

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



VALORACIÓN DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO Y EL DESARROLLO PERSONAL
EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS

Por

MARÍA FERNANDA LEÓN ALCÉRRECA

TESIS

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CON ORIENTACIÓN EN GESTIÓN DEPORTIVA

Nuevo León, Septiembre 2018

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN FACULTAD DE
ORGANIZACIÓN DEPORTIVA SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO**

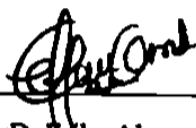
Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Actividad Física y Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que la Tesis titulada “Valoración del Autoconcepto Físico y el Desarrollo Personal en Deportistas Universitarios” realizado por la Lic. María Fernanda León Alcérreca sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Actividad Física y Deporte con Orientación en Gestión Deportiva.

COMITÉ DE TITULACIÓN



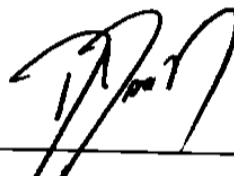
Dra. Raquel Morquecho Sánchez

Asesor Principal



MAFyD. Brilka Alexandra Gadea Cavazos

Co-asesor 1



MAFyD Rubén Ramírez Nava

Co-asesor 2



Dra. Blanca E. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de Posgrado
e Investigación de la FOD

Nuevo León, Septiembre 2018

FICHA DESCRIPTIVA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Fecha de Graduación: Septiembre 2018

MARIA FERNANDA LEÓN ALCERRECA

TITULO DEL PRODUCTO INTEGRADOR: VALORACIÓN DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO Y DESARROLLO PERSONAL EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS.

NÚMERO DE PÁGINAS: 49

Candidata para obtener el grado de Maestría en Actividad Física y Deporte con Orientación en Gestión Deportiva.

Resumen:

Se realizó una investigación cuantitativa donde se buscaba evaluar el nivel de Autoconcepto Físico en deportistas universitarios, esto con el fin de conocer el impacto que tiene dicho concepto en el desarrollo personal de cada individuo; esto tomando en cuenta los distintos círculos sociales donde se desenvuelve el encuestado. Al ser la Universidad Autónoma de Nuevo Leon sede del evento deportivo universitario más importante como lo es la Universiada Nacional realizada en dicha ciudad en Mayo 2017, se optó por utilizar este marco deportivo con la finalidad de conocer no solo el resultado en deportistas neoleoneses sino además conocer distintas perspectivas brindadas por los competidores de las distintas universidades que participaron.

Dra. Raquel Morquecho Sánchez _____

DEDICATORIA

A mis padres, Beatriz Alcerreca y Javier Leon por ser el soporte desde el momento que deje el hogar para perseguir mis objetivos y mis sueños. Un agradecimiento especial a mis abuelas. A MC. Patricia Berruecos por convertirse en mi amiga, cómplice y apoyo moral e incondicional durante la realización de mi investigación. Y a ti, Lic. Karim López Prado por estar a mi lado durante una gran parte del camino que signifíco esta maestría.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, un agradecimiento especial a mi Directora de Tesis, la Dra. Raquel Morquecho Sánchez por ser mi guía durante este recorrido, por ser un ejemplo de esfuerzo y dedicación. Por apoyarme antes y durante la realización de este proyecto, por ayudarme a formular cada pequeña parte que compone esta investigación.

Gracias por la confianza que me brindó desde el primer momento en que acudí a ella, por las múltiples enseñanzas y oportunidades de explorar y explotar mis fortalezas para aplicarlas en disciplinas que terminaron por desarrollarse en mi nivel profesional.

También un agradecimiento especial a MAFyD Erika Alexandra Gadea Cavazos, por el apoyo brindado en la realización de este proyecto; también por permitirme participar en un equipo a través de mis prácticas profesionales que me dejó una experiencia profesional y de vida, la cual me permitió conocer a muchísimas personas y compartir momentos maravillosos con el equipo representativo soccer varonil Tigres UANL.

Y finalmente un agradecimiento especial a todas aquellas personas que me acompañaron durante esta aventura, mis maestros, mis compañeros, mi familia, porque sin su incondicional apoyo y guía no habría podido completar esta investigación.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS	5
CAPITULO 1	6
1. MARCO TEÓRICO.....	6
1.1 GENERALIDADES DEL AUTOCONCEPTO	6
1.2 ¿CÓMO SE CONCIBE EL AUTOCONCEPTO?.....	9
1.3 EL AUTOCONCEPTO FÍSICO.....	10
1.4 ESTRUCTURA DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO.....	11
1.5 AUTOCONCEPTO FÍSICO EN EL CRECIMIENTO	12
1.6 EL AUTOCONCEPTO FÍSICO EN EL DEPORTE.....	15
1.7 AUTOCONCEPTO FÍSICO EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS.....	16
1.8 MODELO MULTIDIMENSIONAL DEL DESARROLLO PERSONAL	17
1.9 CUESTIONARIO CAF Y SU APLICACIÓN	17
CAPITULO 2.....	19
2. MARCO METODOLÓGICO.....	19
2.1 MÉTODO.....	19
2.2 PARTICIPANTES	19
2.3 INSTRUMENTO	19
2.4 PROCEDIMIENTO	20
3. RESULTADOS.....	21
3.1 GÉNERO Y RELACIÓN DE DEPORTISTAS	21
3.2 CUESTIONARIO CAF GENERALIZADO	23
3.3 AUTOCONCEPTO GENERAL.....	25
3.4 AUTOCONCEPTO FISICO GENERAL	28
3.5 HABILIDAD FÍSICA.....	31
3.6 ATRACTIVO FÍSICO.....	34

3.7 FUERZA Y CONDICIÓN FÍSICA	36
3.7.1 FUERZA	37
3.7.2 CONDICIÓN FÍSICA.....	41
4. CONCLUSIONES	45
5. BIBLIOGRAFÍA	47
6. ANEXOS	48



INTRODUCCIÓN

“El autoconcepto juega un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad, tal como lo destacan las principales teorías psicológicas; un autoconcepto positivo está en la base del buen funcionamiento personal, social y profesional dependiendo de él, en buena medida, la satisfacción personal, el sentirse bien consigo mismo. (Goñi Palacios & Madariaga Orbea, 2009)

Si bien el autoconcepto físico desde ahora abreviado como ACF suele estar relacionado con la psicología debido a que sus campos de impacto están directamente relacionados con dicha ciencia, hoy en día se pueden utilizar ciertos estudios enfocados en el ACF, en distintas áreas de estudio dentro no solo del campo psicológico, si no también dentro de un marco donde se demuestre como es que el desarrollo adecuado de esta parte innata de la personalidad afecta de manera directa en otros campos de la persona.

Este estudio surgió a partir del conocimiento de la asesoría de imagen y la gestión deportiva, pues a través de ellos hemos entendido que la actualidad el deporte ha evolucionado de tal manera que el impacto que generan sus deportistas está en parte relacionado con la proyección que son capaces de crear y lograr que llegue a sus seguidores de la manera adecuada.

Como menciona Gomes (2003) uno de los aspectos psicológicos del deporte es la posibilidad de propiciar la estabilidad del rendimiento de los atletas en competencia.

Por otro lado, Mamassis & Doganis (2004), identifican la variable Atención como una de las básicas que deberían de trabajarse en el deporte, por tanto, constituye parte del paquete básico que permitiría buscar ejecuciones con estabilidad. Para referir la definición de atención es imprescindible determinar que existen dos elementos clave y con los cuales la expresión de esta es posible de identificar; dichos elementos son: atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco atencional (Gould y Weinberg, 1996 y Lozano, González y Andréu,2003).

La imagen personal se ha convertido en parte esencial de la carrera de un deportista y si bien nosotros estaremos enfocados en deportistas universitarios, veremos cómo es que ellos manejan la importancia de dicho campo en su vida diaria, como es que el convertirse en parte de un equipo que representa a una institución los ayuda a crear su propio ACF a través de las exigencias que el mismo deporte les impone.

Los deportes universitarios a un nivel deportivo se convierten en una exigencia constante sobre cumplir los estatutos y objetivos deportivos que se imponen como parte primordial de la institución a la que perteneces, pero si a esto se le suman las exigencias físicas y psicológicas que conlleva pertenecer a un equipo deportivo, los deportistas suelen o no sentirse abrumados por cumplirlas para pertenecer en un 100% al deporte que los rodea y en el que ellos se sienten cómodos perteneciendo.

El sentido de pertenencia no solo depende de los rasgos deportivos que tenga el universitario, pues si bien el hecho de manejar excelentes resultados en el deporte los ayuda a sentirse parte del equipo, la pertenencia total dependerá en cierta parte de cómo se sienten emocional y físicamente al estar junto a sus compañeros o dentro de una competencia.

Estas exigencias varían de deporte a deporte, no podemos pretender que un jugador de ajedrez tenga las mismas exigencias físicas que un corredor de atletismo o un futbolista, si bien el jugador de ajedrez suele sentirse importante por el hecho de manejar un deporte que no es para todo el mundo las exigencias de su deporte no son las mismas que maneja aquel que practica atletismo.

Por ejemplo, el chico que juega ajedrez su uniforme representativo suele ser una playera tipo polo con algún pantalón que lo haga sentir cómodo pues después de todo, necesita concentrarse en las piezas que mueve y no en que la ropa no le ajusta, todo lo contrario sucede con los chicos que practican atletismo, si bien depende del tipo de atletismo que manejen todos tienen algo en común, el uniforme, el vestuario reglamentario para participar en una competencia de atletismo es casi siempre el mismo, un jumper completo fabricado casi en su totalidad por fibras elásticas que provocan que

se pegue un 100% al cuerpo del atleta, entonces claramente una pequeña parte de un deportista que practica atletismo estará preocupada porque el uniforme no muestre de más o no haga evidente algún defecto físico que se tiene la creencia no pasa desapercibido.

Imagen es percepción. Percepción es la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos, cuando imagen individual es compartida por muchas personas se transforma en una imagen mental colectiva, lo que de manera automática la convierte en lo que se conoce como imagen personal y publica, por lo tanto, la imagen personal es “La percepción compartida que provoca una respuesta colectiva unificada” (Gordoa, 2008)

Desde tiempo inmemorables la imagen ha sido importante de una manera u otra, sin embargo desde algunas décadas atrás se ha convertido en una ley que rige a la sociedad en todos y cada uno de sus círculos y como hemos mencionado el deportivo no es la excepción pero una parte de importante de la imagen y más tratándose de una relacionado con el deporte es la esencia, la esencia es el sustento de todo deportista, finalmente el deporte se ha convertido en parte relevante de su personalidad y no se puede pretender crear un desarrollo personal o un ACF dejando de lado la esencia que lo hace ser deportista.

El ACF varía de persona a persona y por lo tanto de deportista a deportista, pero algo que se debe tener en cuenta es que la idea de desarrollar un ACF o de mejorar el que ya se tiene, debe estar basado en la esencia y la personalidad que ya se tiene en un inicio con el deportista, claro está el método variara entre cada persona pero el objetivo es el mismo, ayudar a desarrollar un ACF adecuado a manera que mejore la proyección y la percepción personal y publica sin dejar que el deportista pierda esa chispa que lo hace diferente, lo que lo hace deportista.

El principal propósito de esta tesis es el de realizar un estudio sobre como el ACF afecta directamente en el desarrollo personal de deportistas universitarios y como a su vez estos factores contribuyen a la proyección y percepción que no solo tienen de

ellos mismos, sino que también la que provocan en las personas que los rodean de manera directa o indirecta.

Hoy en día, la práctica deportiva puede convertirse en un factor esencial en el desarrollo personal del ACF, pues se puede decir que los jóvenes que practican algún deporte tienden a sentirse más cómodos consigo mismos; la etapa universitaria suele ser también una de las etapas donde la aceptación social y deportiva influye en el desarrollo de los estudiantes, es por esta razón que se busca estudiar el ACF en deportistas universitarios representativos, pues con ayuda de las herramientas necesarias se lograra tener resultados sobre la percepción que tienen los distintos practicantes de varios deportes durante una de las etapas más importantes del deporte universitario: la Universiada nacional.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Valorar el autoconcepto físico y el desarrollo personal de estudiantes universitarios, durante la Universiada Nacional 2017.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la correlación entre el autoconcepto físico y el desarrollo personal de los estudiantes universitarios.
- Conocer la percepción del autoconcepto físico y el desarrollo personal con respecto al género.

CAPITULO 1

1. MARCO TEORICO

1.1 GENERALIDADES DEL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto ha tendido a ser concebido durante décadas como un constructo unitario, como una autopercepción global. William James, considerado el primer psicólogo científico, hace distinción entre el ego que debe atender la filosofía y el self que corresponde a la psicología, dentro del cual se pueden diferenciar tres tipos de mí, organizados jerárquicamente: el self material, el self social y el self espiritual; con ello esboza lo que decenios más tarde se denominará concepción multidimensional del autoconcepto. Mead (1934), en sintonía con Cooley (1902), se apoya en la distinción realizada por James para diferenciar un yo (la persona que actúa) y un mí (las actitudes de los otros hacia uno mismo), incidiendo más en la vertiente social del self, diferenciando dentro del mismo diversas imágenes en función de los roles que la persona desempeña en los distintos ámbitos de su vida. (Palacios, 2009)

En la actualidad el ACF puede entenderse como la percepción que tiene cada persona sobre sí mismo y como cree que es percibido por sus círculos sociales más cercanos, gracias a las diversas investigaciones antes mencionadas podemos concluir que el ACF tiene como componentes principales a los distintos YO's de cada persona; donde cada uno tiene un nivel de importancia en la creación de la personalidad de cada persona; acorde con William James, los diferentes Yo's están compuestos de la siguiente manera:

a) El self material: es todo lo que respecta al cuerpo y en un principio se refiere al hecho de lo que nosotros sentimos o creemos nuestro como parte de nuestro físico, tiene dos partes aún más valoradas que serían la cabeza y el corazón, que estarían relacionadas directamente con el afecto y la inteligencia de cada persona, claro está dentro de esta parte de cada uno también se incluyen, el vestido, la familia, los amigos y cualquier relación social entablada por el sujeto.

b) El self social: está relacionado con el hecho de que todos los individuos nos sentimos "alguien" en este mundo, que creemos tenemos un lugar donde pertenecemos y

donde nos sentimos mejor siendo nosotros; claro está es en esta parte donde embona la percepción de los congéneres que nos rodean por lo que hay una parte innata de buscar ser notado por los demás, James dice que no habría nada pero para un ser humano que pasar inadvertido en una sociedad donde el cree que pertenece, para finalizar con este aspecto también se considera polifacético, pues acorde con el autor, un individuo puede tener tantas “caras” como sus distintos círculos sociales lo demanden.

c) El self espiritual: básicamente se refiere a la conciencia que cada persona tiene sobre las características psíquicas adquiridas durante la vida diaria, según James están disposiciones o facultades son la parte más íntima y permanente del self lo que significaría que el “yo espiritual” se refiere a aquello que realmente somos. Si bien sabido que la conciencia suele ser reflexiva para James la parte espiritual del individuo corresponde al YO de los demás YO’s

William James (1890) explica que además de estos “selves” existe una parte del ser humano que corresponde al ego puro, que se refiere principalmente al sentido de identidad personal o la conciencia de mismidad, donde por supuesto se incluyen secciones empíricas de ser, como lo son la autoestima y la autodeterminación, que claramente influyen en la básica percepción del yo y son directamente influidas por el resto de los YO’s. (ITAM, 1986)

Gracias a las bases sentadas por James autores posteriores como Mead y Cooley lograr diferencias al yo como la persona que actúa y al mí como las actitudes de los otros hacia uno mismo, creando una vertiente social del self donde todo depende de cómo se desenvuelva el sujeto en cada ámbito de su vida.

El punto de inflexión del ACF se da a partir de 1970, donde se comenzó a asumir un modo generalizado como algo multidimensional y con distintas jerarquías, donde el ACF vendría a ser el resultado de parciales percepciones que cada persona tiene de su yo.

Shavelson, Hubner y Stanton (1976) crearon un modelo donde el autoconcepto general se localiza en la punta de la pirámide y a partir de él surgen los distintos modos

de autoconcepto relacionado con lo académico y lo no académico y por supuesto el tercer nivel corresponde a secciones mucho más específicas del ACF.

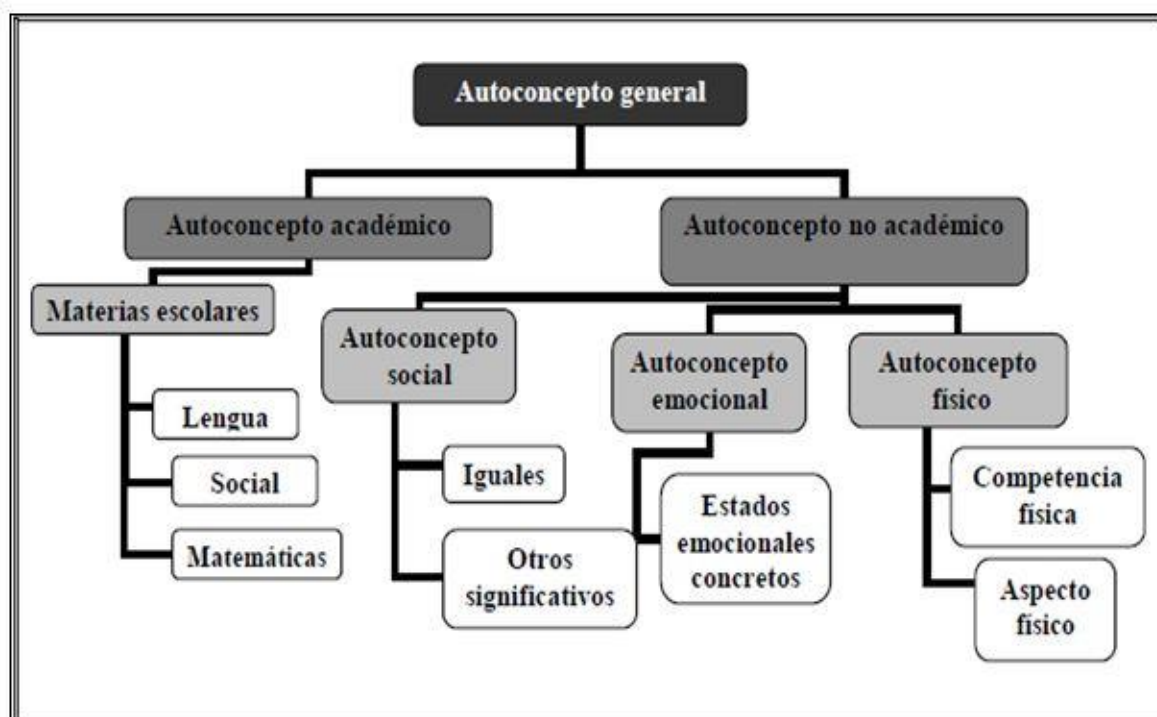


Figura 1. Modelo de Shavelson, Hubner y Stanton (1979) sobre el Autoconcepto

Según autores como Harter (1986) el ACF global está determinado por la importancia que cada individuo le brinde a cada componente específico; si cada que el individuo se describe el juicio final contiene valores con un grado de satisfacción positiva como resultado se tendrá un ACF global positivo; por otro lado, si el juicio lanza sentimientos de negatividad la repercusión lógica es un ACF global negativo.

La relevancia del ACF se localiza en la aportación relevante en la construcción de la personalidad, pues está directamente relacionado con la competencia social y cómo influye en la persona, como es que se siente respecto a esto, cuáles son sus pensamientos, como aprende, el valor que se tiene, sus relaciones interpersonales y por supuesto en cómo es su comportamiento general (Clemes y Bean, 1996; Clark, Clemes y Bean, 2000).

1.2 ¿CÓMO SE CONCIBE EL AUTOCONCEPTO?

Según Musitu y Román (1982), Platón fue quien inicio el estudio del *self* en ese entonces comprendido como alma, pero sería Aristóteles en el S. III a.C. el que haría una descripción sistemática de la naturaleza del Yo; pero no sería hasta San Agustín el primero que brinde un atisbo de introspección al *Self* personal.

Durante la edad media, el estudio del *self* quedo en manos de los pocos pensadores que subsistieron a pesar del gran vacío cultural de la época; más tarde con el renacimiento europeo esto quedaría en manos de autores como Descartes, Hobbes y Locke.

Hobbes (1651) aportó un código ético basado en el interés del *self*, no obstante, ya no estaba de acuerdo con Descartes y junto con Locke atribuyo un mayor énfasis en la experiencia señorial hasta el punto de que esta fue considerada como el *self* de la época, pues ellos mencionan que el ACF es directamente el resultado de las sensaciones y percepciones actuales.

En 1781, Kant introdujo una distinción en el ACF, la de sujeto y objetivo, para finalmente darle un entendimiento distinto al *self* de Hobbes y Locke, pues lo manejo como una unidad obtenida por la síntesis, el *self* empírico y el agente, el ego puro.

No sería hasta 1890 que William James se convertiría en el primer psicólogo en ejecutar y extender la teoría del ACF como algo multidimensional y jerárquico.

Como parte primordial debemos entender que el autoconcepto no es algo heredado genéticamente, sino que es el resultado de una acumulación de percepciones personales que se obtienen a partir de las experiencias vividas por el individuo en su interacción con el ambiente. (Núñez y González, 1994)

Conforme pasa el tiempo y por lo tanto se consigue una madurez personal se va formando el ACF caracterizado por la estabilidad y una mayor capacidad de control

conductual. Las percepciones adquiridas se debieron desarrollar en el contexto social, por implícito se da que el ACF y su correcto funcionamiento se vinculan al ámbito personal directo.

No obstante, las percepciones que influyen en el ACF también dependerán de las diferentes características evolutivas de la persona en las distintas etapas de su desarrollo, por consecuencia, el desarrollo del ACF puede ser visto con un enfoque de interacción entre el ambiente que posibilita las experiencias a través de las posibilidades evolutivas (Cazalla-Luna & Molero, 2013)

Las dimensiones o áreas del ACF y su importancia en la elaboración del sentido propio están relacionadas con la edad en la que se encuentra el desarrollo del individuo, un ejemplo es que a los 5 años el individuo entiende la importancia de los padres en la supervivencia, mientras que a los 18 los padres pasan a un segundo plano y los iguales y la independencia de los mismo toman el lugar primordial en los deseos del sujeto.

1.3 EL AUTOCONCEPTO FÍSICO

Como hemos mencionado William James fue el primero en comenzar a estudiar el ACF y a partir de sus investigaciones es de donde comienzan a surgir los estudios restantes que conocemos hasta nuestros días; muchos son los modelos que se tienen del ACF sin embargo no sería hasta mediados de los 90 que Fox y Corbin (1989) sintetizan el principal modelo creado en cuatro dimensiones principales, las cuales facilitarían el estudio del autoconcepto y estas son: la condición, la habilidad, el atractivo y la fuerza.

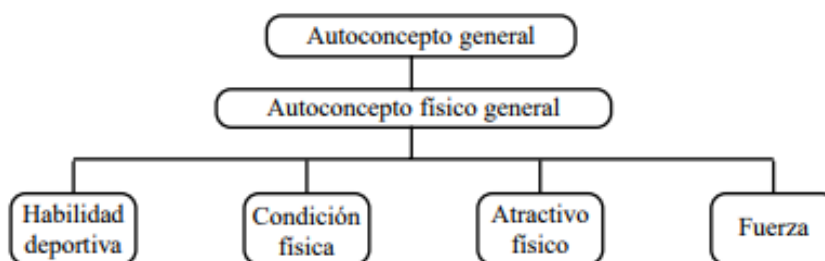


Figura 2. Modelo tetradimensional del ACF (Fox & Corbin 1989)

1.4 ESTRUCTURA DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO

En la actualidad hay una serie de rasgos que se deben cumplir para que el autoconcepto sea considerado como tal, son cuatro y son:

1. **Carácter multidimensional:** se trata de que el ACF agrupa las distintas características en distintos apartados, teniendo así autoconceptos específicos distintos entre sí y del autoconcepto general como tal, pues finalmente el ACF global está formado por autoconceptos más específicos que influyen directamente en la punta piramidal del modelo mencionado.
2. **Organización jerárquica:** el ACF se entiende como un constructo organizado, pues los distintos ámbitos dimensionales que lo componen no tienen un mismo nivel de importancia, si no que se estudia de acuerdo a su importancia y relevancia a la hora en que se acomodan en el modelo, donde generalmente comienzan a amoldarse de modo piramidal.
3. **Consistencia:** el ACF supone un marco de referencia con funciones mediatizadoras, donde el individuo interpreta la realidad de manera individual y por lo tanto el comportamiento resultante dependerá de sus percepciones preservando los juicios realizados durante las distintas situaciones a las que son expuestos.
4. **Modificabilidad:** la variación de opiniones al respecto de este punto es elevado, pues los autores aún están debatiendo sobre si el ACF por sí mismo y como característica esencial debe mantenerse tal cual es desarrollado al principio pues se tiende a mantener protegido de los cambios, sin embargo, hay algunos factores que influyen directamente en la creación y estabilidad del ACF
 - Dado que el medio social donde se desenvuelve es relativo, se suele confirmar el YO previamente formado a la hora de asociarnos con personas que solo confirman las ideas previamente creadas.
 - La convivencia con personas con convicciones similares hace que el YO se mantenga en la misma línea donde fue creado y desarrollado

por lo que solo un gran líder o el demente pueden mantener sus convicciones a pesar del rechazo externo general.

- La mala percepción del yo y la supervaloración hacen que la estabilidad del YO evolucione de manera favorable.

Sin embargo, para los autores que defienden la evolución del ACF todo dependerá del contexto social donde se desarrolle, pues surge a partir de la comparación social momentánea, por lo que depende de por quienes se encuentre rodeado o relacionado el individuo.

Otro factor que se toma en cuenta a la hora de estudiar el ACF, es la edad del individuo pues según Esteban, Martín del Toro y Pérez (1985) el autoconcepto aumenta de acuerdo a la edad, se dice es estable en ciertos periodos relativamente amplios y por lo tanto es más positivo en ciertas etapas que en otras, por lo tanto, la autovaloración variara en las distintas etapas de la vida según:

5. La forma en la que el individuo afronta las diferentes dificultades que se le van presentando a lo largo de su vida.
6. Las experiencias vividas de manera positiva o negativa
7. La consideración que desarrolla de manera autocrítica (Amador & Fons 1995)

Sin embargo, a manera de síntesis y para comprender mejor la manera en la que se ve el ACF, se concluye que: **el autoconcepto es estable pero no inmutable.** (González Fernández, 2005)

1.5 AUTOCONCEPTO FÍSICO EN EL CRECIMIENTO

Según Damon & Hart (1983) el individuo va forjando una imagen de sí misma desde el nacimiento, de manera paulatina, progresiva y ordenadamente, de una manera no anárquica, en una sola dirección, secuencialmente graduada, siguiendo pautas sistemáticamente lógicas que permiten el desarrollo del ACF.

El ACF, puede arraigarse o crecer de manera íntima y ramificarse e interactuar con distintas actitudes del individuo, pero también puede debilitarse, empobrecerse o

desintegrarse, entonces pues, es preferible en mayor o menor grado un equilibrio entre ambas.

Las características mencionadas con anterioridad ayudan a explicar la existencia de una identidad y un comportamiento determinado y es en base a estos el ACF será capaz de mediar con el entorno a pesar de la realidad cambiante en la que el individuo se desenvuelve. En 1976, Gimeno menciona que el individuo necesita un marco de referencia para comenzar a entenderse a sí misma y al entorno que lo rodea y por lo tanto que le asegure las claves de la interpretación en cierta medida de las constantes existentes.

Una de las etapas más importantes en el desarrollo del ACF es, claro está la adolescencia, pues según Alcaide (2009) esta etapa esta diferenciada de otros periodos evolutivos por su característica única de crisis de identidad, pues es en esta edad en la que los individuos comienzan a preguntarse ¿Quién soy? ¿Dónde voy? Y muchas más que contienen enlaces autorreferentes. El adolescente comienza a buscar la manera de desarrollar nuevos roles o identificación de preferencias ocupacionales y principalmente la búsqueda de la independencia de los adultos significativos en su vida pues esto es lo que otorga integración y continuidad la YO.

Desde una sección generalizada, para los adolescentes el desarrollo de las relaciones interpersonales es un factor muy influyente en las autopercepciones, siendo obviamente el atractivo físico una de las variables que condicionan la interacción en un inicio con el sexo opuesto. Rosenberg (1965) ya había señalado que la magnitud que la influencia de lo que otros piensan del individuo dependerá entre otras cosas, del autoconcepto de este último; es así como los adolescentes con altos estándares de ACF son menos vulnerables a las percepciones externas que aquellos con estándares negativos.

En la adolescencia existen varios aspectos que generan influencia en la naturaleza de interrelación entre los jóvenes de diferente sexo, pues incluso son más elevados que la pubertad misma, pues en el periodo evolutivo mencionado la naturaleza de la relación sexual como de las normas sociales son las que posibilitan las relaciones con un significado personal crítico. La importancia de dicho aspecto para el ACF es tan

notable ya que se considera el resultado de la propia identidad, la imagen, del auto respeto y de la conducta que no transgrede las normas impuestas.

A continuación de generan los estereotipos sexuales socialmente aceptados pues ayudarán a continuar con la creación del ACF, Wyle (1979) señalaba que las autopercepciones respectivas a esta etapa están basadas en los estereotipos tradicionales, es decir que, los hombres usualmente se identifican con roles que impliquen competencia y agresividad, mientras que las mujeres se sentirán más identificadas con aquellos que significaran cariño, expresividad y preocupación por la afiliación social.

La formación del ACF esta dividida en tres etapas que son:

1. *La existencial o del sí mismo primitivo:* que abarcará desde el nacimiento hasta los dos años aproximadamente, hasta el niño comience a verse como una realidad ajena a los demás.

2. *La del sí mismo exterior:* se encuentra entre los dos y los doce años, abarca las etapa pre escolar y escolar, es la etapa más abierta a la información y es crucial el impacto del éxito y del fracaso y los vínculos con los adultos significativos; en la edad escolar el ACF se considera “Ingenuo” es decir que la forma en que el individuo se percibe depende en su totalidad en lo que le es comunicado por los demás, por lo tanto es el resultado de la percepción del entorno.

3. *El sí mismo interior:* el adolescente busca describirse, pues si bien la mayoría de su ACF ya está construido, es en esta etapa crucial de la autovaloración social, por lo tanto, gran parte de las vivencias influirán en la conceptualización personal del éxito y fracaso y por lo tanto incluirán o eliminarán pequeñas partes de su ACF.

El ACF se desarrolla de acuerdo a las experiencias vividas por los individuos, es por esto por lo que varios autores mencionan que entre más violento sea el crecimiento menor el ACF será, mientras que si durante el crecimiento se utiliza el tiempo en desarrollar habilidades deportivas el ACF evolucionara de manera favorable permitiendo que el individuo se desarrolle de una manera socialmente correcta.

1.6 EL AUTOCONCEPTO FÍSICO EN EL DEPORTE

Se estima en un 7% los estudiantes que practican algún deporte en las instalaciones propias de las universidades y el número de estudiantes participantes representan el 8% del total de estudiantes matriculados en el curso académico. De estos datos se desprende que la práctica del deporte universitario es minoritaria y que la práctica del deporte de competición es, lógicamente, más minoritaria aún. Todas, el 100%, de las universidades del estado dedican una parte de su presupuesto a las actividades deportivas, de ellas un 60% disponen de instalaciones propias y el restante 40% dispone de convenios con entidades externas que les ceden las instalaciones.

Como señalan, entre otros, Duda (1995), Siedentop (1998) o Gill (2000); la práctica deportiva en la universidad, al margen de cifras, parece tener efectos beneficiosos en, como mínimo, cuatro áreas de interés:

- Mejora las estrategias de enfrentamiento de los estudiantes. De ahí que pueda ser una opción que considerar como mejora de rendimiento académico.
- Mejora la autoestima y el patrón cognitivo de autopercepción.
- Genera más recursos motivacionales.
- Mejora las capacidades de los deportistas en el establecimiento de redes sociales estables.

Como hemos mencionado el autoconcepto es una variable que adquiere especial relevancia durante la adolescencia debido a los importantes cambios cognitivos, físicos y sociales que se producen en esta etapa (Cardenal y Fierro, 2003; Harter, 1999); además correlaciona positivamente con la calidad de vida (Huebner et al, 2004; Reiter y Golman, 1999) y con otras variables como el rendimiento académico (Gómez-Vela, Verdugo y González-Gil, 2007; Pons, 1998) o el efecto beneficioso de la actividad física sobre el autoconcepto en población adolescente (Fox, 1997, 2000a; Moreno, Cervello y Moreno, 2008), a pesar de éstos beneficios hay cada vez mayor número jóvenes sedentarios (García, 2005).

Lo que no admite ninguna duda es que en la sociedad actual se cultiva y se mima el cuerpo y la imagen corporal considerándolas como unas armas muy valiosas en las relaciones interpersonales. Ha quedado de manifiesto en diversos estudios (Harter, 1993; Fox, 2000b) la relación directa que existe entre el aumento de auto competencia percibida y la aceptación personal, provocando una mejora de la autoestima, siendo el físico y la apariencia predictores de la autoestima (Fox, 1997).

1.7 AUTOCONCEPTO FÍSICO EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS

Varios estudios han intentado demostrar que la práctica deportiva crea y mantiene las relaciones interpersonales de los practicantes de una manera positiva (Balaguer, García Merita 1994) sin embargo en algunas ocasiones el deporte practicado y los resultados obtenidos mediante este están directamente relacionados con la insatisfacción corporal (Baile, Monroy, Garay, 2005).

Sin embargo, gracias a la evolución del concepto de Autoconcepto Físico de una manera multidimensional y jerárquica (Figura 3) se ha reevaluado la relación del aumento del ACF con la práctica deportiva, por lo que de manera general y obligatoria esta práctica impacta de manera directa en la dimensión del Autoconcepto Físico General (Sonströem, 1997) que como consecuencia genera un desarrollo de las cinco dimensiones restantes.

Centrándonos de manera específica en la relación entre el ACF y la práctica deportiva en adolescentes diversos autores como (Esnaola, 2005 o Fox y Corbin, 1989) encontraron que la práctica deportiva habitual se relaciona positivamente con las subdimensiones de habilidad deportiva y condición física. Sin embargo, Crocker y Kowalki en 1995 encontraron que en el caso de las mujeres sola la subescala de la Condición Física mantenía una relación con el ACF mientras que en los hombres afectaba directamente con todas las subescalas.

1.8 MODELO MULTIDIMENSIONAL DEL DESARROLLO PERSONAL

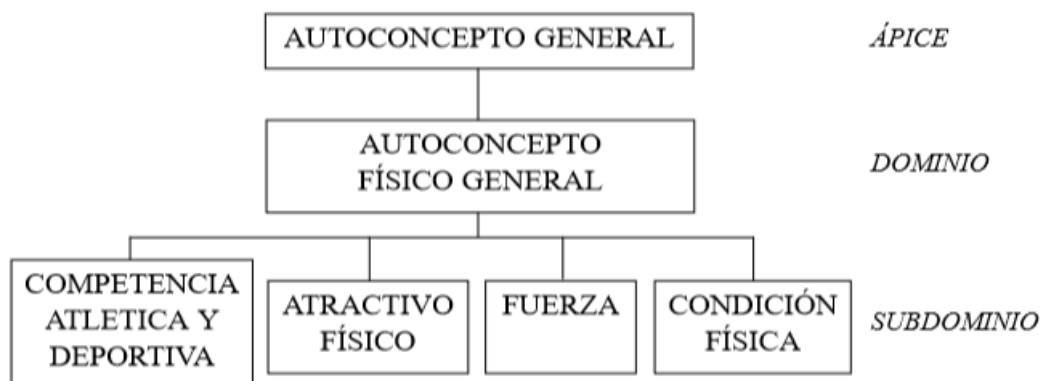


Figura 3. Modelo Multidimensional del Autoconcepto Físico

Los datos obtenidos con del tiempo a través del perfil psicológico de la autopercepción han llegado a corroborar que el modelo propuesto en 1989 por Fox y Corbin catapultan al ACF como un modelo multidimensional compuesto por una cúspide de Autoconcepto General, seguido por un dominio que evalúa lo físico (ACF) y finalmente cuatro subdominios que examinan las distintas funciones que generan un desarrollo personal completo a través de los años (Habilidad, Atractivo, Fuerza y Condición Física).

Los estudios terminan por confirmar que las percepciones del yo se organizan diferencialmente en los subdominios que se relacionan de manera directa con la psicología evolutiva del Yo propuesta por William James en 1889, donde cada dominio y subdominios se relaciona con cada Yo pues cada “*Self*” equivale a cada uno de los dominios que se desarrollan a través del desarrollo personal que tienen como resultado el correcto Autoconcepto Físico y percepción personal de cada deportista.

1.9 CUESTIONARIO CAF Y SU APLICACIÓN

Uno de los métodos más utilizados para evaluar el Autoconcepto Físico es a través del Cuestionario de Autoconcepto Físico propuesto y validado por Goñi, Ruiz de Azua y Liberal en el 2004, pues es el único cuestionario creado en castellano sin partir de ninguna traducción y que apoyo al modelo solidificado mencionado con anterioridad (Fox, 1997).

Consta de 36 preguntas distribuidas en las cuatro escalas específicas del ACF y dos escalas generales.

El ápice del modelo multidimensional corresponde al Autoconcepto General que a su vez se relaciona con la parte del *EGO* cuando hablamos del desarrollo personal y de la personalidad de cada persona. El ego, es la parte más interna e innata de cada ser humano, donde se encuentra el sentido de la identidad personal.

El siguiente dominio es el relacionado con el Autoconcepto Físico General, que corresponde al “*Self Espiritual*” que es aquella parte del ser humano donde se encuentra la conciencia de las características que se obtienen de manera diaria y a través de las vivencias rutinarias.

Cuando se comienzan a entablar la relación de los subdominios con las características del desarrollo personal, tenemos que:

- Atractivo físico: corresponde al “*self material*” que es lo que respecta al cuerpo y de inicio se refiere a lo que nosotros como seres conscientes valoramos de nuestro físico.
- Habilidad Física: es lo referido al “*self social*” que habla del hecho de que todos los individuos nos sentimos alguien en la vida y es este sentido de pertenencia el que nos orilla a la creación de lazos sociales que desarrolla la personalidad interpersonal.

Finalmente, la fuerza y la condición física, esta correlacionadas la una con la otra y a su vez son el resultado de la práctica deportiva y el deporte que se practica, pues al ser capacidades condicionales se desarrollan desde la infancia y de manera paulatina a la par que el desarrollo físico y corporal como resultado del deporte.

CAPITULO 2

2. MARCO METODOLOGICO

2.1 MÉTODO

Como instrumento de valoración se utilizó el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi, Ruíz de Azua y Liberal (2004) que consta de 36 ítems que evalúan los diferentes aspectos del Autoconcepto Físico de deportistas universitarios, así mismo evalúan los distintos niveles del modelo dimensional actual que compone el ACF, fue un método cuantitativo estratificado que de manera descriptiva nos ayudó a correlacionar los aspectos del ACF con la importancia que tiene para cada uno de los deportistas.

2.2 PARTICIPANTES

Este estudio se llevó a cabo con 368 participantes, de los cuales 184 son del género femenino y 184 del género masculino con un rango de edad entre los 18 y los 27 años, todos siendo estudiantes de universidad y practicantes de los diferentes 18 deportes que participan en la Universiada Nacional 2017.

2.3 INSTRUMENTO

El Cuestionario de Autoconcepto Físico se compone de 36 ítems distribuidos en cuatro escalas específicas de autoconcepto físico (Atractivo Físico, Habilidad Física, Condición Física y Fuerza) y dos escalas generales (Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General). De los 36 ítems (seis por escala), unos están redactados de forma directa (“Tengo más fuerza que la mayoría de la gente a mi edad”), por lo que en una escala tipo Likert se puntúan de 1 a 5 (desde falso a verdadero respectivamente), mientras que otros están redactados de forma indirecta, es decir de forma negativa (“No tengo cualidades para los deportes”), por lo que se puntúan de 5 a 1 (desde falso a verdadero respectivamente).

A continuación, se presenta una tabla donde de lado izquierdo se pueden observar las seis dimensiones antes mencionadas y de lado derecho, los seis ítems que dentro del Cuestionario CAF la evalúan:

DIMENSIONES	ITEMS QUE LA EVALUAN
Autoconcepto General	5, 10, 15, 21, 27, 32
Autoconcepto Físico General	6, 12, 16, 19, 25, 34
Habilidad Física	1, 7, 17, 23, 28, 33
Atractivo Físico	4, 8, 14, 22, 26, 30
Fuerza	3, 9, 13, 20, 31, 35
Condición Física	2, 11, 18, 24, 29, 36

2.4 PROCEDIMIENTO

El proceso de realización de este cuestionario fue durante los días de Universiada Nacional organizada por la Universidad Autónoma de Nuevo Leon entre los días 2 y 18 de mayo de 2017; el cuestionario se aplicó a los 18 deportes participantes y el horario de aplicación variaba de acuerdo a las necesidades y permisos otorgados por cada deporte, podían realizarse durante la mañana, cuando deportes como Tiro con Arco o Softbol lo permitían, al medio día como en el caso del Futbol y esgrima o en la tarde como se realizaba cuando se trataban de deportes que los eventos eran posteriores a las 3 de la tarde.

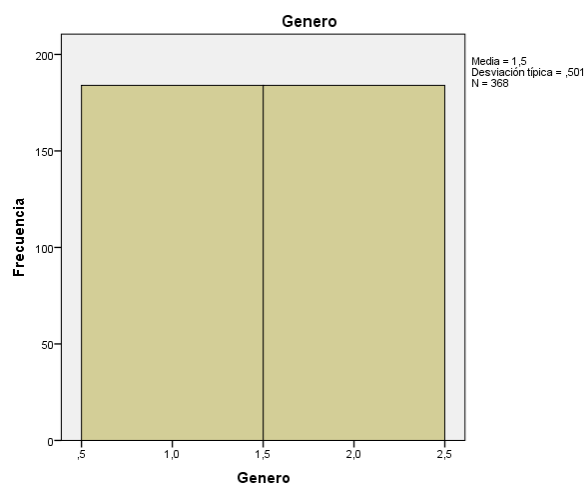
Los participantes respondían el cuestionario de manera voluntaria y de acuerdo a como se sentían respecto al ítem que debían responder; de la misma forma se obtuvieron los permisos pertinentes para la realización de dichas encuestas, en primer lugar se recurrió a la Dirección de Deportes de la UANL, posteriormente se solicitaba la autorización de los respectivos entrenadores y encargados de los deportistas para la aplicación del cuestionario y una vez que se obtenía se procedía a entregar la hoja impresa y el bolígrafo.

El tiempo de respuesta variaba, siendo el más corto alrededor de 6 minutos y el más largo de 10.

3. RESULTADOS

3.1 GENERO Y RELACION DE DEPORTISTAS

Durante el proceso de investigación de esta tesina y al aplicar el CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FISICO (CAF) se obtuvieron los siguientes resultados:



Gráfica 3.1 Muestra de Género

Se realizaron 368 cuestionarios CAF, donde se obtuvieron 184 deportistas femeninos y 184 deportistas masculinos, tal como se muestra en la gráfica 3.1 donde se puede observar un histograma a la par de todos los deportistas. En la tabla 3.1 se muestra cuántos de estos deportistas pertenece a cada uno de los 22 deportes encuestados.

Tabla 3.1 Relación de deportistas encuestados con sus deportes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ajedrez	16	4,3	4,3	4,3
	Atletismo	1	,3	,3	4,6
	Bandera	16	4,3	4,3	9,0

Basquetbol	18	4,9	4,9	13,9
Beisbol	21	5,7	5,7	19,6
Box	5	1,4	1,4	20,9
Esgrima	8	2,2	2,2	23,1
Gimnasia	15	4,1	4,1	27,2
Halterofilia	16	4,3	4,3	31,5
Handball	12	3,3	3,3	34,8
Judo	13	3,5	3,5	38,3
Lucha	27	7,3	7,3	45,7
Rápido	18	4,9	4,9	50,5
Soccer	35	9,5	9,5	60,1
Softbol	17	4,6	4,6	64,7
Tae kwon Do	18	4,9	4,9	69,6
Tenis	11	3,0	3,0	72,6
Tenis de Mesa	20	5,4	5,4	78,0
Tiro Con Arco	10	2,7	2,7	80,7
Voleibol Playa	19	5,2	5,2	85,9
Voleibol Sala	52	14,1	14,1	100,0
Total	368	100,0	100,0	

Como se puede observar en la tabla 3.1 los deportes que más encuestados obtuvieron fueron voleibol de sala con 52 encuestas respondidas; seguido de futbol soccer con 35, siendo considerados de esta manera con los deportes donde mayor acceso se tuvo a los practicantes.

3.2 CUESTIONARIO CAF GENERALIZADO

Como ya se había mencionado el cuestionario CAF consta de 36 ítems de los cuales, están dirigidos a las diferentes dimensiones del ACF y estas son: atractivo físico, habilidad física, condición física, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general; cada una de las dimensiones está representada por 6 ítems que generaliza el contexto teórico de cada una, en la tabla 3.2 se muestra el total de personas encuestadas y los datos obtenidos en cada uno de los ítems de manera completa:

Tabla 3.2 Relación estadística de los ítems contenidos en el cuestionario CAF

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Varianza
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico
Soy bueno en los deportes	368	1	5	4,05	,837	,700
Tengo mucha resistencia física	368	1	5	3,67	,882	,778
Tengo más fuerza que la mayoría	368	1	5	3,74	,970	,941
Físicamente me siento bien	368	1	5	3,86	1,121	1,257
Me siento a disgusto conmigo	368	1	5	2,46	1,425	2,031
No tengo cualidades para el deporte	368	1	5	2,07	1,358	1,845
Me quedo pronto sin aliento	368	1	5	2,10	1,237	1,529
Me cuesta tener un buen aspecto físico	368	1	5	2,31	1,245	1,551
Me cuesta levantar tanto peso como el resto	368	1	5	2,60	1,275	1,626
Me siento feliz	368	1	5	4,45	,884	,782
Estoy en buena forma física	368	1	5	4,07	,900	,809

Me siento contento con mi imagen corporal	368	1	5	4,21	,853	,727
Soy capaz de realizar actividades de fuerza	368	1	5	4,17	,839	,704
Me siento satisfecho en lo físico	368	1	5	4,05	,981	,962
No me gusta lo que hago	368	1	5	2,12	1,430	2,044
Soy de los que está descontento físicamente	368	1	5	2,19	1,374	1,889
Tengo más habilidad que la mayoría	368	1	5	3,60	1,107	1,226
Puedo hacer ejercicio mucho tiempo	368	1	5	3,63	1,041	1,084
Siento confianza en cuanto a mi imagen física	368	1	5	3,97	,929	,863
Destaco en actividades de fuerza	368	1	5	3,78	1,030	1,060
Mi cuerpo transmite sensación positiva	368	1	5	4,00	,964	,929
Desearía ser diferente	368	1	5	2,18	1,373	1,886
Soy de los que me cuesta aprender un deporte nuevo	368	1	5	2,28	1,341	1,798
Tengo que tomar un descanso pronto cuando corro	368	1	5	2,48	1,278	1,635
No me gusta mi imagen corporal	368	1	5	2,05	1,272	1,619
No me siento a gusto en lo físico	368	1	5	2,29	1,375	1,890

Estoy haciendo bien las cosas	368	1	5	4,07	,921	,847
Practicando deportes soy hábil	368	1	5	4,14	,838	,703
Tengo mucha energía física	368	1	5	4,09	,861	,741
Soy guapo	368	1	5	4,23	,926	,858
Soy fuerte	368	1	5	3,97	1,076	1,157
No tengo demasiadas cualidades como persona	368	1	5	2,26	1,462	2,138
Me veo torpe en las actividades deportivas	368	1	5	2,16	1,397	1,952
Me gusta mi cara y mi cuerpo	368	1	5	3,88	1,273	1,621
No veo en el grupo de fuerza	368	1	5	2,55	1,338	1,790
Físicamente me siento peor que los demás	368	1	5	2,06	1,347	1,814
N válido (según lista)	368					

Se utilizó una escala de Likert para obtener la respuesta donde 1 era FALSO y 5 VERDADERO.

3.3 AUTOCONCEPTO GENERAL

Como se ha mencionado en el marco teórico de este trabajo, la primera dimensión que debemos evaluar cuando hablamos de ACF, es de la que surge todo el concepto del autoconcepto, es decir, la primera dimensión a evaluar corresponde a la que es evaluada en los ítems 5, 10, 15, 21, 27 y 32 del Cuestionario de Autoconcepto Físico, en ellos se evalúa la percepción generalizada del sujeto con preguntas relacionadas con la conformidad de cara y cuerpo hasta el sentimiento de felicidad el cuestionario, evalúa un

resultado confiable acerca de cómo se sienten los encuestados en relación directa con el *Self*.

El primer ítem es el que corresponde a “No Tengo Cualidades para los Deportes”

Tabla 3.3 No tengo cualidades para el deporte

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Falso	194	52,7	52,7	52,7
Casi Siempre Falso	57	15,5	15,5	68,2
A Veces Verdadero/Falso	41	11,1	11,1	79,3
Casi Siempre Verdadero	48	13,0	13,0	92,4
Verdadero	28	7,6	7,6	100,0
Total	368	100,0	100,0	

En la tabla 3.3 se muestra en conteo y resultado relacionado a este ítem, como era de esperarse los resultados de esta cuestión está en las respuestas negativas, ya que en casos como este la escala de Likert se utiliza al revés, pues el 1 es el valor más elevado y cinco el menos utilizado, pues dado que la mayoría de los encuestados son deportistas universitarios, el mayor porcentaje corresponde a “Falso” con un 52.7% de las respuestas en esta variante.

El autoconcepto general, no solo está relacionado con los “selves” sino que evalúa directamente el ego, que como vimos durante los primeros párrafos de esta investigación es lo que corresponde a la autoestima y autodeterminación, es decir cómo se siente el sujeto en relación directa con su yo interno, con lo que el siente que es y con lo que cree que su personalidad refleja.

Una parte del autoconcepto general está situada en la parte física y corporal del sujeto pues la manera en la que actúa su autoestima y autodeterminación está relacionado con cómo se siente con su imagen corporal, por lo que en la siguiente tabla

podremos observar una escala positiva donde los resultados muestran como los encuestados se sienten respecto a su cuerpo.

Tabla 3.4 Me siento contento con mi imagen corporal

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	2	,5	,5	,5
Casi Siempre Falso	14	3,8	3,8	4,3
A Veces Verdadero/Falso	49	13,3	13,3	17,7
Casi Siempre Verdadero	143	38,9	38,9	56,5
Verdadero	160	43,5	43,5	100,0
Total	368	100,0	100,0	

En los resultados mostrados en la tabla 3.4, se observa que la mayoría de los encuestados está satisfecho con su imagen corporal, es decir lo que transmite directamente a través de su cuerpo, con un porcentaje de 43.5% la mayoría se inclina hacia lo “Verdadero” mientras que únicamente un 0.5% está en la escala de lo falso.

Cuando hablamos del ego, William James (1890) menciona que el ego es la parte más pura de la persona, pues aquí es donde se encuentra la identidad de cada uno de nosotros y si bien está influenciado por los demás Yo’s (selves) de la misma forma los “selves” se ven directamente influenciados y hasta cierto grado afectados por el ego.

Por lo que podemos entender que, de la misma manera en la que el ego influye en los Yo’s, la dimensión básica del ACF (Autoconcepto General) está relacionado con las cinco dimensiones restantes y es gracias a este que se pueden desarrollar las siguientes partes del ACF.

Tabla 3.5 Soy de los que está descontento físicamente

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	171	46,5	46,5	46,5
Casi Siempre Falso	65	17,7	17,7	64,1
A Veces Verdadero/Falso	59	16,0	16,0	80,2
Casi Siempre Verdadero	36	9,8	9,8	89,9
Verdadero	37	10,1	10,1	100,0
Total	368	100,0	100,0	

En la tabla 3.5 y como parte final del análisis del Autoconcepto General, podemos observar la pregunta que se relaciona con la aceptación del físico del encuestado, este ítem se puede considerar de manera general como negativo ya que se dirige a una parte en la que el deportista debe aceptar si realmente está contento con su físico. El resultado, como se puede observar arroja que si bien el 46.5% de los encuestados está satisfecho con su cuerpo, también hay un 10.1% que no está de acuerdo con su imagen corporal. Esto puede deberse a dos causas principales, la primera que el encuestado apenas está empezando la práctica deportiva y todavía no ve los resultados que desea o el nivel de exigencia física que se ha impuesto es tan elevado que en un grado negativo puede resultar en un desorden dismórfico.

3.4 AUTOCONCEPTO FISICO GENERAL

La siguiente dimensión que mostraremos los resultados corresponde la compuesta por las preguntas comprendidas en los ítems 6, 12, 16, 19, 25 y 34, donde se aborda de manera directa el autoconcepto físico general, es decir, todo lo que está relacionado con la percepción física del encuestado o como los autores principales han llamado el “*self espiritual*”.

En la tabla 3.6 observaremos la frecuencia que se generó durante las encuestas, cuando se preguntaba acerca de las cualidades que cada encuestado consideraba poseer para la práctica deportiva.

Tabla 3.6 No tengo cualidades para el deporte

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	194	52,7	52,7	52,7
Casi Siempre Falso	57	15,5	15,5	68,2
A Veces Verdadero/Falso	41	11,1	11,1	79,3
Casi Siempre Verdadero	48	13,0	13,0	92,4
Verdadero	28	7,6	7,6	100,0
Total	368	100,0	100,0	

Como era de esperarse el 52.7% de los encuestados encuentra una negativa en este ítem, pues al ser practicantes de alguno de los 20 deportes evaluados se consideran a sí mismos como dotados con ciertas cualidades que no todos los jóvenes pueden poseer.

El “*self espiritual*” de manera general trata sobre la conciencia que cada persona posee sobre las características psíquicas adquiridas de manera diaria durante la vida, según autores como William James (1890) la parte perteneciente al “*self espiritual*” se refiere a lo que realmente somos, de manera muy general es el Yo de los demás yos.

Tabla 3.7 Me encuentro descontento físicamente

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	171	46,5	46,5	46,5
Casi Siempre Falso	65	17,7	17,7	64,1
A Veces Verdadero/Falso	59	16,0	16,0	80,2
Casi Siempre Verdadero	36	9,8	9,8	89,9
Verdadero	37	10,1	10,1	100,0
Total	368	100,0	100,0	

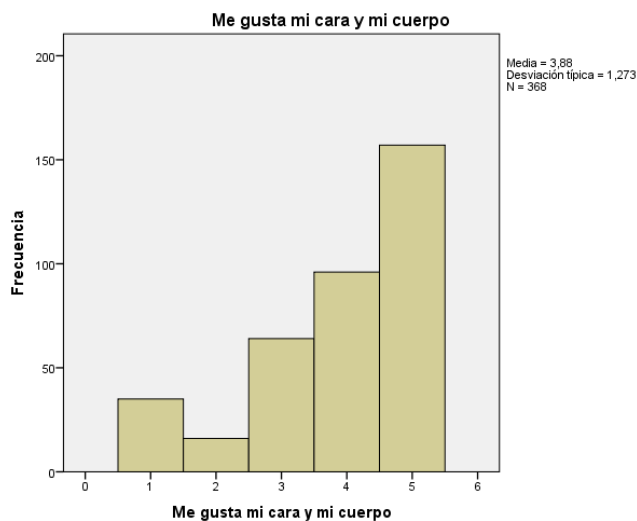
En la tabla 3.7 se muestra la tabla de frecuencias correspondiente al ítem número 16, donde se encuentra la afirmación “Soy de los que se encuentran descontentos de cómo son físicamente” donde el porcentaje más alto que corresponde al 46.5% de los estudiantes encuestados han respondido con un rotundo “Falso”.

La frecuencia siguiente se sigue encontrando dentro de las escalas negativas; con un 17 % “Casi Siempre Falso” se posiciona en segundo lugar demostrando que la percepción del ACF está desarrollada de manera positiva gracias a la práctica deportiva.

La práctica deportiva, está comprobado que beneficia el desarrollo personal de quienes lo practican y como es bien sabido este está vinculado al Autoconcepto Físico General de los deportistas.

De esta manera, en la gráfica 3.3 se muestran la gráfica de resultados de la afirmación “Me gusta mi cara y mi cuerpo” donde se observa que la respuesta está en la tendencia positiva.

Gráfica 3.3 *Me gusta mi cara y mi cuerpo*



La columna que corresponde a la escala cinco significa que dicha respuesta fue la más frecuente dentro de esta afirmación, así mismo en la tabla 3.8 se muestra que la columna de la escala 5 o “Verdadero” tiene 42.7% o que 157 deportistas encuestados

están completamente de acuerdo en lo que su cuerpo y su cara proyectan hacia sus círculos sociales.

Tabla 3.8 Me gusta mi cara y mi cuerpo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	35	9,5	9,5	9,5
Casi Siempre Falso	16	4,3	4,3	13,9
A Veces Verdadero/Falso	64	17,4	17,4	31,3
Casi Siempre Verdadero	96	26,1	26,1	57,3
Verdadero	157	42,7	42,7	100,0
Total	368	100,0	100,0	

El “*self espiritual*” desencadena de manera específica el Autoconcepto Físico General ya que la proyección que da la cara y el cuerpo afecta de manera directa a la autoestima del deportista, por lo que un correcto desarrollo del ACF General ayudará a que el joven se sienta más seguro en la forma en que se desenvuelve en sus círculos sociales primarios y secundarios para así sentirse aceptado en dichos círculos.

3.5 HABILIDAD FISICA

Cuando hablamos de la dimensión de habilidad física, nos referimos de manera directa al segundo yo de la escalera, es decir, al “*self social*” es aquí donde los individuos sueles sentirse alguien en este mundo, pues el sentido de pertenencia es de los más importante a la hora del desarrollo de cada persona.

En esta dimensión se evalúa la percepción que cada uno de los encuestados tienen sobre la habilidad física que poseen y por lo tanto que tan pertenecientes se sienten en sus círculos sociales, son los ítems 1, 7, 17, 23, 28 y 33 los que pertenecen a este rango dentro del cuestionario CAF.

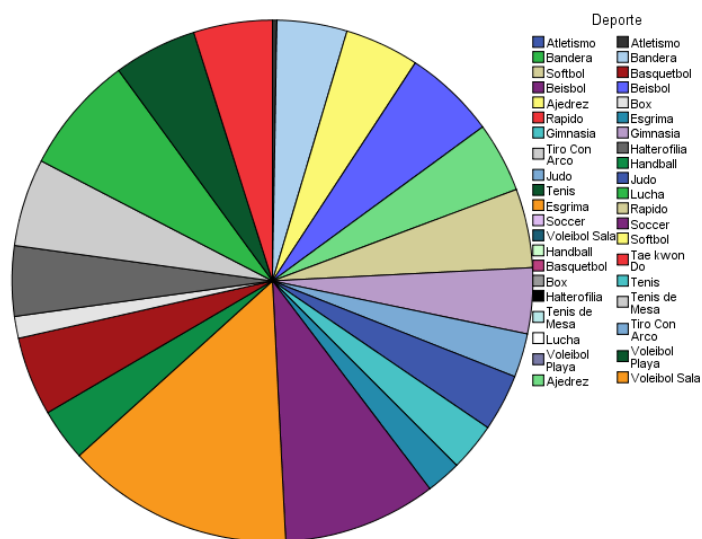
El primer ítem que evaluaremos será la afirmación acerca de si los encuestados se sienten hábiles practicando deportes en la tabla 3.9 se muestran los resultados de frecuencias sobre las respuestas obtenidas.

Tabla 3.9 Practicando deportes soy hábil

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	4	1,1	1,1	1,1
Casi Siempre Falso	7	1,9	1,9	3,0
A Veces Verdadero/Falso	62	16,8	16,8	19,8
Casi Siempre Verdadero	156	42,4	42,4	62,2
Verdadero	139	37,8	37,8	100,0
Total	368	100,0	100,0	

Como se puede observar el desarrollo del círculo social primario o el que se conoce como el círculo donde la persona se desenvuelve la mayor parte del tiempo, lo que significa que en el caso del joven deportista este círculo corresponde a su equipo de entrenamiento. En la tabla mencionada, se observa que la frecuencia se localiza la mayor parte en las escalas en las correspondientes al 4 y al cinco que son las escalas de veracidad. Ahora bien enfocándonos en un punto de aproximación distinta, veremos a continuación cual es deporte que mayor nivel de afirmación aportaron a esta pregunta.

Gráfica 3.4 *Frecuencia Verdadera por Deporte*



Como se puede observar en la gráfica 3.4, donde los deportes están marcados por colores, los deportes donde más frecuencia de respuestas verdaderas hubo fueron Voleibol Sala seguido del Fútbol Soccer; estos deportes suelen ser los que mayor demanda poseen dentro del deporte universitario y por lo tanto se puede considerar que son los que mayor impacto social provocan, por esta razón en estos deportes es donde más se puede desarrollar el “*self social*” pues al ser deportes de conjunto, no solo se necesita el desarrollo de las características físicas, sino que además es necesario desarrollar las habilidades interpersonales para lograr integrarse al equipo.

Los deportes de conjunto suelen ser un semillero del desarrollo personal adecuado de los deportistas, pues el círculo social primario está completamente enfocado en su equipo, tanta es la convivencia y las horas que pasan juntos que la mayoría de los equipos de estos deportes se consideran a sí mismos como una segunda familia.

La dimensión de habilidad física explica cómo es que el deportista se acopla de manera adecuada al equipo al que pertenece, pues además que por lógica se acerca a ese deporte por que le gusta es porque piensa que posee la habilidad para pelear por un lugar y para mantenerlo logrando dar su 100% y más en la consecución de objetivos deportivos y personales.

Tabla 3.10 Soy bueno en los deportes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	5	1,4	1,4	1,4
Casi Siempre Falso	6	1,6	1,6	3,0
A Veces Verdadero/Falso	71	19,3	19,3	22,3
Casi Siempre Verdadero	168	45,7	45,7	67,9
Verdadero	118	32,1	32,1	100,0
Total	368	100,0	100,0	

En la tabla 3.10, observamos las frecuencias correspondientes a la afirmación sobre de cuan bueno se es en los deportes; el deporte es considerado como medio de socialización, por lo mismo poseer una habilidad innata para su práctica es una suma para el adecuado desarrollo personal, por la misma razón es que esta habilidad una vez que comienza a ser explotada va de la mano con el adecuado desarrollo social e integración personal.

El mayor porcentaje de frecuencias pertenece a “Casi Siempre Verdadero” con un 45.7% de las respuestas, esto puede referirse a que los deportistas suelen considerarse buenos únicamente en el deporte que practican en una o varias de sus modalidades, pero no cuando se trata de cambiar un balón de futbol por fichas de ajedrez y un florete de esgrima por un bate y una bola.

3.6 ATRACTIVO FISICO

En esta dimensión hablaremos de el siguiente nivel dentro de las dimensiones del ACF, en el cuestionario utilizado para evaluar a los deportistas se encuentran 6 ítems que se utilizan como medición son: 4, 8, 14, 22, 26 y 30, donde se pueden encontrar afirmaciones y cuestionamientos relacionados directamente con la percepción física, cuando se habla de los “*selves*” corresponde a la parte material de nuestra existencia, según los autores que hablan sobre este tema, el “*self material*” puede estar relacionado

en parte iguales con la cabeza y el corazón, es decir, los que se piensa del físico y los sentimientos que genera en cada persona.

Tabla 3.11 Físicamente me siento bien

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	23	6,3	6,3	6,3
Casi Siempre Falso	19	5,2	5,2	11,4
A Veces Verdadero/Falso	66	17,9	17,9	29,3
Casi Siempre Verdadero	140	38,0	38,0	67,4
Verdadero	120	32,6	32,6	100,0
Total	368	100,0	100,0	

En la tabla 3.11, se observa las frecuencias obtenidas en la primera afirmación que corresponde a “Físicamente me siento bien” donde los resultados obtenidos corresponden a que el 38.6% de los encuestados consideran que la mayoría del tiempo se sienten bien con su físico; no obstante un 17.9% también acepta que no siempre se siente satisfecho con su proyección física, lo cual se puede deber a ciertas características relacionados con la personalidad, aunque la mayoría de las veces es resultado del triunfo o derrota dentro de las diferentes competencias a las que son sometidos. El “*self material*” influye de manera considerable en la forma de actuar de los deportistas, esto se debe a que a pesar de que su mente se mantiene concentrada en sus competencias también una parte sentimiento colabora a la hora de alcanzar sus objetivos.

Tabla 3.12 *Me siento satisfecho en lo físico*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Falso	12	3,3	3,3	3,3
	Casi Siempre Falso	15	4,1	4,1	7,3
	A Veces Verdadero/Falso	50	13,6	13,6	20,9
	Casi Siempre Verdadero	155	42,1	42,1	63,0
	Verdadero	136	37,0	37,0	100,0

En la tabla 3.12, podemos observar las frecuencias correspondientes a la afirmación sobre la satisfacción física personal y como se muestra las respuestas más seleccionadas son las que corresponde al cuatro y al cinco o lo que es lo mismo las de mayor puntaje, esto es una clara señal de que los deportistas universitarios en su mayoría se muestran satisfecho con los resultados que el deporte le brinda a su físico.

3.7 FUERZA Y CONDICION FISICA

Las últimas dos dimensiones de las que hablaremos pueden considerarse independientes de las cuatro anteriores, ya que la fuerza y la condición física se obtienen de manera paulatina a través de la práctica del ejercicio físico; así mismo son diferentes una de la otra pues el tener condición física no siempre significa poseer fuerza y poseer fuerza no es sinónimo de tener una condición física desarrollada y claramente no todos los deportes te exigen poseer estas dimensiones.

Esto quiere decir que la exigencia física en una comparación entre deportes similares como el futbol americano y el futbol soccer, son deportes que poseen el mismo origen, pero no exigen la misma cantidad de fuerza y esta está distribuida de manera completamente diferente y lo mismo pasa cuando se habla de condición física.



Figura 4 Comparación de un jugador de futbol americano vs uno de futbol soccer.

En el futbol americano, la fuerza es parte primordial del entrenamiento pues se necesita de esta capacidad condicional para taclear al oponente, pero es necesario que la fuerza sea distribuida en todo el cuerpo, principalmente en brazos; mientras que cuando se habla de condición física no es necesario desarrollarla en todos los miembros del equipo pues un corredor necesita más resistencia física que un “*offensive tackle*”.

Por el lado de los futbolistas de soccer, el desarrollo de la fuerza está más enfocado en las piernas y la condición física se generaliza a cada miembro del equipo pues si bien no todos los jugadores recorren los mismos kilómetros dentro del campo de juego, a excepción del portero todos deben tener la capacidad de recorrer la distancia de punto a punto dentro de los 90x120 metros de un campo de futbol.

3.7.1 FUERZA

La fuerza es el resultado de una práctica deportiva enfocada en la búsqueda del desarrollo de esta, pues al considerarse como una capacidad condicional es algo que todos los seres humanos poseemos de manera innata y que es gracias al entrenamiento físico durante las fases sensibles que se perfecciona obteniendo la fuerza que requieren cada uno de los deportes en su práctica y como hemos dicho un jugador de ajedrez no posee la misma fuerza que un jugador de futbol americano.

En el cuestionario CAF existen seis ítems que evalúan la fuerza de manera directa y son: 3, 9, 13, 20, 31 y 35. A continuación, comenzaremos a mostrar las frecuencias de fuerza que sostienen los practicantes deportivos.

Tabla 3.13 *Soy capaz de realizar actividades de fuerza*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	1	,3	,3	,3
Casi Siempre Falso	11	3,0	3,0	3,3
A Veces Verdadero/Falso	64	17,4	17,4	20,7
Casi Siempre Verdadero	140	38,0	38,0	58,7
Verdadero	152	41,3	41,3	100,0
Total	368	100,0	100,0	

En la tabla 3.13 se muestran las frecuencias obtenidas al ítem número trece, donde se afirma si el deportista es capaz de realizar actividades que exigen aplicar fuerza, podemos observar que de 368 encuestados 152, consideran verdadera esta afirmación. De la misma manera, los deportes que más seleccionaron esta respuesta son los que requieren más esfuerzo físico, como, por ejemplo, lucha, tochito o gimnasia, sin embargo, deportes como voleibol, futbol y sus variantes también fueron los que más seleccionaron esta respuesta.

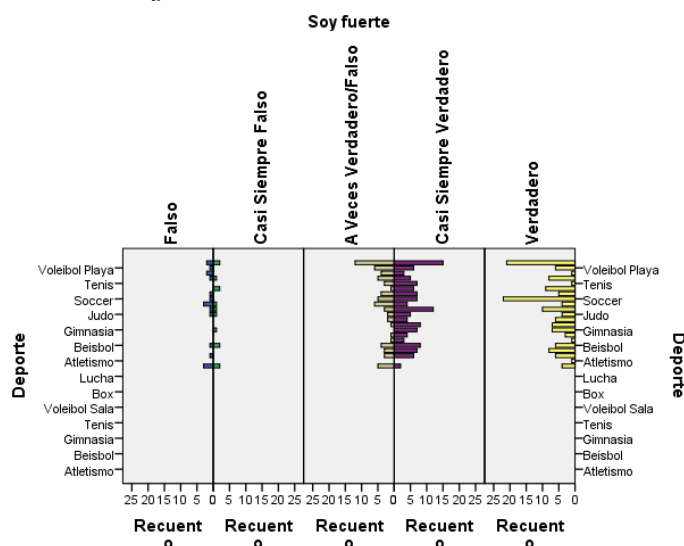
Tabla 3.14 Soy fuerte

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Falso	18	4,9	4,9	4,9
	Casi Siempre Falso	13	3,5	3,5	8,4
	A Veces Verdadero/Falso	71	19,3	19,3	27,7
	Casi Siempre Verdadero	126	34,2	34,2	62,0
	Verdadero	140	38,0	38,0	100,0
	Total	368	100,0	100,0	

En la tabla 3.14, observamos la afirmación “Soy Fuerte”, donde como también observamos las opciones más seleccionadas son las que corresponden a las verdaderas y con mayor puntuación.

A continuación, se muestra un histograma sobre las frecuencias que esta relacionadas con la afirmación antes mencionadas; cómo podemos ver deportes como el voleibol de playa casi no selecciono las opciones que están por debajo del 3, de la misma manera el soccer una vez más esta de cerca donde hubo más respuestas del número cinco y un promedio entre el tres y el cuatro. Mientras que deportes como el beisbol y el atletismo son los que más promedio bajo poseen.

Grafica 3.5 Histograma de variables ítem 31



En la tabla 3.15, observamos el ítem número treinta y cinco, corresponde una afirmación ligada de manera directa al ACF mencionado con anterioridad, pues habla sobre la fuerza, pero también del sentido de pertenencia dentro de los círculos sociales desarrollados.

Tabla 3.15 No veo en el grupo de fuerza

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	117	31,8	31,8	31,8
Casi Siempre Falso	61	16,6	16,6	48,4
A Veces Verdadero/Falso	96	26,1	26,1	74,5
Casi Siempre Verdadero	58	15,8	15,8	90,2
Verdadero	36	9,8	9,8	100,0
Total	368	100,0	100,0	

La fuerza si bien es algo independiente de las cuatro dimensiones del ACF, también es algo muy importante a la hora de sentirse perteneciente en un grupo, pues por

ejemplo en un equipo de lucha en la escala social siempre estarán en la parte elevada aquellos que poseen mas fuerza y por lo mismo quienes tienen una tendencia a ganar mas competencias y en los niveles mas bajos pertenecen aquellos que están recientemente incluidos en el equipo.

3.7.2 CONDICIÓN FÍSICA

La condición física o en este caso la resistencia física al ejercicio es la última dimensión de la que se habla en el modelo multidimensional del ACF y Desarrollo Personal.

Cuando se habla de resistencia física también hablamos de una capacidad condicional que de la misma manera que la fuerza se desarrolla de manera paulatina desde el momento en que se comienza a practicar ejercicio.

Volviendo al punto del inicio de este apartado donde puntuábamos en que poseer fuerza no siempre es sinónimo de tener condición física podríamos poner un ejemplo donde esto es comprobable, pues por ejemplo un practicante de crossfit no tiene la misma resistencia que un jugador de basquetbol y el jugador de basquetbol probablemente no tendrá la fuerza de un practicante de crossfit.



Figura 3.6 Deportista de Crossfit comparado con un basquetbolista

En la figura 3.6 podemos ver una comparativa de un deportista que practica crossfit y un basquetbolista profesional, donde lejos de la diferencia de masa muscular, quizás haciendo un cambio de practica deportiva el que más fácilmente podría adaptarse sería el de la derecha, pues el basquetbol siendo practicado desde la infancia desarrolla las capacidades condicionales y coordinativas de la manera adecuada y el crossfit al ser un deporte relativamente apenas se esta comenzando a implementar en menores de edad.

Tabla 3.16 Puedo hacer ejercicio mucho tiempo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	15	4,1	4,1	4,1
Casi Siempre Falso	32	8,7	8,7	12,8
A Veces Verdadero/Falso	106	28,8	28,8	41,6
Casi Siempre Verdadero	136	37,0	37,0	78,5
Verdadero	79	21,5	21,5	100,0
Total	368	100,0	100,0	

En la tabla 3.16 observamos las frecuencias que corresponden a las afirmaciones sobre el tiempo de practica deportiva, donde la mayoría de las respuestas se centran en las respuestas de valor tres y cuatro, siendo el 37% el mayor porcentaje de medición, que se entiende como que no todos los chicos sienten que poseen una larga resistencia física durante su entrenamiento al 100%.

Tabla 3.17 *Tengo que tomar un descanso pronto cuando corro*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	110	29,9	29,9	29,9
Casi Siempre Falso	86	23,4	23,4	53,3
A Veces Verdadero/Falso	86	23,4	23,4	76,6
Casi Siempre Verdadero	57	15,5	15,5	92,1
Verdadero	29	7,9	7,9	100,0
Total	368	100,0	100,0	

En la tabla 3.17, se pueden observar las frecuencias que se relacionan con las afirmaciones sobre la resistencia al correr, este ejercicio es considerado uno de los ejercicios cardiovasculares más comunes, sin embargo, no todos los deportistas tienen la resistencia de realizar este ejercicio por mucho tiempo, exceptuando deportes como futbol o atletismo donde obviamente una de las funciones principales es correr.

Tabla 3.18 *Tengo mucha energía física*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Falso	4	1,1	1,1	1,1
Casi Siempre Falso	12	3,3	3,3	4,3
A Veces Verdadero/Falso	61	16,6	16,6	20,9
Casi Siempre Verdadero	161	43,8	43,8	64,7
Verdadero	130	35,3	35,3	100,0
Total	368	100,0	100,0	

Finalmente, en la tabla 3.18, vemos la tabla de frecuencias sobre la energía física que posee cada uno de los encuestados. La energía física esta relacionado de manera directa con la resistencia y en este caso se crea un ciclo positivo donde los deportistas dependen de una para conseguir la otra.

La energía física es el resultado de la liberación de endorfinas a la hora de la práctica de ejercicio; mientras más resistencia se tiene al ejercicio más endorfinas se liberan y más energía se crea en el cuerpo humano y así mismo como consecuencia se obtienen sentimientos positivos que afectan de manera directa la percepción personal que cada deportista posee y por lo tanto todo resulta en un Autoconcepto físico elevado y un desarrollo personal adecuado.

4. CONCLUSIONES

Como hemos visto a través de esta investigación la practica deportiva beneficia el desarrollo personal y por lo tanto el Autoconcepto Físico se ve incrementado, por lo que se puede considerar al deporte como un medio de aceptación social y por lo tanto también de pertenencia.

Diversos autores han hablado a través del tiempo sobre estos temas sin embargo la teoría mas aceptada es la que habla sobre los diversos Yo's que posee una persona, esta teoría viene desde tiempo antiguos de la filosofía y fue evolucionando a través de la psicología dando como resultado el modelo multidimensional del desarrollo personal que hemos visto en este trabajo.

Las distintas dimensiones que posee el ACF y el Desarrollo Personal están enfocadas a cada una de las partes que el ser humano necesita desarrollar a través de su vida y a lo largo de los años, desde la infancia hasta la madurez siendo esta el resultado de la evolución de las dimensiones antes mencionadas, pues con un equilibrio adecuado se puede conseguir un ACF completo a través del desarrollo personal. La practica deportiva es un medio para desarrollar de manera adecuada el ACF.

Ahora bien, relacionando esto con la imagen pública: durante el estudio detallado de la imagen publica y sus efectos en la percepción interpersonal e intrapersonal, se puede manejar que el ACF es parte importante en el desarrollo de dichos conceptos, que, siendo utilizados de una manera profesional, nos guían a través de las distintas etapas de la creación de una imagen pública que sea congruente con la persona que la solicita.

Así mismo con el estudio de la gestión deportiva, se ha podido mezclar ambos conceptos para conseguir llegar al punto de partida interno para lo correcta creación de una imagen publica adecuada y poder gestionarla de manera adecuada, a través de la persona para que pueda causar un impacto en los diferentes círculos sociales que la rodean.

Convirtiendo entonces estos últimos conceptos en uno solo y como están relacionados con el Autoconcepto Físico y Desarrollo Personal, la Gestión De Imagen Deportiva en la actualidad se ha convertido en una fase importante en la vida de un deportista, pues es aquello que lo ayuda a proyectar la realidad que va mas allá del que practica un deporte, es decir, el desarrollo personal es el punto de partida dentro de una carrera deportiva que inicia desde los principios básicos de la misma, el ACF es el camino que busca desarrollar cada punto importante en la persona que practica el deporte y finalmente la imagen publica es el resultado de un correcto desarrollo de ambos puntos para que con el apoyo de una persona con conocimientos reales acerca de esta materia sea capaz de tomar el ACF y ayudar al deportista a evolucionar y proyectar su percepción personal hacia las personas que lo rodean.

Un deportista busca crear una empatía, por esta razón el gestor de imagen deportiva se encargará de evaluar el nivel de ACF que posee el deportista y proyectarlo al exterior y de la misma manera en caso de que alguna de las dimensiones se encuentre estancada o poco desarrollada podrá canalizar al deportista con los expertos para que lo ayuden a continuar con su desarrollo personal y así conseguir que el gestor pueda proyectar la percepción que realmente desea el deportista.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Cooley, C. (1902). *Human nature and the social order*. New York: Scribners.
- Goñi, E. (2009). El autonconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad. Departamento de psicología evolutiva y de la educación.
- Gordoa, V. (2008). El poder de la imagen publica. Grijalbo, Mexico. Pag. 35-36
- Gould, D. & Weinberg, R. (1996). *Foundations of Sport and exercise psychology*. Cloth Pass. Pag. 100-101
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance, and enhancement of the self-concept in children. En J. Suls y A. Greenwald (Ed.), *Psychology perspectives on the self*, Vol. 3 (pp. 136-182). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Harter, S. (1988). *Manual for the Self-Perception Profile for Adolescents*. Denver: University of Denver.
- Harter, S. (1997). The personal self in social context. En R. Ashmore y L. Jussim (Ed.), *Self and identity* (pp. 81-105). New York: Oxford University.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vols. 1). New York: Henry Holt.
- Lozano, F.J., Gonzalez de la Torre, L.E., Andreu, M.D. (2003). Intervención sobre un caso de problemas atencionales en tenis. *Psicología de la actividad física y el deporte: perspectiva latina*.
- Mamassis, G. & Doganis, G. (2004) The effects of a mental training program on juniors. *Journal of applied sport psychology*.
- Mead, G. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University.
- Palacios, J., Marchesi, A., y Coll, C. (1990). *Desarrollo psicológico y educación, I. Psicología evolutiva*. Madrid: Alianza.
- Shavelson R., y Marsh, H. (1986). On the structure of self-concept. En R. Schwarner (Ed.), *Anxiety and cognition* (pp. 305-330). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Shavelson, R., Hubner, J., y Stanton, J. (1976). Self concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.
- Shavelson, R., y Bolus, R. (1982). Self-concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74(1), 3-17.

6. ANEXOS

RESUMEN AUTOBIOGRAFICO

MARIA FERNANDA LEÓN ALCERRECA

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte
con Orientación en **Gestión Deportiva**

Reporte de Tesis: **Valoración del Autoconcepto Físico y Desarrollo Personal
en Deportistas Universitarios**

Campo Temático: Gestión Deportiva

Lugar y Fecha de Nacimiento: Puebla, Pue. 21 de Septiembre 1992

Lugar de Residencia: San Nicolás de los Garza, Nuevo León.

Procedencia Académica: TROZMER Centro Universitario, Campus Puebla.

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

**Universidad Autónoma de Nuevo Leon, Facultad de Organización
Deportiva, Maestría en Actividad Física y Deporte con Orientación en Gestión
Deportiva, 2016-2018**

Barceló JF Puebla, Concierge 2015

**Trozmer Centro Universitario, Licenciatura en Diseño y Asesoría de
Imagen, 2011-2015**

E-mail: fernanda.leon.alcerreca@gmail.com

Cuestionario CAF Autoconcepto físico y desarrollo personal

Lea las siguientes afirmaciones y seleccione la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

Conteste lo siguiente	FALSO	Casi siempre falso	A veces verdadero/falso	Casi siempre verdadero	VERDADERO
1. Soy bueno/a en los deportes	1	2	3	4	5
2. Tengo mucha resistencia física	1	2	3	4	5
3. Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad.	1	2	3	4	5
4. Físicamente me siento bien.	1	2	3	4	5
5. Me siento a disgusto conmigo mismo/a.	1	2	3	4	5
6. No tengo cualidades para los deportes.	1	2	3	4	5
7. Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos	1	2	3	4	5
8. Me cuesta tener un buen aspecto físico	1	2	3	4	5
9. Me cuesta levantar tanto peso como los demás	1	2	3	4	5
10. Me siento feliz	1	2	3	4	5
11. Estoy en buena forma física	1	2	3	4	5
12. Me siento contento/a con mi imagen corporal	1	2	3	4	5
13. Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza	1	2	3	4	5
14. En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a	1	2	3	4	5
15. No me gusta lo que estoy haciendo con mi vida	1	2	3	4	5
16. Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente	1	2	3	4	5
17. Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes.	1	2	3	4	5
18. Puedo comer y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme.	1	2	3	4	5
19. Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito? .	1	2	3	4	5
20. Destaco en actividades en las que se precisa fuerza física.	1	2	3	4	5
21. Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas	1	2	3	4	5
22. Desearía ser diferente	1	2	3	4	5
23. Soy de las personas a las que les cuesta aprender un deporte nuevo	1	2	3	4	5
24. En actividades como la de comer, tengo que tomar pronto un descanso	1	2	3	4	5
25. No me gusta mi imagen corporal	1	2	3	4	5
26. No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico	1	2	3	4	5
27. Estoy haciendo bien las cosas	1	2	3	4	5
28. Practicando deportes soy una persona hábil	1	2	3	4	5
29. Tengo mucha energía física	1	2	3	4	5
30. Soy guapo/a	1	2	3	4	5
31. Soy fuerte	1	2	3	4	5
32. No tengo demasiadas cualidades como persona	1	2	3	4	5
33. Me veo torpe en las actividades deportivas	1	2	3	4	5
34. Me gusta mi cara y mi cuerpo	1	2	3	4	5
35. No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física	1	2	3	4	5
36. Físicamente me siento peor que los demás	1	2	3	4	5