



¿Cuáles son los efectos de realizar un conjunto de actividades recreativas sobre el estado de ánimo en adolescentes de 15 a 17 años del Club de Fútbol Independiente de Chía?

Sebastián García Medina

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

3 de mayo 2021

¿Cuáles son los efectos de realizar un conjunto de actividades recreativas sobre el estado de ánimo en adolescentes de 15 a 17 años del Club de Fútbol Independiente de Chía?

Sebastián García Medina

ID 000655668

Facultad de Educación Corporación, Universitaria Minuto de Dios

Licenciatura en educación física, recreación y deporte.

Mg Javier Enrique López

3 de mayo 2021

Agradecimientos

Agradezco primeramente a Dios por iluminar cada paso que doy en la vida, a mis padres quienes con su empeño y consejos han sido mi ejemplo, a mi compañera de camino a mis sueños y en especial a mi pequeña hija, que se ha convertido en el motor de para alcanzar mis metas con éxito. También la universidad por abrir las puertas al conocimiento y muchas experiencias, a mis profesores por sus aportes en mi formación al logro de ser profesional y a cada una de las personas que de alguna manera aportaron en la realización de este proyecto.

Dedicatoria

Dedicado a todas las personas que quieren alcanzar sus sueños, pero los fantasmas de sus mentes oscurecen con depresión su futuro llevándolos a la muerte como único camino posible.

Edgar David Mojica Jamaica.

Q.E.P.D

Contenido

| | |
|--|----|
| Resumen | 8 |
| Introducción | 9 |
| Descripción del problema | 11 |
| Pregunta de investigación | 13 |
| Justificación | 14 |
| Objetivos | 16 |
| Objetivos específicos | 16 |
| Hipótesis | 17 |
| Marco referencial | 18 |
| Validación del cuestionario de conciencia emocional en adolescentes españoles | 18 |
| Quejas somáticas, estados de ánimo y conciencia emocional en adolescentes. | 18 |
| Educación de las emociones | 19 |
| El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de futbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. | 19 |
| Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes | 20 |
| Marco teórico | 21 |
| Estados de animo | 21 |
| Recreación | 25 |
| Metodología | 29 |
| Enfoque | 29 |
| Diseño | 29 |
| Alcance | 30 |
| Instrumento de recolección | 30 |
| Población y muestra | 31 |
| Criterios de inclusión y exclusión Consideraciones éticas | 31 |
| Métodos de análisis de información (pruebas y Paquetes de análisis) Resultados | 33 |
| | 33 |
| Discusión | 45 |
| Conclusiones | 47 |
| Recomendaciones | 49 |

Lista de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 Resultados generales pre encuesta | 33 |
| Figura 2 Resultados generales pos-encuesta con aplicación de actividades recreativas..... | 37 |
| Figura 3 Análisis de encuesta CDI con actividades recreativas PRE y POS..... | 39 |

Lista de tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1 Resultados CDI pre encuesta..... | 34 |
| Tabla 2 Frecuencia de resultados pre encuesta CDI..... | 35 |
| Tabla 3 Resultados CDI Pos encuesta..... | 39 |
| Tabla 4 Actividades recreativas realizadas en los jugadores..... | 40 |

Resumen

En este proyecto de investigación el objetivo fue establecer que las actividades recreativas pudieron mejorar los estados de ánimo de los jugadores del Club Independiente de Chía ya que venían presentando estados emocionales que interferían con su convivencia y desempeño deportivo en sus prácticas diarias para ello se realizó una prueba tipo encuesta llamada CDI hecha por la doctora María Kowas (2011). Ya que esta compuesta por un total de 27 preguntas de selección múltiple que ayuda a determinar variaciones en las emociones de los jóvenes, los resultados de esta herramienta determinaron que los estados de ánimo en los jugadores es una constante notable por encontrarse lejos de su familia, el segundo sentimiento que prevalece es la ansiedad ya que constantemente se les piden que mejoren sus niveles en sus prácticas deportivas y las competencias, la tercera conducta observada es la ira ya que es el resultado de muchas de sus frustraciones y se demuestran en problemas con sus compañeros y entrenadores.

Se escogieron un tipo de actividades recreativas las cuales fueron grupales, individuales, de competencia y de pensamiento lógico que se desarrollaron durante sus tiempos libres en la casa hogar. Durante estas actividades se pudo evidenciar la disminución de ira, ansiedad y depresión en los jugadores determinando que las actividades de recreación grupales llevaban a los jugadores a establecer conexiones con sus compañeros y sus sentimientos.

La última etapa de este trabajo de investigación se realizó aplicando nuevamente la encuesta CDI posterior a las actividades recreativas evidenciando una mejora significativa en los estados de ánimo de los deportistas.

Introducción

Este proyecto de investigación tuvo como prioridad generar actividades recreativas que ayudaron a mejorar los estados de ánimo de los jugadores de futbol pertenecientes al Club Independiente Chía, ya que son adolescentes traídos de diferentes partes del país, de familias humildes de estratos 1,2 y 3. Las condiciones de estos jóvenes en su nuevo entorno de formación escolar y deportivo exige de ellos muchas habilidades, aptitudes, destrezas, aprendizajes, valores entre otros. El hecho de estar lejos de su entorno familiar, amigos, compañeros y comunidad, genera en ellos sentimientos de tristeza, ansiedad, baja autoestima e inseguridad que se refleja muchas veces en sus actividades diarias. Para nadie es desconocida la problemática emocional que viven nuestros adolescentes, basta mirar el contexto social en el cual nos desenvolvemos y vemos con gran preocupación el aumento de bajones de ánimo, en la mayoría de los casos por no saber manejar sus estados emocionales.

Además este proyecto se encamino hacia el mejoramiento de los estados de ánimo de los jugadores de futbol de Club Independiente de Chía, con el fin de no solo tener buenos jugadores técnicamente sino también de tener jugadores buenos mentalmente dentro y fuera de las canchas de futbol, entendiendo que no solamente el futbol es ser bueno con las piernas sino que también se necesita utilizar su cabeza y saber manejar sus estados de ánimo y conciencia emocional poder lograr así llegar algún día a ser jugadores a nivel profesional.

Es necesario tener en cuenta este pido de investigaciones ya que nos ayuda a determinar problemas de estados de ánimo en los adolescentes, además ayuda detectar como un jugador adolescente puede mejor sus estados de ánimo, apaleando a un buen plan de trabajo y teniendo jugadores bien mentalmente y físicamente, se obtendrán mejores resultados deportivos por eso es

necesario este tipo de indagaciones en los jóvenes ya que da una pauta de guía que ayudara a la salud mental de futuros jugadores profesionales.

Para esto se les aplico una encuesta antes de las actividades recreativas y después de las actividades recreativas, llevando a los jugadores a actividades grupales, individuales donde demostraron sus habilidades por medio de risas, compañerismo y agilidad determinando así que las actividades recreativas cambian el estado de ánimo de los jugadores del Club Independiente de Chía.

Para finalizar se pudo concluir que las actividades recreativas son una herramienta primordial para la estabilidad anímica de los jugadores ya que les permite desahogar muchos sentimientos negativos que tienen acumulados y evitar de esta forma que se presenten conflictos en su convivencia. El trabajo esta organizado con el análisis de la primera prueba de la encuesta CDI posteriormente la aplicación de las actividades recreativas luego la prueba CDI de salida y para finalizar la discusión y conclusiones propias del proyecto.

“Sueños los tenemos todos pero solamente los que luchan pueden alcanzarlo.”

Descripción del problema

Hoy en día los problemas producidos por los diferentes estados anímicos en los adolescentes que afrontan en su diario vivir, es una más de las dificultades que presentan en la sociedad con este tipo de población, si bien sus comportamientos son cambiantes ante las situaciones que la vida les va presentando dentro de sus contextos cotidianos. Cuando se persigue un sueño como llegar a ser jugador de fútbol profesional se tiene que hacer grandes sacrificios, en el Club Independiente de Chía, se cuenta con jugadores que vienen de todas partes del país y sus edades se encuentran en un rango entre los 15 a 17 años de edad, donde se conjugan estratos 1, 2 y 3, además de esto están ubicados en una casa hogar lejos de las comodidades de sus hogares, conviviendo con diferentes compañeros de otras regiones y diferentes culturas.

Para continuar, el no convivir con sus padres, no poder estar rodeado de personas conocidas, sus amigos y otros familiares que conforman su núcleo, hacen que sus estados de ánimo cambien de frecuentemente. Lo que puede llevar a que estos adolescentes manifiesten estados de depresión, ansiedad, mal humor, agresividad, soledad, aislamiento, frustración bajo rendimiento, entre otros en este caso, en los entrenamientos deportivos en función de su formación futbolística.

Cuando se habla de estados de ánimos en los adolescentes cabe destacar lo mencionado por Rieffe et al. (2009) donde menciona que “los estados de ánimo negativos surgen cuando las emociones negativas no se afrontan adecuadamente. (...) los estados de ánimo son reminiscencias de emociones que pasan en la vida” de lo anterior se puede deducir que los

estados de ánimo presentan dos formas, uno el estado de ánimo afectivo, donde el adolescente no tiene algún objeto o preocupación por algún tema o persona y el segundo es un estado de ánimo emocional que se encuentre ligado a acontecimientos o situaciones específicas, por ejemplo anhelo o tristeza por la ausencia de un ser o cosas significativas.

Para continuar con el autor del párrafo anterior “La conciencia emocional sería una habilidad cognitiva que posibilitará la oportunidad de regular las reacciones emocionales más primitivas y encontrar patrones de reacción que sean más apropiados a un contexto determinado”. Ahora bien, los estados de ánimo en los jugadores del Club Independiente de Chía son notorios, se ven reflejados en los desempeños tanto a la hora de los entrenamientos como su participación en un partido, como también en sus actitudes dentro de la casa hogar donde se encuentran conviviendo. Esta es la problemática sobre la que se trabajó en esta investigación, ya que estos jóvenes se preparan continuamente para una competencia de bastante rigor, donde se les exige más de lo que pueden dar y no se les tienen en cuenta su estado de ánimo. Sus estados de ánimo son difíciles de observar ya que no lo manifiestan abiertamente, sino que se evidencia en su disposición a la hora de los entrenamientos o su participación en los partidos de competencia.

Es por esta razón que la finalidad de este proyecto es diseñar y ejecutar actividades recreativas alternas a sus entrenamientos para mejorar los estados de ánimos de los jugadores y de esta forma obtener mejores resultados.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los efectos de realizar un conjunto de actividades recreativas sobre el estado de ánimo en adolescentes de 15 a 17 años del Club de Fútbol Independiente de Chía?

Justificación

Es importante reconocer que hoy en día los adolescentes manifiestan cambios en sus estados de ánimos que los llevan de la alegría a la tristeza, de la proactividad a la pereza y en algunos al aislamiento en su diario vivir. Ahora bien estas variaciones de ánimo en ellos aparecen de repente, produciendo bajo rendimientos deportivos durante los entrenamientos en este caso el fútbol. Por eso es importante que los jugadores que se evaluaron por medio de una encuesta CDI, después de realizadas actividades recreativas, entiendan que sus estados pueden cambiar por medio de una actividad simple, como lo es correr, atrapar, saltar, jugar con sus compañeros etc.

Por consiguiente, este proyecto de investigación determino que por medio de un conjunto de actividades recreativas desarrolladas a los jugadores del Club Independiente de Chía mejoro sus estados de ánimo. Los resultados obtenidos determinaron el beneficio que se logró al realizar el plan de actividades recreativas donde los deportistas pudieron superar las emociones negativas que se producen en su mayoría por el alejamiento de su familia. Esta experiencia generada en la investigación contribuyo a la formación profesional como licenciado en educación física recreación y deporte que entiende que los estados de ánimo de sus jugadores son una variable importante a la hora de su desempeño.

Además, se buscó que este plan de actividades no se viera solo reflejado en el deporte del fútbol sino también en cualquier modalidad deportiva que exija altos niveles de competencia y concentración, contribuyendo a que los deportistas obtengan un mejor desempeño. Es primordial establecer que este tipo de proyectos creen conciencia en los entrenadores, que los

jóvenes no son maquinas que deben rendir o solo seguir ordenes, sino que son seres humanos con un sin fin de sentimientos y emociones, que se deben tener en cuenta a la hora de los entrenamientos. Este material investigativo será de consulta para cualquier tipo de instructor que quiera tener herramientas y conocimientos que contribuyan a mejorar su relación con sus pupilos y desde luego su desempeño en las practicas.

Para este proyecto se escogió un enfoque cuantitativo, por ser considerado una metodología que brinda resultados más exactos y confiables. Se desarrolló con una observación directa de los comportamientos, desempeños, aptitudes y actitudes de los jugadores durante las prácticas deportivas. De esta forma se identificaron los jugadores que presentan estados de ánimos negativos, con los cuales se sostuvo diálogos para poder determinar las causas de su indisposición; las respuestas obtenidas van a ser registradas y analizadas en un formato de observación. El enfoque cuantitativo se realizó con la aplicación de la encuesta de formato CDI a los jugadores para determinar cuáles son las problemáticas más frecuentes que se presentan en ellos.

Objetivos

Determinar los efectos de realizar un conjunto de actividades recreativas en el estado de ánimo de los adolescentes de 15 y 17 años pertenecientes a la escuela deportiva Independiente de Chía.

Objetivos específicos

- Identificar el estado de ánimo de los adolescentes mediante una encuesta CDI en sus actividades cotidianas en los jugadores en el Club Independiente de Chía.
- Analizar los cambios de ánimo de los adolescentes durante el desarrollo de las actividades recreativas en los jugadores en el Club Independiente de Chía.
- Evaluar la efectividad de las actividades recreativas a través de una encuesta CDI en los jugadores en el Club Independiente de Chía.

Hipótesis

H1: Realizar actividades recreativas con los jugadores del Club de Fútbol Independiente de Chía tiene un efecto positivo sobre el estado de ánimo

H0: Realizar actividades recreativas con los jugadores del Club de Fútbol Independiente de Chía no tiene un efecto positivo sobre el estado de ánimo.

Marco referencial

Validación del cuestionario de conciencia emocional en adolescentes españoles

Según lo dicho por Samper et al (2016), Donde afirma que “un nuevo concepto de la conciencia emocional ha sido objeto de investigación como factor protector de la salud física y psíquica en la niñez. Siendo entendida como un proceso atencional que implica funciones interpretativas, evaluativas y permite monitorear las emociones “Pag 2. De lo anterior se puede deducir que la conciencia emocional puede ser trabaja por medio de actividades físicas y recreativas, generando una conciencia en los adolescentes un mecanismo de adaptación a diferentes medios generando más relaciones interpersonales.

Además se explica como la conciencia emocional influye en los aspectos de tipo actitudinal tales como valores de conciencia positiva o negativamente de sus estados de ánimo generando un montón de emociones que deben ser comunicados en algún momento de su vida.

Quejas somáticas, estados de ánimo y conciencia emocional en adolescentes.

En el trabajo de investigación realizado por Rieffe et al. (2007), describe los estados de ánimo como negativos y la conciencia emocional, establece el paso a paso que se realizó a unos participantes de 13 a 15 años de edad, realizando cuestionarios de autoinforme sobre quejas sintomáticas, estados de ánimos y conciencia emocional.

Continuando Rieffe et al. (2007) menciona que “la conciencia emocional presentaba una limitada contribución independiente en la predicción de quejas somáticas. ¿Esta contribución estaba moderada por los estados de ánimo, a excepción de dos aspectos de la conciencia emocional” Pag 4. A medida que se puede decir que los estados de ánimos se dividen como

estados de ánimos negativas que surgen cuando no se afrontan adecuadamente, generando estados de ánimos afectivos globales y otra llamada estado afectivo de acontecimientos específicos.

Además, Rieffe et al. (2007) Define que la inteligencia emocional como:

Un proceso atencional que sirve para monitorizar y diferenciar las emociones, localizar sus antecedentes e incluso ignorar la activación física que forma parte de la experiencia emocional, como la tensión en el área abdominal. La conciencia emocional incluye también aspectos actitudinales, como la forma en que las experiencias y expresiones emocionales son detectadas en uno mismo y en los demás. Pag (460).

Por lo siguiente dicho se puede determinar que las emociones parten un ambiente en los que nos tenemos que desenvolver ya sea por nuevas experiencias donde puedan ser positivas como negativas y es ahí donde los cambios de actitud y emociones son más notorios.

Educación de las emociones

Todas las personas poseen un conjunto de habilidades emocionales, según de Valle (1998) determina que “tener un cociente emocional elevado es tan importante como tener un cociente intelectual alto.” tener un buen control de sus emociones, saberlas manejar e interpretar en su vida cotidiana ayudara a tener un nivel de aprendizaje y adaptación en su proyecto de vida, todas las personas manejan además un coeficiente emocional durante toda su vida lo que conlleva a tener más control de sus decisiones y estados de emociones.

El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de futbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes.

En el estudio realizado por De la Vega M et al. (2011), afirma que “uno de los aspectos que más interés ha suscitado en la relación que se establece entre el rendimiento deportivo y las diferentes variables psicológicas que en él intervienen, ha sido el estado de ánimo

precompetitivo y competitivo .” pág.2 en España se profundiza en los el estado de ánimo entre los jugadores AD Alcorcón de la Segunda División B del fútbol español tanto titulares y suplentes , se basan en una metodología novedosa, con una muestra aplicada tipo POMS. Como resultado se evidencia que los jugadores titulares tienen un mejor perfil a la hora de disputar un partido, demostrando que los suplentes tienen un estado de ánimo bajo llevados por colera y depresión, además se demuestra que los jugadores tienden a tener una escala de depresión y ansiedad en sus estados emocionales cuando se están disputando play off o partido de ultimas instancias ya sean para cuartos de final, semifinales o finales.

Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes

En presente estudio realizado en Ecuador por Abigail R (2018), afirma que “evidenciaron cómo luego de la práctica de juegos tradicionales de cooperación-oposición en poblaciones universitarias, los estados de ánimo variaron según el género de los practicantes; sin embargo, para estos estudios del tema la mejora más significativa se produjo en la variable vigor-actividad” Pag 4. Donde tuvo como objetivo principal determinar la incidencia de un plan de actividades recreativo-deportivas, en los estados de ánimos de un grupo de adolescentes y jóvenes, con una metodología de perfiles del estado de ánimo se aplica una encuesta tipo Pons durante tres meses con un cuestionario tipo pro-test a adolescentes de ambos sexos entre los 14 y 17 años. Tanto así que se obtuvo una gran variabilidad en los estados de ánimo, mejorando sus niveles de rabia, fatiga, tensión, y depresión mediante las actividades recreo-deportivas, también se evidencio un aumento de sus emociones positivas y confusas incrementando sus estados de ánimo para bien.

Marco teórico

Estados de animo

Naturaleza de los Estados de Ánimo (EA)

Según Gallardo (2006), en una publicación de la revista científica de Neuropsicología de Chile, define la naturaleza de los estados de ánimo es muy diferente de las emociones, pero está directamente relacionado ya que unos influyen sobre los otros. Las conclusiones más importantes de esta investigación es la comprobación de todos los cambios cerebrales que se ven influenciados y afectados con la incidencia de los EA como lo son la cognición, el hipotálamo, la corteza cerebral entre otros órganos. Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto resultado es la veracidad que expone que los EA afectan la salud de quienes los padecen. Desde los parámetros de las neurociencias la conducta y los estados de ánimo están estrechamente ligados con el sistema nervioso, por esta razón cualquier perturbación influye en la conducta emocional (Heilman & Bowers, 1990). Muchas de estas teorías aun no son totalmente verídicas falta realizar investigación para conocer más sobre el tema.

Diferencia entre el estado de ánimo y las emociones

Para Neipp (2019), define los estados de ánimo como un estado emocional que permanece en una persona por tiempo determinado, que en muchas ocasiones es confundido con las emociones que se presentan en los ser humanos. La diferencia está en que las emociones son reacciones intensas que afectan el organismo producido por estímulos y se refleja en muchas partes de su cuerpo o comportamiento, ejemplo la ira. Además, desde la psicología se establece que los EA generalmente se manifiestan en tiempos cortos, si este llegara a prolongarse genera un trastorno afectivo y debe ser tratado con urgencia.

Otro aporte significativo es el de René B (2007) Si bien también es importante dejar claro

que las emociones y los estados de ánimo son totalmente diferentes, por una parte, las emociones corresponden a un estímulo generado directamente por la persona que hacen que sean muy intensas, por otro lado, los estados de ánimo son provocados por un evento de la naturaleza más tardío lo que hace que sea más difuso de observar.

Alteraciones de los estados del animo

El psicólogo Thayer, Robert E. (1996) dice que:

El estado de ánimo es una relación entre dos variables: energía y tensión¹. Según esta teoría, el estado de ánimo fluctuaría entre un estado energético (de más cansado a más activo) y un estado referido al grado de nerviosismo (entre más calmado o más tenso) considerándose el mejor un estado calmado-energético y el peor un estado tenso-cansado.

Pag 2.

Según lo dicho por el psicólogo los estados de ánimo varían dependiendo las necesidades. instintivas, las personales o culturales y que además estas patologías pueden presentarse tanto como negativamente, donde nace la llamada depresión como también positivamente. Además, separa los estados de ánimo como humor depresivo o distimia, donde habla de una tristeza mortal y la patología de la depresión alta, otra es la de un humor expansivo o hipertimia donde el sujeto expresa sus emociones muy exaltadamente y por último el humor neutro o eutimia donde determina que se alcanza un estado de emociones normales.

En el artículo realizado por René B (2007) los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación (1) afirma que “Los estados de ánimo, en cambio, constituyen un estado emotivo general, que matiza los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante

un considerable período de tiempo.” lo que confirma que estos síntomas son generados por factores ambientales de la naturaleza que generan una fuerte impresión emocional y su base también puede establecerse en su cotidianidad física y mental que pueda traer un recuerdo o una simple idea repentina, además estos factores también están relacionados con la falta de sueño, alimento y ejercicio.

Del autor René B (2007) los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación (1) anteriormente mencionado da una definición sobre los estados de ánimos el cual dice:

El estado de ánimo es un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones. Pag (3).

Este autor describe los estados de ánimo con una experiencia que lleva vínculos muy grandes por medio de situaciones de mucha intensidad tales como las relaciones vitales, el ambiente que los rodea y su propia actividad, donde su cotidianidad de cómo viven sus días permite reconocer sus necesidades lo que conduce a tener una personalidad y un carácter que ayude a superar sus dificultades diarias, además habla de un proceso cognitivo que se lleva ya plasmado dentro de sí mismo que puede ser detonado por medio de situaciones que llevan tiempo de asimilar y reconocer y que se verán vistas con un periodo largo de duración.

Los cambios de estado de animo desde la neuropsicología

Según Gallardo (2006), en una publicación de la revista científica de Neuropsicología de Chile, define la naturaleza de los estados de ánimo es muy diferente de las emociones, pero está directamente relacionado ya que unos influyen sobre los otros. Las conclusiones más importantes de esta investigación es la comprobación de todos los cambios cerebrales que se ven influenciados y afectados con la incidencia de los EA como lo son la cognición, el hipotálamo, la corteza cerebral entre otros órganos. Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto resultado es la veracidad que expone que los EA afectan la salud de quienes los padecen. Desde los parámetros de las neurociencias la conducta y los estados de ánimo están estrechamente ligados con el sistema nervioso, por esta razón cualquier perturbación influye en la conducta emocional (Heilman & Bowers, 1990). Muchas de estas teorías aun no son totalmente verídicas falta realizar investigación para conocer más sobre el tema.

Diferencia entre el estado de ánimo y las emociones

Para Neipp (2019), define los estados de ánimo como un estado emocional que permanece en una persona por tiempo determinado, que en muchas ocasiones es confundido con las emociones que se presentan en los ser humanos. La diferencia está en que las emociones son reacciones intensas que afectan el organismo producido por estímulos y se refleja en muchas partes de su cuerpo o comportamiento, ejemplo la ira. Además, desde la psicología se establece que los EA generalmente se manifiestan en tiempos cortos, si este llegara a prolongarse genera un trastorno afectivo y debe ser tratado con urgencia.

Indicadores del estado de ánimo en deportistas adolescentes según el modelo multidimensional

Una investigación publicada por la revista científica *Psicothema*, por Andrade, Arce et al, (2002) sobre una adaptación del modelo multidimensional POMS que es un formato de indicadores que miden y determinan el estado de ánimo de los adolescentes deportistas. En este trabajo los cambios que este grupo de investigadores realizó fue unificar algunos indicadores y organizarlo por categorías en cólera (ira), depresión, tensión, confusión, fatiga, vigor y amistad. La muestra fueron 216 jugadores de diferentes disciplinas deportivas, pero con la variable que son competencias por equipos España. El procedimiento fue aplicado a 108 mujeres y 108 hombres, antes de los entrenamientos respondieron sus cuestionarios de forma individual.

Los problemas que generan los estados de ánimo bajos

Publican que en los adolescentes los cambios de estados que se inclinan a negativos o bajos se ven representados en caso de depresión, ansiedad, tendencias suicidas, adicciones entre otros comportamientos obsesivos, no solo afectan su núcleo familiar sino todos sus contextos. Para los jóvenes que padecen estos problemas los tratamientos ya son psicológicos, psiquiátricos o clínicos. Por lo tanto, es primordial que los diagnósticos sean a tiempo y precisos.

Recreación

Ocio y recreación en América Latina

En la investigación realizada por Rodrigo E y Christianne G (2010) describe que “Para comprender la recreación en cuanto fenómeno social/educativo, tenemos que volver al final del

siglo XIX, cuando ocurrió una amplia difusión del movimiento norte-americano conocido como recreacionismo” Pag.5 trata sobre el Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación, afirma un concepto de recreación en cual dice estos autores explican como nació la recreación en el continente americano como consecuencia de una sistematización de movimientos y metodologías de intervención para niños y jóvenes con un tratamiento de información dirigida recreativamente lo que llevo a obtener espacios propios para las actividades consideradas saludables, higiénicas y normalmente válidas

Reglamentación a las actividades recreativas

. Según la ley 181 de (1995) Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, en su título dos habla sobre lo que es la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extra escolar, donde se expone a la recreación como un proceso de acción de participación dinámica y actividad por medio de actividades que desarrollen potencialidades en el ser humano tanto individual como grupalmente. Para esto se cuenta con un plan nacional de la recreación dicho en el artículo 6 donde dice que todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el plan nacional de recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las cajas de compensación familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular. Esta ley abarca y acoge a todas las personas colombianas brindándoles una mejor salud mental como

deportiva.

Además de esto la recreación cuenta con un marco legal que consta de 5 contenidos los cuales son la recreación y el derecho internacional que nace como iniciativa de todos los pueblos países a nivel mundial con tal de mejorar y promover el tiempo libre y la recreación, la siguiente es la recreación y la constitución política explicada anteriormente como el derecho fundamental de todos los niños y sus espacios recreativos y el derecho que tienen todas las personas colombianas, también se cuenta con una normativa sobre la recreación donde para Colombia es un proceso fundamental para el crecimiento y desarrollo humano individual y colectivamente, esta además cuenta con una jurisprudencia donde se vela por la recreación y su buen uso, con una ampliación y claridad y por último la recreación y su organización con el gobierno, donde esta actividad es libre y es una necesidad del ser humano y el estado tiene como obligación otorgar los espacios necesarios para su práctica.

La recreación es:

La recreación es toda actividad libre que se puede realizar sin tener algún logro o resultado obtenido, es saber divertirse en sus horas libres, ya sea solo o con alguien más, también es una salida de la cotidianidad que atrapa muy a menudo a todas las personas. Son pequeñas actividades que se ejecutan de manera fácil divirtiendo a las personas. Según G, Mesa (1997) en un simposio realizado en Colombia sobre, Algunos aportes desde la Recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz, quien concibe que:

la Recreación como una práctica social e histórica, que se lleva a cabo especialmente en el Tiempo Libre de las personas, ya sean jóvenes, adultos, niños y / o ancianos. Sin embargo, esta práctica también se manifiesta en los diversos ámbitos de la vida social tales como el trabajo, la familia, la escuela, el barrio, el club, el grupo de amigos.

Donde este autor describe la recreación como el tiempo libre para la realizar actividades fuera del quehacer diario, describiéndola como un beneficio tanto como mental como físicamente que se encuentra inmersa en casi todos los lados a los que se valla.

Metodología

Para el desarrollo de esta investigación se determinaron las siguientes características:

Enfoque

El enfoque escogido para este proyecto investigativo fue cuantitativo, ya que según Hernández (2014) “en lo cuantitativo se utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” Pag.4. Los jugadores del Club Independiente de Chía fueron observados en varias de sus prácticas para poder establecer bajo qué circunstancias y en qué nivel presión en sus entrenamientos presentaban sentimientos negativos o cambios de ánimo. De esos registros se pudo determinar que son muy frecuentes dichos cambios. Por consiguiente este proyecto cuantitativo aplico una encuesta de entrada de análisis numérico de sus estados de ánimo con los que se estableció variables de sus comportamientos durante un antes y un después de realizar un conjunto de actividades recreativas.

Posteriormente se analizaron los resultados del CDI, con los cuales se determinaron en su gran mayoría los resultados positivos del desarrollo de las actividades recreativas como estrategia para mejorar los estados de ánimo de los jugadores.

Diseño

Para este trabajo se escogió un tipo de investigación no experimental, ya que ayuda a determinar variables que no pueden ser observadas o pueden ser manipuladas, en este caso las variables de los estado de ánimo de los jugadores no se pueden observar directamente, sino inferir por sus reacciones, respuestas y desempeños durante sus prácticas en el club, además

según Hernández (2018) dice que “ Investigación no experimental son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” Pag175. Con esto se dio un fin longitudinal donde se recogieron datos en varios momentos. Los deportistas también estuvieron en su casa hogar ósea ambiente natural en donde se les aplico una un conjunto de actividades recreativas analizando si existía alguna variable en sus comportamientos.

Alcance

En el desarrollo de esta investigación se decidió que fuese descriptiva la observación del grupo y sus complejidades como establece Hernández (2018):

Los estudios descriptivos pretenden especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, miden o recolectan datos y reportan información sobre diversos conceptos, variables, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o problema a investigar. Pag.108

Por consiguiente, se tuvo en cuenta que los jugadores del Club Independente de Chía son un grupo de jugadores que vienen de todas las regiones del país, lo que ayudo a especificar características y conceptos en un contexto determinado, además se les realizo una recolección de datos por mediciones de sus estados emocionales demostrando si las actividades recreativas ayudaban a subir o bajar los estados de ánimo de dichos deportistas.

Instrumento de recolección

En este trabajo los datos numéricos fueron el resultado de la aplicación de una encuesta que determina un autoinforme de síntomas depresivos en niños y adolescentes de 7 a 17 años

llamada CDI hecha por María Kovacs (1977). Esta encuesta consta de 27 preguntas de selección única la cual funciona con números de 0 y máximo 2 donde se tienen que sumar los resultados y determinar si el puntaje sobrepasa el nivel 19 tiene alguna alteración en sus estados de ánimo y por debajo se encuentra sin ningún problema alguno, Los 21 jugadores del Club Independiente de Chía quienes respondieron a las 27 variables o preguntas duramente un antes y un después donde se determinó los cambios de ánimo que experimentan en la casa hogar, en su entorno escolar y en sus prácticas deportivas.

El formato de esta encuesta CDI se encuentra en el anexo (2) al final del documento.

Población y muestra

La muestra escogida para la realización de este proyecto fue no probabilística por convivencia ya que se contó un grupo de jugadores que no fueron seleccionados y vienen de cualquier región del país como lo es Nariño, putumayo, Antioquia, Córdoba entre otras, sus edades no varían de 15 a 17 años y su estrato no es más de 1 y 2 en el lugar donde viven, el club como tal les da la oportunidad de estar estudiando para poder seguir sus estudios mediante entrenan y tienen sus competencias en los partidos, además según Hernández (2018) afirma que “En las muestras no probabilísticas, la elección de las unidades no depende de la probabilidad, sino de razones relacionadas con las características y contexto de la investigación” Pag 217. Lo que afirma la elección de la muestra ya que no se cuenta con una población determinada de jugadores y sus características tales como expresiones, culturas que hacen que el tipo de investigación sea mas no probabilístico.

Criterios de inclusión y exclusión Consideraciones éticas

La muestra poblacional no incluye jóvenes adolescentes que pertenecen al club

Independiente de Chía bajo las condiciones o reseñas etnografías, culturales, religiosas u de otra indigne que se relaciones con criterios de inclusión y exclusión y otras consideraciones éticas.

Métodos de análisis de información (pruebas y Paquetes de análisis) Resultados.

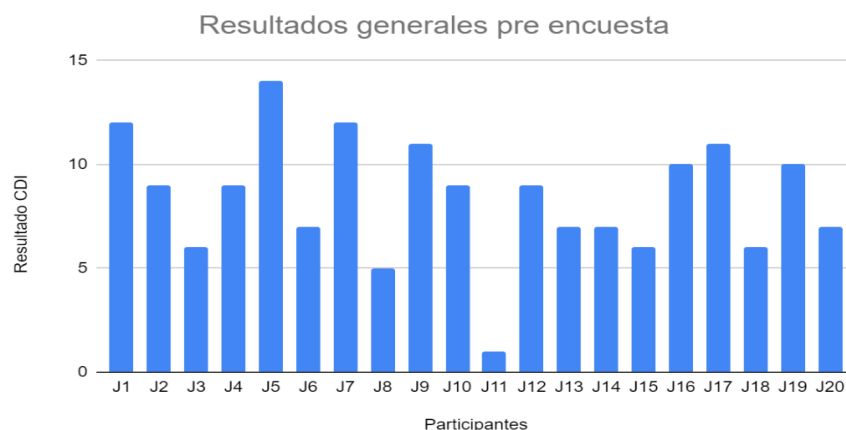
En este capítulo se presentan los resultados y el análisis obtenidos de la encuesta CDI aplicada en los jugadores del Club Independiente Chía y un cuadro de análisis y observación de la aplicación de las actividades recreativas con sus resultados.

Por consiguiente en el análisis de tipo cuantitativo se hará una equivalencia a la frecuencia con los que los jugadores experimentan el cambio de sus estados de ánimo y emociones, teniendo en cuenta los elementos comunes y representativos de su diario vivir en específico durante su formación deportiva. Para lograr este análisis se van a tabular los datos, luego se grafican y se analizan teniendo en cuenta el porcentaje y el número de representación más las razones que explican dichos cambios.

A continuación se relacionan las preguntas de la encuesta CDI:

Figura 1

Resultados generales pre encuesta



Nota: En esta figura se muestra los resultados de la pre encuesta CDI a los deportistas del club Independiente de Chía.

En esta figura se presenta los resultados de cada jugador del Club Independiente de Chía

después de realizar la encuesta CDI la cual se realizó antes de aplicar las actividades recreativas, evidenciando que J1, J5, J7, J9 y J17, se encuentran en un rango entre 10 a 14 lo que expresa que tienen un alto índice de alteraciones en sus estados de ánimo. Que se evidencian en comportamientos como aislamiento, agresividad, falta de interés por realizar sus entrenamientos y sigue instrucciones sin concentración. En el rango entre 5 y 10 índices de alteración del estado de ánimo, el 70% de los jugadores (13), manifiestan que solo en algunas situaciones durante sus prácticas y convivencia se encuentran en completa normalidad en su estado de ánimo. El 10% restante del grupo representado en 2 jugadores expresa que no tienen ni presenta alteraciones de su estado de ánimo por sentirse satisfecho de la experiencia que están viviendo actualmente en el club.

Tabla 1

Resultados CDI pre encuesta

| <i>Resultados CDI Pre- encuesta</i> | |
|-------------------------------------|------|
| Media | 8,40 |
| Error típico | 0,67 |
| Moda | 9 |
| Desviación estándar | 2,98 |
| Mínimo | 1 |
| Máximo | 14 |
| Cuenta | 20 |

Nota: en esta tabla se muestran los resultados de la prueba CDI en los jugadores del club independiente de chía.

En este resultado la tabla muestra que la moda (9) apunta a los datos predominantes en donde los jugadores manifiestan emociones similares dentro de su convivencia y la media (8,40) establece valores

comunes en los cambios en los estados anímicos. La población que se encuesta corresponde a 20 jóvenes con un rango de respuesta en el cual el mínimo es (1) y el máximo corresponde a (14). La diferencia marcada en la desviación (2,98) demuestra las diferencias en los valores de las respuestas de los encuestados.

Tabla 2

Frecuencia de resultados pre encuesta CDI

| Frecuencia Table | | |
|------------------|------|------|
| ítem | Freq | Prob |
| 1 | 1 | 0,05 |
| 5 | 1 | 0,05 |
| 6 | 3 | 0,15 |
| 7 | 4 | 0,2 |
| 9 | 4 | 0,2 |
| 10 | 2 | 0,1 |
| 11 | 2 | 0,1 |
| 12 | 2 | 0,1 |
| 14 | 1 | 0,05 |
| | 20 | 1 |

Nota: esta tabla 2 demuestra la frecuencia de los resultados obtenidos a los jugadores mediante la pre encuesta CDI.

Los resultados que muestra el histograma refleja los grados o niveles de complejidad de la alteración de los estados de ánimo de los jugadores, siendo 1 el índice bajo y 14 el más alto, por lo tanto el J5 muestra manifestaciones con mucha frecuencia de sus emociones causadas por problemas económicos y familiares que han afectado sus estados de ánimo y desempeño en el club, ya que pasa de ser un jugador habitualmente titular a ser suplente, con poca motivación y

concentración por lo cual se realizó una charla para determinar qué es lo que le molesta o lo está afectando. Se comunico al club la situación del jugador y la posibilidad de ser tratado por un psicólogo que direcciona y diagnostique el estado del joven para su posterior tratamiento. Con el nivel de 12 se encuentran el J1 es un jugador que sigue instrucciones pero no respeta la autoridad es decir muestra un comportamiento voluntarioso, cuando manifiesta sus emociones se centra en su posición y no cambia de idea; este tipo de reacciones son muy frecuentes y es el segundo caso que pasaría a ser analizado por psicología. En el caso del J7 muestra una personalidad introvertida y en muchas ocasiones inseguro de sus propias capacidades, pero en sus entrenamientos su desempeño es muy bueno.

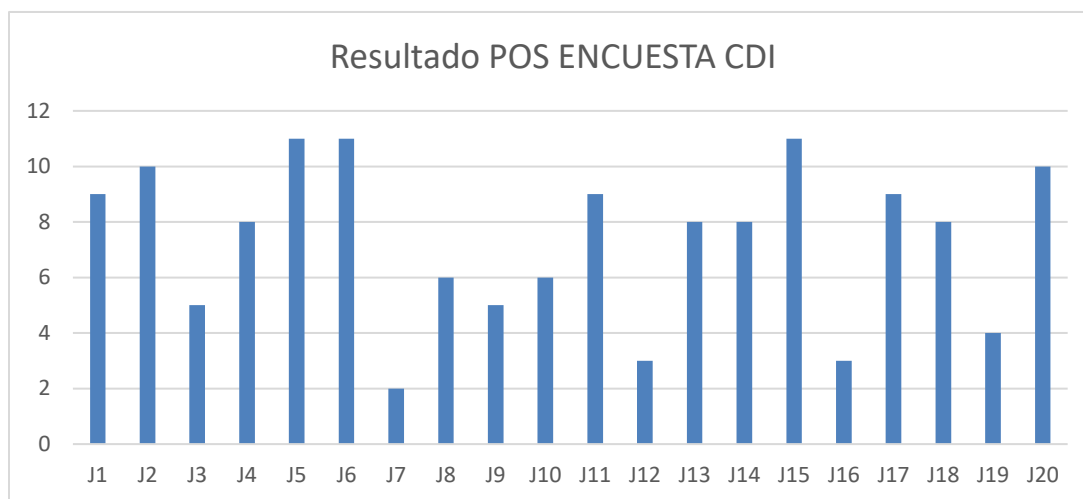
Los jugadores J9 Y J17 muestran un perfil de líderes negativos dentro del grupo que manifiestan continuamente estar en desacuerdo con muchas situaciones no solo en los entrenamientos si no de la cotidianidad de la casa hogar teniendo un nivel de sus respuestas de 11. En el nivel 10 se encuentran los J16 y J19 generalmente siguen indicaciones, rinden en los entrenamientos pero presentan problemas en la convivencia dentro de la casa hogar generada por situaciones familiares como problemas con sus padres. La caracterización de estos muchachos J2, J4, J10 y J12. Se encuentran en un rango de normalidad en su comportamiento pero que en situaciones problemas durante los entrenamientos y en la casa hogar manifiestan alteraciones enfocadas en agresividad leve, tomada de pelo y bullying hacia sus compañeros esto corresponde a un nivel 9 del histograma.

Para continuar con este análisis los jugadores J6,13,J14 y J20 que se encuentran en el nivel 7 muestran rasgos de normalidad y pocas alteraciones en sus estados de animo por lo tanto se encasillan como buenos elementos dentro del club. En el nivel 6 se encuentran los muchachos J3 y J15 que no presentan ningún tipo de alteración y su rendimiento es bueno. Para finalizar en

nivel 5 y 1 que corresponde a J8 y J11 no presentan alteraciones en sus estados de animo pero son jugadores que no se esfuerzan al máximo para mejorar sus condiciones dentro del grupo.

Figura 2

resultados generales pos-encuesta con aplicación de actividades recreativas



Nota: en esta figura se demuestra la segunda encuesta CDI a los jugadores con las actividades recreativas realizadas.

En esta figura se presenta los resultados de cada jugador del Club Independiente de Chía después de realizar la encuesta CD con las actividades recreativas realizadas, evidenciando que los jugadores J2, J5, J6, J15 y J20, se encuentran en un rango entre 10 a 12 lo que expresa que con la aplicación de las actividades recreativas se nivelaron factores importantes como trabajo en grupo y concentración , que ayudaron a bajar los niveles de un posible trastorno de ánimo, lo que se evidencia más que todo en el jugador J5 que se encontraba en un nivel de 14 que con la aplicación de las actividades se mejoró disminuyendo el nivel a 11 en los cambios de estado, Evidenciando que sus comportamientos como aislamiento, agresividad, falta de interés por

realizar sus entrenamientos cambiaron para un bien del club deportivo. En el rango entre 5 y 10, índices de alteración del estado de ánimo, el 85% de los jugadores (15), demostró un interés alto a la hora de realizar las actividades recreativas, mejorando sus habilidades no solo individualmente sino grupalmente, así como también la convivencia entre ellos en la casa hogar, dejando a un lado los estados de depresión y agresividad demostrándolo en sus entrenamientos y competencias.

Tabla 3

Resultados CDI Pos encuesta.

| <i>Resultados POS ENCUESTA CDI</i> | |
|------------------------------------|------------|
| Media | 7,3 |
| Error típico | 0,64113386 |
| Moda | 8 |
| Desviación estándar | 2,86723781 |
| Mínimo | 2 |
| Máximo | 11 |
| Cuenta | 20 |

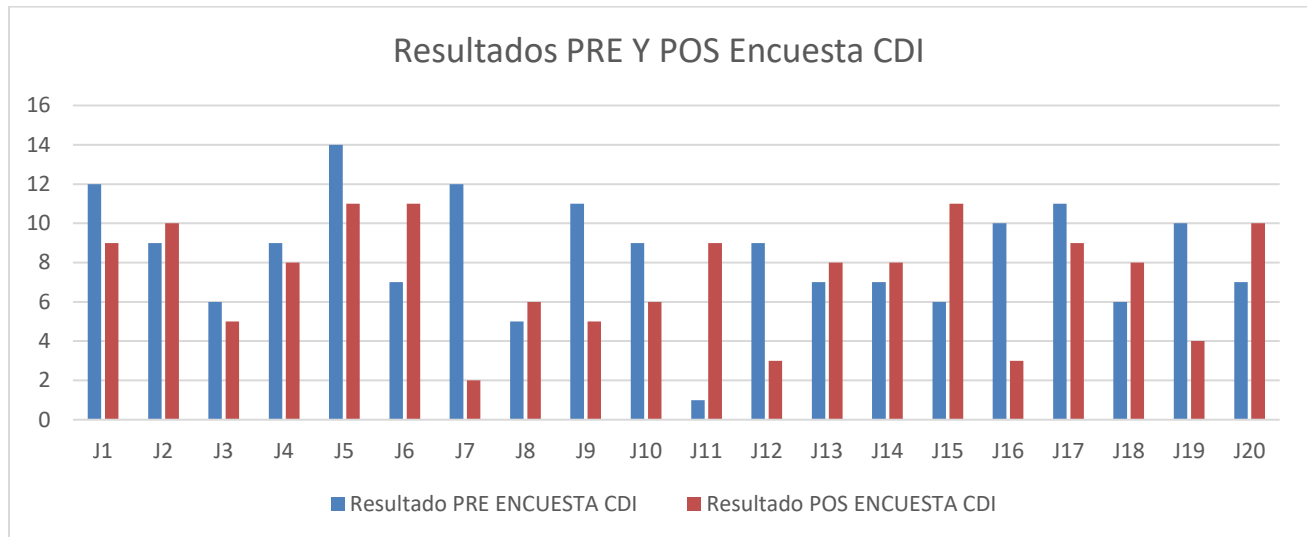
Nota: en esta tabla se presentan los datos estadísticos de la prueba CDI con la aplicación de las actividades recreativas en los jugadores.

En este resultado la tabla muestra la aplicación de la encuesta CDI con la implementación de las actividades recreativas donde muestra una moda (8) mejor que la anterior, que apunta a los datos predominantes en donde los jugadores manifiestan emociones similares dentro de su convivencia y la media (7,3) donde se establece una mejora en los valores comunes en los cambios en los estados anímicos. La población que se encuesta corresponde a 20 jóvenes con un rango de respuesta en el cual el mínimo es (2) y el máximo corresponde a (11). La diferencia marcada en la desviación (2,8) demuestra las diferencias en los valores de las respuestas de los

encuestados.

Figura 3

análisis de encuesta CDI con actividades recreativas PRE y POS



Nota: en esta figura se evidencia la comparación de la encuesta CDI en un pre y un pro en los jugadores evidenciando cada uno sus resultados.

En la figura 3 se evidencia los resultados de las aplicaciones de la encuesta CDI con un PRE y un PRO, donde se determina que con los pre-resultados que se encuentran en rojo arrojaron datos de índices altos sin intervención de actividades recreativas. Por otro lado, con la realización de las actividades recreativas se evidencio una mejora en los jugadores J1, J5, J7 J9 Y J17, se obtuvo un progreso significativo con estos deportistas por medio de las acciones realizadas lo que significó que J1 Y J5 tuvieran no solamente una mejora en sus estados de ánimo si no también obtuviera un mejor desempeño deportivo y relaciones personales con sus compañeros y entrenadores, del resto del equipo se puede evidenciar que estas actividades realizaron un efecto significativo en el grupo mejorando sus relaciones personales, grupales e individuales bajando en si sus niveles de ansiedad, depresión y agresividad que se evidenciaban

antes de la realización de un conjunto de actividades recreativas.



A partir de la observación del gráfico comparativo se puede evidenciar, que una relación de J20 a J5 no son significativos, la comparación del pre y pos encuesta CDI no son tan representativos ya que no se manejaron índices muy altos en todos los jugadores sino en casos particulares como son J7 quien tenía un nivel de 12 bajo a 2 después de la realización de las actividades recreativas como también J9 quien demostró un nivel 11 disminuyó a 5 así mismo se evidencio con J12, J16 y J19.


Donde también se presentó, un caso específico del jugador J11, en los datos del pre del CDI sus índices eran estables en nivel 1 y aumento a 9 lo que demuestra que a no a todos los jugadores le arrojó resultados positivos.

Tabla 4

Actividades recreativas realizadas en los jugadores

| NOMBRE DE LA ACTIVIDAD | OBJETIVO | DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD |
|--|--|---|
| Equilibrio en grupo: la estrella. Tiempo estimado de a 15 o 20 minutos. | Generar autoconfianza y cooperación grupal en los jugadores de futbol Independiente de chía | Simplemente hay que hacer un círculo con el grupo de estudiantes. Los miembros del círculo deben abrir un poco las piernas y darse la mano, y el grupo se separa de manera que los brazos quedan estirados. Se enumera a los participantes con los números uno y dos. Las personas con el número uno irá hacia adelante y las personas con el número dos hacia atrás. |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>Es importante que los participantes vayan hacia adelante o hacia atrás despacio hasta lograr un punto de equilibrio. Además, también es posible cambiar los del número uno a los del número dos, e incluso hacerlo de manera ininterrumpida. Tras acabar la dinámica, se realizan una serie de preguntas a los participantes para que compartan su experiencia y asimilen mejor lo aprendido.</p>  |
| <p>Pasa todos por el aro. 25 a 30 min</p> | <p>Afianzar la cooperación grupal en los jugadores de fútbol de Independiente de Chía.</p> | <p>La actividad recreativa consiste en dividir el grupo en dos partes donde ellos tendrán que competir. Con la utilización de 2 aros y 2 conos los jugadores tendrán que desplazarse lo más rápido posible hacia el aro uno por uno y tendrán que pasar por dentro de este, al realizar la acción se devolverán corriendo y de la mano llevaran al segundo compañero y juntos realizaran la actividad sin soltarse de las manos, lo deberán realizar hasta que todos los compañeros del grupo pasen. Sin soltarse de las manos.</p>  |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Cuenta un cuento.</p> <p>Tiempo de a 5 o 10 min</p> | <p>Afianzar la autoconciencia y autoconocimiento de los jugadores del futbol independiente de chía mediante un cuento.</p> | <p>La actividad consiste en realizar un círculo donde después cada uno de los jugadores se inventará un cuento por sus propias palabras, observando sus comportamientos se darán a conocer sus niveles de creación y actuación a la hora de hablar y contar algo sucedido de su vida, después entre todo el grupo de jugadores crearán un cuento de palabras donde se comenzará a contar hacia la derecha por todos ellos un cuento.</p>  |
| <p>Teléfono roto</p> <p>Tiempo de a 15 o 20 min</p> | <p>Generar confianza, comunicación y cooperación grupal en los jugadores de futbol independiente de chía.</p> | <p>Como mínimo deben participar 5 jugadores. Se colocan en círculo, el primero le dice al compañero de al lado un mensaje, una sola vez. Este mensaje se lo irán pasando de un compañero a otro pasando por todos, el último dirá el mensaje que le ha llegado, que normalmente es muy distinto de la inicial.</p> |



**Escucha activa:
observa el
lenguaje no
verbal.**

**Tiempo de a 15
y 20 min**

Mejorar la comunicación de los jugadores de futbol independiente de chía mediante la actividad recreativa comunicación activa.

Para realizar este ejercicio es necesario ponerse por parejas. Uno de los miembros tiene dos minutos para explicar una experiencia agradable de su vida o una opinión sobre algún suceso reciente, mientras el otro escucha activamente. ¿Qué dicen su mirada, su postura o sus gestos? ¿Parece orgulloso cuando lo cuenta? ¿Transmite pasión? El receptor tiene dos minutos para observar atentamente la comunicación no verbal de su compañero. Tras acabar el ejercicio, ambos cuentan su experiencia como oyentes activos.



Nota: en esta tabla se evidencian las actividades recreativas plasmadas que se ejecutaron a los jugadores.

Elaboración propia

Discusión

Uno de los resultados mas importantes de esta investigación es que la conciencia emocional conformada por la memoria de recuerdos positivos o negativos, que activa los cambios de estado de ánimo en ocasiones leve y en otras fuertemente como lo establecido Samper a et (2016) en su investigación. A la luz de lo anteriormente formulado se ha evidenciado en los jugadores Independiente de Chía que su conciencia emocional, es decir sus recuerdos pertenecientes a sus experiencias causen en un presente sentimientos depresión o aislamiento generados por la lejanía de su familia o la exigencia de sus entrenamientos o competencias.

Por otro lado la conciencia emocional con frecuencia se presentan algunas alteraciones en sus estados de ánimos en los jugadores del Club, cuando son llevados a un límite de exigencia y presión , lo que se confirma con los resultados de la investigación realizada por Rieffe (2007), donde establece quejas asintomáticas de los estados de ánimo que permite reconocer en los jugadores estados de presión en sus practicas llevándolos a establecer pensamientos de desertar o al mismo tiempo ejecutar mal sus actividades o tácticas deportivas.

Por consiguiente se establece que todos los jugadores del Club Independiente de chía manejan un estado de conciencia emocional propio de cada individuo generado por circunstancias como la lejanía de sus familiares, esto conlleva a pensar que si estos jugadores contaran con una estabilidad de conciencia emocional, se obtendrían mejores resultados de los jugadores de futbol, lo se encontró en los hallazgos de la investigación realizada por Del Valle (1998), donde se pudo determinar que si se tiene una conciencia emocional en los jugadores no solamente tendríamos jóvenes preparados para cualquier situación físicamente si no también mentalmente con un coeficiente deportivo alto para estar preparado para cualquier situación que

de la vida le presente.

Ahora bien, en la investigación hecha por Vega M (2011) define que los estados de animo cambian en la competencia a la hora de ser un titular o suplente y intervienen sentimientos de cólera y depresión entre los jugadores, esto también queda establecido en los jugadores del Club, ya que ellos vienen por la lucha de formar un sueño de ser profesional y sacar su familia adelante, además tienen que ganarse su puesto en una titular o mas bien tiene que esforzarse para que no sean eliminados de la casa hogar, generando en ellos estados animo bien sean positivos o negativos.

Si bien se pudo demostrar que las actividades recreativas tuvieron un efecto positivo que quedó demostrado en la investigación realizada a los jugadores del Club Independiente de Chía como también se pudo evidenciar en los resultados de la investigación de Abigail R (2018). Determinando que estas ayudan a mejorar sus estados emocionales reduciendo níveles de depresión, rabia, fatiga, cólera y tensión. Teniendo como objetivo que tan solo una practica recreativa ejecutada por juegos ya sean individuales o grupales ayudan a la mejora de un estado de ánimo en un club deportivo.

Sobre los resultados de esta investigación se pudo establecer que las actividades recreativas son estrategias tenidas en cuenta por el club para disminuir alteraciones de los estados de animo en los jugadores, pero se seguirá indagando sobre otros métodos que contribuyan a la superación de estos problemas en los jóvenes.

Para finalizar surgen inquietudes ¿como si las actividades recreativas se convierten en monótonas perderían su efecto? ¿es posible que otro tipo de estrategias que no sean recreativas de un mejor resultado? Por consiguiente, este es un tema al que aun le falta seguir explorando.

Conclusiones

Este trabajo de investigación arrojo como resultado que las actividades recreativas son una estrategia que ayudo a mejorar los cambios estado de ánimo de los jugadores del Club independiente de chía ya que por medio de estas se demostró que se reducen emociones como depresión, rabia, fatiga, cólera y tensión.

Otras de las conclusiones obtenidas en este proyecto es la confirmación de que los jugadores pudieron mejorar su rendimiento, desempeño, habilidades, destrezas en los entrenamientos porque no presentaron cambios en sus estados de ánimo, gracias a las actividades recreativas y esto quedo confirmado con la aplicación pre y pos de la encuesta CDI.

También se evidencio que en el desarrollo de las actividades propuestas los jugadores afianzaron actitudes, valores comportamientos como liderazgo, compañerismo, trabajo en equipo, respeto que trascendieron al mejoramiento de una convivencia san en la casa hogar.

Los resultados de esta investigación genero una conciencia profesional que permite mirar a los jugadores no solo como un numero o como una representación de resultados si no también ver la parte humana de cada uno, escucharlos, ayudarlos y guiarlos no solo en su formación deportiva si en la construcción integral como seres humanos.

Como futuro docente se obtuvieron muchos aprendizajes que a la hora de realizar este proyecto se pudieron reconocer no solamente virtudes si no también falencias que permitieron afianzar nuevos conocimientos con los que no se contaban y que estableció como propio la identificación, importancia y trascendencia de los estados de ánimo, ya que hoy en día casi todas las personan manejan alteraciones de estos bien sean positivos o negativos.

A manera personal este trabajo de investigación apporto de manera significativa, ya que se

vivió momentos en donde las actividades recreativas no eran entendidas por los jugadores ya que ellos vienen de todas partes del país, además esto ayudo a fortalecer la comunicación entre profesor y alumnos que mejoro el que ellos siguieran las indicaciones de los juegos propuestos y disfrutaran y valoraran estos espacios.

Recomendaciones

La primera de las recomendaciones en este proyecto es la de establecer el apoyo de psicología como un acompañamiento en los procesos convivenciales e individuales de los jugadores del Club Independiente Chía, para que de forma individual y grupal pueda tratar las alteraciones en los cambios de ánimo de los jugadores.

Por otro lado, es importante publicar en diferentes medios de comunicación de los entornos deportivos los resultados de este proyecto de investigación, con el fin de establecer una consciencia reflexiva en los profesores y entrenadores, de que “los jugadores no son máquinas de rendimiento si no seres humanos con problemas, altibajos, frustraciones y toda su historia de vida en sus espaldas” para que sean tratados de una forma más humanizada.

Por último, comunicar la importancia que tiene para los jugadores la realización de actividades recreativas alterno a sus actividades deportivas, en pro de mejorar los estados de ánimo de los jugadores, su convivencia, su desempeño y construcción personal.

Referencias Bibliográficas

(s. f.-a). *Depresión y bajo estado de ánimo*. Psicoarganzuela | Psicólogos en Arganzuela. Recuperado 16 de abril de 2021, de <https://psicoarganzuela.es/depresion-y-bajo-estado-de-animo>

A. (s. f.). *T. Estado de Ánimo - Asociación Mentas Abiertas*. Mentas abiertas. Recuperado 5 de Febrero de 2021, de <https://www.mentasabiertas.org/trastornos-del-estado-de-animo/depresion/bipolar/tratamiento-psicologico/psicologos/terapia-adultos-infantil/asociacion-psicologia-madrid>

ARTAZCOZ, M. (2002, 28 junio). *algunos aportes desde la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz*. Funlibre.

<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/MArtazcoz.html>

Barrios, R. (2007, junio). *Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación* (I). efdeportes.com. <https://www.efdeportes.com/efd110/los-estados-de-animo-en-el-deporte.htm>

Corbin, J. A., & Corbin, J. A. (2021, 8 abril). *8 actividades para trabajar las emociones*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/actividades-trabajar-emociones>

de la Vega Marcos, R., Ruiz Barquín, R., García Adrianzén, G. D., & del Valle Díaz, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: Un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 107-117.

Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/13327>

f.u.n.i.b.r.e. (s. f.-b). *funlibre / Documentos sobre Normatividad de la Recreación*.

Funlibre. Recuperado 17 de abril de 2021, de <https://www.funlibre.org/CDV/normatividad.html>

Gallardo Vergara, René (2006). Naturaleza del Estado de Ánimo. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 1 (1), 29-40. [Fecha de Consulta 17 de Abril de 2021]. ISSN: 0718-0551.

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179317886004>

Hernández Sampieri, R., Mendoza Torres, C. P.(2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill. <https://www-ebooks7-24-com.ezproxy.uniminuto.edu/?il=6443>

Hueso González, A.; Cascant I Sempere, MJ. (2012). *Metodología y técnicas cuantitativas de investigación*. Editorial Universitat Politècnica de València.

<http://hdl.handle.net/10251/17004>

López, M. D. C. N. (2019, 14 noviembre). *¿Cómo influye el estado de ánimo en la salud?* The Conversation. <https://theconversation.com/como-influye-el-estado-de-animo-en-la-salud-126788>

O. (2019, 19 febrero). *Preguntas y respuestas: Dra. Maria Kovacs sobre el estado de ánimo y la depresión*. OCPL NIH. <https://salud.nih.gov/articulo/dra-maria-kovacs/>

RAZO-YUGCHA, Abigail Alexandra et al. Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. *Arrancada*, [S.l.], v. 18, n. 34, p. 247-256, July 2018. ISSN 1810-5882. Disponible en:

<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/254>>. Fecha de acceso: 17 apr. 2021

Rieffe, Carolien y Villanueva, Lidón y Adrián, Juan E. y Górriz, Ana B. (2009). Quejas somáticas, estados de ánimo y conciencia emocional en adolescentes. *Psicothema*, 21 (3), 459-464. [Fecha de Consulta 17 de Abril de 2021]. ISSN: 0214-9915. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72711821019>

Rodrigo Elizalde y Christianne Gomes, «Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación», *Polis* [En línea], 26 | 2010, Publicado el 19 abril 2012, consultado el 17 abril 2021. URL: <http://journals.openedition.org/polis/64>

Samper-García, paula, et al. “validación del cuestionario de conciencia emocional en adolescentes españoles.” *interdisciplinaria*, vol. 33, no. 1, 2016, pp. 163–176, www.redalyc.org/jatsrepo/180/18049204010/html/index.html. accessed 2 mar. 2021.

Valle López, A. del. (1998). Educación de las emociones. *Educación*, 7(14), 169-198. Recuperado a partir de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/5227>

VAZQUEZ FERNANDEZ, M. E. et al. Estado de ánimo de los adolescentes y su relación con conductas de riesgo y otras variables. *Rev Pediatr Aten Primaria* [online]. 2013, vol.15, n.59, pp.e75-e84. ISSN 1139-7632. <http://dx.doi.org/10.4321/S1139-76322013000400003>.

Anexos

Anexo #1 Permiso para poder ejecutar las actividades recreativas en el club deportivo firmado por el dueño y presidente del club:

Chía, Cundinamarca
1 de febrero de 2021

Asunto: Solicitud de permiso para la aplicación de un conjunto de actividades recreativas para las categorías sub 15 y sub 17 del club independiente de Chía.


Presidente. Andrés Botero.

Presidente del equipo Independiente de Chí

Estimado presidente Andrés Botero.

Por medio de la presente, yo Sebastián García Medina con c/c 1072704919 de Chía, solicito de la manera más atenta, me permita la realización de mi proyecto de grado el cual consta de la realización de unas actividades recreativas para mejorar el estado de ánimo de los jugadores del club con el fin de determinar si por medio de estas acciones se estimulan los estados de ánimo de los jugadores.

Sin más por el momento y agradeciendo su comprensión, quedo en espera de su respuesta comprometiéndome a realizar actividades fuera de los entrenamientos a los jóvenes con la toma de fotografías y videos muchas gracias.


Firma de aceptado por el presidente: 

Atentamente: Sebastián García Medina
Estudiante de licenciatura de educación física recreación y deporte

Anexo #2 Link del formato de la encuesta CDI realizado por los jugadores y encuesta

CDI formato:

https://docs.google.com/forms/d/1ZMUgXiGChc348LqLwTkNusju9F_5zIK3B5Rp4cmUoxI/viewform?chromeless=1&edit_requested=true

|  Nombre _____ Fecha _____ Unidad/Centro _____ N° Historia _____ Edad: ____ años ____ meses. Sexo ____ Curso escolar ____ | |
|--|---|
| 7.6 CUESTIONARIO - CDI. | |
| Población infantil de 7-17 años. Se trata de un cuestionario autoadministrado. | |
| 1. <input type="checkbox"/> Estoy triste de vez en cuando. <input type="checkbox"/> Estoy triste muchas veces. <input type="checkbox"/> Estoy triste siempre. | <input type="checkbox"/> Tengo ganas de llorar de cuando en cuando. |
| 2. <input type="checkbox"/> Nunca me saldrá nada bien <input type="checkbox"/> No estoy seguro de si las cosas me saldrán bien. <input type="checkbox"/> Las cosas me saldrán bien | 11. <input type="checkbox"/> Las cosas me preocupan siempre <input type="checkbox"/> Las cosas me preocupan muchas veces. <input type="checkbox"/> Las cosas me preocupan de cuando en cuando. |
| 3. <input type="checkbox"/> Hago bien la mayoría de las cosas. <input type="checkbox"/> Hago mal muchas cosas <input type="checkbox"/> Todo lo hago mal | 12. <input type="checkbox"/> Me gusta estar con la gente <input type="checkbox"/> Muy a menudo no me gusta estar con la gente <input type="checkbox"/> No quiero en absoluto estar con la gente. |
| 4. <input type="checkbox"/> Me divierten muchas cosas <input type="checkbox"/> Me divierten algunas cosas <input type="checkbox"/> Nada me divierte | 13. <input type="checkbox"/> No puedo decidirme <input type="checkbox"/> Me cuesta decidirme <input type="checkbox"/> me decido fácilmente |
| 5. <input type="checkbox"/> Soy malo siempre <input type="checkbox"/> Soy malo muchas veces <input type="checkbox"/> Soy malo algunas veces | 14. <input type="checkbox"/> Tengo buen aspecto <input type="checkbox"/> Hay algunas cosas de mi aspecto que no me gustan. <input type="checkbox"/> Soy feo |
| 6. <input type="checkbox"/> A veces pienso que me pueden ocurrir cosas malas. <input type="checkbox"/> Me preocupa que me ocurran cosas malas. <input type="checkbox"/> Estoy seguro de que me van a ocurrir cosas terribles | 15. <input type="checkbox"/> Siempre me cuesta ponerme a hacer los deberes. <input type="checkbox"/> Muchas veces me cuesta ponerme a hacer los deberes <input type="checkbox"/> No me cuesta ponerme a hacer los deberes |
| 7. <input type="checkbox"/> Me odio <input type="checkbox"/> No me gusta como soy <input type="checkbox"/> Me gusta como soy | 16. <input type="checkbox"/> Todas las noches me cuesta dormirme <input type="checkbox"/> Muchas noches me cuesta dormirme. <input type="checkbox"/> Duermo muy bien |
| 8. <input type="checkbox"/> Todas las cosas malas son culpa mía. <input type="checkbox"/> Muchas cosas malas son culpa mía. <input type="checkbox"/> Generalmente no tengo la culpa de que ocurran cosas malas. | 17. <input type="checkbox"/> Estoy cansado de cuando en cuando <input type="checkbox"/> Estoy cansado muchos días <input type="checkbox"/> Estoy cansado siempre |
| 9. <input type="checkbox"/> No pienso en matarme <input type="checkbox"/> pienso en matarme pero no lo haría <input type="checkbox"/> Quiero matarme. | 18. <input type="checkbox"/> La mayoría de los días no tengo ganas de comer <input type="checkbox"/> Muchos días no tengo ganas de comer <input type="checkbox"/> Como muy bien |
| 10. <input type="checkbox"/> Tengo ganas de llorar todos los días <input type="checkbox"/> Tengo ganas de llorar muchos días | 19. <input type="checkbox"/> No me preocupa el dolor si le enfermedad. <input type="checkbox"/> Muchas veces me preocupa el dolor y la enfermedad <input type="checkbox"/> Siempre me preocupa el dolor y la enfermedad |
| 20. <input type="checkbox"/> Nunca me siento solo. <input type="checkbox"/> Me siento solo muchas veces <input type="checkbox"/> Me siento solo siempre | 24. <input type="checkbox"/> Nunca podré ser tan bueno como otros niños. <input type="checkbox"/> Si quiero puedo ser tan bueno como otros niños. <input type="checkbox"/> Soy tan bueno como otros niños. |
| 21. <input type="checkbox"/> Nunca me divierto en el colegio <input type="checkbox"/> Me divierto en el colegio solo de vez en cuando. <input type="checkbox"/> Me divierto en el colegio muchas veces. | 25. <input type="checkbox"/> Nadie me quiere <input type="checkbox"/> No estoy seguro de que alguien me quiera <input type="checkbox"/> Estoy seguro de que alguien me quiere. |
| 22. <input type="checkbox"/> Tengo muchos amigos <input type="checkbox"/> Tengo muchos amigos pero no me gustaría tener más <input type="checkbox"/> No tengo amigos | 26. <input type="checkbox"/> Generalmente hago lo que me dicen. <input type="checkbox"/> Muchas veces no hago lo que me dicen. <input type="checkbox"/> Nunca hago lo que me dicen |
| 23. <input type="checkbox"/> Mi trabajo en el colegio es bueno. <input type="checkbox"/> Mi trabajo en el colegio no es tan bueno como antes. <input type="checkbox"/> Llevo muy mal las asignaturas que antes llevaba bien. | 27. <input type="checkbox"/> Me llevo bien con la gente <input type="checkbox"/> Me peleo muchas veces. <input type="checkbox"/> Me peleo siempre. |
| <p>"Este es un cuestionario que tiene oraciones que están en grupos de tres. Escoge en cada grupo una oración, la que mejor diga cómo te has portado, cómo te has sentido en las ÚLTIMAS DOS SEMANAS, luego coloca una marca como una 'X' en los espacios que correspondan. No hay respuesta correcta ni falsa, solo trata de contestar con la mayor sinceridad, lo que es cierto para ti"</p> | |

Anexo #3 Imágenes tomadas en la aplicación de las actividades recreativas



