institución un tratamiento de enfoque cognitivo conductual para que el

adolescente aprenda a cambiar conductas desadaptativas aprendidas en la infancia que les provoca emociones difíciles de gestionarlos. Las actividades realizadas son charlas informáticas para el adolescente y padres, talleres para manejar positivamente sus habilidades sociales, motivacionales, reconocer y gestionar sus emociones, terapias individuales y grupales que permite al adolescente potenciar su habilidad deportiva en el futbol y modificar conductas desadaptativas para mejorar su calidad de vida.

El objetivo de crear un plan de intervención psicológica en la ONG es modificar conductas disfuncionales en los adolescentes que viven dentro de “la casa de Alejita”. Fortalecer la autoestima, la confianza en sí mismo, reconocer, aceptar y gestionar las emociones, Fomentar la construcción sobre su propio proyecto de vida. Sanar heridas de la infancia, modificar paradigmas en los pensamientos, sentimientos para obtener resultados diferentes mediante acompañamiento y asesoramiento psicológico.

En conclusión, la práctica deportiva y la psicología tiene gran impacto en el desarrollo de los jóvenes adolescente, el deporte no solo te brinda la oportunidad de desarrollar habilidades físicas, técnicas, tácticas sino también de aplicar habilidades sociales como: la empatía, tener una comunicación asertiva con los demás a solucionar conflictos, tomar decisiones y plantear objetivos.



## CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES

### 1.1 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INSTITUCION

La ORGANIZACIÓN NO GUBERNAMENTAL, La casa hogar para adolescentes deportistas “La Casa de Alejita” ubicado en el distrito de Carabayllo - Lima Perú con inscripción en la Sunarp Nro. 1450182 es una institución que se creó el 13 de enero del 2020 sin fines de lucro, el principal objetivo es albergar a adolescentes de sexo masculino entre 12 a 16 años con talento en los deportes especialmente en el fútbol, en situaciones de vulnerabilidad familiar y están albergados de lunes a viernes.

El ingreso a la Casa Hogar “La casa de Alejita” se realiza mediante convocatoria nacional, habiendo atendido en el año 2020 a 60 adolescentes varones con talento en el fútbol en situaciones de vulnerabilidad económicas y socio familiares.

El trabajo consiste en mejorar la calidad de vida en el área personal, complementando con actividades deportivas como el fútbol, la educación y el área psicológica.

El apoyo y beneficios se logra gracias a la ayuda colaborativa de empresas y personas voluntarias que se suman y apuestan por la institución. El objetivo de la ONG es que los adolescentes lleguen a participar de forma profesional en algún club nacional o internacional.

#### 1.1.1 HISTORIA

La ONG se fundó en el año 2020 por iniciativa del Señor Roberto Guisasola La Rosa exfutbolista de la selección peruana, su señora Madre Alejandrina La Rosa fallece a finales del año 2019 después de haber luchado mucho tiempo de un cáncer generalizado.

Su madre le pide que ayude a los niños que quieren jugar el fútbol como en su momento lo ayudaron a EL y en honor a ella crea la ONG “La Casa de Alejita”

Una vez que fallece su Madre Alejandrina, su hijo Roberto se reúne con sus familiares más cercanos y deciden oficialmente formar la ONG, invirtiendo sus ahorros de los años que le brindó el fútbol.

La ONG está ubicado en el distrito de Carabayllo, cuenta con 6 pisos de 4 habitaciones cada uno, tres servicios higiénicos en cada piso, cuenta con oficinas administrativas, salón de clases donde realizan sus tareas acompañadas por un tutor, cocina/comedor, biblioteca, y un espacio amplio donde se realizan actividades como: dibujo, pintura, música, bailes y charlas psicológicas.

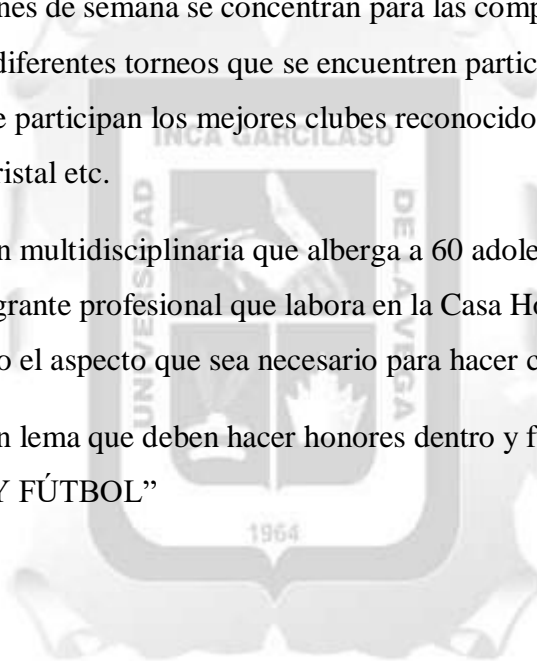
El alcalde de Puente Piedra demostrando solidaridad con los albergados de la ONG brinda el campo deportivo para sus entrenamientos, a esta causa también se sumaron el alcalde de los Distritos de Comas y San Martín de Porres.

Todos los adolescentes que se encuentran internados en la Casa Hogar reciben educación de calidad gracias al apoyo voluntario de Instituciones Educativas Privadas del Distrito de Puente Piedra que apuestan por sus estudios y son becados en todo el año.

Los adolescentes albergados comienzan su día asistiendo al colegio toda la mañana, regresan por la tarde a la Casa Hogar, reciben su almuerzo, descansan, realizan talleres de acuerdo al horario, luego entrenan con preparación física, ejercicios de fuerza y coordinación, trabajo técnico, táctico y estrategias junto a sus entrenadores por categorías y preparadores físico, cenan y descansan. Los fines de semana se concentran para las competencias programadas por el director técnico en los diferentes torneos que se encuentren participando como Torneo Federación 2023 en donde participan los mejores clubes reconocidos como Alianza Lima, Universitario, Sporting Cristal etc.

La ONG es una institución multidisciplinaria que alberga a 60 adolescentes con habilidades, metas y sueños, cada integrante profesional que labora en la Casa Hogar está comprometido en brindarle apoyo en todo el aspecto que sea necesario para hacer cumplir sus metas.

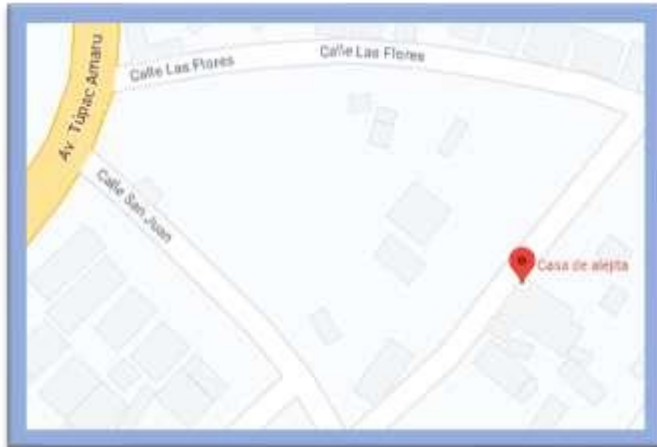
Los adolescentes tienen un lema que deben hacer honores dentro y fuera de la Casa Hogar  
“SIN ESTUDIO NO HAY FÚTBOL”



### 1.1.2 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIO FAMILIAR

La ONG casa de alejita está ubicado en el distrito de Carabayllo Mz A Lt 27 primera etapa, se encuentra en una zona urbana entre la Av, Tupac Amaru y la panamericana Norte.

Mapa



La ONG “La Casa de Alejita” brinda albergue, educación, alimentación, atención médica, asistencia social, salud, atención psicológica, actividades recreacionales, entrenamientos, preparación física y competencias deportivas.

Después de cumplir el año de permanencia se evalúa los siguientes aspectos para su continuidad: haber aprobado satisfactoriamente el año escolar, tener buena conducta dentro y fuera de la casa hogar, haber demostrado competitividad en el fútbol. Caso contrario son retirados disolviendo el compromiso por escrito con los padres.

### 1.1.3 ACTIVIDAD GENERAL

La Casa hogar al servicio de adolescentes de la edad de 12 a 16 años que tienen habilidad para el fútbol gozan de los siguientes servicios.

Convocatorias. -la institución realiza trimestralmente campeonatos a nivel nacional para seleccionar adolescentes que cumplan los requisitos para el ingreso a la casa hogar.

Psicología. - la función del psicólogo en la ONG es realizar la ficha de datos del adolescente, realizar una primera entrevista con los antecedentes familiares y situación actual. el siguiente paso es la inducción para conocer las instalaciones y el espacio que va ocupar durante su

permanencia. Siguiendo paso se realizan entrevistas y pruebas psicológicas, diagnóstico y tratamiento, informar los avances o retrocesos del menor.

Educación. -documentar en qué nivel se encuentra y como sigue su proceso de aprendizaje, informar a la directiva si se encuentran problemas en el desarrollo cognitivo.

Atención médica. – se encarga de supervisar el crecimiento y desarrollo a nivel preventivo, de intervención y de mantenimiento de la salud. En algunos casos es necesario hacer estudios de laboratorio para diagnosticar alguna enfermedad o dolencia que este padeciendo el menor.

Tutores o profesores. - son los encargados de apoyar en el área pedagógica de lunes a viernes. El objetivo es apoyar en las tareas, reforzamiento a los temas tratados en el colegio, generar hábitos de estudio, realiza visitas a los centros educativos a los que asisten los adolescentes para ver el avance escolar y su comportamiento.

Asistenta social. -realiza investigaciones sobre el vínculo familiar, situación económica, visitas a domicilio.

Nutricionistas. - coordinar con la cocinera y ayudante sobre los alimentos que debe comer los adolescentes deportistas teniendo en cuenta el desgaste físico y el diagnóstico del médico buscando mejorar su rendimiento deportivo y buscando recuperar su estado de salud.

Técnico deportivo. -las funciones del técnico es coordinar, planificar y elaborar las actividades a realizar durante la semana, buscar personal calificado para dirigir a los menores, evaluar los resultados y comunicarse con los demás de forma asertiva.

Actividades de Recreación y diversión. -la principal actividad de los menores es el fútbol, las competencias externas son motivadas con recompensas, estas pueden ser almuerzos de camaradería en los mejores restaurantes de Lima, paseos a club campestre de verano

#### 1.1.4 MISIÓN Y VISIÓN

##### MISION:

La ONG es una institución sin fines de lucro creado para brindar una formación integral a los adolescentes de bajos recursos económicos con talento para el fútbol.

##### VISION

La visión de la ONG es ser una de las primeras instituciones formativas en educación y el deporte a nivel nacional en mediano plazo y a nivel internacional a largo plazo.

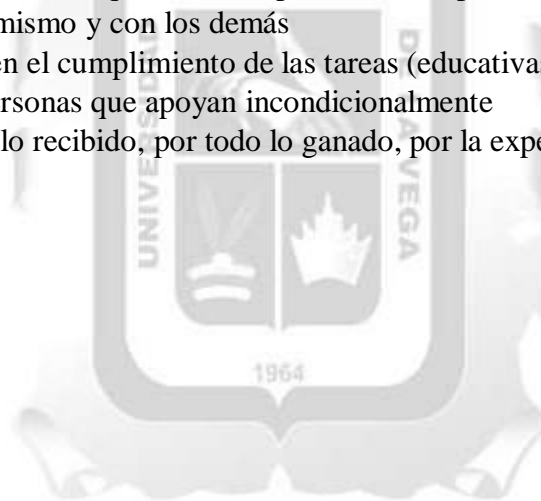
Ser ejemplo para muchas otras personas o instituciones que quieran apostar por ayudar a nuestros compatriotas más necesitados que por cierto son muchos en las diferentes partes de nuestro territorio peruano.

#### 1.1.5 PRINCIPIOS

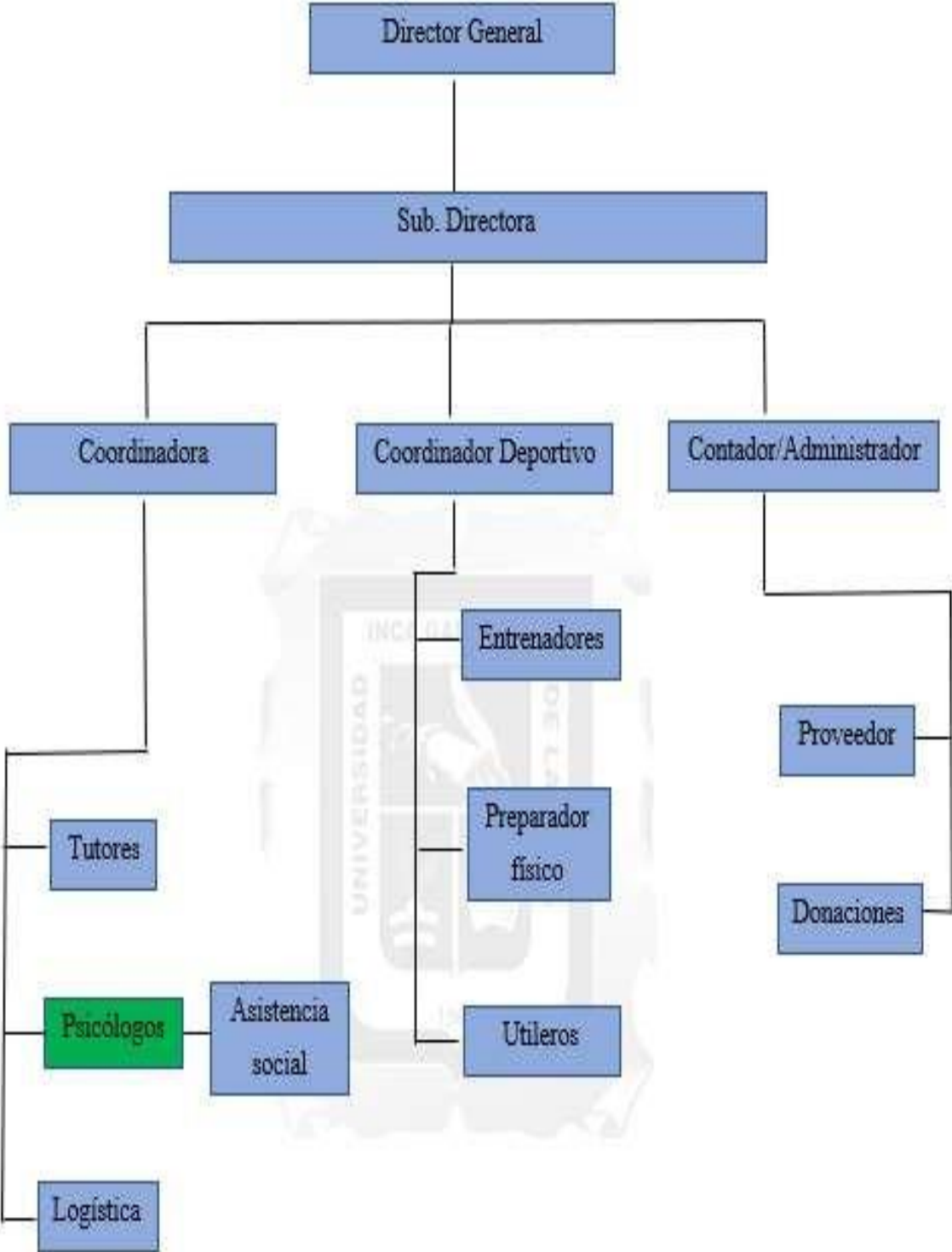
Uno de los principios de la ONG es que los adolescentes encuentren un objetivo para el futuro con reglas y normas establecidas, sientan confianza en sí mismo, puedan comunicarse de forma asertiva en su entorno, que tengan herramientas para resolver conflictos

#### 1.1.6 VALORES

- Trabajo en equipo para el logro de los objetivos
- Comunicación asertiva con todo el miembro del equipo
- Liderazgo para influir en la forma de ser y actuar frente a los demás
- Confianza en sí mismo y hacia los demás para alcanzar los sueños
- Solidaridad que permite compartir con el otro desde el amor desinteresadamente
- Humildad para reconocer quienes acompañaron en el proceso, sus raíces
- Respeto con uno mismo y con los demás
- Responsabilidad en el cumplimiento de las tareas (educativas, deportivas)
- Lealtad con las personas que apoyan incondicionalmente
- Gratitud por todo lo recibido, por todo lo ganado, por la experiencia aprendida



1.1.7. ORGANIGRAMA GENERAL Y ORGANIGRAMA UBICACIÓN DEL PSICOLOGO.



## **CAPITULO II: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA:**

El psicólogo clínico dentro de la casa hogar “casa de alejita” participa activamente en el ingreso, evaluación y diagnóstico a los adolescentes varones. muchos de ellos presentan comportamientos negativos debido a vivencias de su niñez. En el desarrollo de la evaluación se van identificando en algunos de ellos problemas de maltrato físico, inseguridad, falta de afecto, falta de comprensión y confianza en sí mismo, falta de atención y concentración. La atención psicológica que se brinda en la institución se basa en terapias, talleres, charlas basadas en técnica y métodos con el fin de mejorar su estado conductual-emocional y hacer comprender que los síntomas biológicos y psicológicos por el cual están atravesando son propios de su edad.

### **2.1. Marco Teórico de psicología (psicología)**

En el siglo XIX nace la psicología científica, después de ser considerada por muchos años una disciplina, En 1896 se establece la psicología clínica

La Psicología es una ciencia que proviene de dos términos Psique (alma) Logos (tratado o ciencia) en sus orígenes la psicología conceptualizaba como la ciencia que estudia el alma o espíritu. hablando científicamente estudia el comportamiento humano en relación con el medio ambiente (biopsicosocial) utilizando herramientas como la observación, descripción, la investigación, prevención, diagnóstico y tratamiento del comportamiento anormal y desordenes clínicos con el fin de restaurar el equilibrio psicológico para evitar todo sufrimiento. su objetivo es clasificar, explicar, predecir y controlar mediante sesiones terapéuticas que mejore el comportamiento del ser humano en las distintas áreas de su vida. (ardilla 1998:34) dentro de la psicología existen varias corrientes teóricas

Wilhem Wundt nació el 16 de agosto de 1832 es considerado padre de la psicología estructuralista considera a la psicología como ciencia que estudia la estructura mental del ser humano. fundó el primer laboratorio de psicología experimental (1879) sostiene que la psicología está centrada en la mente humana en dos conocimientos importantes. La Sensación vinculada a la objetividad y los sentimientos y emociones vinculada a la parte subjetiva. Sus conocimientos y experiencias se vuelcan en el método de la introspección donde se estudia el mundo interno del individuo (en brennan,1999) Wundt sostiene que las personas reaccionan a estímulos guiados por un interés y motivación personal. La voluntad juega un papel importante que dirige los procesos mentales hacia la realización de las metas.

Sigmund Freud Padre del psicoanálisis nació 6 de mayo de 1856 desde la adolescencia se interesó por las humanidades, pero por motivos económicos cambia y opta por la medicina especializándose en neurología allí, sostiene que el ser humano actúa bajo la inconciencia, es decir aquellos conflictos internos que se programa en la niñez y que afectan las relaciones interpersonales en la vida adulta en las diferentes áreas como: personal, profesional, conductual, espiritual, familiar.

Dentro de esta teoría se entiende que el origen de las conductas es la sexualidad de cada uno por lo tanto explica que los primeros años de vida del individuo es fundamental para la formación de su personalidad. También explica que hay tres componentes dentro de la personalidad del ser humano el YO (parte cociente) el ELLO (el inconsciente actúa por impulso) y el SUPER YO (relacionado con la moral y la ética guía al ELLO)

John B Watson Padre de la escuela conductista nació 9 de enero de 1878 indica que es una rama objetiva y experimental que predice y controla el comportamiento y la conducta de la persona y animal de forma observable, medible y cuantificable. considera que los seres son objeto de estudio mediante la relación de estímulo-respuesta. (Gondra, J.M.1995.J.B.

Junto a Iván Pávlov (nació 26 de setiembre de 1849) fueron clave en el Desarrollo del condicionamiento clásico posteriormente con Skinner dan Lugar al condicionamiento operante

Condicionamiento clásico También denominado estímulo – respuesta es un tipo de aprendizaje que provoca una respuesta a la conexión asociativa de forma automáticas y reflejas.

Condicionamiento operante es un tipo de aprendizaje, También denominado recompensa-castigo es una técnica para modificar conducta es decir si la consecuencia es positive se refuerza y si es negativa se reduce, elimina o castiga. (Gutiérrez, G.1999) por eso se dice que el condicionamiento operante es un proceso por el cual el organismo aprende a crear una conducta determinada de acuerdo a la recompensa que recibirá.

Abraham Maslow padre del humanismo nació el 1 de abril de 1908 en su teoría explica que el ser humano se desarrolla con plena libertad para tomar decisiones sobre su existencia por lo tanto el hombre conforme va desarrollándose en cada etapa de su vida adquiere su carácter y su forma de ser y actuar en la sociedad siendo el único responsable de sus actos.

Su principal aporte a la psicología es investigar aspectos positivos de la naturaleza humana. creador de la pirámide de las necesidades básicas donde nos da a entender que el ser humano debe autorrealizarse libre y espontáneamente siguiendo esta escala. (Krippner,S., 1972).

Fisiológicas (alimentación, sueño, sexo, la bebida)  
Seguridad (creación de cierta estabilidad)  
Social (la búsqueda de conectarse con sus pares)  
Reconocimiento (espera ser reconocido y valorado por su entorno)  
Autorrealización (buscar la armonía entre la mente y la emoción)

Albert Bandura y la teoría del aprendizaje social se basa en que el ambiente social es el contexto donde se desarrolla nuevos aprendizajes y nos explica que el individuo aprende nuevas conductas mediante la observación entre las personas, concuerda con las teorías conductistas, condicionamiento clásico, condicionamiento operante.

### **2.1.1. Áreas de intervención en general**

Psicología Clínica. - es la rama de la psicología que estudia el comportamiento humano aquellas acciones que se pueden observar tales como la actividad física la expresión oral, corporal y los procesos mentales que son todo aquello que no se pueden observar directamente. como la percepción, el pensamiento, sentimientos del individuo. Las acciones que se realiza en el ámbito psicológico es la evaluación para detectar trastornos psicológicos en las personas, se evalúa mediante herramientas proyectivas o psicométricas obteniendo un diagnóstico que permita determinar el tratamiento correspondiente según sea el caso del paciente. Entre las enfermedades más comunes en la psicología clínica tenemos: ansiedad, depresión, alcoholismo o drogas, déficit de atención, trastornos del sueño, trastornos bipolares, esquizofrenia, trastornos alimenticios, trastornos de la personalidad, trastornos espectro autista, fobias.

Según la federación europea de asociaciones de psicólogos la psicología clínica es una disciplina científico-profesional con historia e identidad propias cuyo objetivo son la evaluación y diagnóstico, tratamiento e investigación en el ámbito de los trastornos psicológicos. (EFPA) la psicología interviene en diferentes áreas, a continuación un breve concepto de cada uno.

Psicología Educativa. -es una de las ramas de la psicología que se encarga de estudiar las formas como el ser humano logra el aprendizaje y el desarrollo cognitivo en las diferentes etapas. básicamente en los centros educativos. Se centra especialmente en el análisis de los

distintos métodos de enseñanza que permite enseñar y aprender. Su objetivo de la psicología educativa es producir ciudadanos inteligentes capaces de tomar decisiones, con habilidades de pensamiento que le permitan acceder al conocimiento de forma autónoma. (Coll, Cesar 1992)

Psicología Forense. – es una rama de la psicología que estudia la conducta humana dentro del ámbito legal de la investigación de los delitos es decir aquellas situaciones delictivas donde se vean involucrados víctimas, victimarios o testigos (J.Urra 1993)

La psicología forense aplica principios para diseñar y ejecutar los procedimientos adecuados para cumplir con las medidas de protección del individuo.

Psicología del Deporte. - es una rama de la psicología que estudia el cómo, porque y las condiciones del comportamiento del deportista, entrenadores, directivos, padres dentro y fuera de una competencia. Su aporte es de evaluar e intervenir a nivel emocional, cognitivo y conductual, su objetivo principal incrementar el rendimiento y bienestar integral del deportista. (Cox libro de psicología del deporte, 2008)

la psicología del deporte se asienta en 2 aspectos.

Los factores psicológicos que influyen en la participación y rendimiento del adolescente como es la motivación, estilo de comunicación, relaciones interpersonales autocontrol emocional.

Los factores psicológicos derivados de la práctica deportiva o actividades físicas como: reducción de ansiedad, mejora de la autoestima, la autoconfianza, autocontrol en la competencia.

Psicología Organizacional. -es la ciencia que se encarga de estudiar al ser humano intrínsecamente, sus pensamientos, emociones y conductas teniendo en cuenta que una empresa no constituye solo oficinas, maquinarias, sino que el hombre es el capital humano fundamental para el buen funcionamiento y crecimiento de la compañía. (Citado por Diaz, 2018)

Por lo tanto, en el siglo XXI es fundamental integrar en el equipo de trabajo de las compañías al psicólogo quien ayudara a mejorar la comunicación, las relaciones interpersonales, la empatía, mantener al trabajador motivado, hacer de cada uno de ellos lideres comprometidos en sus funciones dentro de un clima laboral agradable.

Psicología Social. Se interesa por el estudio de las modificaciones conductuales en personas y comunidades, la conducta de afiliación social, la dinámica general de los grupos (Baldwin, 1897)

el psicoanálisis considera que la psicología social estudia el inconsciente de cada individuo que va influir en lo colectivo y social. El conductismo analiza el comportamiento del individuo y cómo influye en su mundo externo. El humanismo sostiene que el ser humano debe ser aceptado con sus defectos y virtudes.

### **2.1.2. Área de intervención del ejercicio profesional psicología clínica**

La Psicología clínica se puede definir como una rama de la Psicología que estudia y aplica los principios de la Psicología única y exclusivamente a los pacientes, para reducir problemas emocionales, conductuales, cognitivos para ayudar al individuo a funcionar en forma eficaz y con mayor sentido. (Goldenberg, 1973)

La psicología clínica se preocupa por atender y mejorar la conducta humana su aspecto clínico consiste en mejorar la situación de las personas que se encuentran en problemas, utilizando para ello los conocimientos y las técnicas más apropiadas, mediante la investigación, mejorar las técnicas y ampliar los conocimientos para lograr mayor eficiencia en el futuro (Korchin,1976)

Entonces la psicología puede entenderse como la ciencia que se ocupa de estudiar todo lo que atañe a lo espiritual, a la forma de sentir, de pensar y actuar de un individuo, sus aspectos morales, su forma en la que se desenvuelven en los diferentes contextos; es así que la psicología es una asignatura humanista.

### **2.1.3. Función General:**

Dentro de las funciones del psicólogo clínico se encuentran: promoción y prevención orientación, evaluación, diagnóstico, tratamiento e intervención de los problemas que se refieren al comportamiento humano, investiga las razones del porque el individuo obra de una u otra forma en los diferentes contextos.

Promoción y prevención. Es estudiar e investigar para tratar los comportamiento, conductas y actitudes del individual para mejorar y promover así un bienestar y adecuado desarrollo en los individuos. Su rol se centra en los contextos familiares, educativos y comunitarios (Venegas,2016) la tarea principal del psicólogo es la psicoeducación a los adolescentes,

equipo de entrenadores y padres, campañas preventivas donde se orienten diferentes aspectos para que los adolescentes puedan transitar esta etapa con menores complicaciones.

**Brindar Orientación.** el criterio que debe tener el psicólogo sobre el comportamiento y los métodos a aplicar debe ser muy profesional basado en el respeto, empatía, confianza, Espacio donde se debe potenciar los recursos personales. (Calviño,2000).

La etapa de la adolescencia es un duelo donde ven con ciertas emociones cambios fisiológicos es decir dejan su cuerpo de niño para pasar a la siguiente etapa, el apego con sus padres de infancia, entran en una lucha interior con estos cambios que puede generar infelicidad y bloqueos. por lo tanto, se considera necesario el acompañamiento psicológico para mejorar la capacidad de relacionarse con los demás, ayudarlos a reconocer y gestionar las emociones que existe detrás de cada comportamiento.

**Desarrollar Evaluación.** - se trata de indagar, intervenir, pronosticar y buscar el mejor plan para su tratamiento en caso de no obtener los resultados esperados se reevalúa al paciente (Lemos,2012).

**Desarrollar Diagnóstico:** este proceso se realiza en dos fases: primera entrevista es cara a cara con el paciente formulando preguntas básicas La segunda la entrevista de devolución de acuerdo a la edad del paciente es directa o con la familia. (García Arzeno,2000).

**Brindar Tratamiento.** supone intervenciones clínicas sobre las personas con el objeto de entender, aliviar y resolver trastornos psicológicos: emocionales, problemas de conducta, preocupaciones personales y otros. (Caballo,V, y Simon M.2002)

## **2.2. Marco teórico de variables**

Coleman Griffith Nació en 1883 fundador del primer laboratorio de psicología del deporte de la Universidad de Illinois entre 1920 y 1930. Comienza su relación con entrenadores, jugadores para tratar aspectos relacionados con el juego y la competición por el año 1923 ofreciendo el primer curso introductorio de Psicología relacionado con el ámbito deportivo, denominado Psicología y Deporte. Los experimentos realizados demostraron que existe relación entre el comportamiento Deportivo y mente. En el año 1940 mediante esfuerzos realizados por investigaciones se demostró la unión de la psicología y el deporte. sus investigaciones se centran en tres líneas:

1. habilidades motrices. 2.aprendizaje 3. Las variables de personalidad.

al iniciar la segunda Guerra mundial Peter Puni y Alexander Ludin efectuaron estudios relacionados a la psicología y el deporte y su desempeño en las competencias. Al culminar la segunda Guerra mundial nace formalmente la preparación de la psicología deportiva con el objetivo de ayudar al deportista a utilizar principios psicológicos para su mayor rendimiento, comprender como la participación en el deporte y actividades físicas afectan al Desarrollo personal, psicológico, su salud y bienestar a lo largo de su vida del individuo,

En los años 60 Bruce Ogilvie y Thomas Tutko, psicólogos clínicos. Realizaron investigaciones relacionadas a las actividades deportivas y el estudio del comportamiento humano. Efectuaron test y escalas de evaluación para investigar rasgos de personalidad relacionadas al perfil de deportista competitivo y desarrollaron un inventario que podría medir la motivación de los deportistas. Confirmando que la intervención del psicólogo deportivo es fundamental.

En Roma en el año 1965 se realiza el primer congreso de la psicología deportiva. es gracias a ello que se establece la disciplina de psicología deportiva a nivel mundial, luego de este acontecimiento. Se concentran diversos profesionales relacionados a actividad física y la psicología para intercambiar ideas sobre las investigaciones realizadas. desde entonces la psicología del deporte se ha ampliado y pluralizado enormemente durante los últimos años. teniendo relevancia en las prácticas deportivas. actuando de forma individual, enseñando al deportista a eliminar pensamientos negativos y a utilizar técnicas de concentración, mejorar las relaciones grupales que se establece en el equipo, una mejora indiscutible en su estilo de vida. (Riveiro 1975, en Heredia 1987)

La psicología del deporte comienza a tener mayor enfoque cognitivo resaltando la importancia de los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas por los años 80 aproximadamente. Considerando según estudios que la mentalización en los deportistas influye en su rendimiento.

### **2.2.1. Intervención del psicólogo en el fútbol**

El deporte específicamente el fútbol requiere de un rápido procesamiento mental de mucho estímulo y motivación para tomar decisiones precisas en un ambiente dinámico y en lo emocional. El ambiente donde se desarrolla un futbolista es cambiante por lo tanto requiere de una permanente adaptación a lo desconocido (p.ej. miedo a no obtener un buen resultado) y

sus consecuentes reacciones. Así en todo momento de juego pone a prueba la habilidad para armonizar los recursos cognitivos y emocionales. El futbolista tiene una carga psicológica en cada situación de entrenamiento o competencias. (Morilla et al., 2017).

Los desarrollos y recursos cognitivos que demanda el fútbol se dan por la participación sincrónico de compañeros y rivales en el mismo campo de juego, lo cual hace, que los movimientos de los jugadores en este espacio socio motor posean gran complicación (Ardá y Casal, 2003). Ante esta situación de adaptación permanente, para el futbolista resulta imprescindible su capacidad analítica y decisiva frente a la variedad de opciones, y por supuesto disponer de los recursos técnicos, tácticos para una correcta realización (Mombaerts, 2000).

Por tanto, la intervención del psicólogo en el deporte en este caso en el fútbol es importante su participación directa en la preparación psicológica del futbolista para incrementar el rendimiento Deportivo, mediante el Desarrollo de un control y acompañamiento permanente y efectivo sobre las variables de un orden psicológico con la finalidad de motivar y generar confianza en cada jugador. formando además recursos y cualidades útiles para el desempeño no solo en lo futbolístico sino en otros ámbitos de su vida (Valdez, 1996). Y este enfoque También es recomendable aplicar en los directivos, técnicos, entrenadores, no olvidemos que los padres desde afuera También viven las mismas emociones que sus hijos por ello es necesario incorporarlos en los procesos psicológicos. Pero adicionalmente y no menos importante, es el rol del psicólogo clínico que igualmente debe desempeñar en este ámbito dado que, como lo afirma Cernuda (1998)

“Los aspectos clínicos preventivos y de potenciación de la salud mental son fundamentales para el rendimiento físico y mental de los adolescentes”

Algunas de las situaciones que son frecuentes dentro y fuera del campo Deportivo hacen necesaria la intervención psicológica como en exceso de presión temporal, control del nivel emocional, la competitividad, los sobre entrenamientos, la transición de equipo, las lesiones entre otros; ellas pueden generar algunos trastornos en los futbolistas: depresión, ansiedad, fobia, estrés, síndrome de burnout, problemas de personalidad o desórdenes alimenticios que debe ser detectado a tiempo e intervenir.

### 2.2.2. Como influye el deporte y la psicología en su estilo de vida del adolescente

El 17 de agosto del 2017 LA UNICEF y la FPF firman un convenio donde se comprometen a hacer respetar los derechos de los niños y jóvenes deportistas, sin discriminación de raza, color, sexo, idioma, religión, posesión económica. trabajar en conjunto para que sean no solo buenos futbolistas sino mejores personas en la sociedad. (Edwin Oviedo,2017) presidente de la federación peruana de futbol.

Los niños y adolescentes tienen derecho a una identidad, a la seguridad social, salud, alimentación adecuada, entorno familiar-social saludable y segura, una educación de calidad y recreaciones, sin embargo, no se tiene en cuenta estos aspectos importantes y necesario. En la actualidad, es común ver niños y jóvenes realizando trabajos que perjudican su salud, su seguridad o moral, esto se debe a que cada vez existen más hogares disfuncionales ocasionados por factores económicos, sociales, personales y emocionales. Esto hacen que niños y jóvenes asuman responsabilidades a temprana edad trabajando en las calles para ayudar económicamente en el hogar, otros escogen diferentes caminos o salida a la problemática que les tocó vivir optando por la delincuencia, drogadicción, el pandillaje etc. repercutiendo en la disminución de la calidad de vida personal y familiar.

La educación deportiva como proceso formativo ayuda al fortalecimiento del crecimiento personal y académico, y a la transformación del proyecto de vida. Los resultados indican que el futbol potencia las cualidades y destrezas, fomenta cambios en los comportamientos, mejora las relaciones interpersonales, genera espacio de relajamiento y diversión. La educación deportiva complementado con el proceso académico desarrolla la creatividad, formación de valores, actividades físicas y aprenden a gestionar las emociones contribuyendo de esta manera en la construcción de la identidad de los niños y adolescentes (Díaz Monsalve & Quiroz Posada, 2013).

El deporte ayuda al desarrollo de una educación integral para el deportista, generando pensamientos, sentimientos positivos, identifican y reconocen sus habilidades que le permite potenciar todos los conocimientos académicos y futbolísticos. aprenden valores como lealtad, cooperación, honestidad, tolerancia, disciplina, resistencia, respeto a sí mismo y hacia los demás, perseverancia, empatía, compañerismo, hábitos saludables que le ayudan a la construcción y transformación de un nuevo proyectos o estilo de vida. (Bravo & Escobar, 2013; Gutiérrez, 2004).

Para un cambio de estilo de vida del adolescente es necesario hacer un quiebre en el momento que se reconozca que la salud física y mental se ve afectada, teniendo en cuenta que la adolescencia es una etapa pasajera. Una atención psicológica oportuna y adecuada ayuda a concientizar al adolescente que es un proceso de aprendizaje psicosocial y cultural para la vida adulta. Es recomendable para transitar esta etapa una psicoeducación donde intervenga la familia, educadores, profesionales de la salud, psicólogos entrenadores y tutores de manera que se pueda crear un ambiente digno, protector y potenciador para apoyar el Desarrollo personal del adolescente.

### **CAPITULO: III FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO**

#### **3.1. Teoría y la práctica en el desempeño profesional**

La psicología y particularmente la psicología del deporte desde su reconocimiento en el año 1965 su objetivo principal es de reconocer los factores psicológicos no solo en las actividades físicas deportivas; sino también en la salud y bienestar general del individuo

#### **3.1.2. Antecedentes Internacionales**

Según Gorvunov (1983): señala que La preparación psicológica es el proceso psicopedagógico para el entrenamiento y la competencia deportiva, proceso que nace con el ingreso del individuo a la práctica deportiva (motivación, iniciación deportiva), continúa en la especialización, se acentúa en la maestría y se consolida en la longevidad deportiva Incluso asciende al fortalecimiento personal, físico - psíquico - motriz que lo capacita no solo para afrontar los retos de su vida deportiva sino para sobre llevar de manera armoniosa su vida personal presente y futura.

Segun (Roffe y bracco,2003) indica que el aspecto psicológico acompaña e inciden en un correcto desarrollo del deportista (personalidad, habilidades psicológicas, hábitos saludables contemplan el fomento de la salud y la calidad de vida del joven, y el análisis, estudio y valoración de acontecimientos que son relevantes en el deporte (colegio, familia, amistades y que obviamente, aportan tanto en su vertiente deportiva como humana

Con el objetivo de alcanzar los resultados más óptimos posibles, es necesario obtener futbolistas inteligentes que compitan con el beneficio de una mayor capacidad mental. Lo anterior se traduce en una mejora del deportista tanto dentro como fuera de la situación de práctica del deporte. De igual modo, los recursos psicológicos colaboran de forma importante

en el avance de los aspectos técnicos, tácticos y de preparación física y en general al Desarrollo personal de cada adolescente.

Ezquerro J.M (1999) sostiene que el deporte es uno de los fenómenos sociales más importantes en nuestros días; su influencia es clara en la vida de muchas personas de diferentes edades y de diferentes contextos sociales, ya sea como espectadores, aficionados, entrenadores, jugadores, padres de los jugadores, árbitros, o directivos. Por este motivo no es sorprendente que un número cada vez mayor de psicólogos se interesen por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, tanto para investigar los procesos psicológicos que en ellas se desarrollan como para aplicar técnicas de intervención psicológica que se derivan de los estudios de dicho proceso.

Así mismo, la Psicología del deporte tiene como objetivo la comprensión de los factores psíquicos que intervienen en el ejercicio físico y en el deporte y la explicación de sus efectos en el comportamiento; la psicología deportiva se ocupa de los aspectos psicológicos de la actividad del deportista y de las reacciones psíquicas derivadas de la actividad deportiva

En estas etapas de formación del futbolista, resulta fundamental el desarrollo de todas las cualidades necesarias para la futura alta competición, entre ellas la psicológicas contemplando también la salud y la calidad de vida del joven futbolista, y el análisis, estudio y valoración de acontecimientos que son relevantes en el fútbol y que, obviamente, aportarán verdaderos avances al deporte, tanto en su vertiente más deportiva, como en la humana.

Capetillo (2005) analiza los factores que intervienen en el rendimiento del jugador de fútbol. Este autor destaca que, desde una perspectiva psicológica, se presenta como necesario analizar, entre otros factores, el control emocional. De igual modo, considera que la preparación psicológica es uno de los factores que condicionan el rendimiento deportivo del futbolista. Un factor que resulta imprescindible es valorar al jugador de fútbol tanto en los entrenamientos como en la competición, para conocer sus estados emocionales en ambas situaciones. En función de la información obtenida, se trabaja para potenciar las capacidades del jugador en la competencia, También en la formación educativa. Esto permite la posibilidad de alcanzar un mayor rendimiento en todos los aspectos de su vida.

Morilla et al., (2009) ponen de manifiesto la importancia que tiene dedicar esfuerzos para desarrollar todas las cualidades en el futbolista en proceso de formación. Entre las mismas, destacan de forma especial las cualidades psicológicas. La preparación psicológica, en el ámbito del fútbol profesional o de alto nivel, se encuentra supeditada a los requerimientos

tanto individuales como colectivos de entrenador y equipo. En este sentido se destaca el trabajo de algunos aspectos relevantes, como por ejemplo los estados de ánimo, la capacidad de concentración, la capacidad de adaptación o la gestión de la ansiedad, entre otros. Cada uno de estos aspectos hacen del individuo un mejor ser humano integro.

Weinberg y Gould (1996), señala que la Psicología deportiva y del Ejercicio Físico no es sino el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Así pues, la Psicología del Deporte trata de identificar, comprender y explicar aquellas teorías y técnicas psicológicas que pueden ser utilizadas en el deporte con el objetivo de mejorar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas. Sin embargo, esta especialidad psicológica también se ocupa de la investigación y del abordaje de todos aquellos problemas psicológicos asociados a la práctica deportiva que representan dificultades de interacción sana con los demás, tanto en lo que se refiere a la percepción del mundo, las actitudes hacia uno mismo, la tensión psíquica o el control del estrés. Uno de sus objetivos, es la comprensión de los factores psíquicos que intervienen en el ejercicio físico y el deporte y la explicación de sus efectos en el comportamiento y en el organismo.

González Moreno, 2006 dice que cuando hablamos del fútbol escolar y juvenil hablamos de una población de adolescentes entre los 13 y los 18 años con una misma pasión y un mismo objetivo una motivación, pero con diferente familia, personalidad, diferente extracción social y actitud psicológica. Según el aporte de diferentes autores, los futuros deportistas se sienten inclinados hacia la práctica del deporte por: Satisfacción por la actividad física Mejorar sus habilidades, mejorar estilo de vida, Arte y pericia en el deporte Viajes Recompensas extrínsecas

Cepeda, 2004 sostiene que el deporte competitivo enfrentará si o si a los deportistas y a los padres a la frustración, pero también a vivir experiencias inolvidables. Para poder afrontar estas situaciones de la mejor forma, es importante desarrollar nuestra autoconsciencia y autorregulación, como adultos somos los responsables de actuar con perspectiva y modelar una adecuada relación con la práctica deportiva. Nuestra influencia como padres, determinará en gran medida el gusto de nuestros hijos/as por el deporte, el ejercicio y la actividad física, seremos quienes moldearán los significados sobre la derrota, la victoria o el aprendizaje. Por tanto, seamos grandes mediadores de ello. A mi juicio hay dos enfoques que debiésemos evitar como padres, el primero es utilizar los logros de nuestros hijos como objeto de estatus familiar, esto puede provocar que los deportistas se sientan presionados por sostener

ambiciones que resultan venir más del deseo adulto por figurar que del mismo interés del deportista. Por otro lado, debemos tener particular cuidado en presionar u obligar a que nuestros hijos vivan vidas excepcionales que nosotros no pudimos forjar o sostener. Nuestra labor es acompañar el camino del deportista y aceptar que los gustos e intereses pueden ir cambiando a medida que avanzan en edad o de nivel competitivo.

Para Calvo (1992) y Rodríguez Martín (1995) plantean que podemos entender la salud como un equilibrio dinámico positivo, entre las capacidades y potencialidades biológicas, psicológicas, sociales del sujeto y las condiciones medioambientales en las que se desenvuelve. La salud sería un proceso por lo que el hombre, desarrolla el máximo de sus capacidades, teniendo a la plenitud de su autorrealización personal y social. Aun así, este concepto puede ser entendido como una abstracción que hace referencia a una circunstancia humana. Cada persona tiene una percepción individual de lo que es estilo de vida influida por la cultura a la que pertenece, es pues, un concepto que cambia a lo largo de la historia en función de los individuos y sociedades que lo evalúan. La evolución del término llevo a definirlo por la OMS (1946) como un estado de completo bienestar, físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad, el término “bienestar” se acuño fundamentalmente con matices económicos y posteriormente los investigadores sociales necesitaron de un término más amplio e hicieron referencia al concepto de calidad de vida. Como el grado en que se satisfacen las necesidades humanas.

Según el Glosario de promoción de la salud de la Junta de Andalucía (1986) el concepto de estilo de vida, que se presenta al igual que la salud, como un término subjetivo que aglutina diferentes aspectos. “el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijos, sino que están sujetos a modificaciones”. “...De igual modo que no existe un estado ideal de salud, no hay tampoco estilos de vida prescritos como óptimos para todo el mundo. La cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, y el ambiente del trabajo y del hogar hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados”.

(Barber, 1996; Barber y Harmon, 2002; Heaven, 2001). Sostienen que el desarrollo adolescente más saludable se produce en aquellos contextos familiares donde los adolescentes

siguen unidos a padres y madres al mismo tiempo que son animados a expresar su propia individualidad. Son los jóvenes provenientes de este tipo de hogares los que presentan un desarrollo más positivo, mostrando más competencias psicosociales y menos problemas conductuales. Por el contrario, los padres y madres que limitan las posibilidades del adolescente obstaculizando su creciente deseo de independencia y castigando sus muestras de pensamiento autónomo tendrán hijos con más problemas internos como ansiedad, depresión o dificultades en la adquisición de competencias como la consecución de la propia identidad (Rueter y Conger, 1998). Por otro lado, diferentes trabajos han destacado el peligro que prácticas familiares excesivamente intrusivas o sobreprotectoras tienen para el bienestar adolescente. Y es que estas formas de control psicológico están asociadas a la presencia de síntomas depresivos, problemas de ansiedad y menor competencia social de chicos y chicas

### **3.1.3. Antecedentes Nacionales**

Nieri (2005) sostiene que la ansiedad vinculada a las competencias, el manejo y control de los pensamientos negativos, el dolor de las derrotas, qué perspectivas o qué línea de pensamiento se generan en función de los resultados y cómo los interpreta la persona. También situaciones de vida, coyunturales, personales, familiares.

Núñez Begazo (1974) Ya en el año 1995, había evaluado a unos 3882 deportistas (2998 hombres y 884 mujeres) sobre aspectos como la inteligencia, carácter, temperamento, ansiedad y autopercepción como atletas. desempeña desde hacía varios años su labor como psicólogo deportivo, en el Departamento de Psicología de la Unidad de Medicina del Deporte, del Instituto Peruano del Deporte (IPD).

Su labor es evaluar a deportistas pertenecientes a las diferentes federaciones cada vez que salen a competir representando a Perú (Mundiales, Olimpiadas, Sudamericanos, Panamericanos, Bolivarianos, etc.).

Moringa (1993) escribió dos libros dedicados a la Psicología del Deporte, Uno focalizado en el Fútbol y otro que reunía una serie de temas que en cierto sentido fueron estimulantes, por su actualidad y novedad. En este último se tratan aspectos relacionados con la calidad de las relaciones interpersonales entrenador deportista, los temores que impiden el éxito, los sentimientos de culpa frente a las derrotas, etc.

Caravedo. (2015) sostiene que El fútbol es capaz de suscitar la agresión más baja y artera contra quien lo cometa. La intolerancia y la incapacidad para contener pensamientos se

expresa en el modo más primitivo, como quizás se presenta muchas veces en nuestros divanes y en nuestra propia vida. El fútbol es la actividad social capaz de convocar más compromiso que cualquier otra propuesta en nuestro medio. El deporte te permite ingresar en un contexto social, practicar las habilidades blandas, empatía, sintonía, afectividad, comunicación. Se han convertido en una muestra fehaciente de su inmensa capacidad para afrontar las dificultades.

Carvalho Trabajó como crítico de cine en las revistas Oiga y Hablemos de cine, y en el diario El Sol. Fue un educador excepcional, que, debido a su diferente forma de ver a la educación, en 1978 fundó el colegio Los Reyes Rojos, donde desarrolló un programa para que los jugadores, con bajos recursos, de las divisiones menores del Club Alianza Lima tuvieran la oportunidad de estudiar en su colegio. Sus métodos de enseñanza, potenciados por su formación en filosofía, le permitieron sacar a delante un colegio privado, Los Reyes Rojos de Barranco, y posicionarlo como uno de los más abiertos y experimentales, desde el punto de vista que ofrecía una formación basada en escuchar al niño, en hacerlo pensar, jugar y divertirse, en dar cátedra de humanismo, en un medio que privilegiaba -y privilegia aun- el memorismo, los sistemas de notas, la valoración cuantitativa de los resultados. Asociado también al mundo del fútbol, contribuyó a la recuperación de la autoestima del Alianza Lima, uno de los equipos más populares del país, ayudando en la formación de sus ídolos modernos, luego del trágico accidente aéreo que se llevó a toda una generación de jóvenes promesas en 1987. Para él, la escuela debía ser “un espacio de socialización en el que se forja el carácter del individuo y del ciudadano. La autonomía moral y la búsqueda crítica del saber son los fines fundamentales que dirigen su actuar”.

Muente (2016) su filosofía en cuanto al deporte es que el deportista tiene que manejar mucha información a la vez. ¿Dónde está la pelota, el rival, tu compañero, en que parte de la cancha estás? El clima y el árbitro son otras informaciones, se debe lidiar con todo eso para tomar decisiones, a eso añádele distractores como la barra rival, el entrenador que grita, la provocación del oponente, el miedo al error. Se debe filtrar la información para realizar las tareas. Hay que trabajar mucho sobre el control de sus pensamientos, el control de la atención, prepararlo sobre lo que va a visualizar o encontrar, y de antemano desarrollar herramientas para evitar que se vulneren sus capacidades deportivas y personales. El deporte es un medio para la transformación de vida.

### 3.1.4 Acciones, Metodologías y Procedimientos

La población de la casa de Alejita está constituida por 60 adolescentes varones en tal sentido mencionaremos 5 características.

Ambito familiar:

- Familias numerosas desintegradas
- Familias con patrones de conductas poco funcionales
- Familias uniparentales (madres solteras que se hacen cargo solas de sus hijos)
- Familias con dificultades para generar vínculos afectivos duraderos

Ambito socioeconómico

- Nivel económico bajo por falta de oportunidades laborales
- Padres Desempleados o empleos informales
- Padres con Nivel educativo analfabeto o básico

Ambito de salud

- Problemas de salud física y mental de los padres
- Adolescentes con desnutrición, bajo peso y talla
- Adolescentes con secuelas de maltrato físico y psicológico
- Cansancio, desmotivación

Ambito psicológico en el adolescente

- Incapaz de mantener buenas relaciones interpersonales
- Resistencia a la autoridad y a seguir reglas
- Sentimiento de frustración y resentimiento
- Falta de estimulación del ambiente familiar (depresión)
- Carentes de afecto, heridas de abandono de uno o ambos padres

Ambito educativo.-

- El proceso de aprendizaje
- Coefficiente intelectual
- Grado de atención y concentración

Existe una tendencia del adolescente que se incorpora a la ONG “La casa de Alejita” a presentar patrones de conductas inapropiadas resultado de una mala comunicación en la interrelación padres-hijo y una expresión afectiva negativa, a consecuencias de los problemas que presentan en su entorno como: padres desempleados o con nivel económico bajo, secuelas

de maltrato físico, interrelaciones personales deficientes, posea bajo rendimiento en la escuela o desfase escolar,

La ONG “La Casa de Alejita” a pesar de las adversidades económicas, políticas y sociales mediante convocatorias trimestrales seleccionan a adolescentes varones con habilidades para el fútbol con las características antes mencionadas: ámbito familiar, socioeconómico, salud psicológica y educativa.

De los cuales según resultados de evaluación se encontró que proceden de familias disfuncionales 47%, (28 adolescentes varones) cuyos signos observables a primera vista tienen dificultad para concentrarse y relajarse, tristeza, timidez, vestimenta y aspecto desalineado, desgano, Mirada desorientada. en la entrevista personal el adolescente varón narra algunas situaciones de su vivencia y síntomas como: Pérdida de apetito, cambios en el comportamiento, resistentes a la autoridad, pesadillas al dormir, rabia por la situación que atraviesan sus padres, presentan baja autoestima.

15% (9 adolescentes varones) de extrema pobreza que viven en barriadas y no cuentan con casas propias ni servicios básicos como agua, luz, desagüe. motivando al adolescente huir del ambiente varones donde se siente amenazado y preocupado. encontrando en algunos casos personas de mal vivir que lo conducen por mal camino.

El 13% (8 adolescente varones) con depresión y ansiedad estos adolescentes pierden el interés generalizado es decir que dejan actividades que anteriormente realizaban con entusiasmo, nada les motiva, evitan permanecer en el hogar. a nivel cognitivo-emocional tienen constantes pensamientos automáticos negativos, tristeza, irritabilidad, nerviosismo, dificultad para concentrarse, baja autoestima.

El 14%, (8 adolescentes) adictos a los juegos en las redes sociales, algunos involucrados en grupos de pandillaje y Drogadicción, estos jóvenes son susceptibles a la presión social. 11% se desarrollan dentro de una familia funcional con ellos se trabaja con talleres de motivación. Dentro de este grupo hay un porcentaje de jóvenes que encuentran pequeñas oportunidades para Desarrollar la residencia humana, se transforman en sujetos dignos y desafiantes a las dificultades la ONG “La Casa de Alejita” con el trabajo interdisciplinario se tiene como prioridad la protección y atención en todas las áreas para cuando egresen de la institución salgan como personas con competencias para integrarse al entorno social.

Por ende, Lacasa de alejita ofrece a 60 adolescentes varones entre 12 y 16 años servicio de alojamiento, atención preventiva de salud, recreaciones, orientación psicológica, asistencia social, nutricionista, profesores y técnicos deportivos. Con el fin de que mejoren el rendimiento escolar, seguridad, prevención de conductas de riesgo y mejorar condiciones de competencia para el futbol.

A través de las técnicas e instrumentos se han planificado las evaluaciones correspondientes a fin de seleccionar a los menores que recibirán los beneficios en la casa de alejita.

Primera entrevista personal. – en este proceso se observa los signos del adolescente varón permitiendo al psicólogo reunir información de las características del individuo a primera vista en cuanto a su corporalidad, presentación física, miradas, tono de voz, gestos estado de ánimo, el movimiento de las manos, la forma de sentarse, el lenguaje no verbal es clave para un buen diagnostico

Segunda Entrevista al adolescente. - consiste en obtener información a través de una conversación directa donde el entrevistado responde preguntas de forma oral planteadas en función de los objetivos. en primer plano el psicólogo genera confianza, seguridad, ambiente cómodo libre de distractores. En esta entrevista el adolescente varón proporciona información que no se puede obtener de otra fuente y el psicólogo explorar todo el detalle que interesa del adolescente varón; como el grado de sufrimiento personal, ansiedad, pensamientos y sentimientos negativos, conductas antisociales, maltratos físicos o psicológicos.

Entrevista a los Padres. - se realiza la entrevista con los padres para profundizar en la anamnesis mediante la entrevista con el adolescente varón, síntomas, conductas habituales, características y evolución de su infancia. para conocer en qué situación de vulnerabilidad se encuentra la familia posterior a ello firman un documento de compromiso donde deben continuar con los valores que se aplican en la casa hogar

Las Evaluación a realizar Depende del motivo de las entrevistas las características que se encuentran en los adolescentes y el objetivo que se desea lograr. En la mayoría de los casos se ha encontrado: conflictos con la figura de autoridad, baja tolerancia a la frustración, dificultad para establecer relaciones interpersonales, dificultad para establecer vínculos afectivos, alteraciones en la autoestima y autoconcepto, dificultad para el aprendizaje

Frente a estos casos se procede a utilizar herramientas proyectivas y psicométricas para diagnosticar las conductas inapropiadas de los adolescentes varones, elevar su autoestima,

gestionar adecuadamente sus emociones, mejorar las relaciones interpersonales, mejorar la comunicación con sus pares mediante .La Primera herramienta utilizada es Los test psicométricos de frases incompletas de Sacks para adolescente que consta de 56 preguntas incompletas donde el adolescente debe responder sin pensar demasiado, las respuestas se categorizan en la siguiente manera:

- Padre figura de autoridad
- Madre
- Familia actual
- Relaciones interpersonales
- Sexualidad
- Manejo de emociones
- Futuras metas
- Vida social

El test de SACKS evalúa la relación que tiene el adolescente con sus progenitores, temores miedo, frustraciones, culpas, rencores traición. todas ellas son heridas que llevan en la mente inconsciente como patrones de conductas que tienen que sanar con las terapias que se aplican según sea el caso, También se observar su estado motivacional, autoestima y autoconcepto.

Para complementar y asegurar la evaluación se utiliza la prueba proyectiva segundo el test de la figura humana de Karen Machover consiste en que el adolescente varón dibuje una figura humana en una hoja tamaño carta utilizando un lápiz. este test nos permite analizar aspectos de su personalidad, su autoconcepto, su imagen corporal y su estado emocional. Otro de los test proyectivos utilizados el hombre bajo la Lluvia para obtener rasgos de personalidad emocional, conductual, conflictos, tensión, estrés.

En algunas ocasiones se ha realizado externamente el inventario de adaptación de conducta (IAC) que evalúa el grado de adaptación del adolescente en el ámbito, personal, familiar, social, escolar. El evaluado responde sencillamente a cada una de las afirmaciones indicando “SI” o “NO” el inventario consta de 123 afirmaciones que describen distintas situaciones, conductas y pensamientos. También se evalúa el comportamiento y Desarrollo en los entrenamientos, competencias dentro y fuera del campo Deportivo.

En el siguiente cuadro voy a presentar el resultado de 12 adolescentes que fueron avaluados con más profundidad.

Tabla 1. Cuadro de Evaluación de estudiantes

---

## **ATENCIÓN PSICOLÓGICA “LA CASA DE ALEJITA”**

---

**RESULTADO DE LA EVALUACION A LOS ADOLESCENTES VARONES DE LA  
CASA DE ALEJITA 2022**

Paciente	Edad	Conclusiones de el hombre bajo la lluvia	Conclusiones de prueba aplicada
ALEXANDER DEZA	14	<p>Alexander da muestras de impulsividad, búsqueda de refuerzo inmediato y orientación hacia el pasado. Hay indicadores de inseguridad, así como de compensación de baja autoestima con una imagen de sí mismo dominante. Se encuentran indicadores de falta de confianza en las relaciones sociales, lo que se articula con las amenazas externas percibidas.</p> <p>Su forma de presentación ante el mundo es extrovertida.</p>	<p>Coeficiente Emocional Total Promedio Interpersonal: Bajo</p>
JHON HUANCCOLLUCHO	15	<p>Jhon posee una personalidad con tendencia a la extroversión, demuestra optimismo ante la vida, sin embargo, se evidencia, tendencia al escaso control de impulsos, sentimientos de culpa, evasión y susceptibilidad a la crítica. No cuenta con las herramientas adecuadas para afrontar situaciones adversas, a pesar de que manifiesta un aparente equilibrio. A nivel de autovaloración, este se encuentra en niveles bajos, por lo cual se hace punto fácil de vulneración y presión de grupo. Cuenta con factores que contribuyen a la mejora de su desarrollo: responsabilidad, optimismo, capacidad de escucha, deseos de superación.</p>	<p>Escasas habilidades socio afectivas. Baja autoestima</p>
JERICK PARCCO	16	<p>Jerick tiene una personalidad introvertida, suele encerrarse en sí mismo. Sobre salen en el ideas o pensamientos de pesimismo y debilidad; hay rasgos de depresión, fatiga, desaliento, pereza, agotamiento. No posee herramientas de defensas, frente a eventos estresantes, siente presión o amenaza de su entorno, las cuales pueden darse por sus figuras parentales, tendencias auto agresivas o dolencias psicósomáticas. Muestra dificultad con la figura materna. Presenta inmadurez emocional, dificultad de introyecciones adecuadas, sentimientos de culpa y represión de la agresividad.</p>	<p>Depresión LEVE</p>

JORGE SALVADOR	15	<p>Salvador evidencia perturbación del pensamiento, por lo que puede estar tomando un camino equivocado al momento de resolver problemas. Muestra timidez, desvalorización, inseguridad, baja autoestima y sentimientos de inferioridad. Así mismo manifiesta distimia, ansiedad y dificultad para enfrentar las cosas nuevas que se le presentan al igual que la toma de decisiones. Siente la necesidad de protegerse del mundo ya que se siente amenazada por el exterior. Tiene dificultades para adaptarse, presenta sensación de vacío, angustia y no demuestra tener herramientas para defenderse. Por último, presenta conflictos sin resolver, un evento del pasado aun lo no lo deja avanzar.</p>	<p>Coeficiente Emocional Total Promedio Depresión Leve crónica (distinta)</p>
MAYCOLL LLAMO	14	<p>Se evidencia angustia. Presión parental. Denota rasgos de personalidad noble, alegre, idealista; pero también con cierto cansancio emocional producto quizá de la pérdida de su madre y de las auto exigencias por sobresalir y querer ofrecer una mejor calidad de vida a su familia. Por otro lado, dado que aún está en proceso de formación de su personalidad, mantiene rasgo de inmadurez, preocupación por lo social, procura tener aprobación de los demás, intentando adaptarse al mundo adulto; pero aun sin los mecanismos necesarios para poder enfrentar situaciones nuevas o estresantes.</p>	<p>Coeficiente Emocional Total Bajo Por Mejorar</p>
NICK NAVARRETE	16	<p>Nick da muestras de baja autoestima en los resultados, compensándolo en conductas impulsivas. Se encuentra orientado hacia sus fantasías y deseos, alejado de la realidad. Es posible que esto obedezca a sus metas a futuro. Su actitud es hacia lo social y, nuevamente, orientada a futuro. Muestra también indicadores de primitivismo. Presenta indicadores de confusión o conflicto interno. Da muestra de indefensión ante las amenazas percibidas del ambiente.</p>	<p>Depresión moderada</p>

FABRICIO BUTRÓN	16	<p>Fabricio demuestra equilibrio y una posible lucha por mayor autonomía y control en su vida. Está orientado en tiempo presente y se encuentra dispuesto a enfrentar el mundo. Se caracteriza por ser una persona con cierto apego a lo concreto. Representa posible rigidez y rasgos de agresividad. Se puede encontrar tensionado frente a una sensación de amenaza del entorno. Los mecanismos de defensa que más destaca son la represión y la anulación. En el área sexual, puede presentar dependencia oral, impulsos sexuales y no presenta ningún tipo de conflicto con su identidad sexual.</p>	Leve perturbación del ánimo.
JOHANSY HUANCA	14	<p>Emocionalmente inestable por las constantes discusiones de sus padres, se frustra con facilidad por no poder ayudar a su papa que salga del vicio del alcohol. Conductualmente introvertido.</p>	<p>Sus resultados indican un nivel de ansiedad bajo, pero con un temor severo principalmente relacionado a que ocurra lo peor / morir y un temor moderado a marearse.</p>
OJANY ARTEAGA	15	<p>No puede gestionar sus emociones, reacciona con violencia ante cualquier situación amenazante, poca tolerancia a la frustración, no confía en sus habilidades. Conductualmente extrovertido, cariñoso, presenta celos bien marcados.</p>	<p>Sus resultados están en el límite entre depresión leve y moderada. Principalmente asociados a problemas físicos, la desmotivación o desinterés y la culpa.</p>
RENZO LOPEZ	14	<p>Renzo tiene indicadores de estar centrado en el presente. Indica autoafirmación y seguridad. Hay equilibrio interno, lo que implica orientación madura a sus circunstancias. Hay expresividad, sin necesidad de presentar defensas ante la realidad. Si bien hay dificultades percibidas en el ambiente, no son identificadas como amenazas. En cuanto a su capacidad para afrontar retos para lograr sus metas, Renzo da muestras de inseguridad en este campo específico.</p>	Ansiedad LEVE

JOSHEP RIVERA	16	Joshep, presenta rasgos de personalidad eufórica, idealista, egocéntrica, muestra inmadurez emocional con dependencia materna. Siente mucha presión o amenaza en su entorno, representado por las figuras parentales, de los cuales se evidencian conflictos con la figura paterna. Denota necesidad de aprobación social, inseguridad y ambivalencia en relación al contacto social. Muestra sentimiento de desarraigo, el cual lo hace sentirse despegado de sus relaciones con el medio, por creer que éste no le apoya lo necesario. Denota impulsos agresivos. No posee herramientas de defensas, frente a eventos estresantes	Ansiedad LEVE
VALENTINO MINAYA	15	Valentino enfocado en el presente, con disposición de enfrentarse al mundo, aunque aún con actitudes propias de su edad y hasta en algunas circunstancias infantiles. Se identifica mucha presión, producto de situaciones estresantes; no obstante con capacidad para poder afrontarlas. Demanda de excesiva protección para asegurar que todo esté bien, pero de poco criterio, complaciente y tendencia por buscar el agrado de los demás.	Coefficiente Emocional Total Muy Bajo Por Mejorar

En base a los resultados obtenidos en la investigación y diagnóstico se genera un plan de acción tanto para los adolescentes varones como a los padres de familia mediante talleres informativos, charlas y terapias para modificar conductas. En esta oportunidad se utilizaron el modelo cognitivo conductual. Esta terapia trata de que el adolescente aprenda conductas adaptativas y funcionales y se desaprendan conductas disfuncionales y desadaptativas, modifica y desarrolla el comportamiento de los adolescentes desde el ámbito, social y emocional. Con las terapias se pretende que los adolescentes varones que viven en la ONG sean competitivo en el fútbol y en su vida cotidiana. que genere compromiso consigo mismo, que aprendan el trabajo en equipo, que tenga valores para competir en la sociedad, que aprenda a diseñar un plan de acuerdo a sus objetivos.

Las técnicas que complementan a la terapia existen muchas, pero frecuentemente se trabaja con los juegos de la telaraña para presentarse con sus pares, técnicas del globito para

autoestima, técnicas del árbol genealógico, taller de inteligencia emocional para adolescentes y padres, taller para tutores, técnicos deportivos, preparadores físicos.

El plan del área psicológica consiste en desarrollar habilidades en las diferentes áreas de su vida cotidiana del adolescente:

área emocional se trabaja para que el adolescente desarrolle competencias para gestionar emociones propias y de los demás, gestionar las situaciones conflictivas y estresantes con inteligencia emocional, es un tipo de inteligencia basadas en identificar y analizar los sentimientos propios y ajenos, permite comunicarse de forma asertiva , afectiva y empática con los demás.

área cognitiva las habilidades se desarrollan desde la niñez y permite desenvolverse con éxito en la vida cotidiana. estas habilidades son de recibir información, procesar, almacenar y recuperar información para resolver situaciones que se presentan y relacionarse adecuadamente con el mundo.

Área conductual consiste en enseñar al adolescente una habilidad mediante la práctica, según el condicionamiento operante de Skinner los seres humanos aprenden por estímulo, una conducta y un refuerzo, en el caso de los adolescentes de la ONG se estimula sus fortalezas tanto en el deporte, colegio, conductual y emocional para conseguir un resultado en base a su propio esfuerzo o al esfuerzo grupal para obtener una recompensa

Este plan de trabajo se lleva a cabo conjuntamente con los entrenadores deportivos e incluso con los preparadores físico ya que ambos profesionales están vinculados en la formación psicológica y deportiva de los adolescentes.

Tabla 2. Plan de trabajo para el año 2022

PLAN DE TRABAJO PARA EL AÑO 2022 AREA DE PSICOLOGIA

ACTIVIDADES	MESES																							
	Mar-22				Abr-22				May-22				Jun-22				Jul-22							
	SEMANAS																							
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4				
Entrevistas a: padres nuevos	X	X	X	X																				
Entrevista a: niños nuevos	X	X	X	X																				
Entrevista con la psicóloga del colegio																			X					
Charla presencial para padres: como dialogar sobre los cambios fisiológico, psicológicos y conductuales en la adolescencia.						X																		
Talleres grupales en cada aula (lunes-miércoles) tema: hábitos, autoestima habilidades sociales, control de impulsos					X	X	X																	
Talleres grupales en cada aula (lunes-miércoles) tema: desarrollo personal, valores, como cuidar tu cuerpo uso y abuso de la tecnología										X	X													
Terapia: reconocer y gestionar emociones, atención y concentración mindfulness, cognitivo-conductual														X	X	X								
Charlas con los padres de familia como afectan las heridas de la infancia en la edad adulta.																			X					
Terapia para adolescentes “modificaciones conducta incrementar el amor propio”																				X				

## PLAN DE TRABAJO DEL AÑO 2022 AREA DE PSICOLOGIA

ACTIVIDADES	MESES																			
	Ago-22				Set-22				Oct-22				Nov-22				Dic-22			
	SEMANAS																			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
talleres: inteligencia emocional acompañado de dinámicas	X	X	X																	
Charla para padres: importancia de la comunicación asertiva con los hijos					X															
Taller grupal de proyecto de vida (preparar un cuadernillo)						X	X	X												
charla presencial a los padres																				
terapia de MODELADO para identificar conductas positivas y negativas											X	X								
charla a padres: influencia de la familia en la personalidad y desarrollo emocional en adolescentes													X							
Taller para adolescentes sobre enamoramiento															X	X				
MES DE DICIEMBRE OTRAS ACTIVIDADES DE CLAUSURA, CELEBRACION DE LA NVIDAD																				

La ejecución del plan de trabajo consiste en prestar Orientación Psicológica. Desde un enfoque psicoeducación promoviendo el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas mediante técnicas relacionadas a las conductas. para iniciar el programa de tratamiento es necesario identificar los problemas psicosociales que presentan los adolescentes como baja autoestima, heridas reprimidas, depresión, ansiedad. externamente conductas inapropiadas, bullying, consumo de drogas, pandillajes. en base al diagnóstico se programa talleres, charlas informativas, terapias para los adolescentes. A continuación, se detalla algunos de las herramientas que se utilizan en la ONG con los adolescentes.

Los talleres en la ONG se realizan por categorías y en cada aula donde realizan sus actividades educativas.

primera categoría 2009-2010 están los adolescentes varones que están a puertas de cumplir 12 años y los que tienen cumplidos. En este taller la temática de la charla es psicoeducativa. Aquí menciono algunos talleres realizados “como cuidar tu cuerpo” “uso y abuso de la tecnología” con una duración de 45’ a 60’ una vez por semana con 18 adolescentes

En la categoría 2008-2009 están los adolescentes varones de 13 y 14 años los talleres son informativos y motivacionales como “reconocer y gestionar las emociones” habilidades sociales o blandas” “control de impulsos” “asertividad” con una duración de 45’ a 60’ una vez por semana con la participación 26 adolescentes.

En la categoría 2005-2006 están los adolescentes varones de 15 y 16 algunos por cumplir 17 años las charlas son informativas, motivacionales y psicoeducativa como” inteligencia emocional” “como incrementar sus niveles de amor propio” “asertividad” “como afecta el alcohol y las drogas a nivel cognitivo” con una duración de 45’ a 60’ una vez por semana con la participación 16 adolescentes varones.

El objetivo de los talleres es orientar, asesorar para que los adolescentes puedan alcanzar la mejor versión de sí mismo, en tener mayor seguridad y confianza para realizar sus actividades cotidianas en lo personal y en las actividades deportivas, fortalecer y poner en práctica los valores aprendidos, desarrollar su capacidad de resolución de problemas en la escuela, en la casa y en el campo deportivo, desarrollar su creatividad para que exploren en situaciones complejas, adquirir autonomía es decir tener la capacidad de pensar ,sentir, tomar decisiones y actuar por sí mismo.

Terapias grupales se busca potenciar las habilidades deportivas y modificar conductas para mejorar la calidad de vida. esta actividad se realiza en la instalación más amplia de la institución con los 60 adolescentes varones al mismo tiempo. Algunas terapias realizadas.

#### Programa de Charlas para padres

Los padres están llamados a acompañar a sus hijos a la reflexión y a motivarlos para que se puedan acercar a sus verdaderos intereses y aptitudes, promoviendo en ellos una toma de decisión razonada y realista respecto a su propio proyecto de vida. Ellos deben ser conscientes de que sus hijos adolescentes están pasando por una etapa de vida donde gradualmente tienen que ir abandonando los recuerdos y las relaciones infantiles con su cuerpo, con sus padres. La adolescencia es un periodo en el cual destacan los elementos de ruptura, de Pérdida y abandono. El apoyo de la familia es fundamental y necesario para seguir transitando el camino hacia su Desarrollo.

El objetivo principal de las charlas con los padres es que contribuyan de forma positiva a la formación integral de sus hijos, y que sus acciones se integren dentro del marco de actuaciones del programa establecido por la institución. En general, el psicólogo debe realizar una labor de Formación, Orientación y Asesoramiento (FOA) con los padres, en cuanto a las relaciones con sus hijos, el comportamiento en las competiciones, en la formación académica, en la formación personal. “velar” por la situación familiar del deportista. Aspectos como conflictos de pareja, marcha académica de sus hijos o necesidad de cambio de colegios, situación particular de un miembro de la familia. cualquiera de estos aspectos puede afectar negativamente en cualquier área de su vida.

Después de evaluar todo los procesos se entiende que La psicología y el deporte son dos ramas que se entrelazan porque ambos buscan los mismos objetivos para los adolescente varones en la salud física y psicológica y , con su práctica, se aprende valores como el respeto, la tolerancia ,concentración, confianza ,motivación, empatía, respeto y crecimiento personal. En la ONG “La Casa de Alejita” en coordinación con el entrenador y el psicólogo se evalúa 4 aspectos fundamentales: estado físico, desarrollo de técnicas, tácticas y equilibrio emocional con el objetivo de ayudar a los jóvenes a mejorar su capacidad de rendimiento deportivo y a optimizar el nivel de motivación y autoestima, canalizar las emociones, dominar la agresividad.

La ONG y demás instituciones afines están involucrados en los procesos educativos, psicológico y deportivo en :

Busqueda de identidad o autoconcepto  
Competitividad  
Superacion personal  
Trabajar en equipo  
Mejorar su autoestima  
Desarrollo de destrezas fisicas,pero tambien psicologicas  
Desarrollo cerebral(incrementar el rendimiento )  
Afianzar los valores clave para el proceso de formacion

Con la practica del futbol y el apoyo psicologico se esta logrando concientizar a los adolescentes varones que el camino de la delincuencia y las drogas no es una salida a los problemas familiares,con toda las actividades que tienen durante el dia dejaron de lado las redes sociales y uso exesivo de la tecnologia utilizando ese tiempo en descubrir habilidades que desconocian como; dibujar,bailar,cantar,tocar instrumentos

Los adolescentes varones que conviven en la ONG “La Casa de Alejita” son un grupo de jovenes que tienen objetivos en comun. Ser deportistas competitivos y buenas personas a pesar de las dificultades que tienen en esta etapa de desarrollo, tienen la voluntad y el compromiso de cumplir las reglas y normas que establece la sociedad. Para concluir el trabajo psicológico ayuda a los adolescentes a mejorar su experiencia deportiva, mejorar las emociones, habilidades sociales, manejar el éxito y fracaso y toma de decisiones que serán de gran utilidad en la vida adulta.

### **3.1.5. Programas desarrollados en el ejercicio profesional**

- **NOMBRE PROGRAMA**

Programa desarrollo de habilidades sociales para adolescentes y padres de familia

- **JUSTIFICACION**

Las habilidades sociales es la capacidad que tiene cada persona de interrelacionarse con el otro de forma satisfactoria y efectiva, para comprender mejor se consideró 3 modelos. El modelo conductista sostiene que las conductas se aprenden por la relación con el medio ambiente, el modelo cognitivista hace referencia que el ser humano es sociable por naturaleza, el tercero el modelo cognitivo del aprendizaje social sostiene que se aprende por imitación a modelos de la mano con la interacción con el medio ambiente.

la ONG La Casa de Alejita alberga a jóvenes adolescentes varones entre 12 y 16 años de edad provenientes de las zonas rurales en condiciones de vulnerabilidad, con problemas sociales, conductas inapropiadas, desmotivación, baja autoestima, depresión leve. estas conductas que

presentan no les permiten desarrollarse de acuerdo a los parámetros establecidos por la sociedad. Siendo muchas veces discriminados, aislados de los círculos ambientales donde se desarrollan, afectando en su salud física, conductual y emocional.

La ONG “La casa de Alejita “busca que los adolescentes varones que están internados desarrollen habilidades sociales para relacionarse con mayor éxito en los diferentes contextos ambientales, por ello se aplicó el programa de habilidades sociales con el objetivo de mejorar y potenciar las destrezas que permita una adecuada interrelación con sus compañeros, saber resolver conflictos que puedan presentarse en su vida cotidiana, respetar y comprender las emociones del otro, gestionar la ira, manifestar afecto. Las ventajas de tener buenas habilidades sociales hacen que el adolescente logre desarrollar el autocontrol y autorregulación. las conductas que se desarrollan en el círculo familiar son básicas para desarrollar habilidades sociales, estos incluyen hábitos de convivencia, valores, modelo de conducta; teniendo en cuenta que los niños o adolescente aprenden e imitan conductas mediante la observación. Por lo tanto, se consideró que los padres lleven talleres para reforzar y cambiar conductas inapropiadas de sus menores hijos desde el ámbito familiar.

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

**OBJETIVO GENERAL.** Capacitar y entrenar las habilidades sociales con el fin de incrementar las competencias interpersonales en los adolescentes varones de la ONG “la casa de Alejita”

### OBJETIVO ESPECIFICO.

- Identificar los factores del déficit en habilidades sociales de los adolescentes varones
- Diseñar propuestas de desarrollo y aprendizaje para mejorar las relaciones interpersonales
- Promover la capacidad para resolver conflictos de la vida diaria
- Mejorar la comunicación verbal y no verbal
- Reducir las conductas inadecuadas.
- Elevar la autoestima sin caer en egocentrismo

## POBLACIÓN / SECTOR AL QUE SE ATENDIÓ

La población de atención está dirigido a 60 adolescentes varones entre 12 y 16 años en situación de vulnerabilidad procedentes de diferentes partes del país básicamente de los sectores rurales, muchos de ellos con problemas de conductas sociales.

- TIEMPO DE DESARROLLO DEL PROGRAMA

En el año 2022 entre marzo y noviembre se desarrolló técnicas, talleres y charlas informativa. el programa está enfocado en habilidades sociales para adolescentes varones. Los talleres se realizan en cada aula distribuido por categorías una vez por semana con una duración de 45 minutos, se complementa para una mejor comprensión de los adolescentes con dinámicas relacionados al tema. También se desarrollan charlas informativas en power point para los adolescentes dependiendo del tiempo y espacio que la administración considere el tiempo empleado es de 2 horas. Del mismo modo brinda información a los padres de forma presencial o virtual 1 charla cada 3 meses con una duración de 1.30 minutos

Con este programa se espera que los adolescentes varones desarrollen el autoconocimiento, manejo de emociones, el autocontrol, la empatía, toma de decisiones

### TÉCNICA E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Las técnicas, talleres y dinámicas empleadas cuentan con un enfoque psicoeducativo cognitivo y conductual. A continuación, el detalle de las actividades realizadas en la ONG.

Tabla 3. Técnicas e instrumentos

TECNICAS E INSTRUMENTOS QUE SE UTILIZARON EN EL PROGRAMA					
DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES PARA ADOLESCENTES Y PADRES					
Nr o	ACTIVIDADE S	DINAMICAS O TALLERES	OBJETIVO	MATERIALES	EJECUCION
1	Dinámica	tela araña	Presentarse, conocer fortalezas debilidades compañero	Dependiendo del grupo en este caso 8 adolescentes	El ovillo de lana se va pasando de persona a persona.ejm. soy Luis responsable y dormilón
2	Dinámica	modelado	Reconocer conductas adecuadas inadecuadas	2 participantes que presenten conductas y los demás identifique si son buenas o malas	1 participante escenifica 2 participante imita la conducta los demás explican las acciones si son buenas o malas

3	Dinámica	teatro	Desarrollen imaginación, creatividad mejoren habilidades sociales. comunicación asertiva, empatía	la Escenario, vestimenta y acorde con la obra y participantes	Crean y representan historias creadas por ellos mismos desde el lenguaje verbal, no verbal y corporal
4	Técnica	mindfulness	Mejorar relaciones interpersonales, afrontar los cambios biológicos psicológicos propios de la adolescencia	las Espacio amplio sin distractores, tv para la música relajante, ropa cómoda	Los participantes se sientan en el suelo con las piernas cruzadas y los brazos extendidos hacia adelante con una música relajante de fondo, el psicólogo narra una historia realizada en un paisaje, mar, desierto mientras van tomando conciencia plena
5	Taller	inteligencia emocional	Desarrollar habilidad para generar emociones positivas, identificar cualidades entre compañeros	la Papel, lapicero y globos	Escribir en una hoja pequeña las cualidades que poseen cada compañero, colocarlos dentro del globo, luego inflarlos, formar un círculo, pasarlos consecutivamente hasta que el psicólogo indique stop. Explicar el concepto de la habilidad.
6	Taller	reconociendo y gestionando mis emociones	Identificar, reconocer gestionar emociones en las diferentes situaciones cotidianas	Paletas con caritas de las emociones básicas, escenificar conductas explicar que síntomas y signos se presentan cada uno de los participantes	Concepto de las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa. La dinámica que se realizó para este taller "arte-terapia" se agrupa entre 6 o 8 adolescentes para realizar teatralmente situaciones que

				expresen emociones.
7	Taller para adolescentes	Desarrollen habilidades, destreza, autoconfianza seguridad en sí mismo	1 botella, materiales para decorar botella, papel, lapicero	El adolescente escribe en la hoja defectos y virtudes coloca en la botella luego sale frente a sus compañeros a leer, el psicólogo pregunta ¿te quedas con las virtudes o con los defectos? todos coinciden en quedarse con las virtudes. el psicólogo explica que deben quererse, amarse y respetarse con sus defectos y virtudes
8	Charlas para padres	¿Cómo afectan las heridas de la infancia en la edad adulta?	Identificar las heridas de la infancia, concientizar a los padres que los hijos deben desarrollarse en un ambiente funcional	Proyector, cuaderno y lapicero para los padres
9	Charlas para padres	cómo se aplica la disciplina positiva en adolescentes	Detectar cuáles son las motivaciones y necesidades ocultas detrás de las acciones del adolescente, para mejorar la forma de educar desde	Proyector, cuaderno y lapicero para los padres
				Se proyectan videos sobre las heridas de la infancia (abandono, rechazo, humillación, traición, injusticia) finalmente se explica a los padres que lo vivido en la infancia serán patrones de conducta con lo que se transitan en la vida
				Se explica mediante proyector como educar a los hijos desde el respeto mutuo y el establecimiento de normas de manera que se logre el equilibrio entre

		una perspectiva positiva		amabilidad y firmeza
10	Charlas para padres	cómo desarrollar una autoestima saludable en los adolescentes	Ofrecer la oportunidad de avanzar en su crecimiento personal y contribuir en su salud emocional	Proyector, cuaderno y lapicero para los padres Se proporciona herramientas explicativas en Powers Point al grupo de asistente que la autoestima se desarrolla en las etapas tempranas mediante una buena relación con el niño, brindándole un entorno positivo y tolerante donde sus emociones sean entendidas
11	Charlas para padres	influencia de la familia en la personalidad y desarrollo emocional del adolescente	Concientizar a los padres que son modelos importantes para la formación de la personalidad y desarrollo emocional para sus hijos	Proyector, cuaderno y lapicero para los padres Se proporciona herramientas explicativas en Powers Point al grupo de asistente donde se les explica que el auto concepto es clave para el desarrollo de la personalidad por lo tanto no es recomendable aplicar el sistema autoritario sino con una comunicación asertiva, firme en las decisiones.

- **RECURSOS**

Los materiales que se utilizaron para las diversas actividades que se realizaron fueron: pizarras acrílicas, papelógrafos, proyectores para pasar las diapositivas de power point, un televisor para presentar películas relacionadas a la autoestima, motivacionales, inteligencia emocional. En algunas oportunidades se dictaron las charlas mediante el zoom.

- **ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

Las actividades desarrolladas se han realizado teniendo en cuenta las necesidades de cada adolescente y considerando que será de utilidad de forma personal y grupal.

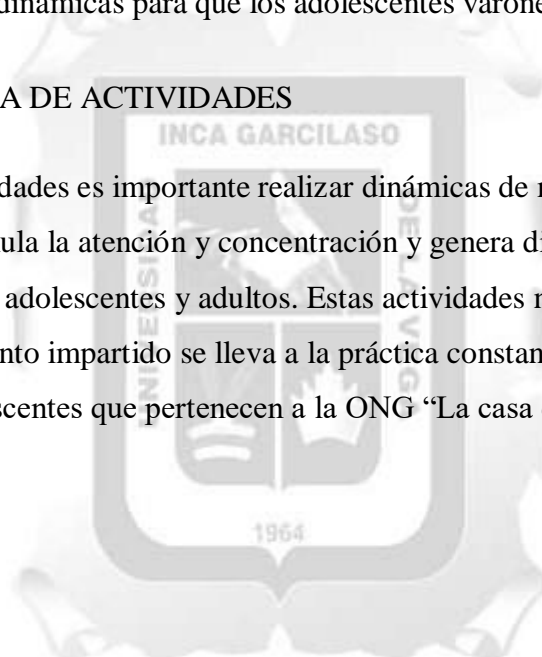
Talleres individual y grupal

Charlas informativas a los padres

Técnicas y dinámicas para que los adolescentes varones desarrollen habilidades sociales

- **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

Antes de iniciar las actividades es importante realizar dinámicas de motivación para crear un clima de confianza, estimula la atención y concentración y genera disposición para la participación tanto de los adolescentes y adultos. Estas actividades no quedan plasmadas en un papel, cada conocimiento impartido se lleva a la práctica constante, al reforzamiento y seguimiento de los adolescentes que pertenecen a la ONG “La casa de Alejita





## **CAPITULO IV**

### **4.1. Logros obtenidos: en que han mejorado**

Los logros obtenidos objetivamente después de la intervención psicológica durante el año 2022 mediante diferentes actividades de técnicas y herramientas se han logrado con los adolescentes varones de la ONG “La casa de Alejita “

A nivel conductual y social: si bien es cierto que no se puede obtener resultados al cien por ciento, pero después de desarrollar el plan de acción los adolescentes varones pueden resolver situaciones con una actitud más saludable, la comunicación entre compañeros y superiores es asertiva, son conscientes que la vida se rige bajo reglas, normas y límites en los diferentes contextos, existe mayor participación y colaboración entre compañeros para realizar las tareas cotidianas dentro y fuera de la institución.

En el área emocional aprendieron a reconocer sus fortalezas y debilidades y cómo actuar ante diferentes circunstancias que puedan desencadenar emociones negativas.

A nivel deportivo se ha logrado controlar 2 aspectos psicológicos (ansiedad-motivación) que siempre van a estar presente en el fútbol antes, durante y después de cada competencia

En los campeonatos de competencia de inter clubes nacionales fueron observados y seleccionados 2 de los mejores jugadores de la categoría 2005-2006 para el club Universitario de deporte 2 de la categoría 2007-2008 para el club Alianza Lima, 1 para el club Sporting Cristal. Logros que motivan a todo el equipo de la institución a seguir trabajando en cumplir pequeños o grandes sueños de los adolescentes de bajos recursos económicos y con habilidades en el fútbol

### **4.2. Conclusiones:**

La ONG “La casa de Alejita” institución sin fines de lucro fue creada el 13 de enero del 2020 por el exfutbolista Roberto Guisasola para albergar adolescentes varones de las zonas rurales de los diferentes departamentos del Perú. Las características para ser albergados en la institución fueron consideradas la edad entre 12 y 16 años, que se encuentren en situación de vulnerabilidad en el ámbito familiar y social, económicamente en nivel bajo, además que tengan habilidades para el deporte (fútbol). Para evaluar estas características en los adolescentes varones se han realizado convocatorias trimestrales donde participan diferentes distritos y departamentos del país, en dicho evento se encuentra el entrenador evaluando la

parte física, técnica, táctica ,acompaña en este proceso el psicólogo de la casa hogar para evaluar mediante la observación primaria la parte emocional en plena competencia. Una vez que son seleccionados se les realiza la entrevista psicológica a los adolescentes varones y a sus padres para ver si cumplen con las características. El objetivo de la institución es brindarles a los adolescentes varones atención, protección y psicoeducación para que se desarrollen con principios y valores en los diferentes ámbitos de su vida. La institución alberga 60 varones adolescentes quienes son apoyados y protegidos por profesionales en las diferentes áreas como: vivienda, educación, alimentación, salud médica, psicología, entrenadores deportivos y no menos importante el apoyo de nutricionista, la cocinera, personal administrativo y de limpieza, también contamos con profesionales que apoyan temporalmente en actividades de recreación. la ONG “La casa de Alejita” tiene como visión a largo plazo posesionarse como una de las primeras instituciones formativas en el área educativa y deportiva con el apoyo de la psicología.

Muchas teorías como Wilhem Wundt (estructuralista) estudia la estructura mental del ser humano Sigmund Freud (psicoanálisis) sostiene que el ser humano actúa bajo la inconciencia. John B Watson (conductista). afirma que se estudia al ser humano la conducta mas no la mente. Iván Pávlov (conductista) sostiene que el aprendizaje se logra en base a estímulo - respuesta y obtienes una recompensa positiva o negativa. Abraham Maslow (humanista) indica que las acciones de todo ser humano se rige por motivación así el logro de los objetivos básicos. Albert Bandura explica que el ser humano aprende por observación de las acciones que suceden en su entorno. Todos comparten las mismas ideas que la psicología es una ciencia que utiliza métodos científicos para un estudio profundo del comportamiento a nivel cognitivo-conductual y emocional. El objetivo de la psicología es describir el comportamiento del individuo sin juicios ni críticas, explicar con teorías científicas las conductas, anticipar a los posibles desordenes en la psique y cambiar los comportamientos y conductas disruptivas por otras funcionales que permita al ser humano un desarrollo acorde a las exigencias sociales y culturales. La intervención psicológica se aplica en las áreas clínica y salud, social, deportiva, organizacional, forense, educativa y otros fenómenos capaces de poder ser intervenido. La psicología del deporte a partir de los años 80 comienza a darle importancia a la conducta, pensamientos y sentimientos de los deportistas. Por tal motivo este trabajo nos permite analizar y entender mediante la investigación con marcos teóricos relacionados con el tema, como la psicología y el deporte influyen en el cambio del estilo de vida de los adolescentes varones que pernoctan en la casa hogar. En el área Deportivo; El entrenador

desempeña un papel muy importante, su labor como profesional se encarga del rendimiento deportivo y transmitir enseñanzas sobre habilidades técnicas y táctica. El psicólogo interviene significativamente en los aspectos cognitivo-conductual y emocional, es decir ayuda a los adolescentes a identificar y modificar conductas, pensamientos negativos y a gestionar emociones. Para completar la ayuda en la mejora de los adolescentes varones de la ONG “La casa de Alejita” vio por conveniente incluir en el trabajo de nivel formativo y competitivo a los padres ya que se debe considerar que la familia es el motor principal para el cambio de los adolescentes deportistas. El objetivo del psicólogo de la mano con el entrenador deportivo es construir un equilibrio psicosocial que ayude al adolescente varón a encaminar su destino en ambos aspectos tanto deportivos y psicológicos. En caso de no conseguir sus expectativas a pertenecer algún club nacional o internacional, tendrá apoyo en el aprendizaje cognitivo y refuerzo psicológico para elegir una profesión o especialización para cuando egresen de la institución enfrenten las diferentes circunstancias de la vida.

De los antecedentes internacionales y nacionales investigados se llega a la conclusión que tanto el deporte (fútbol) como la psicología y la participación de los padres es importante para el desarrollo adecuado del adolescente. Partiendo que la adolescencia es una etapa de tránsito entre la juventud y la adultez donde presentan cambios biológicos, físicos y psicológicos como: problemas socio emocionales, pocas habilidades sociales, relaciones interpersonales disfuncionales, bajo rendimiento académico y sin un proyecto de vida. Tomando en cuenta estos aspectos desfavorables se plantea un programa de intervención psicológica partiendo de la evaluación, diagnóstico tratamiento y seguimiento que consiste en evaluar los signos y síntomas que este presentando el adolescente varón que pernoctan en la casa hogar. Para obtener el diagnóstico se han utilizado técnicas y herramientas psicométricas y proyectivas que nos permitió identificar conductas inadecuadas, resistencia a seguir normas y reglas en los diferentes contextos donde se desarrollan, carencias afectivas, síntomas de ansiedad y depresión, baja autoestima, desmotivación para el aprendizaje a todo ello se suma la disfuncionalidad del núcleo familiar. El tratamiento se ejecuta de dos acciones: el primero enfocado en la intervención psicológica individual y grupal desde un enfoque cognitivo-conductual con la finalidad de cambiar conductas y pensamientos que les permita obtener un equilibrio psicológico con el entorno. El segundo en talleres psicoeducativos, charlas, dinámicas, juegos donde desarrollan habilidades para relacionarse y comunicarse asertivamente con los demás. Al terminar con el tratamiento se evalúa el desempeño deportivo teniendo como resultado mejor concentración, competir con mayor confianza,

aprendieron tolerar la frustración en la competencia y a nivel psicológico cambiaron conductas disruptivas, se encuentran motivados al aprendizaje, gestionan sus emociones pensamientos y sentimientos.

De todos los problemas encontrados en los procesos psicológicos se considera importante enfocarnos en las habilidades sociales para ello se han realizado un programa especial partiendo del concepto de que estas son aprendidas en el núcleo familiar y social mediante la observación en los primeros años de vida. Es fundamental trabajar estas habilidades con los adolescentes varones para el éxito a mediano y largo plazo que les permite transitar con inteligencia emocional donde el adolescente se reconozca, entienda y respete sus emociones y las emociones de los demás. Los adolescentes tienen la necesidad de ser reconocidos y sentirse integrados en grupos; por estas razones se han trabajado básicamente en la empatía y la asertividad, comunicación asertiva, vínculo, autocontrol, con talleres psicoeducativos para evitar que más adelante puedan desarrollar enfermedades mentales como ansiedad, depresión es importante brindarles herramientas a los adolescentes para poder pasar a la siguiente etapa con mayor confianza, seguridad, con un autoconcepto positivo que permita una adecuada interrelación, resolver conflictos, comprender las emociones personales y del otro

#### Recomendaciones:

Es de suma importancia que participen más instituciones que dispongan de los medios y servicios para albergar a niños y adolescentes en situaciones de vulnerabilidad donde se sientan protegidos y respetados de sus derechos, brindarles seguridad atención y psicoeducación y actividades necesarias para desarrollar sus habilidades y destrezas con principios y valores en las áreas de su vida que le permita al adolescente integrarse a la sociedad con los comportamientos y emociones adecuados.

El deporte y la psicología son dos ramas estudiadas en este proyecto que nos han ayudado a intervenir y gestionar en los adolescentes habilidades, conocimientos académicos que les ha permitido cambiar sus estilos de vida. Se recomienda seguir haciendo campañas preventivas para encontrar a temprana edad posibles rasgos psicológicos, en caso de identificar utilizar las herramientas necesarias para la intervención, incentivar y motivar a los adolescentes a practicar el deporte para desarrollar destrezas físicas y psicológicas con el objetivo de modificar conductas desadaptativas.

Las técnicas, herramientas, terapias, talleres y charlas aplicadas en la adolescencia es importante llevarla a cabo para ayudar a superar problemas emocionales, tener autoconocimiento, comprender y modificar los pensamientos y comportamientos. estas herramientas brindadas adecuadamente a los adolescentes evitan a futuro que presenten problemas de ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima, desmotivación.

Incluir a la familia específicamente los padres para brindarles conocimiento teóricos y prácticos sobre las habilidades sociales de tal manera que pueda integrarse en la educación y formación de los adolescentes varones de la ONG “La casa de Alejita”.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764006.pdf>

<http://www.scielo.org.com>

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2327/1/tps627.pdf>

<http://vivaepsicologos.com>

<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764006.pdf>

<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin>

<https://150.214.170.182/index.php/reid/article/view/991>

Sánchez P. *Psicología Clínica*. 1a. ed. México: Editorial el Manual Moderno. 2008.

Prieto, J. L. (1995). *Introducción a la psicología. Conceptos y esquemas*, Centro de Estudios Ramón Areces, Madrid.

Gonzalez. J. *Historia de la Psicología*. Universidad Jaume I (2015).

Meniños, F. (2011). *Adolescentes y familias en conflicto. Terapia familiar centrada en la alianza terapéutica. Manual de tratamiento*. . Universidad de da Coruña.

Chicau, C., Silva, C. y Palmi, J. (2012). Programa de intervención psicológica para la optimización del concepto de equipo (team building) en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 49-58.

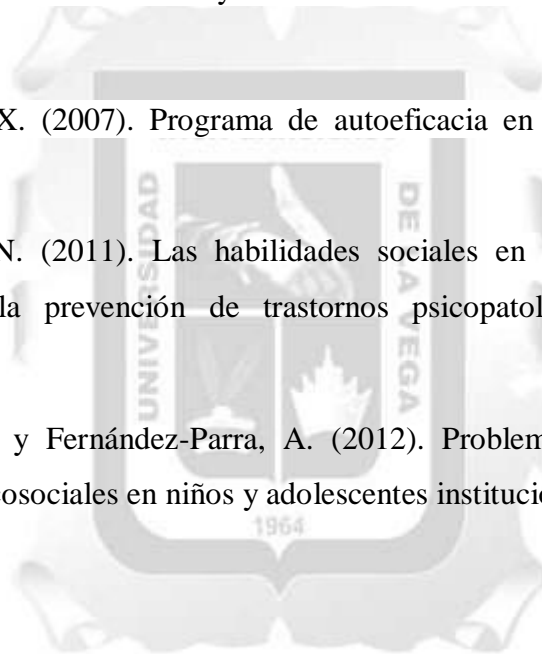
Sánchez, A. L. (2019). Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 164-169.

Cruz, J. *papel del contexto social en la práctica deportiva y en el Desarrollo psicosocial de los deportistas jóvenes*.

Llanos, C. (2006). *Efectos de un programa de entrenamiento en habilidades sociales*. (Tesis Doctoral). Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Facultad de Ciencias de la Educación. Granada.

Roffé, M., & Bracco, M. (2003). *Intervención Psicológica con la selección juvenil Argentina sub-16: Características*.

- PÉREZ, E. V. (2001). Estrategia de intervención psicológica en un equipo en competencia. En deportes.
- Cazalla, N. y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de investigación y Docencia*.
- Ramírez, J. y Rodríguez, J. (2012). El proceso en psicoterapia combinando dos modelos: centrado en soluciones y cognitivo conductual. *Revista Electrónica de Psicología*
- Livacic-Rojas, P., Espinoza, M., y Ugalde, F. (2004). Intervenciones psicológicas basadas en la evidencia para la prevención de la delincuencia juvenil. Un programa de habilidades sociales en ambientes educativos.
- Caballo.V. (1993). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales España: Siglo veintiuno.
- Arancibia, G. y Perez, X. (2007). Programa de autoeficacia en habilidades sociales para adolescentes.
- Betina, A., y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. Fundamentos en humanidades,
- Fernández-Daza, M. P., y Fernández-Parra, A. (2012). Problemas de comportamiento y competencias psicosociales en niños y adolescentes institucionalizados.



## ANEXOS

[Sección opcional, en caso ser procedentes. Usar tipo de fuente Times New Roman, tamaño 12]

