



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
MODALIDAD PRESENCIAL



DOCUMENTO PROBATORIO (DIMENSIÓN ESCRITA) DEL
EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TEMA:

AUTOESTIMA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE UN ADOLESCENTE

AUTORA:

MERCEDES GABRIELA ROBLES TORRES

TUTOR:

MSC. MARIO RENÁN PRÓCEL AYALA

BABAHOYO ENERO - 2020



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
MODALIDAD PRESENCIAL



DEDICATORIA

A Dios por permitirme cumplir un objetivo más en la vida.

A mi madre de manera muy especial que siempre ha sido un apoyo incondicional en mi vida a la cual le agradezco con todo mi amor.

A mi padre que en paz descansa.

Mercedes Gabriela Robles Torres

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
RESUMEN	iv
SUMARY	v
INTRODUCCIÓN	1
DESARROLLO	2
Justificación	2
Objetivo general	2
SUSTENTO TEÓRICOS	3
Técnicas aplicadas para la recolección de la información	9
Resultados obtenidos.....	13
Situaciones detectadas.....	16
Soluciones planteadas	18
Conclusiones	19
BIBLIOGRAFÍA	22
ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
MODALIDAD PRESENCIAL



RESUMEN

La autoestima negativa es un conjunto de características que posee el ser humano al no poder enfrentar los problemas por sí mismos y evitar que se sigan preparando este tipo de características depende de cada uno de nosotros, este estudio de caso se realizó en un adolescente de 14 años de la federación deportiva de los ríos la misma que cuenta con bibliografías en las cuales están plasmadas las variables y la terapia y técnica que se aplicó.

Este es un caso muy importante ya que el joven de 14 años mantuvo 6 sesiones psicoterapéuticas las cuales las cuatro primeras fueron para recoger datos muy importantes y luego las 2 para aplicar la terapia racional emotiva conductual por medio del modelo ABC donde se pudo diagnosticar una autoestima negativa que influye en su rendimiento deportivo lo cual luego se ha de haber aplicado la técnica se realiza una ficha de observación en la que Joel presentado algunas características de autoestima positiva lo que quiere decir que la terapia fue un éxito y la cual pudo modificar su autoestima y que su rendimiento deportivo sea mucho mejor que el de antes.

Palabras claves: Autoestima, Negativa, Positiva, Rendimiento Deportivo, Adolescencia, Lesión.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
MODALIDAD PRESENCIAL



SUMARY

Negative self-esteem is a set of characteristics that the human being possesses by not being able to face the problems for themselves and prevent them from continuing to prepare this type of characteristics depends on each of us this case study was conducted in a 14-year-old teenager of the sports federation of the rivers, which has bibliographies in which the variables and the therapy and technique that was applied are embodied.

This is a very important case since the 14-year-old held 6 psychotherapeutic sessions which the first four were to collect very important data and then the 2 to apply through the empty chair technique where it was possible to diagnose a negative self-esteem that influences your sports performance, which then the technique must have been applied, an observation sheet is made in which Joel presented some characteristics of positive self-esteem which means that the therapy was a success and which could modify your self-esteem and that your sports performance is much better than before.

Keywords: Self-esteem, Negative, Positive, Sports Performance, Adolescence, Injury.

INTRODUCCIÓN

El estudio de caso actual se plantea el siguiente objetivo de confrontar la autoestima y cómo influyen en el rendimiento deportivo de un adolescente de 14 años de edad de la federación deportiva de Los Ríos, de manera específica vamos a proponer la línea de investigación de la carrera de psicología clínica cómo es prevención y diagnóstico; la cual corresponde la sub-línea de trastorno de estado de ánimo y su impacto en las actividades diarias. En la actualidad el tema de la autoestima en los jóvenes es un tema de gran interés social porque estos pasan por la etapa del desarrollo humano, los cuales por estar inmersos en la adolescencia carece de amor, de afecto, de cariño, comprensión y otros componentes psicosociales como es su autoestima que se ve afectada ya que estos fenómenos psíquicos se encuentran presente en sus actividades diarias y por lo tanto no van a tener un rendimiento deportivo óptimo.

Para poder entender que la autoestima afecte al rendimiento deportivo se puede decir que existen dos tipos de autoestima positiva y negativa; cuándo existe la positiva vamos a tener un buen rendimiento deportivo con excelentes resultados; y al ser parte de un equipo con grandes logros va a estar en una posición muy buena, pero si en uno de sus integrantes se presenta la autoestima negativa vamos a tener un bajo rendimiento individual deportivo y grupal es decir se convierte en una pieza clave en el deporte local y provincial.

Para el desarrollo de este estudio de caso se ha seleccionado un deportista de la federación deportiva de Los Ríos el cual tiene 14 años de edad que pertenece la provincia Los Ríos este joven presenta problemas de autoestima negativa en la cual se observan varias características que favorecen el diagnóstico. Por lo que su madre estuvo preocupada por el comportamiento de su hijo lo que busco la ayuda profesional en el campo de la psicología. Los jóvenes que presentan autoestima negativa tienden a tener problemas conductuales al momento de desarrollar las actividades; en las áreas familiar, deportiva, académica y social. Por lo tanto, el adolescente presenta autoestima negativa y su rendimiento en el deporte individual y grupal ha disminuido notablemente. La causada por presentar autoestima negativa ha sido a raíz de una lesión que se presentó aproximadamente 6 meses y dónde surgió un comportamiento inadecuado lo cual ha afectado a sus actividades diarias.

DESARROLLO

Justificación

El presente estudio de caso pretende conocer y analizar cómo influye la autoestima en el rendimiento deportivo de un adolescente de 14 años que pertenece a la federación deportiva de Los Ríos, por la cual se podrá determinar de una manera muy oportuna mediante una intervención psicoterapéutica para adolescentes. La autoestima es un tema que en la actualidad debe de ser reforzado para que se transforme una autoestima positiva para que todos los jóvenes puedan realizar todas las actividades que tienen su diario vivir, pero si ésta no es reforzada dentro de los centros educativos y dentro del hogar es muy necesario que los padres busquen ayuda profesional para que constantemente sus hijos tengan su autoestima positiva para que puedan realizar todas las actividades que puedan rendir al 100% y no presente ninguna de las características de la autoestima negativa.

El propósito de este estudio de caso es poder brindar una solución a este tipo de problemática que se presenta en el adolescente de 14 años, en donde se podrá determinar por la aplicación de varios instrumentos que ayudan al análisis de la autoestima que presentan y cómo influye en el rendimiento deportivo, también esta tarea cuenta con el respaldo de la federación deportiva de Los Ríos, la cual permite que se realice este trabajo investigativo en el adolescente, para así poder establecer lo que manifiesta el plan toda una vida qué es para mejorar la calidad de vida del adolescente. El impacto de este estudio de caso se ve reflejado un adolescente de 14 años quien comprendió que la causa de su deterioro del rendimiento deportivo ha sido extensiva por la autoestima negativa que presenta que fue adquirido por medio de una lesión que pudo comprender la relevancia que tiene exploración psicológica en su futuro profesional como deportista, además que ese valor se diagnostica mediante un test y la historia clínica que presenta autoestima negativa.

Objetivo general

Determinar la influencia que tiene la autoestima en el rendimiento deportivo de un adolescente de 14 años que pertenece a la federación deportiva de Los Ríos, de la provincia de Los Ríos.

SUSTENTO TEÓRICOS

Autoestima

Raffino, (2020) Expresa que la autoestima es un concepto que da mucha importancia dentro de las disciplinas y ciencia como la psicología y la educación para que pueda definir o regular dependiendo inicio psicológico en el que se prefiera, consiste en la mayoría de las doctrinas psicológicas que el autoestima, su valor es clave para nuestra relación con las demás personas, lo que admite la cantidad de amor o contrario a forma de maltrato y que nos merecemos y la que hacemos, además se puede tener desde los inicios de la relación paterna para que con la madre puede haber una relación armoniosa para que el niño crezca un ambiente sano y su futuro sea saludable.

Dentro de la autoestima podemos hablar de autoestima alta como también conocida positiva o correcta la cual el individuo presenta las siguientes personalidades en su vida como:

- Aceptación
- Apasionamiento
- Autovaloración
- Autoconfianza

Comenta Raffino que existe la séptima baja que también es conocida como la equivocada o la negativa que donde los individuos presentan alguna de estas conductas como:

- Autocrítica constante
- Deseo compulsivo de complacer
- Culpabilidad constante
- Hipersensibilidad a la crítica
- Perfeccionismo
- Defensividad

Autoestima y adolescencia

Fernandez, (2019) Dice que dentro de la adolescencia dónde surgen cambios físicos y químicos y biológicos muchos profundos dentro del individuo cuya huella de la autoestima o está determinada la construcción de un adulto sano conflictivo. Esta teoría ha podido llevar a cabo dentro la escuela y pedagogo a nivel mundial que se aborden temas donde se puede sensibilizar el hostigamiento o el bullying para poder tener una educación emocional y sexual dentro de la población adolescente que se trate como sensibilidad y vulnerabilidad ante esta materia de autoestima.

Característica de los adolescentes con autoestima negativa.

Bastidas, (2019) Expresa que un individuo con autoestima negativa presente los siguientes problemas psicológicos que por la misma se razona y se descubre un listado con la característica que puede tener una autoestima negativa en las que son más habituales la siguiente:

- Son pesimista cuando algo le va mal
- Cree que cada una le impresionan a los demás
- Creen que no pueden controlar su vida se dan por vencidas antes de realizar alguna actividad.
- No conocen y emociones por lo que no se pueden expresar
- Les cuesta reconocer cuando se equivocan
- Buscando culpabilidad en otras personas
- Afecta que les critique
- Se dan muy rápido por vencido
- Continuamente evaluados un proceso son pasivo nervioso
- No valora su talento ni sus posibilidades

Autoestima en el deporte

Se expresa Amaiquema, (2017) la autoestima en el deporte es conocida como un reto que se puede descubrir por medio de factores como causa y efecto que dan el resultado de este tipo de autoestima por lo que dentro de las conclusiones acerca de la autoestima bloque

causado por alguna lesión un factor social, psicológico, emocional por su rendimiento por la sé define una patología que surge natural.

Además, Amaiquema puede expresar que la autoestima es una causa del rendimiento ya que ciertos cambios que son negativos. Pueden disminuir el rendimiento deportivo, pero si estos cambios son positivos puede generar dentro del equipo un rendimiento deportivo superior a las demás lo que también se puede decir que se considera como un rendimiento de los progresos de los jugadores por medio de una esfera afectiva ya que las metas y objetivos no pueden identificarse con las estrictas habilidades deportivas que posee un club además tiene como consecuencia o un rendimiento deportivo bajo y un rendimiento escolar bajo.

La autoestima en el deporte así afecta al bienestar y rendimiento

Trujillo, (2018) se puede argumentar que la autoestima como un sentimiento negativo o positivo, dentro del individuo consigo mismo este sentimiento que tiene hacia el deporte tiene mucho que ver con el grado del deportista y como ha conseguido sus valores o estándares por medio de las consideraciones ideal, además que está la distancia entre lo que estamos haciendo y lo que conseguiremos, en futuro son modelos estándares donde la autoestima negativa será una de las trabajadas, correcciones que se podrá hacer para tener resultados y conducta generales de una situación muy nuestra.

Factores que dañan la autoestima

Según Gonzales, (2017) manifiesta que varias veces podemos observar que tanto docentes como familiares pueden expresar actitudes negativas ante los jóvenes por medio de acciones que contribuyen a disminuir su autoestima en lo que los estudiantes por consiguiente deben evitar las siguientes acciones:

- Castigarlo por expresar sentimientos negativos y positivos.
- Manipular el miedo como técnica disciplinaria.
- Ofender o dominar.
- Maltrato moral.

- Transmitir ideas de incompetencia.
- Educación escasa de asertividad y empatía.
- Transmisión de sentimientos que no tienen importancia.
- Transmitir pensamientos que no poseen valor.

Estrategias para fomentar la autoestima en los adolescentes.

- Dale responsabilidades para que participen en algunas tareas y decisiones dentro del lugar, además de que tomen pequeñas decisiones personales, para poder de una forma estimularlos a que sean más autosuficientes e independientes.
- Destacar siempre los logros que tienen por medio de su esfuerzo sabe que esto es una muy buena calidad porque es una muy buena forma para poder estimular su autoestima, además es muy importante que se destaque siempre la enseñanza que haya obtenido independientemente del resultado sino de empeño, esfuerzo o constancia que le puso a determinada actividad.
- Demostrarle amor incondicionalmente es muy importante para que estos adolescentes se sientan protegidos por sus padres o por sus tutores, en la cual varias veces ha bastado con un abrazo o un beso, en el que estos han podido demostrar el cariño que siente cabe recalcar que los hechos y las palabras son mucho más positivas para poder fomentar su autoestima.
- Dos cosas muy importantes que los padres deben hacer con los adolescentes una es prestarle mucha atención para que los hijos puedan transmitirle un mensaje claro y conciso, además de que puedan escuchar y conocerlos y que los conecte emocionalmente para que no exista algo que pueda romper ese vínculo afectivo, además evitar a toda costa las comparaciones con otros adolescentes sino siempre recordarle que con defectos y muchas virtudes ellos van a ser siempre los mejores, los cuales no debe estar aceptando críticas destructivas de otra persona sino que sean constructivas pero hacia su personalidad sin estar siendo comparado con otros.

Rendimiento deportivo

Según Lane, (2018) El rendimiento deportivo es una acción motriz que permite al individuo poder expresar potencialidades mentales y físicas durante un entrenamiento o una competencia proviene la palabra performance que significa en francés cumplimiento o sea quiere decir que todo individuo que realice deportes debe tener un desempeño y una obediencia ante esta disciplina que elija además depende de que la interacción de los factores violencia, ético, neurofisiológico, psicológico, biomecánico y cardiopulmonares.

Expresa Navarrete, (2019) La psicología del deporte puede establecer que el rendimiento deportivo aportado por mejoras a los deportistas mediante el uso de técnicas hacia estos para que mejoren el poder que tiene la mente para poder concentrarse y poder socializar la gran importancia que tiene la salud mental dentro de la actividad física.

Elementos que pueden contribuir en el rendimiento deportivo

Rodger, (2017) Manifiesta que los factores que pueden contribuir en el rendimiento deportivo son la condición física, estrategia, táctica, técnica para la condición psicológica en la que estas uniéndose son la fuerza física que depende de cada una de estas que permiten que se puede tener una mejor resistencia para todos los trabajos que se van a ser de larga duración para realizar las actividades motoras en un tiempo muy corto y para qué se usa para la capacidad de articular mucho más amplia la forma activa como pasiva.

- Se puede decir que la condición física depende de la fuerza resistencia velocidad y flexibilidad que manifiesta el individuo.
- La condición física son aquellas habilidades del aprendizaje y de la adaptación de un deportista que las tenga como un aprendizaje significativo durante largo de su profesión deportista.
- La conexión táctico estratégico se basa en la capacidad psicofísica que tienen habilidades técnicas como la capacidad de conocimientos tener objeto de un óptimo comportamiento para poder mejorar la competencia gracias a todas aquellas

capacidades que se une como habilidades individuales y que se puede hacer cuando exista un rendimiento deportivo muy bueno.

- La psicológica nos da entender que el rendimiento de la autoconfianza, motivación y nivel de activación influye en el humano para que se pueda dar una planificación y elaboración de programas que pueden intervenir psicológicamente para poder contrarrestar alguna patología que se presente y poder influir en que su rendimiento deportivo sea mucho más alto.

Factores que influyen en el rendimiento deportivo

Peiró, (2018) manifiesta que los adolescentes deportista tiene que tener cuidado en varios aspectos básicos que le permitan para que puedan mejorar puede cómo podemos decir que es la hidratación, la nutrición en entrenamiento, la condición mental y el descanso.

Al enfocarnos en el área que nos corresponde como es la condición mental se puede decir que debe de estar en un nivel normal para que el adolescente pueda rendir adecuadamente en el deporte siempre y cuando tenemos una buena autoestima, un buen autoconcepto y una personalidad definida ante lo que quiere ser, aunque es difícil porque se encuentra en la etapa del desarrollo en dónde está en la búsqueda de esa personalidad pero tiene los padres de guía para obtener buenos resultados y para que exista todo esto es muy necesario que el joven dentro de los entorno en el que está inmerso esté relacionado adecuadamente y que no exista algo que impida su rendimiento deportivo. Suelen tener problemas familiares, escolares y sociales que pueden afectar su desenvolvimiento deportivo, lo que constantemente deben de realizar un análisis psicológico en el deportista para poder prevenir y tratar alguna problemática que afecte esta área deportiva, ya que es algo muy bueno en la actualidad porque son actividades que alejan a los jóvenes de vicios.

Preparación psicológica al deportista

Finkenber, (2017) manifiesta que la preparación física, técnica táctica y el entrenamiento está dado por el rendimiento deportivo que tengan los deportistas, cabe recalcar que la lógica es un aspecto fundamental para esto, porque es un conjunto de procedimientos que se llevan a cabo por la cualidad y capacidad de por medio de la obtención

de resultados favorables a la competencia, también consiste que puede contribuir en el perfeccionamiento de la atención, pensamiento, memoria, y desarrollar habilidades para poder controlar cada uno de los efectos del estrés y ansiedad que se puedan fomentar en el medio en el que habitan.

Preparación psicológica al entrenador

Cox, (2017) Expresa que el entrenador es aquella persona que se encarga sobre la educación mental del atleta para que se pueda formar una influencia entre rendimiento y en su personalidad, también es reconocer que los deportista en especial son características psicológicas por su forma de comportarse, su edad y la forma de sí, pero también la forma de reaccionar de una parte motivadora, para que lo demás quede todo estos conocimientos que sea necesario además para poder evaluar la autoestima del entrenador porque éste tiene que tenerla en estado optimo ya que la cabeza principal de los chicos que se están formando para deportistas, debe ser aplicado constantemente un apoyo psicológico por medio del entrenador para poder valorar su autoestima.

Técnicas aplicadas para la recolección de la información

Las técnicas que se pueden aplicar en este caso son la observación, historia clínica y un test psicométrico como es el test de autoestima para adolescentes a continuación se detalla cada uno de los resultados obtenidos por medio de estos instrumentos:

Observación

Es un instrumento de investigación el cual nos permitirá evaluar y recolectar datos muy importantes del paciente, en la que contiene un objetivo para determinar las variables que se podrían registrar por medio de la ficha de observación que puede ser de manera deliberada, es decir el observador podrá ir anotando cada una de las conductas que presenta el observado y el otro tipo de ficha es la que el observador ya tiene registrado algunas posibles conductas o síntomas que podría manifestar el observado. En este caso se desarrollará por medio de la ficha de observación deliberada, ya que se estará observando y registrando cada una de las conductas que estaría el paciente desarrollando dentro del espacio en el cual será observado, esto se lo aplicara de una forma oculta para que este no sienta la

presencia del observador y pueda desarrollar libremente sus comportamientos que deseamos observar y registrar.

La observación se aplica una manera indirecta a Joel mientras que realizaba sus actividades deportivas, lo que se pudo constatar que no tienen la misma energía de sus demás compañeros debido a que los compañeros que tiene mucho más tiempo realizando esta actividad deportiva, le molesta diciéndole que él no puede porque él es nuevo, pero cabe recalcar que Joel tiene aproximadamente 10 meses que realiza esta actividad.

Historia clínica

Esta técnica es muy útil e importante porque se tendrá el privilegio de recolectar datos propios de cada paciente, en la que se puede conocer el inicio y desarrollo de la problemática que está afectando la vida de un individuo, en la cual es muy importante saber que si se llegase a diagnosticar los síntomas deben de constar dentro del cuadro sintomatológico de cada trastorno y que debe de tener un aproximado de tiempo de 6 meses en el cual se esté deteriorando las áreas como son social, escolar, familiar, cognitiva y conductual. Para esta técnica se utiliza el instrumento de la historia clínica en el cual se realizará por sesiones para obtener cada detalle de los datos que serán de mucha utilidad para poder brindar un diagnóstico, tratamiento y prevención sobre el problema que está afectando al individuo, en este caso tendrá como objetivo: registrar los datos, signos y síntomas muy importante para poder brindar una solución a la patología que tenga el paciente.

Por medio de este instrumento para la recolección de datos que son relevantes para el historial que tendremos de Joel ya que por este vamos a detectar Qué tipo de autoestima posee Joel para así poder ayudarlo por medio de una psicoterapia para que nos dé como resultados tengamos un rendimiento deportivo alto y una autoestima positiva.

Test psicométrico como es el test de autoestima para adolescentes

Los test psicométricos son herramientas que ayudan a constatar comportamientos, aptitudes, pensamientos y algunas cosas más que están perturbando dentro del área cognitiva del paciente y así con la historia clínica se pueda ver qué área se debe de trabajar y enfocarse

más para una terapia que sea eficaz. Esta técnica es muy útil para poder comprobar qué tipo de autoestima posee Joel y si ésta está incluyendo dentro de su rendimiento deportivo y basándonos a esto más la historia clínica poder dar un diagnóstico para brindarle una psicoterapia.

Por medio de estas técnicas se pudo recolectar mucha información que nos ayudará para un diagnóstico en Joel sobre su autoestima en qué estado la tiene y cómo influye en el rendimiento deportivo, además se puede basar ante estos instrumentos para realizar un plan psicoterapéutico que ayude a mejorar su autoestima y hacer que su rendimiento deportivo sea mucho más alto del que se encuentra.

Terapia racional emotiva

Torres, (2019) Esta terapia es muy conocida Porque muchos psicólogos la pueden Compartir por medio de sus principios, en cambio otros se van incorporando esta línea en los cuales se llevan encontrando una base para seguir desarrollando su profesión a mediado de que su tratamiento sea adecuado para cada uno de los trastornos de acuerdo a las exigencias que tiene el campo de la psicología por la actualidad.

Esta terapia consiste en que se reciba una formación en el campo de las letras lo cual se puede ver mucho la filosofía en la cual va a servir la base primordial para poder tener un desenvolvimiento en esta teoría se considera que podría resumirse en una frase muy pequeña de un filósofo griego estoico Epíteto, este aquí afirmaba que las personas pueden estar alteradas no por los hechos sino por lo que ellas hay cosas que piensas de eso hechos.

Modelo A B C

Alós, (2017) menciona que el modelo ABC propone tres componentes a la hora de explicar y entender la forma de comportarse de un individuo y su grado de ajuste psicosocial.

A. Acontecimiento activador

Dentro del modelo, se entiende por acontecimiento activador (en inglés, ‘activating event’) aquel fenómeno que le ocurre a un individuo o que él mismo ha propiciado

que ocurra que hace que se activen una serie de pensamientos y conductas problemáticas., "las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos". Es decir, no es el hecho en sí lo que afecta positiva o negativamente a una persona, sino la forma que tiene el individuo de verlo y tratarlo.

B. Sistema de creencias

Se entiende por sistema de creencias ('belief system') a toda la serie de cogniciones que conforman la forma de ser y ver el mundo de la persona. Realmente, dentro de este componente se incluyen pensamientos, recuerdos, supuestos, inferencias, imágenes, normas, valores, actitudes, esquemas y otros aspectos que moldean la forma de percibir tanto las amenazas como las oportunidades. Estos pensamientos suelen ser automáticos, cruzándose por la mente como si de un rayo se tratara y sin tener un control consciente sobre ellos.

C. Consecuencias

Como último eslabón de la cadena A-B-C tenemos la C de consecuencias, tanto emocionales como conductuales ('Consequences'). Estas son la respuesta que da el individuo ante un determinado acontecimiento activador y modulado por su propio sistema de creencias. Como cada persona tiene sus propias cogniciones, las consecuencias que implique un determinado evento activador varían de individuo a individuo, siendo positivas para algunos y negativos para otros.

En base a los componentes anteriormente explicados, este modelo considera que los trastornos psicológicos se irían formando a partir de un estilo de pensamiento inapropiado y disfuncional ante hechos que, objetivamente, no son amenazantes. Tener pensamientos irracionales es algo relativamente normal y común. Todos tenemos una visión un tanto negativa de algún aspecto nuestro. El problema viene cuando esto delimita de forma significativa nuestra forma de ser y nos priva de bienestar. En la mayoría de los casos, las creencias irracionales llevadas al extremo contribuyen a la aparición de trastornos del estado del ánimo, como la depresión, y problemas de ansiedad. A su vez, estos trastornos se mantienen a causa de la propia forma de pensar de la persona.

Resultados obtenidos

Este caso va dirigido hacia un adolescente de 14 años de la federación deportiva de Los Ríos del cantón Babahoyo de la provincia de Los Ríos, el menor aproximadamente 6 meses presenta dificultades para tomar decisión y exagerado por equivocarse cree que sus talentos no se pueden valorar ni las posibilidades ve tan pequeño sus cambios que no los nota en él presenta mucha ansiedad, nervios, teme a descubrir algo nuevo.

Joel de 14 años hace aproximadamente 6 meses presenta esas conductas antes mencionadas las cuales son preocupación para la madre por qué todo surgió desde que él se lesionó a los 4 meses que el inicio a realizar esta actividad y desde ahí los compañeros lo tienen como que no rinde adecuadamente en el deporte, hay que recalcar que el tiempo que tiene realizándolo es bastante la diferencia con los compañeros, ya que él tiene 3 a 4 años entrenando para Federíos.

Todas aquellas cosas que los compañeros le dicen son negativas por lo que el Joel cómo tiene dificultad para compartir a las personas sus sentimientos y es por esto que como tiene mucho miedo y evita tener riesgo no enfrenta a sus compañeros a que deje de molestarlo diciéndole cosas como que no sabe jugar y varias más que afectan a la autoestima de Joel. Para poder indagar más profundo sobre la problemática que posee Joel Se realizaron 4 sesiones psicoterapéuticas las cuales incluyeron una grupal con los compañeros, se detallan a continuación cada una de las sesiones:

En la primera entrevista 04 de noviembre 2019.

Se pudo entrevistar a la madre la cual nos expresó que su hijo a los 8 años de edad inicia realizar esta disciplina deportiva y por cambio de domicilio ella tuvo que vivir en otro lado puesto que le afectó el desarrollo del rendimiento deportivo en Joel porque el lugar a donde vivía no contaba con un espacio deportivo en el cual Joel puede realizar ejercicios o dedicarse al deporte en tiempo de ocio.

La madre de Joel nos expresa que actualmente regresó a la federación deportiva de Los Ríos, porque fue seleccionado de la institución de la unidad educativa Barreiro la cual

lo invitaron a ser parte de este club hace aproximadamente 10 meses pero a los primeros cuatro meses su rendimiento fue mejor que el actual porque no presentaba ninguna molestia de alguna lesión pero hace 4 meses se le diagnóstico osteocondrosis esto es una patología física en donde un hueso ha crecido un poquito más de lo normal y molesta al momento de hacer deporte es en la cual tuvo su terapia y en la actualidad continúa con esta a llevar a Joel a entrenar por su lesión que es algo natural que se da en la adolescencia por el desarrollo biológico.

Joel ingreso nuevamente a las filas deportivas de Federíos, después de dos meses de haberse tratado su lesión en la que el fisioterapeuta le recomendó que no haga mucho esfuerzo físico lo que se le dio a conocer al técnico deportivo para que su rendimiento deportivo vaya de a poco subiendo. Fue por esta lesión que a Joel lo comenzaron a molestar los compañeros por su rendimiento ya que estos desconocen Esta patología que está desarrollándose en él.

En la segunda entrevista 11 de noviembre del 2019.

Se pudo dialogar en primer lugar la confidencialidad que hay por parte del psicólogo , Joel expresa las palabras que utilizan sus compañeros en contra de él en la cual dice que él no puede responder porque tiene miedo a qué ellos le hagan algo y él no tiene fuerzas para defenderse haciendo una persona postrada pesimista que no puede controlar su vida que le cuesta aceptar las críticas para poderse defender, maneja muchos sentimientos de culpa y sé que todas las lesiones que venía presentando es por la culpa de él porque no tenía cuidado y es por esto que ahora tiene miedo a enfrentar nuevos cambios a los riesgos que debe de tener para poder rendir en el deporte adecuadamente, no valoran sus talentos y sus posibilidades lo cual esto lo imposibilita para que sea uno de los convocados semanalmente a los partidos y mientras no es convocado el más presenta síntomas de autoestima negativa.

En la segunda sesión también se pudo aplicar el test para medir la autoestima de Joel en el resultado que nos arrojó esta prueba psicométrica equivale a una autoestima negativa lo que ayudó al diagnóstico de autoestima negativa que está influyendo en el rendimiento académico y deportivo es decir que más prevalece en el área deportiva porque fue por una lesión que dio lugar al desarrollo de una autoestima negativa

En la tercera sesión 18 de noviembre del 2019.

Se pudo trabajar con Joel para que enfrente todas las cosas que le afectan que vienen de parte de sus compañeros del deporte y manifiesta que también el colegio lo molestan porque por su lesión también tuvo días de falta, su rendimiento académico no es el mejor del curso pero tiene una conducta en la cual los docentes lo han podido ayudar para que se ponga al día con las tareas y esto es lo que le ponen sobrenombre a Joel lo que a él no le gusta y para no tener discusiones ni problemas él evita pero todas las palabras las recuerda tal cual como se les dice y da como resultado que en Joel se provoca una autoestima negativa la cual él presenta mucho sentimiento de culpa tanto por su bajo rendimiento escolar y deportivo.

En la cuarta sesión 25 de noviembre del 2019.

De psicoterapia se pudo trabajar con el director técnico de la federación deportiva de Los Ríos, en el cual nos manifiesta que Joel pertenece a esta selección deportiva porque su rendimiento deportivo era muy bueno pero le surgió una lesión que es algo natural por el desarrollo el cual tuvo que bajar su rendimiento por la lesión hasta que se recupere y pueda recuperar su rendimiento normal desde que surgió esto los compañeros lo han molestado porque no lo hemos podido convocar por la patología que presenta, pero Joel hace caso a todas estas cosas que le dicen los compañeros.

Es por esto que presenta ahora este rendimiento en la cual uno le dice que realiza algún ejercicio nuevo y éste no lo hace que se pueda aceptar, y que no sienta ansiedad y nervios y que continúa con los entrenamientos y él es pesimista sólo entrena unos minutos y luego se sienta a descansar, pero no es porque esté cansado si no por las cosas que le dicen los compañeros porque aún por la lesión no puede rendir adecuadamente.

Se puede resumir entre las cuatro secciones que, por medio de la observación, aplicación de la entrevista clínica y de la aplicación del test psicométrico para evaluar qué tipo de autoestima tiene Joel se puede concluir que como diagnóstico se da que Joel tiene un autoestima negativa que está influyendo en su rendimiento deportivo y lo que se recomienda que se ha intervenido por medio de la terapia racional emotiva conductual con el modelo A B C.

Situaciones detectadas

Joel adolescente de 14 años miembro de la federación deportiva de Los Ríos que pertenece a la sub 14, hijo menor, hace aproximadamente 6 meses comenzó a presentar síntomas de autoestima negativa lo que la mamá procedió a pedir ayuda psicológica para su hijo en el cual se pudo constatar que presenta autoestima negativa que está influyendo dentro del rendimiento deportivo en el desarrollo de la historia clínica, observación y aplicación de test psicométrico se pudo evidenciar los siguientes resultados detallados por áreas.

Afecto

Joel es un niño de 14 años que es muy sociable y cariñoso con los miembros de su familia tiene un lenguaje comprensivo y expresivo normal acorde a su edad y su apariencia física y luce su ropa impecable limpia y muy agradable es muy coherente con sus respuestas a cada una de las preguntas que se le hacen nada más tiene un círculo de amigos limitado porque la mayoría lo discrimina o le hacen bullying por la lesión que presenta además tiene una relación inadecuada con esto por qué hacen que la autoestima de cada vez sea más negativa y lo que influye que no rinda en el entrenamiento.

Volitivos

Por medio de la comunicación que tiene que ver con el terapeuta se ha podido comprobar por medio de las pruebas psicométricas que presenta varios síntomas de autoestima negativa como que es una persona aislada, tímida ya que posee pocos amigos no le gusta compartir sus sentimientos con las demás personas, deben hablar con otras en cualquier tema se da se ha dado por vencido algunas veces, al momento de iniciar una actividad le cuesta aceptar que lo critiquen ya que esto influye para su autoestima negativa de sus actos cuando son negativos buscan culpar a otras personas, no pueden controlar su vida, es pesimista y no valora los talentos de las posibilidades que se le presentan.

Cognitivos

Joel muestra un estilo cognitivo negativista ya que por lo que se presenta ansioso, dificultad para tomar decisiones, miedo exagerado para equivocarse, no valora a sus talentos y sus posibilidades, evita cosas nuevas y riesgos, nervioso, muy pasivo, no quiere tomar la

iniciativa en las actividades, tímido, su círculo de amigos es escaso, dificultad para tratar con personas de diferentes temas, se da por vencido antes de iniciar alguna actividad, es muy pesimista y no controla su vida, no se esfuerza para que le crean que tienen capacidades.

Mediante la aplicación del test se puede revelar todas estas características que presenta Joel en lo que podemos decir que su área cognitiva está siendo afectada por cada una de las cosas que reciben los compañeros porque algunos lo tachan como que fuera un discapacitado solamente por la lesión que ha desarrollado por alguna por el desarrollo aproximadamente 6 meses ha presentado todo estos síntomas lo cual la mamá cree que es algo muy relevante dentro del desarrollo de él ya que si no es tratado a tiempo puede que genere algún otro trastorno mucho más fuerte dentro de él y es por esto que el área cognitiva necesita de psicoterapia para erradicar estos pensamientos y evitar que se agrava el problema.

Conductual

La madre de Joel se refiere a que varias ocasiones presentan actitudes como muy nervioso ansioso, pasivo, tímido no le gusta conversar con otras personas de temas nuevo es indeciso tiene dificultades para tomar sus decisiones tiene un miedo por equivocarse extremadamente exagerado no aprovecha las oportunidades que le han brindado de que cree que por la lesión no puede rendir adecuadamente dentro del entrenamiento deportivo esto le preocupa mucho porque incluso hasta su rendimiento escolar está bajando lo que se pudo demostrar que por medio de las pruebas psicométricas Joel tiene autoestima negativa lo cual está afectando a esta área.

Aunque es muy importante conocer que este problema que ocasionó la lesión hace aproximadamente 6 meses y en la cual comenzó a mostrar este tipo de conducta lo que se puede decir que Joel tiene autoestima negativa, y se recomienda que se trate con la terapia racional emotiva por medio del modelo ABC para que crea que sí tiene todas las posibilidades y los recursos para poder ser un buen deportista.

Soluciones planteadas

Por medio de los instrumentos que se han podido aplicar a Joel hemos podido tener mucha información importante para poder desarrollar este caso clínico, dar un diagnóstico y poder hacer una psicoterapia por medio de la terapia racional emotiva conductual con el modelo ABC cual va ayudar a Joel que se puedan mejorar sus pensamientos su autoestima y por ende su auto-concepto para que pueda rendir en el deporte de una manera adecuada asertiva e incluso llega a ser uno de los mejores futbolistas que tiene la federación deportiva de Los Ríos. A continuación, se detalla la terapia el objetivo y la técnica que se aplicó en Joel para mejorar su autoestima.

Se la aplicó dos sesiones de la terapia racional emotiva en la cual el objetivo fue poder modificar aquellos pensamientos irracionales que tiene por medio del modelo ABC y exponerlo a que sí puede realizar todas sus actividades y rendirlas al 100% y que se crea que él es capaz de todo para poder realizar cualquier tipo de actividad y mejorar su rendimiento académico.

En la primera sesión 02 de diciembre 2019.

Se realizó con Joel en la cual se le explicó en qué consiste en el modelo ABC y pudo comprender y poner de su parte para un tratamiento eficaz, luego de esto Joel pudo imaginar que tenía frente a él la persona que ocasiona estos pensamientos que influyen en su autoestima, ahí estaba la situación en la cual quiere crear o quiere ver que sí es apto, para ese entonces se le hizo algunas técnicas de algunas actividades para que reconociera que por ser humano en cualquier momento de la vida tenemos lesiones y por ende tenemos problemas que no nos dejan rendir al 100% nuestras actividades, pero todo depende de nuestro autoconcepto y autoestima en que sí podemos hacerlo que estamos aquí para aprender de los errores.

Joel pueda decir todas aquellas inconformidades que tienen de los compañeros y es por esto que se decidió realizar una entrevista con todos los compañeros y con Joel para hacer una terapia de grupo en el cual se puede explicar a todos que por ser compañeros y estar en una disciplina deportiva, necesitamos que ellos estén llenos de muchos valores y virtudes para que puedan ser buenos profesionales y más que todo que florezca, renazca o

que permanezca siempre el respeto entre ellos para que pueda tener un buen rendimiento como equipo ya que si todo se apoya el equipo puede estar siendo ganador de algún torneo.

En la segunda sesión 09 de diciembre 2019.

En la segunda sesión se puede realizar el modelo ABC teniendo en consideración a uno de los compañeros que más tienen conflicto por las palabras que el ofenden, entonces él pudo expresar todo aquello que siente reprimido contra este compañero que no lo puede hacer en persona lo hicimos por medio del modelo de la TREC lo cual pudo desahogar y pudo comprender que él puede defenderse, que se respete su personalidad y su forma de jugar.

Esto ayudó a Joel para que pueda hacerlo en diferentes circunstancias de la vida en las que se presenten algo similar a esta de que ya en el no existe un bullying contra, sino que exista amistad y también pudo ver que no es tan complicado defenderse si lo hacemos de una manera asertiva que no es necesario gritos insultos o golpes para podernos hacer respetar sino hablar de una manera civilizada y comprendiendo cada punto.

Luego de haber aplicado las dos sesiones del modelo ABC se pudo constatar por medio de una ficha observación que Joel ha podido establecer vínculos de amistad más fuerte con sus amigos lo cual ayuda a que su rendimiento deportivo vaya aumentando poco a poco hasta que su lesión haya sido tratada totalmente y que sus amigos le den la confianza necesaria para ir siendo mejor cada día en la cancha.

Conclusiones

Joel joven de 14 años seleccionado de la federación deportiva de Los Ríos de la provincia Los Ríos, por medio de la aplicación del modelo ABC que corresponde a la terapia racional emotiva conductual se puede decir que Joel presentaba características como:

- Una personalidad indecisa,
- Tenía dificultades para tomar decisiones personales y de grupo

- Miedo exagerado al momento de equivocarse, no se valora a sí mismo
- No valora sus talentos y las posibilidades de triunfos deportivos que lo desarrollo en la federación deportiva de los Ríos.
- Tiene miedo a lo nuevo
- Evita riesgos e n las acciones que debe cumplir
- Es muy afanoso en cumplir sus metas
- Presenta muchos síntomas de nerviosismo
- Le intimida todas las cosas que pueden ser nuevas
- Es muy pasivo
- No desea tomar la iniciativa y ninguna de las actividades que correspondan
- Se siente continuamente criticado por las demás personas
- Cada vez que esté siente algo negativo cree que es culpa por las demás personas, es muy pesimista cree que todas aquellas cosas que vaya a realizar les va a salir mal
- Establece que las personas son poco interesantes que causan mala impresión a las demás
- No controla absolutamente nada en su vida sólo deseo de ser deportista porque se puede decir que dentro de la institución educativa éste tiene un rendimiento académico bajo que corresponde a su autoestima negativa.

Luego haber tenido todas estas características que se presentan en Joel se puede decir que por medio de la técnica que se ha aplicado el modelo ABC siendo la terapia racional emotiva se pudo ver una mejoría y Joel lo cual se puede decir que fue una terapia efectiva y que por ende su rendimiento deportivo va a mejorar porque su autoestima se transformó de negativa a positiva. Se le recomienda a la madre que constantemente está reforzando la autoestima positiva en Joel para evitar alguna recaída sobre la autoestima y que cada vez y cuando esté realizando diferentes test para poder medir la autoestima que presente en ese entonces Joel y así poder prevenir algo otros trastornos de salud mental.

Se le recomienda la federación deportiva de Los Ríos debe de incluir terapias grupales para que los chicos puedan tener un ambiente armonioso en el cual puedan desarrollar todas las habilidades como deportista que tiene y que siempre se enmarquen en el valor del respeto para que el equipo pueda trabajar en conjunto y así poder lograr buenos resultados.

BIBLIOGRAFÍA

- Alós, D. (31 de Octubre, 2017). Modelo A B C. *Psicología y Mente*, 51 - 78.
- Amaiquema, I. (2017). Autoestima en el deporte. *Revista Cielo*, 45 - 58.
- Bastidas, A. (2019). Característica de los adolescentes con autoestima negativa. *Psicología-Online*, 16 de Mayo.
- Boivin, M. (2016). Relación entre pares. *Université Laval, Canadá*, 13 - 15.
- Chiluiza, J. (2015). Emociones negativas y emociones positivas. Quito:
<https://www.psicoadactiva.com/blog/la-terapia-racional-emotiva-tre/>.
- Cox, M. (2017). Preparación psicológica al entrenador . *Psicología y Vida*, 82 - 89.
- Fabrath, J. (2018). El ABCDE de las emociones. Cuenca, Ecuador: Editorial Panamericana.
- Fernandez, E. (2019). Autoestima y Adolescencia. *Psicología del Adolescente*, Recuperado de. <https://concepto.de/autoestima-2/>.
- FinkenberG, G. (2017). Preparación psicológica al deportista . *Psicología y Vida*. Madrid, España, 78 - 81.
- Gonzales, J. (2017). Factores que dañan la autoestima . *Salud, Cerebro y Neurociencia.*, 3-8.
- Guerrero, H. (2017). Síntomas de trastorno distímico. *Revista Cielo*, 80 - 91.
- Jimenez, G. (2018). Trastorno Distimico: Definición, Sintomas, Diagnostico y Tratamiento. Trastorno y enfermedades mentales, <https://www.trastornolimite.com/trastornos/distimia-sintomas-diagnostico-y-tratamiento>.
- Lane, A. (2018). Rendimiento Deportivo. *Percept Mot Skills*, 84 - 92.
- Molina, V. (2018). Estudio sobre la personalidad en el medio penitenciario. En K. Salaberria, *La personalidad en poblacion carcelaria; un estudio comparativo en Ecuador*. Anuaria de *Psicología Juridica* (Vol. 27, págs. 1 - 25). Quito, Pichincha, Ecuador: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3150/315054787001/html/index.html>.

- Moreira, K. (2017). Diagnóstico del trastorno distímico . Revista Cielo, 56-72.
- Morris, C. (2016). Que enfoca las técnicas cognitivo conductual. Psicología Un Nuevo Enfoque, 609- 6016.
- Naranjo, J. (2018). Terapia racional emotiva conductual TREC. Quito: Cumbaya.
- Navarrete, J. (2019). Rendimiento deportivo. Quevedoo, Ecuador: Gaviota.
- Peiró, R. (2018). Factores que influyen en el rendimiento deportivo. Familia y Salud, 78 - 84.
- Raffino, M. (2020). Autoestima . Conceptos..., 24 de enero.
- Rodger, T. (2017). Elementos que pueden contribuir en el rendimiento deportivo . Percept Mot Skills , Editorial: Rugin 117-152.
- Torres, A. (2019). Terapia cognitiva conductual. Galeon.com Hispavista, 3 - 16
Recuperado de: <http://gen2002.galeon.com/tercog.htm>.
- Torres, A. (2019). Terapia racional emotiva. Psicología y mente, 3 - 16.
- Triana, H. (2018). Emociones positivas adecuadas e inadecuadas. Guayaquil: Hilth Ediciones.
- Trujillo, D. (2018). La autoestima en el deporte así afecta al bienestar y rendimiento. Psicología del Deporte. PsicoD.com, 5 de Diciembre.
- Urbano, J. (2019). Persona privada de libertad. Defensor del Pueblo, 26 de 50.

