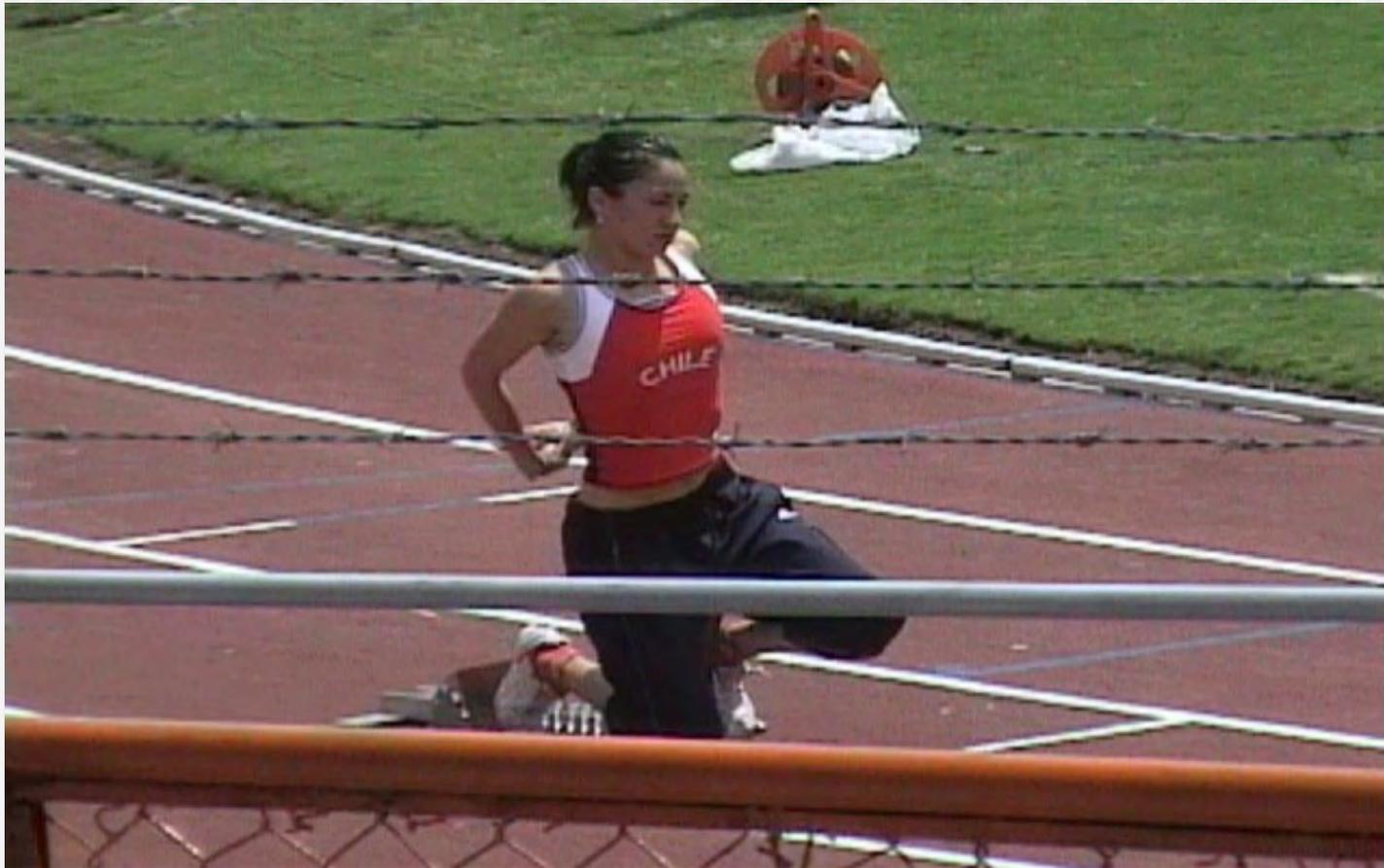


# Variables Psicológicas de las Atletas Velocistas

**“La Autoestima”** Por Richard Quezada



# Personalidad “Autoestima”



# La Autoestima

---

- Incluye todos los sentimientos y creencias que tenemos acerca de nosotros mismos y afecta a todo lo que hacemos en la vida.

# AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

---

- La **autoestima** es la dimensión global mediante la que se avalúa el yo. También se conoce como *autovalía* o *autoimagen*. Por ejemplo, un adolescente puede percibirse a sí mismo no sólo como una persona sino también como una buena persona. Por descontado, no todos los adolescentes tienen una imagen global positiva de sí mismos.
- El **autoconcepto** se refiere a las evaluaciones del yo en un ámbito a dominio específico. Los adolescentes se pueden evaluar a sí mismos en muchos ámbitos diferentes de su vida—académico, deportivo, aspecto físico, etc. Resumiendo, la autoestima es una autoevaluación de carácter global, mientras que el autoconcepto se refiere a autoevaluaciones del yo en un dominio o ámbito específico

# Aspectos de la autoestima



# Aspectos de la autoestima.

---

- Aceptación propia.
- **tener una idea realista de lo que somos y estar conforme con ello.**
- Valorarse o sentirse amado y amable.
- Autorrespeto, porque sólo cuando uno se respeta a sí mismo puede acercarse a otros con respeto y aceptación.
- La confianza en nosotros mismos nos prepara para abordar cosas nuevas.

# Autoestima / egocentrismo.



# Autoestima / egocentrismo.

---

- Es importante no confundir la autoestima sana, con el egocentrismo.
- Los sentimientos positivos hacia nosotros mismos nos permiten desarrollar nuestro potencial, fijar metas, afrontar los problemas, relacionarnos con otros, asumir riesgos, aportar algo a la sociedad y convertirnos en adultos felices y autorrealizados.

# Los niños

- **No nacen con autoestima, pero ésta surgirá y crecerá constantemente durante toda su vida.**
- **Se desarrolla con Las experiencias y con las reacciones de los demás. Si tiene experiencias de éxito y recuerda una acción positiva, su autoestima aumenta.**
- **Si sufre fracasos y reacciones negativas entonces disminuye.**
- **La autoestima no es el resultado del éxito, de un comentario un aprendizaje; es una combinación de un sin número de experiencias, interacciones e información que proviene de fuera.**
- **La importancia de fomentar la autoestima desde pequeños es enfatizada por la investigación, que indica como queda completamente completamente definida a los 8 años de edad.**

# ¿Son algunos ámbitos más relevantes que otros en la autoestima de los adolescentes?

---

El aspecto físico es un elemento especialmente importante de la autoestima durante la adolescencia. Por ejemplo, en la investigación de Harter (1989a), el aspecto físico fue el rasgo que más correlacionó con la autoestima, seguido de la aceptación en el grupo de iguales.

En un estudio reciente se comprobó que el autoconcepto de los adolescentes y su relación con el atractivo físico es el mejor predictor de su autoestima (Lord y Eccles, 1994).

# Los padres, hermanos, amigos y profesores.

---

- Tiene un profundo impacto en el desarrollo de la auto estima.
- La manera como la sociedad ve al niño influye en la manera en que se ve a si mismo.
- Todos necesitan amor, incondicional y confianza en que se les quiera por lo que son y no por lo que hacen.

## Las influencias de los padres y de los iguales sobre la autoestima. (Coopersmith, 1967).

---

- Expresión de afecto.
- Preocupación por los problemas del hijo.
- Armonía en el hogar familiar.
- Participación en actividades familiares conjuntas.
- Disponibilidad para ayudar de forma competente y organizada al hijo cuando lo necesita.
- Establecimiento de normas claras y justas.
- Cumplimiento de las normas.
- Dar libertad al hijos dentro de uno límites claramente establecidos

# Autoaceptación.

---

- La apariencia física, aceptación social, capacidad intelectual, o física, talento artístico, junto con la conducta contribuyen con la autoaceptación.
- La auto estima es mucho más que ser el más atractivo, inteligente o deportista, es un sentimiento de bienestar que sale de adentro.

# Características de la autoestima.



# Características de la Autoestima

## ■ Alta

- Optimista, Entusiastas.
- Respeto a la vida.
- Confiados, Amistosos, Preocupados de los demás, Interesados por los otros.
- Corteses.
- Felices y con sentido del humor.
- Dispuestos a asumir riesgos a Abordar situaciones nuevas.
- Capaces de fijarse metas.
- Adaptables y flexibles.
- Independientes y autodirectivos.
- Con éxito y orgullo personal en su trabajo, Responsable de su tarea.
- Serviciales.
- Asertivos.
- Expresan sus opiniones.
- Son líderes de los equipos.
- Tipos de personas que todos quieren como amigo.

## ■ Baja

- Tímidos y temerosos de tratar cosas nuevas.
- Cambiantes y negativos.
- Inseguros, egoístas
- De bajo rendimiento.
- Estresados.
- Se quejan y culpan a otros.
- Agresivos y coléricos.
- Reservados y con dificultad para llevarse bien con otros.
- Sumisos, imitadores.
- Se conceden poca importancia a sí mismo.
- Necesitan refuerzo importante
- Son más proclive a abandonar los estudios, unirse a pandillas o buscar consuelo en las drogas y el alcohol.

## Indicadores positivos

- Da órdenes o directrices a los demás
- Utiliza un timbre de voz apropiado para la situación
- Expresa sus opiniones
- Se sienta con otros durante las actividades sociales
- Trabaja cooperativamente en grupo
- Mira de frente a los demás cuando habla o le hablan
- Mantiene contacto ocular durante las conversaciones
- Inicia interacciones amistosas con los demás
- Mantiene una cierta distancia entre sí mismo y los demás que resulta cómoda

## Indicadores negativos

- Se mete con los demás, los descalifica, les insulta o cotillea sobre ellos
- Gesticula excesivamente o fuera de contexto
- Toca de forma inapropiada o evita el contacto corporal
- Se excusa por los errores
- Mira a todas partes para controlar lo que hacen los demás
- Presume en exceso de sus logros, habilidades y aspecto físico
- Se descalifica verbalmente; se desprecia a sí mismo
- Habla demasiado alto, con brusquedad o de forma dogmática

# Estrategias para mejorar la "Autoestima"



# Estrategias para mejorar la "Autoestima"

---

- **(Autoaceptación).**
- (Apreciar sus diferencias).
- **Familiarizarse con sus vidas fuera del entrenamiento.**  
(hermanos, animales, pasatiempos, etc).
- **Respetar a las personas, sus familiares y su cultura.**
- Reconocer que hay muchas forma de talento además que el intelectual.
- Ayudara las Deportistas a ver que son multidimensionales **"yo soy buen..., pero tengo que trabajar en...."**
- **Las Deportistas dicen cosas con su comportamiento.** Hay que convertirse en **"Observador del Deportista"** ser sensible a sus reacciones y comentarios durante el entrenamiento.
- Impulsar a las Deportistas **dándole opciones.**
- Animarlas a ser **"Independiente"** , aceptar **responsabilidades** y seguir hasta el final de sus tareas.
- Fijar reglas claras y expectativas de conducta.
- **Ser justo y coherente**, ayudar a las Deportistas a **asumir** las consecuencias de su conducta.

# Estrategias para mejorar la Autoestima 2

---

- Seguir una agenda (**Bitácora**) y los entrenamientos.
- Dar a las Deportistas oportunidades para “**desahogar su energía y emociones**” con **ejercicios** y juegos alternativos **regenerativos**.
- **Puede ser positivo cometer errores.**  
(Evitar reacciones desmedidas cuando las deportistas realicen algo mal).
- No poner **etiquetas** como: **lenta, desordenada, entrometida, etc.**
- **Valorar la creatividad y originalidad.**
- **Estar disponible.** Dar a la deportista **tiempo de calidad** y hablar con ellas individualmente.
- Crear autoestima y tratar de **ser optimista.**
- Permitir que las Deportistas **nos conozcan como personas reales**, compartiendo nuestra vida personal.
- Mantener el **sentido del humor** y reírse frecuentemente.
- Sacar provecho de los **mensajes no verbales** con sátiras abiertas y golpecitos en la espalda.
- **Celebrar los logros de las deportistas.** Recordar sus éxitos pasados y **comentar con ellas como están creciendo y cambiando.**
- “**Ayudar a las deportistas a fijar metas y experimentar más tarde la recompensa**”.
- **Usar el estímulo** en vez de la recompensas.
- Realizar **comentarios positivos** sobre ellas.

“Yo creo que los  
entrenadores pueden”



# “Yo creo que los entrenadores pueden”

---

- Ayudar a las deportistas a creer en si mismas.
- Proporcionar a las deportistas experiencias y recuerdos especiales (Deportivos).
- Ayudar a descubrir sus talentos y sueños animándolas y manteniéndolas con una amplia variedad de actividades.
- Proporcionar a las deportistas la destreza y el deseo de hacer sus sueños realidad.
- Favorecer el camino en la vida y en el mundo.

***Yo creo en los entrenadores.***

# Diferencia Psicológica entre los Deportistas con éxito y sin éxito



# Diferencia psicológica entre los deportistas con éxito y sin éxito

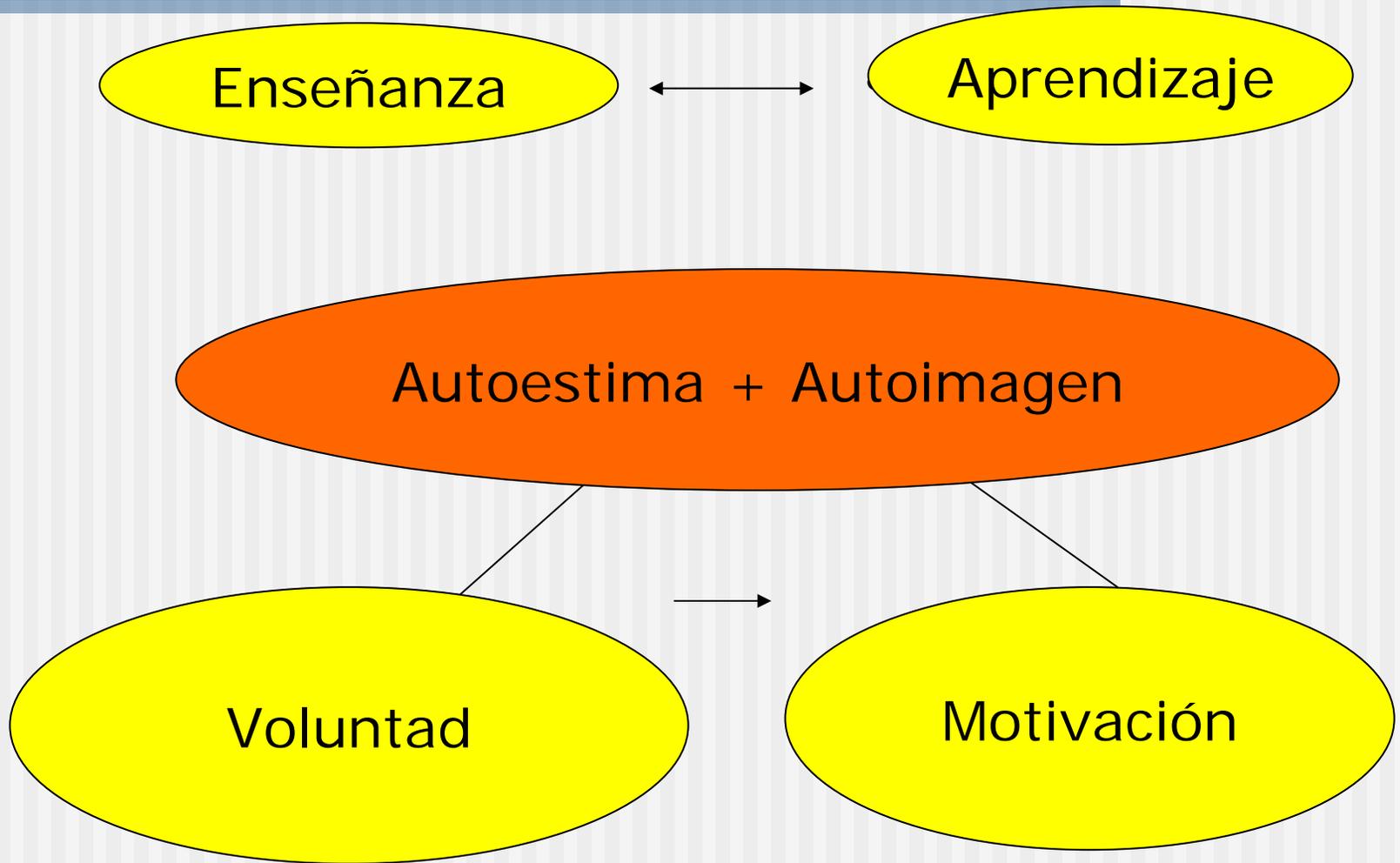
Las atletas con éxito tienen algunas características que los ayudan a lograr sobresalir.

## Características:

- ✓ Mantener el control y soportar la ansiedad
- ✓ Mayor autoconfianza y autoinstrucciones más positivas
- ✓ **Mayores aspiraciones**
- ✓ Una imagen más frecuente sobre la naturaleza interna.  
**(imaginarse desde dentro del cuerpo, experimentando las mismas sensaciones que durante la ejecución física)**  
que sobre la externa **(verse a uno mismo como espectador)**.
- ✓ Mayor capacidad de bloquear o reducir la ansiedad antes y durante la competencia.
- ✓ Una mayor capacidad de enmendar sus errores.

Podemos decir que, tanto en atletas de equipo como en atletas individuales, **“las características de personalidad”** pueden irse desarrollando con el paso del tiempo (Fisher, 1976).

# Como mejorar el Rendimiento



# Cuatro formas de evaluar la autoestima de los adolescentes

---

- 1) identificar las causas de la baja autoestima y los ámbitos de competencia importantes para el yo;
- 2) proporcionar apoyo emocional y aprobación social;
- 3) ayudar a conseguir logros, y
- 4) mejorar las habilidades de afrontamiento.

---

Richard Quezada Muñoz