



**FACULTAD DE POSTGRADO  
TESIS DE POSTGRADO**

**PROPUESTA DE UN PROYECTO DE CLÍNICAS  
DEPORTIVAS AUSPICIADAS POR CONAPID**

**SUSTENTADO POR:  
CARLOS ARMANDO CERNA ALEGRÍA  
LUIS FELIPE ARIAS MEZA**

**PREVIA INVESTIDURA AL TÍTULO DE  
MÁSTER EN DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS**

**TEGUCIGALPA, F. M.**

**HONDURAS, C.A.**

**ENERO 2017**

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
CENTROAMERICANA  
UNITEC**

**FACULTAD DE POSTGRADO  
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

**RECTOR  
MARLON BREVÉ REYES**

**SECRETARIO GENERAL  
ROGER MARTÍNEZ MIRALDA**

**DECANO DE LA FACULTAD DE POSTGRADO  
JOSÉ ARNOLDO SERMEÑO LIMA**

**PROPUESTA DE UN PROYECTO DE CLÍNICAS  
DEPORTIVAS AUSPICIADAS POR CONAPID**

**TRABAJO PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO A LOS  
REQUISITOS EXIGIDOS PARA OPTAR AL TÍTULO**

**DE MASTER EN  
DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS**

**ASESOR  
CÉSAR AUGUSTO SUAZO SALINAS**

**MIEMBROS DE LA TERNA:  
NADINA MAZZONI  
ALBERTINA NAVARRO**



## **FACULTAD DE POSTGRADO**

# **PROPUESTA DE UN PROYECTO DE CLÍNICAS DEPORTIVAS AUSPICIADAS POR CONAPID**

### **NOMBRE DE LOS MAESTRANTES:**

Carlos Armando Cerna Alegría

Luis Felipe Arias Meza

### **RESUMEN**

La propuesta de un proyecto de clínicas deportivas de alto rendimiento, ha permitido que los países den un mayor énfasis en desarrollo individual deportivo, en tal razón la implementación de este tipo de proyectos contribuye a la disminución de los índices de vulnerabilidad en niños(as) y jóvenes, por ende, ese sería fin primordial del proyecto en el estado de Honduras. La Comisión Nacional Pro Instalaciones Deportivas y Mejoramiento del Deporte (CONAPID), se guía de forma empírica y carece de proyecto que puedan hacerle frente tanto al desarrollo de deportistas con competencias deportivas y un plan para deportivo para hacerle frente a los altos índices de violencia en el país. Esta investigación tiene como principal objetivo en Desarrollo un proyecto que fomente la practicas deportivas bajo modelos de alto rendimiento, pero que tambien ayuden fundamentalmente a disminuir los indices de vulnerabilidad de los niños(as) y jovenes del estado de Honduras. Se definió la metodología utilizada como diseño de investigación tipo mixto. Los resultados fueron recolectados mediante una encuesta aplicada a 271 niños(as) y jóvenes entre las edades de 6 a 17 años, con el fin de conocer la condición social de los encuestados.

**Palabras Clave: Alto rendimiento, jóvenes, niños(as), Proyecto y vulnerabilidad**



**FACULTY OF POSTGRADUATE**  
**PROPOSAL OF A PROJECT OF SPORTIVE CLINICS SPONSORED**  
**BY CONAPID**

**MATERS NAMES:**

Carlos Armando Cerna Alegría

Luis Felipe Arias Meza

**ABSTRACT**

The project proposal are sportives clinics , which allowed the countries have development on sports and tha main reason is that this type of proyect will contribute to decrease the indexes of vulnerability in the children and young people of Honduras. The CONAPID, which acronym in spanish means Comision Nacional Pro Instalaciones Deportivas y Mejoramiento del Deporte, guides in a empirical form and lacks from a proyect that could stand to the development of competitive athletes that will work well with a planification to avoid or eliminate high levels of violence in the country. This investigation has as main objective the development in a project that encourage the practice of sports with high standards, likewise help to reduct the indexes of vulnerability. The methodology used in this investigation is a mixed type design. The results were collected by a survey applied to 271 children and young people, between ages of 6 to 17 years, in order to know the social conditions of the respondents.

**Key words: children, high, project, standards and vulnerability.**

## **DEDICATORIA**

Dedicamos este trabajo a Dios, nuestro Señor, por permitirnos culminar con nuestros estudios de Postgrado.

A nuestras familias por su apoyo moral y espiritual.

A nuestros padres que fueron nuestro apoyo en todo momento.

A nuestras parejas por su paciencia, amor y comprensión.

A nuestros hermanos, quienes nos dieron su aliento y esperanza.

A nuestro asesor por apoyarnos con sus conocimientos y así culminar nuestra tesis.

A nuestros maestros terna por su tiempo, consejos y sugerencias que nos ayudaran para ser profesionales competentes y así contribuir al desarrollo de nuestro País.

Al Presidente de la Junta directiva de la Comisión Nacional Pro Instalaciones Deportivas (CONAPID), por su colaboración al permitirnos realizar nuestro proyecto de tesis y facilitarnos el acceso a la información lo cual fue de mucha ayuda para la elaboración de esta investigación.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos primeramente a Dios, quien nos ha dado la fortaleza y la sabiduría necesaria para finalizar nuestra Maestría de Dirección de Recursos Humanos, a nuestra familia por su apoyo incondicional desde el inicio hasta el final, a nuestros catedráticos (as) por su dedicación y entrega dotándonos de las herramientas y conocimientos que nos servirán en el ejercicio de nuestra profesión a nuestros compañeros (as) por su apoyo.

A todos aquellos que contribuyeron de manera directa e indirectamente para concluir esta tesis.

# ÍNDICE DE CONTENIDO

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN .....	1
1.1 Introducción .....	1
1.2 Antecedentes .....	2
1.3 Definición del problema.....	6
1.3.3 Preguntas de investigación .....	6
1.4 Objetivos de proyecto.....	7
1.4.1 Objetivo general .....	7
1.4.2. Objetivo específico.....	7
1.5 Justificación.....	7
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Análisis macro y micro ambiental.....	9
2.2 Teorías de la psicología deportiva.....	13
2.3 Conceptualización .....	15
2.4 Marco legal.....	18
CAPITULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
3.1 Congruencia Metodológica: .....	20
3.2 Enfoques y métodos .....	23
3.3 Materiales .....	23
3.4.3 Unidad de Análisis .....	24

3.4.4 Unidad de Respuesta .....	24
3.5 Técnicas e Instrumentos Aplicados.....	25
3.5.1 Instrumentos .....	25
3.5.2 Técnicas.....	25
3.6 Fuentes de Información.....	25
3.6.1 Fuentes Primarias .....	25
3.6.2 Fuentes Secundaria.....	26
3.7 Limitantes del Estudio.....	26
CAPITULO IV. RESULTADOS Y ANÁLISIS.....	27
CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	49
5.1 Conclusiones .....	49
5.2 Recomendaciones.....	50
CAPITULO VI. APLICABILIDAD.....	51
6.1 Introducción .....	51
6.2 Resumen Ejecutivo.....	51
6.3 Generalidades del Proyecto.....	52
6.3.1 Nombre del Proyecto .....	52
6.3.2 Eslogan .....	52
6.3.3 Logo.....	52
6.4 Objetivos del Proyecto .....	53

6.4.1 Objetivo general .....	53
6.4.2.....	53
6.5 Descripción breve del proyecto.....	53
6.7 La viabilidad técnica y financiera del proyecto .....	53
6.7.1.2 Entrevista y ficha técnica inicial Deportiva .....	55
6.7.1.1 Plan de proyecto de formación Centro Nacional de Deportiva.....	55
6.7.2 Viabilidad financiera del proyecto .....	60
BIBLIOGRAFÍA.....	64
ANEXOS.....	66
Anexo 1. Encuesta.....	67
Anexo 2. Manual .....	73
Anexo 3. Descriptores y perfiles de puesto.....	104
Anexo 4. Ficha técnica Inicial.....	120
Anexo 6. Entrevista Pre diagnostica Psicológica .....	121
Anexo 7. Ficha para evaluación del entrenamiento .....	126

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Tasa de analfabetismo 2015.....	3
Figura 2. Psicólogo Deportivo .....	17
Figura 3. Edad de la población.....	27
Figura 4. Género de la Población .....	28
Figura 5. Residencia de los Encuestados .....	29
Figura 6. Con quien vive .....	30
Figura 7. Cuál es su ocupación actual .....	31
Figura 8. Nivel de estudios que está cursando .....	32
Figura 9. Pertenece a alguna mara o pandilla.....	33
Figura 10. Es miembro o admira algún grupo o asociación como ser iglesias o clubes .....	34
Figura 11. Tienes tiempo libre .....	35
Figura 12. Practica algún deporte.....	36
Figura 13. Que deporte practica .....	37
Figura 14. Centro de recreación o deportivo más cercano a su residencia .....	38
Figura 15. Dispone de instalaciones deportivas que facilitan la práctica de su deporte favorito .....	39
Figura 16. Que deporte le gustaría practicar .....	40
Figura 17. Crees que tu maestro de educación física motiva a practicar algún deporte .....	41
Figura 18. Qué tipo de apoyo considera que necesita para practicar y/o perfeccionar su deporte favorito .....	42
Figura 19. Cree que la inseguridad afecta a las personas que quieren practicar un deporte ....	43
Figura 20. Considera que a falta de transporte o la ubicación del centro deportivo más cercano sea un impedimento para practicar un deporte.....	44

Figura 21. Alguna vez has consumido algún tipo de droga .....	45
Figura 22. De las siguientes drogas cuales has consumido.....	46
Figura 23. Con que frecuencia consumen alimentos.....	47
Figura 24. Tiene sueños o metas en la vida.....	48
Figura 25. Logo .....	52
Figura 26. Estructura organizativa de las clínicas deportivas .....	54

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. análisis del presupuesto general .....	12
Tabla 2. Matriz de congruencia metodológica .....	21
Tabla 3. Definición operacional de variables .....	22
Tabla 4. Calculo de la muestra .....	24
Tabla 5. Plan operativo y cronograma .....	59
Tabla 6. Presupuesto .....	61
Tabla 7. Listado de 50 ciudades más violentas del mundo 2014 .....	63

# **CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN**

## **1.1 Introducción**

Es claro que la vida de una persona está diseñada para una versatilidad de cualidades o talentos innatos que se desarrollan mediante entrenamiento o estudios profundizados en obtener el mejor nivel de lo deseado. El presente proyecto es diseñado para poder crear un programa magno a nivel nacional para disminuir al máximo el decaimiento social en los jóvenes en estado de vulnerabilidad. Dicho proyecto está siendo planteado para generar un impacto significativo en prevención a los niños y jóvenes desarrollando una vida bajo las condiciones estables de educación, alimentación, estímulo psicológico y deportivo.

Estos serán los cuatro pilares de una base en crear un programa de esta índole. El desarrollo de este proyecto es claro que requiere un presupuesto amplio en llevarlo a la realidad de todo Honduras y CONAPID, siendo la institución diseñada para la creación y administración de las instalaciones deportivas de Honduras, será el perfecto ente gubernamental para desarrollar el proyecto. Referente a la creación de una clínica deportiva es un símbolo de avance en el campo de prevención social, el joven se orienta en explotar cualquier tipo de condición deportiva detectada por expertos en el campo psicosocial y deportivo.

La clínica deportiva tendrá como ubicación punto o puntos estratégicos del país, iniciando el proyecto en Tegucigalpa, extendiéndose posteriormente a todo el País que, para su implementación, las personas de bajos ingresos económicos tendrán el acceso a poder obtener becas para estudiar deportes. El programa de la clínica de psicología deportiva consistirá en captar muchachos con vulnerabilidad de derechos, estableciendo un plan motivacional para que el deporte lo asocien al estudio con un ambiente académico de calidad y ayuda psicológica.

Existen un conjunto de condiciones a evaluar para que se desarrolle un entorno óptimo en un deportista, el deportista es similar a cualquier condición laboral estable, es claro que por cuestiones físicas se diferencia de muchos, pero la carga emocional y un entrenamiento continuo siempre está y existen un conjunto de condiciones:

- Suficiente dedicación al entrenamiento
- Apoyo técnico a alto nivel
- Apoyo biomédico y científico
- Apoyo tecnológico
- Infraestructura y equipamientos adecuados

Estas condiciones forman una pequeña parte sobre el entorno que envuelve el mundo de un deportista de alto rendimiento (El Entorno de un Deportista, 2001)

Emular las acciones de los países desarrollados en este tipo de actividades de tipo social, lográndose cambios y generar en los jóvenes un atractivo panorama para participar en el gigante mundo deportivo. La clínica deportiva auspiciada por CONAPID, desarrollará jóvenes de alto rendimiento deportivo asociado con una estructura académica fuerte para un futuro promisorio para los jóvenes que se integra a las clínicas deportivas. Será necesario integrar al proyecto, personal altamente calificado en este tipo de educación especializada, lo cual se presentará en la apertura como un gran reto desde su inicio con un desarrollo integral en capacidades cognoscitivas.

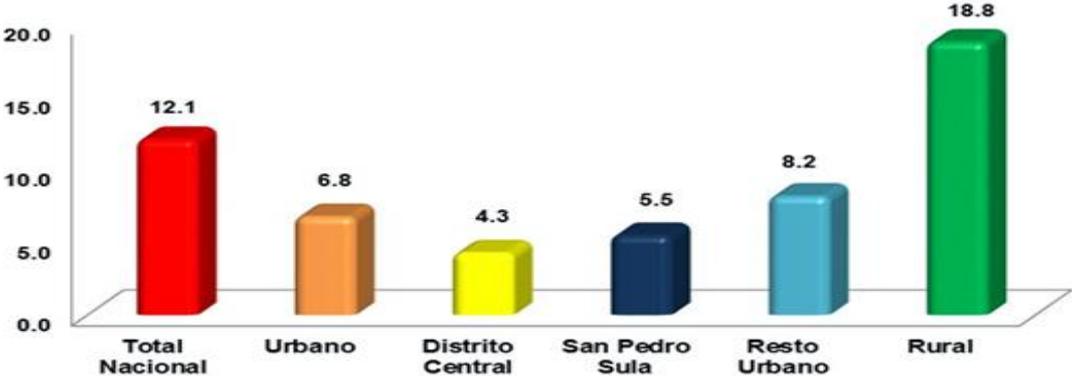
## 1.2 Antecedentes

En la historia de Honduras nunca antes se ha desarrollado programas de este tipo, se han y se siguen desarrollando programas similares para proyectos de desarrollo y atracción de talento en niños y jóvenes en la disciplina del fútbol, ahora falta que se desarrolle en las disciplinas deportivas y CONAPID que se dispone de las instalaciones deportivas y que se pueda disponer en el futuro, es de aprovecharlas para la atracción de niños para su preparación en el campo deportivo y en cualquiera de sus disciplinas. En este proyecto se deben de implementar los estándares de calidad más altos en materia de infraestructura y auditorias por el manejo de grandes presupuestos gubernamentales en el campo deportivo. En los años anteriores, Honduras ha tenido avances muy pobres en materia del desarrollo infante/juvenil deportivo y académico. Se ha demostrado mediante estudios avanzados que la psicología deportiva implica el poder comprender y saber cómo se desarrolla un atleta y bajo qué condiciones pueden hasta cierto grado llegar a poder desarrollar un concepto como la inteligencia emocional. En países como México, Puerto Rico, Estados Unidos entre otros, poseen clínicas deportivas enfocadas en el desarrollo físico, pocas están orientadas al bienestar psicológico, ya que en las universidades se les brindan este tipo de asesoramiento. Se llama a

esta referencia ya que en Honduras el nivel educativo universitario es limitado para la población de bajos recursos o estado de vulnerabilidad.

Cuando se menciona la intervención de un psicólogo en un niño o adolescente, de manera inmediata por un estigma que hay frente a la salud mental, se genera hasta cierto grado de rechazo y más cuando un niño o joven a temprana edad se somete a grandes presiones deportivas por sus exigencias. “El deporte va enseñando al niño –o joven- a desenvolverse con autonomía, confianza, disciplina. Le enseña a competir, a cooperar y a adaptarse a reglas específicas. Asimismo, le inculca el respeto por el rival, favorece el desarrollo de la voluntad y de la auto superación, aumenta la tolerancia a la frustración y le otorga sus primeras experiencias tanto de fracaso como del triunfo” (Roffé, 2016).

Según la figura 1.1, Honduras presenta un nivel de analfabetismo del 12.1% hasta el 2015, en el dominio rural es donde se predomina con un 18.8% a nivel nacional en la falta de educación, pero realizando un recuento de los atletas con mayor relevancia a nivel nacional, el interior del país es en donde mayor cantidad de deportistas sobresalen, por lo que por orden lógico se debe de trabajar o iniciar en este tipo de dominio poblacional.



**Figura 1. Tasa de analfabetismo 2015**

Fuente: Instituto Nacional de Estadística de Honduras (INE).

La práctica en la psicología deportiva ha sido en Honduras un tema de ignorancia y desinformación hasta cierto punto, el pertenecer o llevar un sistema clínico deportivo para jóvenes en Honduras será algo novedoso e ingenioso, un tema donde las condiciones para

incrementar el rendimiento de un atleta serán atractivas para el talento humano. CONAPID se ha encargado de gestionar y administrar fondos por su naturaleza, pero el desarrollo de programas debe de ser imperativo para el crecimiento no solo de un espacio físico, sino trazar un camino de oportunidades para los jóvenes en el país.

Los deportistas que practican la disciplina del fútbol, que desarrollan bajo condiciones motivacionales enfocados al perfeccionamiento de la parte técnica por lo general desarrollan habilidades de Autoconfianza y mayor número de competencias, a nivel interpersonal se manifiestan comprometidos con su equipo, mejoran en gran medida la cohesión con otros miembros y una disminución notable del estrés que genera satisfacción. Es conveniente que tanto el entrenador y el psicólogo deportivo desarrollen estrategias didácticas para el desarrollo cognitivo-conductual de los adolescentes deportistas. (Relación entre motivación, compromiso y auto concepto en adolescentes, 2016, p. 5)

En la región no ha sido valorada lo que es el impacto en un desarrollo óptimo del deporte en edad temprana, durante décadas se ha observado generaciones de deportistas los cuales por un proceso escueto han logrado alcanzar grandes éxitos y más en la disciplina del fútbol, por referencias de otros deportistas se han perdido oportunidades en las cuales jóvenes con mucho talento deciden tomar otro rumbo o en un escenario no deseado por aspectos antisociales. Honduras posee según los antecedentes, 3 entes que controlan, desarrollan y administran el deporte. Existe el Comité Olímpico, Comisión Nacional del Deporte y CONAPID, cual estos 3 entes deben de trabajar de manera conjunta para el desarrollo e implementación de programas enfocadas a los niños, jóvenes y atletas hondureños.

Se han realizado pequeñas investigaciones o buscando reseñas sobre la práctica de la psicología que involucre al deporte, la psicología que se pueda profundizar en áreas que no sean las netamente clínicas, el mundo del deporte no es la excepción en la evolución, y no se desarrolla como hace 50 años en lo cual el descubrir talento era cuestión de un llamado general de la población. El fútbol y así como las disciplinas olímpicas han tenido que buscar una organización, es lamentable que en el PAÍS no se le ha dado la suficiente importancia. Si se han encontrado diminutos intentos por parte del fútbol, el cual genera la mayor cantidad de ingresos en colocar personas del campo de la psicología deportiva.

El equipo Real España de Honduras, fue el único equipo que ha tratado de promover una cultura de este ámbito, lo cual no llegó a tener los resultados deseados por falta de conocimiento y preparación de la persona en simplemente poder diferenciar que la psicología clínica es un campo o área distinta a la psicología deportiva. Los medios de comunicación tanto radiales como televisivos son muy comunes dentro de nuestra sociedad, la cual existe una desinformación y falta de preparación para poder emitir un mensaje, esto se menciona como antecedente ya en su momento se intentó desacreditar al gremio psicológico que se involucrara en el deporte y áreas de administración de personal deportivo.

Honduras se considera como un país altamente violento, según (ESCAMILA, 2014) y la revista Forbes México, Honduras en sus 2 ciudades principales como Tegucigalpa y San Pedro Sula ocupaban el quinto y el primer lugar en violencia en los cuales niños y jóvenes eran los grandes autores. Es difícil crear los cimientos con estos antecedentes y cifras, no poder realizar una inversión que promuevan el deporte en los jóvenes como un estilo de vida. Durante años se ha visto y los que han sido participantes del deporte amateur y no amateur, los diferentes equipos si se habla de manera detallada o federaciones completas, los costos los realizan los mismos atletas por falta de apoyo económico, en fin, si se lleva a cabo una síntesis de cuáles son los factores con mayor peso de manera general la infraestructura y finanzas son de mayor relevancia.

Existe un estudio en Segovia, España el cual llama la atención, ya que se puede tomar como una gran referencia de lo que significa el desarrollo del deporte en los niños. El proyecto consistió en realizar un estudio donde se toma como punto principal el crecimiento poblacional en el que los niños y jóvenes no son estimulados desde temprana edad en áreas como el deporte.

Se quedó demostrado que durante el estudio se obtuvieron mejores condiciones para el desarrollo del deporte, se especializaron un grupo de personas en las ramas de la psicología, sociología y pedagogía en conjunto al entrenador para formar un programa con el cual los niños y jóvenes puedan obtener estímulos y contextos motivacionales para la práctica del deporte profesional. El programa de los muchos beneficios trajo consigo a la comunidad de Segovia, un sistema integral de deporte cuyo fin fue promover más de 100 jugadores de fútbol profesional y atletas, los cuales favoreció en disminución a los jóvenes en estado de vulnerabilidad.

Hasta la actualidad Honduras como referencia de años anteriores, sus participaciones desde las Olimpiadas de México 1968 hasta Londres 2012 ha sido en cuanto a atletas la cantidad de 65 fuente de (Comite Olimpico Hondureño, 2015), una cifra que desde un punto de vista global es extremadamente pobre. Si es bien cierto, en cuanto a población demográfica somos significativamente pequeños en comparación con las potencias mundiales, nuestro record de medallas y actuaciones no ha sido relevante, pero considerando el objetivo del estudio, es falta de preparación y apoyo por parte de las entidades correspondientes.

### 1.3 Definición del problema

#### 1.3.1 Enunciado del problema

Se presenta la necesidad de crear un proyecto que fomente las prácticas deportivas para los niños (as) y jóvenes de Honduras. Debido a la vulnerabilidad en la que se encuentran estos sujetos lo cual ha traído como consecuencia el absentismo escolar, creación de grupos antisociales y poca participación en deportes por falta de apoyo económico.

#### 1.3.2 Formulación del problema

CONAPID como ente regulador de infraestructura deportiva, tiene su calendarización enfocada en encuentros deportivos, sin embargo, deben contemplar un proyecto que se centra en la reducción del estado de vulnerabilidad que se enfrentan los jóvenes y niños (as) de Honduras.

#### 1.3.3 Preguntas de la investigación

1. ¿Qué metodología será la apropiada para poder identificar a la población en edad escolar, su disposición de integrarse a las clínicas deportivas?
2. ¿Qué factores des motivantes pueden estar afectando a los niños en edad preescolar para que practiquen algún deporte?
3. ¿Es posible la reducción del estado de vulnerabilidad a nivel de los niños preescolares con la implementación de un proyecto deportivo?
4. ¿Se podrá contar con las condiciones necesarias en temas relacionados a la seguridad en la ubicación de las clínicas deportivas?

## 1.4 Objetivos del proyecto

### 1.4.1 Objetivo general

Proponer un plan de actividades deportivas en las diferentes disciplinas con los niños, niñas y jóvenes de ambos géneros que contribuya al mejoramiento de las condiciones actuales que están bajo condiciones actuales de vulnerabilidad de derechos.

### 1.4.2. Objetivos específicos

1. Definir estrategias que ayude a la identificación de niños y jóvenes de ambos géneros que se encuentran en vulnerabilidad de derechos, para ser motivados e integrados a las clínicas deportivas.
2. Desarrollar un proyecto que contribuya a la motivación de niños y jóvenes de ambos géneros en edad escolar, para su inclusión en el ámbito deportivo.
3. Identificar las causas de mayor relevancia por las cuales los niños y jóvenes no continúan un proceso en la formación y desarrollo al deporte profesional.
4. Recomendar planes de seguimiento para evitar la deserción, fomentando condiciones de seguridad adecuada a las instalaciones deportivas como en las áreas donde se realizarán las prácticas con niños (as) y jóvenes integrados al proyecto.

## 1.5 Justificación

El presente proyecto de investigación mostrará varios elementos psicosociales, deportivos, gubernamentales y cognitivos que ayudarán al mejoramiento de la calidad de vida en los niños y jóvenes en especial los que deseen prepararse como atletas de alto de desempeño. El desarrollo y preparación de niños y jóvenes en áreas deportivas y cultura no ha sido una prioridad para el ámbito gubernamental. Si se evalúa con datos estadísticos y calidad de las nuestras representaciones hondureñas en juegos olímpicos o eventos mundiales de deportes no han sido satisfactorios o relevantes.

No está de más mencionar que un proyecto de clínicas deportivas sería un detonante para explotar el talento que los niños hondureños poseen y han sido fuente de ingresos importantes para las familias. Se observa que el deporte impacta de manera directa e indirecta en la sociedad ya que crea un ambiente fértil en una sociedad más sana. Es determinante que el gobierno como ente máximo de un país cree este tipo de programas, pero de igual manera no se está observando

la educación privada como un enfoque en el cual se desarrolle el talento en los niños para el deporte.

Toda la sociedad está expuesta a las amenazas que se pueda presentar en el país, la alta vulnerabilidad de exponerse al mundo de las drogas, alcohol, prostitución entre otros factores no es cuestión de estatus económico. El proyecto está diseñado que de manera cuantitativa y cualitativa se muestren aspectos los cuales el deporte genera un impacto positivo recreativo y poder formalizar en otros deportistas que sean un modelo a seguir. Al final, el sentido u orientación de este proyecto es poder profundizar en aspectos sociales cognitivos hacia los niños y jóvenes, poder de una u otra manera persuadir a un cambio en sus conductas las cuales utilicen sus ventajas, talento y condiciones físicas en la participación activa de un deporte, es claro que con una apropiada infraestructura y condiciones que sean motivantes para el niño.

El proyecto en sus bases está diseñado para poder mitigar o reducir los riesgos sociales que un niño está expuesto constantemente. Está demostrado que un niño o joven no ingresa dentro de una “mara” o grupo antisocial por gusto o ideologías, como bien nos demostró Maslow en su pirámide de necesidades, no satisfacemos de manera inmediata esas necesidades y el ser humano está diseñado para poder sobrevivir en un ambiente el cual no sea favorable. Este proyecto de manera financiera generara una inversión considerable si se compara en la actualidad en la que se desarrolló el deporte y la educación, pero con grandes impactos en el futuro.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Análisis macro y micro ambiental

CONAPID es una institución gubernamental que por su orientación abarca un área de ambiente social macro en el País en área de ambiente social. Actualmente CONAPID inaugura alrededor de 10 canchas polideportivas e implementa mejoras alrededor de 4 canchas a nivel nacional de gran relevancia, para un país donde su ambiente social es extremadamente vulnerable en los jóvenes, la comparación entre la población de menores de edad, estos son números y proyectos de mucha limitante al desarrollo deportivo en los jóvenes. Es de llamar la atención que una institución no esté cumpliendo con las expectativas en el desarrollo de un ambiente deportivo con un progresivo desarrollo. Es claro que dentro de un micro y macro ambiente existen muchos factores lo cuales no contribuyen para un desarrollo sano del deporte.

Honduras es de los países de la región con menos desarrollo en infraestructura deportiva, con mayores índices de delincuencia y mortalidad en jóvenes por anexo a maras y narcotráfico, es de suma urgencia poder ofrecer las condiciones a los jóvenes para poder reducir al mínimo un ambiente social no deseado. Este es claro la relación del deporte en conjunto a una educación son variables la cual están ausentes de manera indirecta en nuestra sociedad, el que exista deporte y escuelas no es resultado o significado de un ambiente social estable.

Actualmente Honduras está realizando proyectos de reacción ante un fenómeno delincencial al borde de lo incontrolable, debido a eso, no hay una cultura de prevención en factores sociales que son consecuencia de la falta de oportunidades. Para mencionar algunas de las situaciones macro ambientales en los jóvenes; la migración ilegal, delincuencia, drogadicción y prostitución se genera parte casi inevitable en jóvenes de bajos recursos la única salida.

Este es un de los puntos centrales del proyecto, el realizar clínicas deportivas, lo cual está siendo proactivos y no reactivos, reduciéndose por naturaleza psicosocial en los jóvenes el riesgo de incrementar espacios fértiles para la delincuencia. Pero, ¿qué es lo que realmente detiene o frena generar mejores condicione? La respuesta es complicada, en un micro análisis con enfoque interno de CONAPID, refleja que no posee un personal especializado en el desarrollo de proyectos no tangibles, es decir, proyectos que no sean administrar fondos para realizar o acondicionar espacios físicos para practicar el deporte.

Se llevó a cabo un análisis en lo que realmente Honduras y CONAPID pueden dar, muestra que están lejos de los niveles deseados y que con una buena gestión se pueden alcanzar. Deben generar y aumentar mediante las clínicas deportivas la posibilidad de aumentar la motivación de nuestros jóvenes.

El deporte como la tecnología ha evolucionado de una manera la cual las estrategias se han convertido en la parte de clave de su desarrollo. Otro de los factores que involucra este proyecto es la prevención de la violencia la cual según (United Nations International Children's Emergency Fund, 2015) el aumento de la desigualdad en América Latina, provocó una polarización social, por lo que los niños y jóvenes adoptan conductas no deseadas para el crecimiento del mismo.

El desarrollo psicomotriz de un niño y adolescentes es de extrema importancia para el país, de un punto de vista los jóvenes se pueden observar con inversiones y potenciales líderes para impulsar el bienestar de comunidades y un país mediante sus logros obtenidos en áreas académicas y deportivas. Reunir un equipo y poder realizar una alianza directa con CONAPID, podrá ser una de las gestiones más importante y relevantes para el desarrollo de los niños y jóvenes,

En el área de la psicología tanto clínica o deportiva, en estudios recientes define (Nascimbene, 2000, pág. 1) la psicología deportiva como:

Ciencia dedicada a estudiar, como, porque y bajo qué condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el Deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal.

En estos momentos Honduras está atravesando una crisis a nivel nacional de polarización por factores socio político con lo cual se aleja aún más de un desarrollo amplio y favorable para la educación y por consecuencia en el deporte es de las áreas más afectadas de manera económica y apoyo. Se ha hecho una investigación la cual presentará datos cuantificables de referencia en jóvenes en donde muestren aptitudes y actitudes para el desarrollo en los deportes olímpicos. El deporte como desarrollo psicomotriz en los jóvenes es parte vital para formar un carácter que genere una orientación en búsqueda de logros personales, pensando en una pequeña parte de la población de jóvenes con vocación al estudio y deporte, el objetivo macro

ambiental es que las personas de una u otra manera generen una autonomía para crear estabilidad y crecimiento en la cultura de paz en el país.

Se deben de considerar aspectos positivos los cuales el deporte mediante su práctica genera, estos aspectos son los sencillos de identificar ya que se observa mediante estabilidad en la salud física de un deportista el cual posee una alimentación adecuada y un balance en su rutina, esto es claro con canales o personas especializadas las cuales indican por sus diseños biofísicos.

Se debe de indicar la definición de ejercicio según (Organización Mundial de la Salud, 2016) “es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud”.

Cuando se está hablando de aspectos como la salud física en un ambiente macro como país, se debe de exponer cuales son las consecuencias de no realizar actividad física y ejercicio como conceptos relacionados al deporte. CONAPID está forzosamente obligado a fomentar el deporte y construir espacios donde se pueda practicar de manera recreativa o profesional. Según la (Organización Mundial de la Salud, 2016) los factores por lo cual no se fomenta la actividad física son “el miedo a la violencia y a la delincuencia en los espacios exteriores, un tráfico denso, la mala calidad del aire y la contaminación y la falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas”.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes. Solo se ve sobrepasada por la hipertensión arterial (13%) y el consumo de tabaco (9%), y conlleva el mismo nivel de riesgo que la hiperglucemia (6%). Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año por tener un nivel insuficiente de actividad física. Con esto se debe crear una amplia perspectiva de lo que el deporte en una población de jóvenes puede generar, reducir y desarrollar con objetivos claros.

En un análisis macro ambiental en el área del deporte, CONAPID se ha limitado en realizar gestiones más amplias que realmente hagan un impacto para la sociedad. Según la investigación y lo que muestra el portal de transparencia en la página oficial de CONAPID, en el último año y lo que va del 2016 no hay ninguno tipo de proyecto en ejecución o próximo a

realizarse. Realmente es preocupante que una de las máximas organización del país en materia de deporte no esté generando más que un mantenimiento o estado sin avances. Honduras para este año 2016, se aprobaron los siguientes presupuestos:

**Tabla 1. análisis del presupuesto general**

8. Gabinete de la Prevención		35,059,285	1,422,268,185.00	138,787,208	1,596,114,678
25	Programa Nacional de Prevención Rehabilitación y Reinserción Social		6,392,217.00		6,392,217
30	Secretaría de Estado en el Despacho de la Presidencia		829,222,085.00	24,128,397	853,350,482
36	Dirección Ejecutiva de Cultura Artes y Deportes.	344,400	158,522,405.00		158,866,805
41	Comisión Permanente de Contingencias		230,736,456.00	102,480,311	333,216,767
390	Gabinete de Prevención				
507	Instituto Hondureño para Prevención y Tratamiento del Alcoholismo, Drogadicción y Farmacodependencia	1,812,000	14,306,136.00		16,118,136
509	Comisión Nacional Pro Instalaciones Deportivas y Mejoramiento del Deporte	25,680,427	24,745,783.00		50,426,210
510	Confederación Deportiva Autónoma de Honduras	50,000	18,328,320.00		18,378,320
513	Instituto Nacional de Estadísticas	4,548,958	84,559,596.00	12,178,500	101,287,054
515	Instituto Hondureño de Ciencia, Tecnología e Innovación	2,623,500	55,455,187.00		58,078,687
<b>TOTAL</b>		<b>74,748,799,471</b>	<b>119,054,221,325.00</b>	<b>12,518,473,318</b>	<b>206,321,494,114</b>

Se autoriza a la Secretaría de Estado en el Despacho de Finanzas para que realice los ajustes necesarios al Presupuesto General de Ingresos y Egresos de la República aprobado para el Ejercicio Fiscal 2016 con instrucciones de la Comisión Ordinaria de Presupuesto del Congreso Nacional, mediante el uso de Formulario de Modificaciones Presupuestarias (FMP-05).

Fuente: Secretaria de finanzas

En la tabla 1 se muestra específicamente lo que el aparato gubernamental a través del congreso nacional destina al deporte y lo relacionado a la inversión de infraestructura deportiva. Haciendo un breve comparativo con un país centro americano como Guatemala, “se estima una inversión equivalente anual de 249 millones de lempiras” (Comité Olimpico Guatemalteco, 2015). Realmente la cifra citada en el país hermano Guatemala muestra solo para las federaciones deportivas y no muestra lo que es desarrollo de infraestructura, esto quiere decir que existe una diferencia aproximada de 91 millones de lempiras, los cuales superan una inversión total para la comisión de cultura, arte y deporte de Honduras.

Analizar y comparar en este tipo de áreas de desarrollo con otros países y de la misma región, solo crea conciencia de que tan deficiente se están realizando las gestiones para un aspecto tan importante como el deporte. Honduras para el 2016 mediante la cámara de diputados a través de la administración pública como pago de impuestos y donaciones existe una recaudación de 123 mil millones de lempiras, los cuales como refleja el cuadro 2.1 son

destinados un poco más de 68 millones de lempiras incluyendo la Confederación Deportiva Autónoma de Honduras CONDEPAH Y La Comisión Nacional Pro Instalaciones Deportivas CONAPID la cual es el canal para poder implementar el proyecto de las clínicas deportivas.

Por desgracia y medidas poco razonables, se encontró ciertas anomalías las cuales no concuerdan en cuanto al presupuesto designado, la antes Secretaria de Cultura, Arte y Deporte fue dividida por el poder ejecutivo (presidencia) el cual se compone ahora por la Secretaria de Estado en el Despacho de la Presidencia y Dirección Ejecutiva de Cultura, Arte y Deportes. Con estos movimientos podemos sacar una conclusión, que al dividir dentro del cuadro presentado del presupuesto orientado para el deporte, se desvían fondos para un uso casi privatizado por el despacho de la presidencia. En un análisis cuantitativo, se redujo un 70% en presupuesto netamente designado para la infraestructura y el deporte nacional.

En síntesis, la presidencia ordeno que los fondos que anteriormente se estaban destinando para el deporte, fueran recortados para poder ser utilizados en proyectos sin justificación alguna. Si se habla de manera relativa a la realidad, se ha invertido una cantidad de dinero sobrenatural en actividades no significativas para el desarrollo del deporte en la niñez y juventud.

## 2.2 Teorías de la psicología deportiva

Hasta hace un par de años en Honduras se está introduciendo conceptos como la psicología deportiva y procedimientos cognitivos que incrementen el rendimiento de un deportista para eliminar cualquier falta de motivación o estado que no pueda llegar alcanzar un máximo nivel. Durante años nuestra sociedad ha luchado contra señalamientos y duras críticas a la psicología, mitos que solo las personas con desórdenes mentales pueden estar en terapia con un psicólogo. Pero debemos de definir cuáles serían los roles de un psicólogo deportivo en una clínica deportiva para jóvenes bajo vulnerabilidad. Es importante definir que los psicólogos deportivos especialistas, no tienen "pacientes" sino con futuros o actuales deportistas.

Las posibles intervenciones de un psicólogo deportivo en el desarrollo de un niño o joven según (Psicología de la Actividad Física y del Deporte, 2016) son:

Motivación, planteamiento de metas claras y realistas, auto conocimiento y auto percepción, auto confianza y autoestima, concentración, atención, liderazgo y comunicación., manejo del estrés y ansiedad, competencia y

presiones, autocontrol y manejo de la agresividad, manejo de las emociones, aptitudes y habilidades para el trabajo en equipo, prevención y recuperación de lesiones, proyecto de vida del deportista, detección de situaciones de riesgo y prevención en cuestiones de índole vital y social.

Es muy importante valorar que dentro del ámbito deportivo existen largos trechos los cuales están fuertemente marcados entre la teoría y la práctica.

El llevar a cabo las clínicas deportivas es un proceso donde hay que empoderar al atleta que se preste a altos entrenamientos, poder generar una motivación interna la cual evada cualquier barrera emocional que impida estar en lo más alto de su rendimiento. La psicología deportiva como tal no es ajena a una modificación de conductas inherentes, ya que se trabaja con un proceso estricto similar a lo físico para un atleta en su resiliencia y motivación cognitiva. La psicología en sus bases propone muchas teorías sobre el estudio de las conductas en un ser humano, esto ha sido un proceso llevado a un crecimiento en fortalecer conceptos de motivación, resiliencia, disciplina y concentración a una actividad física de alto desempeño.

En la actualidad la Asociación de Psicólogos Americanos APA definen la psicología del deporte como “el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados a la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física” (Larrumbe, 1999). Durante muchos años, el deporte en Honduras y en especial como áreas del fútbol, pero ¿Por qué realmente no se ha explotado esa visión como país altamente deportivo?

Un país y claro ejemplo de un desarrollo de la psicología deportiva a través de la historia es Estados Unidos, hace veinte (20) años atrás no era trascendente su participación en el fútbol, pero en los demás deportes sí. Psicólogos como C. Griffith inició un proceso en la investigación fisiológica y psicológica en los deportistas.

La investigación sobre las actividades motrices y aprendizaje entre otros experimentos, las bases de la teoría de la psicología deportiva. Griffith de igual manera fue el primer fundador del primer laboratorio en temas relacionados a la psicología deportiva, la cual impulso y renovó a todo un país y posteriormente al mundo.

Estados Unidos, en la actualidad se ha convertido en el principal y más sobresaliente país en los podios de medallas olímpicas a nivel mundial. Pero, ¿cómo se ha logrado esto? Esta

pregunta que lleva a emular los procesos complejos, con visión a futuro a los atletas. Al instalarse las clínicas deportivas o laboratorios como antes se nombraban, los atletas de adolescentes fueron mejorando su desempeño mediante una adherencia a los conceptos teóricos transformados en prácticos para los deportistas.

Un aspecto muy importante el cual se plantea dentro del desarrollo del proyecto, es obtener u crecimiento y análisis de los elementos necesarios para motivar, desarrollar y presentar un seguimiento en los jóvenes. Esto de igual manera como lo indican que los componentes nutricios constituyentes de la alimentación, junto con los aspectos emocionales esenciales que hacen a la comunicación y a la mente, son determinantes para la estructuración de la personalidad y el desarrollo saludable y deportivo. (Szydlowski, 2016). En todo ambiente de desarrollo en la niñez y juventud es de suma importancia factores como la alimentación y nutrición y en especial cuando se trata de actividades deportivas de carácter profesional.

La psicología como estudio de la conducta humana, genera un ambiente deseado para un ser humano determinado, es decir, el cambio o control de una conducta no deseada innata mediante un proceso conductual, es los adultos se torna un entorno mucho más complejo, es por eso que la psicología deportiva es una herramienta de fortalecimiento y crecimiento mental mejor diseñada para los niños y jóvenes deportistas.

### 2.3 Conceptualización

Las clínicas deportivas constarán de un ambiente social orientado a las personas con vulnerabilidad social, no obstante, la segmentación será con personas de bajos recursos. Las evaluaciones a las personas estarán orientadas en lo físico, fisiológico y social, esto como un filtro el cual genere deportistas con el mayor provecho. De forma general, esto como aporte en las condiciones de los niños (a) y jóvenes para su orientación a las buenas prácticas y respeto a las personas con las que competirá.

Esto tipo de implementación es similar a una escuela de música, o escuela de baile en la cual son preparados estrictamente para una actividad en específico alcanzado niveles competitivos. La educación debe de ser fundamental dentro de este tipo de programa, este tipo de ayuda no será del todo satisfactorio si el joven atleta o está formándose como una profesional obtención de un nivel académico aceptable.

El tema educativo en el deporte en nuestro país a raíz de temas culturales, temas de ignorancia y mal desempeño del aparato gubernamental, nunca se ha prestado la suficiente atención en temas académicos para el desarrollo de un deportista de manera obligatoria. El deporte fomenta la sana competencia, la superación, la perseverancia, la disciplina y trabajo en equipo incluso en los deportes individuales, pero estas no son razones valederas para negarles a niños y jóvenes el placer de experimentar las diferentes habilidades motrices básicas que se mejoran con el que hacer de la educación física y que son especializadas en el deporte como técnicas (las cuales persiguen objetivos muy específicos como se menciona en el artículo de Municipal del Deporte en Armenia (IMDERA, 2015).

En aspectos psicológicos, el desarrollo psicomotriz el aprendizaje académico y deportivo es el conjunto de un posible éxito en un atleta de alto rendimiento. El deporte es también un método tradicional de recreación, pero se debe de dejar claro y evitar al máximo un problema el cual las clínicas deportivas se generen en centros de recreación el cual no se obtenga los resultados esperados o invertidos. Aquí se enfrenta un problema, sin los lineamientos y evaluaciones adecuadas se enfrentarán en un proyecto con desviación de objetivos. Esta es la etapa en cual el personal de las clínicas deportivas junto al personal de CONAPID, debe de establecer roles los cuales mediante pequeños descriptores de puesto realizaran sus tareas y velaran por el seguimiento la misión y visión de las clínicas deportivas.

El rol de un psicólogo deportivo juega un papel fundamental dentro de cualquier ambiente deportivo desarrollado, por nuestra naturaleza deportiva, se creía que solo una buena condición física era factor determinante para un desempeño sobresaliente. Pero a medida que el deporte ha ido evolucionando se han descubierto mejoras en el desarrollo del deporte y los entrenadores nuevas técnicas (Ciencias Aplicadas al Deporte, 2009).

Este tipo de proyecto se puede enmarcar como un proyecto de genero evolutivo, el cual son a largo plazo que se verán los resultados por el simple hecho que formamos jóvenes con conductas deseadas ante situaciones deportivas de competencias mundiales. Como mencionamos los roles en lo que participan el personal de las clínicas deportivas auspiciadas por CONAPID, son determinantes para su continuidad, la administración en aspectos económicos es importante, pero es un movimiento de control operativo, en cambio cuando nos referimos a aspectos cognitivos es de suma importancia señalar y mencionar las funciones las

cuales interviene de manera directamente en un atleta. El siguiente diagrama podemos señalar la función del principal o los principales ejecutores del proyecto que aplican la psicología deportiva en sus ejes y desgloses principales.



**Figura 2. Psicólogo Deportivo**

Fuente: propia

La definición la cual ilustra la figura 2, muestra los ejes principales y funciones derivadas de ellos. Este es un modelo creado y adaptado a un descriptor de puesto no detallado el cual muestra en teoría lo que administra y desarrolla el psicólogo deportivo. El psicólogo deportivo en su primer eje se ejemplifica el área la cual se debe de enfocar como aspecto físico, de manera conjunta a un preparador físico el psicólogo evalúa de manera evolutiva y por fases el diseño y registros que brinda el preparador.

Esto se integra a un proceso psicofisiológico el cual el atleta posee una mejora continua. Este tipo de eje se puede ejemplificar cuando un atleta o deportista enfrenta una lesión, se realiza un diagnostico físico el cual el psicólogo interviene mediante una terapia cognitiva en regresar a su mejor rendimiento.

En el segundo eje, el psicólogo deportivo se adentra en lo que se podría llamar su naturaleza como la terapia metal, es ese impulso el cual el psicólogo da reseñas al deportista

que existe una motivación la cual se le brindan los mecanismos para un mejor autocontrol en eventos deportivos que lo requiera. Es muy natural que un deportista en se presenten situaciones a las cuales el poseer una inteligencia emocional desarrollada sea la clave del éxito en una competencia.

Si bien existen conceptos que están muy relacionados en las raíces de la psicología clínica, el ser humano mediante propuestas de objetivos puntuales como resiliencia, esto puede ser otro ingrediente al sobreponer un evento crítico. Si se vuelve al ejemplo de una lesión, en el eje 1 se enfoca más en aspecto físico, pero el eje dos, se integra la teoría completa el individuo podrá tener mayores posibilidades.

Si bien viene cierto, este proceso es complejo, se recuerda que cuando se habla de procesos cognitivos, el individuo tiene reacciones diferentes lo cual hace que la dificultad en adherir un proceso conductual sea de un proceso largo. Aquí es donde se puede definir que el deportista sea de la niñez, ya que por obvias razones su cerebro es más accesible de moldear para su preparación. El deporte por su proceso evolutivo, su presencia en el ámbito social cada día se está ampliando en los centros escolares de educación primaria y secundaria, pero esto solo con un deseo de los niños y jóvenes por pertenecer a un club o federación olímpica.

#### 2.4 Marco legal

El código de la niñez y la adolescencia en Honduras establece que se deben proteger, por lo tanto, hay regulaciones que velan por los derechos. Según (Unicef, 1996) el artículo cuatro del presente código muestra la relación de los órganos competentes que se ajustan a la siguiente jerarquía normativa.

La Constitución de la República define en tratados o convenios en el numeral 2 del artículo presentes también el Código de Familia, otras leyes generales o especiales en lo que no se opongan a lo estatuido en este instrumento. La jurisprudencia es establecida por la Corte Suprema de Justicia relacionada con los niños; y los principios generales del Derecho.

El artículo 36 hace en énfasis que los niños y jóvenes deben tener acceso a educación de calidad y son deberes del estado proveer según (Unicef, 1996) estos:

Asegurar la enseñanza primaria, laica, obligatoria y gratuita, hacer obligatoria, en forma progresiva, la educación media, establecer y promover servicios de atención y educación especial para los niños discapacitados y para quienes tengan un nivel de inteligencia superior, prestar, dentro de las posibilidades presupuestarias, servicios de guardería preescolar y escolar a niños hasta de seis años, Fomentar la educación física y los deportes, estimular la educación en salud y relaciones familiares, incentivar la enseñanza en áreas creativas, artísticas y especializadas; y, Establecer servicios de asistencia para los alumnos carentes de recursos económicos a fin de que puedan gozar de los beneficios de la educación. Dentro de estos servicios debe quedar incluido el otorgamiento de becas de estudio para el cinco por ciento (5%), por lo menos, del alumnado de cada establecimiento educativo público o privado.

La Unidad de Vulnerabilidad social maneja desde hace año y medio un proyecto denominado "Catracho al Cambio", está dirigido a menores de la calle y en estado de vulnerabilidad; cuentan con una escuela de fútbol en donde también se les imparte clases de alfabetización y computación. Según (Comisionado Nacional de los Derechos Humanos, 2012) “en la mañana atiende 25 niños de la calle y durante la tarde 12 niños en vulnerabilidad social”. Están construyendo las instalaciones propias del proyecto en donde contarán con un centro de salud, dormitorios y una clínica de desintoxicación de niños para niños y adolescentes de 10 a 19 años. Sin embargo, son pocos los niños que asisten por ende debe contemplarse la ayuda de la CONAPID para que atraigan y empodere a más jóvenes.

Linares, (2001) Afirma:

La psicología del deporte no solo da énfasis a la parte física, sino en cómo las personas se adaptan a condiciones físicas específicas, otro punto fundamental es la explicación de enfermedades con un origen mental, esto permite que el psicólogo deportivo tenga una visión más amplia del fenómeno en cuestión. p. 191.

## **CAPITULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dentro de toda esta investigación se determina que la metodología es total exploratoria, no se pudo encontrar en Honduras estudios o proyectos orientados a la psicología deportiva en deportistas de alto rendimiento. Dejando claro cuáles son las metodologías, se debe de precisar cuál será la población muestra a la que se les hará una encuesta que generará los datos cuantitativos para diseñar y estructurar las clínicas deportivas que es la variable independiente principal.

La población debe de ser enfocada en niños y jóvenes que en su preferencia actualmente estén practicando un deporte como disciplina deportiva o que tengan el interés de practicarlos, sea como pasatiempo o forma profesional, ya que, de esa pequeña población, arrojará un verdadero diagnóstico para lograr crear una clínica deportiva enfocada en aspectos psicológicos. Se encuestarán como parte de la población a niños que estén en los centros educativos los cuales se identifique que es lo que los motivaría para desempeñarse en una disciplina deportiva y asistir a la clínica psicología deportiva. Debido a que se está creando un proyecto totalmente exploratorio debe de ser específico en que jóvenes podrán ser la muestra inicial como un proyecto piloto.

### **3.1 Congruencia Metodológica:**

Se consideró que existe congruencia metodológica debido a que desde el inicio del estudio se llevó a cabo la encuesta, relacionando nuestras variables de estudio con el planteamiento del problema, objetivos y preguntas de investigación, recalando que el enfoque de este estudio es mixto, las técnicas e instrumentos utilizados ayudarán a cuantificar y codificar datos que nos permitirán medir las variables de estudio, independientes y dependiente. En este apartado se realiza una relación entre el planteamiento del problema, con la metodología a utilizar en dicho estudio.

**Tabla 2. Matriz de congruencia metodológica**

Viabilidad para el desarrollo de un proyecto que fomente las prácticas deportivas y que beneficie a los niños (as) y jóvenes de Honduras			
Problema	Preguntas de Investigación	Objetivo General	Objetivos específicos
<p>CONAPID como ente regulador de infraestructura deportiva, tiene su calendarización enfocada en encuentros deportivos, sin embargo, deben contemplar un proyecto que se centra en la reducción del estado de vulnerabilidad que se enfrentan los niños(as) y jóvenes de Hondura.</p>	<p>¿Qué metodología será la apropiada para poder identificar a la población en edad escolar, su disposición de integrarse a las clínicas deportivas?</p>	<p>Desarrollar un proyecto que fomente las prácticas deportivas atrayendo a los niños (as) y jóvenes de Honduras por las condiciones de alto rendimiento que ayudaran a disminuir el estado de vulnerabilidad, dicho proyecto será auspiciado por la Comisión Nacional Pro Mejoramiento de las Instalaciones Deportivas (CONAPID).</p>	<p>Definir un método que ayude a la identificación de niños y jóvenes de ambos géneros que se encuentran en vulnerabilidad de derechos, para ser motivados e integrados a las clínicas deportivas.</p>
	<p>¿Qué factores des motivantes pueden estar afectando a los niños en edad preescolar para que practiquen algún deporte?</p>		<p>Desarrollar un proyecto que contribuya a la motivación de niños y jóvenes de ambos géneros en edad escolar, para su inclusión en el ámbito deportivo.</p>
	<p>¿Es posible la reducción del estado de vulnerabilidad a nivel de los niños preescolares con la implementación de un proyecto deportivo?</p>		<p>Identificar las causas de mayor relevancia por las cuales los niños y jóvenes no continúan un proceso en la formación y desarrollo al deporte profesional.</p>
	<p>¿Se podrá contar con las condiciones necesarias en temas relacionados a la seguridad en la ubicación de las clínicas deportivas?</p>		<p>Recomendar planes de seguimiento para evitar la deserción, fomentando condiciones de seguridad adecuada a las instalaciones deportivas como en las áreas donde se realizarán las prácticas con niños (as) y jóvenes integrados al proyecto.</p>

Fuente: Propia

### 3.1.1 Definición Operacional de las variables

**Tabla 3. Definición operacional de variables**

Variable Independiente	Definición		Dimensión	Indicador	Ítems
	Conceptual	Operacional			
Absentismo escolar	Es abandonar el centro de enseñanza con causa o sin justa causa.	Abandonar y desinteresarse por las clases.	Bajo rendimiento escolar Falta de motivación	porcentaje	Ítems 4,5,6,
Grupos antisociales	Unión de personas que amenazan con la vida de otras personas.	Son las actividades mediante las cuales se proporciona a los empleados los conocimientos requeridos por su puesto de trabajo.	Menores infractores Pandillas Drogas	Porcentaje	Ítems 7,8,9,10, 17,20
Variable Dependiente	Definición		Dimensión	Indicador	Items
	Conceptual	Operacional			
Estado de vulnerabilidad	Es un estado de peligro o amenaza que se encuentra un individuo.	Contiene una serie de riesgos, pocas resistencias, sentimientos de inseguridad e indefensión.	Realidad	Porcentaje	Ítems 1 al 22
Factores Psicosociales	Se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, bajo condiciones individuales.	La niñez y la adolescencia es un periodo período crítico sometido a constantes cambios en el desarrollo físico, psíquico y social.	Problemas con la autoridad familiar Enfermedades mentales Alteraciones de la personalidad	Porcentaje	Ítems 1 al 22
Cultura	Es el conjunto de formas y expresiones que caracterizarán en el tiempo a una sociedad determinada.	Se desarrolla a partir posibilidad de que se produzca una percepción positiva o negativa de la realidad, esta se va manifestar de forma individual en la sociedad.	Valores Sentido de pertenencia Migración pobreza	Porcentaje	Ítems 1 al 22
Leyes	Es una regla, una norma, un principio, un precepto	No se aplican o inexistencia de legislación respecto a la vulnerabilidad de derechos.	Carencia de programa sociales Poco apoyo gubernamental	Porcentaje	Ítems 2 al 23

Fuente: Propia

### 3.1.2 Hipótesis

No se elaboraron hipótesis, debido a que el estudio tiene un alcance exploratorio.

### 3.2 Enfoques y métodos

Dentro de la investigación se realizó un enfoque mixto, el cual consiste en la combinación de los enfoques cuantitativo y cualitativo, siendo este más integral el cual realiza un estudio profundo de un fenómeno. Para buscar las respuestas a las preguntas planteadas, se decidió que en el estudio se iniciará realizando un análisis de una realidad objetiva (externo) y subjetiva (interno), la primera hace referencia a analizar un problema latente, el cual está por conocerse y de la cual se quiere conocer el porqué, por lo que se necesita documentarse de la mayor información posible y la realidad subjetiva nos permite dar a conocer como se adecua los conocimientos empíricos y científicos a nuestra realidad objetiva.

El estudio exploratorio busca conocer el problema, analizarlo, identificar conceptos y variables poco frecuentadas, indagar en nuevas áreas, prácticas que permitirán a los futuros investigadores tener un conocimiento claro y amplio acerca del tema de estudio.

### 3.3 Materiales

Los materiales utilizados para la realización del proyecto son: libros, tesis, documentos y plataformas virtuales.

### 3.4. Diseño de la Investigación

La investigación se realizó con un diseño exploratorio, cuyas características se centran en temas pocos estudiados o que son investigados por primera vez y de igual manera busca resolver un problema. Es claro que este diseño de investigación pueda ayudar a orientar estudios a futuro.

#### 3.4.1 Población

Es un grupo que comparten características específicas, del cual se sacan conclusiones para lograr el propósito de la investigación. Los niños (as) y jóvenes son el objeto de investigación del cual requerimos información. En esta investigación se tomó como población los niños (as) y jóvenes de Honduras, suman un total de 3488817.

#### 3.4.2 Muestra

La muestra es el proceso mediante el cual se toma una selección representativa de una parte de la población. En base a lo anterior se decidió que el estudio que se tomara el muestreo es probabilístico, donde todas las personas del grupo son objeto de estudio y tienen la misma posibilidad de ser elegido.

**Tabla 4. Cálculo de la muestra**

Cálculo con NetQuest	
Población o universo (N)	3488817
Error Aceptable (e)	5% (0.5)
Porcentaje estimado de la muestra (símbolo sigma)	50% (0.5)
Nivel de confianza (Z)	90% (1.64)
Tamaño de la muestra (n)	271

Fuente: Calculo con NetQuest

La fórmula para definir la muestra es la siguiente:

$$n = \frac{N\sigma^2Z^2}{(N-1)e^2 + \sigma^2Z^2} = \frac{3488817(0.5^2 * 1.64^2)}{(3488816)0.5^2 + 0.6724} = 271$$

Procedimiento:

Para calcular el tamaño de la muestra, se multiplica 3488817 que es la población o universo con el resultado que da de multiplicar la sigma elevada al cuadrado con el nivel de confianza que es de 90% equivalente a 1.64, lo cual también fue elevado al cuadrado y dio como resultado 0.6724, lo que se multiplico con la suma del error aceptable que es de 5% que equivale a 0.5, el sigma que es de 50% y con el nivel de confianza todo esto elevado al cuadrado lo que dio como resultado 1ª suma de 872204 más 0.6724, dando un resultado final de 271.

### 3.4.3 Unidad de Análisis

Las unidades de análisis se orientan a los niños (as) y jóvenes de la escuela Nazaret, Instituto Privado Comayagua y Escuela Rosa de Valenzuela. Es importante mencionar que es una prueba piloto donde son 3488817 niños (as) y jóvenes, no obstante, la muestra será de 271.

### 3.4.4 Unidad de Respuesta

La unidad de respuesta será mediante porcentajes (%) las cuales son resultados de las preguntas de investigación y de las encuestas aplicadas, se toma en cuenta la relación de variables de estudio y de referencia la unidad, siendo este el individuo.

### 3.5 Técnicas e Instrumentos Aplicados

Las técnicas e instrumentos de recolección de información, son utilizados de acuerdo al enfoque de investigación elegido que es mixto.

#### 3.5.1 Instrumentos

La recolección de datos en una investigación es seleccionar el instrumento que se utilizara según enfoque y en esta investigación es oportuno mencionar más que un instrumento se escogió la encuesta, siendo la medición del enfoque cuantitativo; el cual sirve para recolectar datos, ya que son fáciles de analizar, interpretar y codificar, Se eligió esta técnica para la recolección de datos debido a que se puede observar, conocer y analizar e interpretar estadísticamente un problema latente.

La encuesta se efectuó físicamente, esto proporciono mayor facilidad en el proceso de análisis de las respuestas, el cual se realizó haciendo uso de la computadora, el cual beneficio a la elaboración de gráficos, análisis e interpretación de los mismos.

#### 3.5.2 Técnicas

Mediante la observación se analizó comportamientos y conductas de los niños y jóvenes de los centros antes mencionados y sobretodo la reacción que mostraron al responder a las interrogantes.

### 3.6 Fuentes de Información

Se llevó a cabo la recolección de datos a través de dos vías las primarias y secundarias, las primeras proporcionan evidencia directa con el tema de investigación siendo esta información generada de primera mano.

#### 3.6.1 Fuentes Primarias

La información primaria se obtuvo por medio de la encuesta aplicada a los niños (as) y jóvenes de Escuela Nazaret, Instituto Privado Comayagua y Escuela Rosa Valenzuela.

### 3.6.2 Fuentes Secundaria

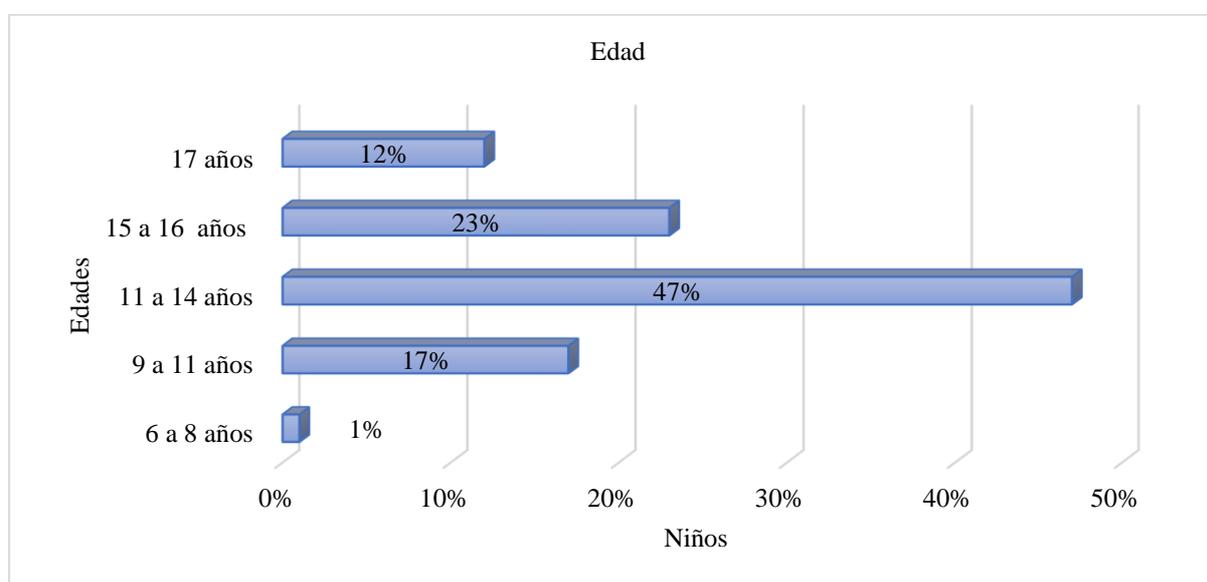
Las fuentes secundarias se buscaron en tesis, libros, artículos, revistas científicas y documentos académicas, que se relacionaba con nuestro objeto de estudio.

### 3.7 Limitantes del Estudio

La limitación que se encontró para desarrollar el estudio de investigación es el factor tiempo, debido a que se tenía planificado desarrollarse en el transcurso de diez (10) semanas exactas, lo que dificulta realizar esta investigación por los escasos antecedentes de estudio. Es pertinente mencionar que los investigadores deben de exponer las limitaciones del estudio con el fin de agilizar la viabilidad del mismo.

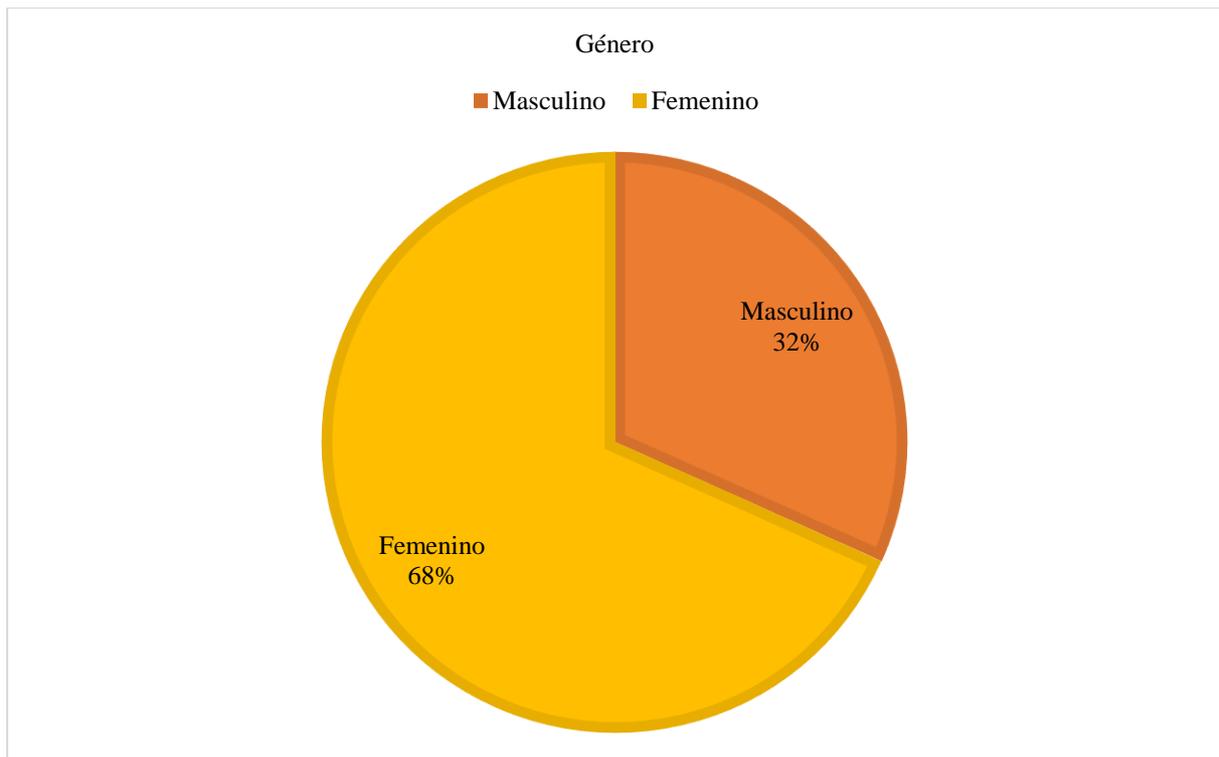
## CAPITULO IV: RESULTADOS Y ANÁLISIS

Este capítulo se centra en presentar los resultados de la investigación, mostrando de forma detallada los resultados obtenidos durante la investigación, a través de la aplicación de una encuesta bajo la metodología mixta, a niños en edad escolar. Cabe mencionar para la obtención de los datos se llevaron a cabo en diferentes centros educativos en la Ciudad de Comayagua como ser la Esc. Rosa de Valenzuela, Esc. Nazaret e Instituto Privado Comayagua donde se encuestó a 271 entre las edades de 6 a 17 años. El número de niños, niñas y jóvenes encuestados Según los resultados obtenidos, se presentan a manera de gráficos, permitiendo una mejor visualización comparativa de los datos, obteniendo variables y avances de los mismos.



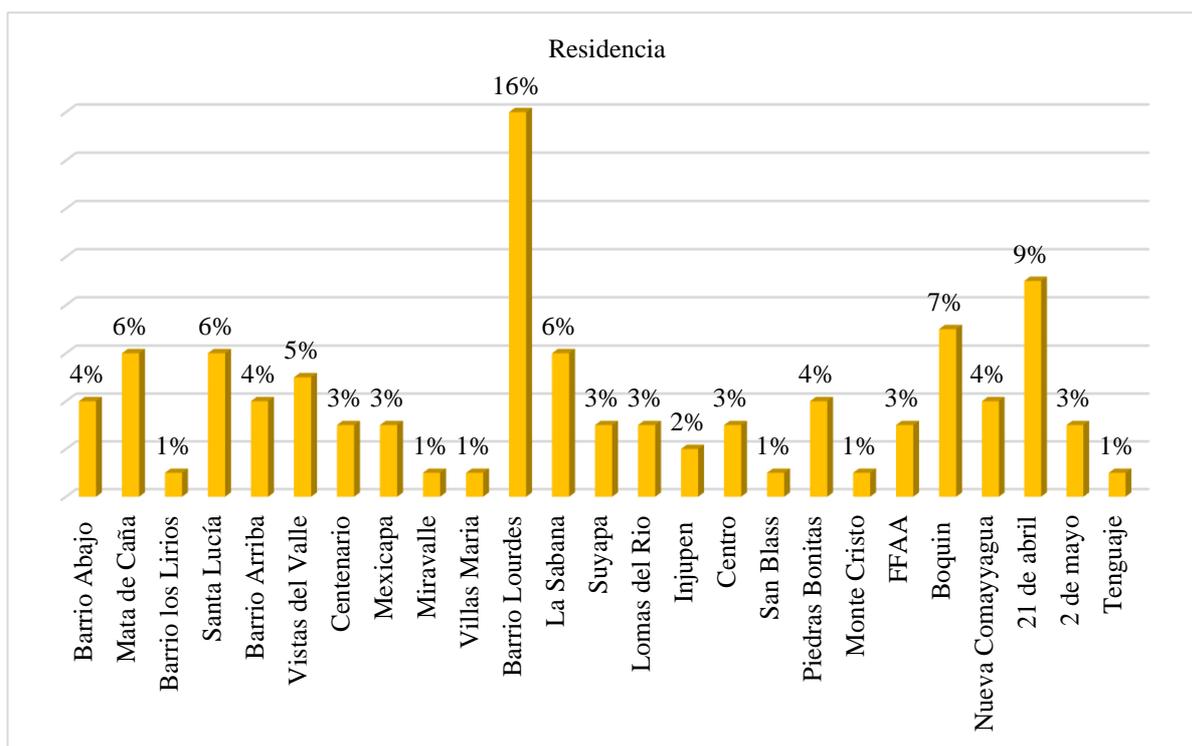
**Figura 3. Edad de la población**

A través de la Investigación realizada se descubrió que el rango de edad de los niños encuestados es de 11 a 14 años en su mayoría, esto representa un 47%, en segundo lugar, están los niños entre las edades de 15 a 16 años de edad con un 23%, y en tercer lugar los niños de 9 a 11 años de edad. con estos resultados podemos afirmar que los niños están en la edad óptima para poder desarrollarse en un ámbito deportivo y para poder desempeñarse en un deporte de su elección. Cabe mencionar que es las edades en entre 11 a 14 años son una fuente de potencial para desarrollarse como atletas.



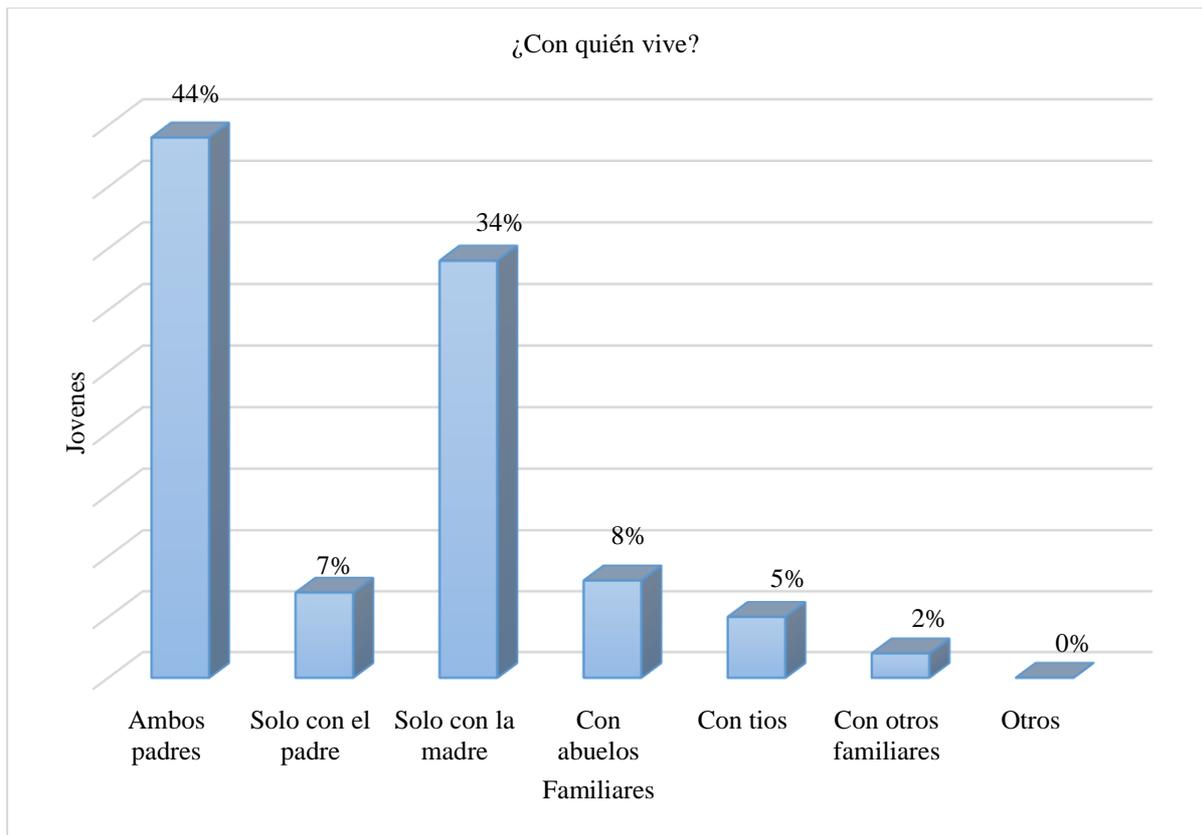
**Figura 4. Género de la Población**

El género femenino representa el 68% de los niños (as) y jóvenes encuestados, ocupando el primer lugar en relación con el género masculino que representó el 32%, demostrando que en ambos géneros no manifiestan limitaciones, en caso contrario muestran interés en participar en actividades deportivas, lo que debe ser aprovechado para la generación infantil y juvenil tengan acceso a este tipo de programas donde se puedan desarrollar habilidades físicas y mentales sanas.



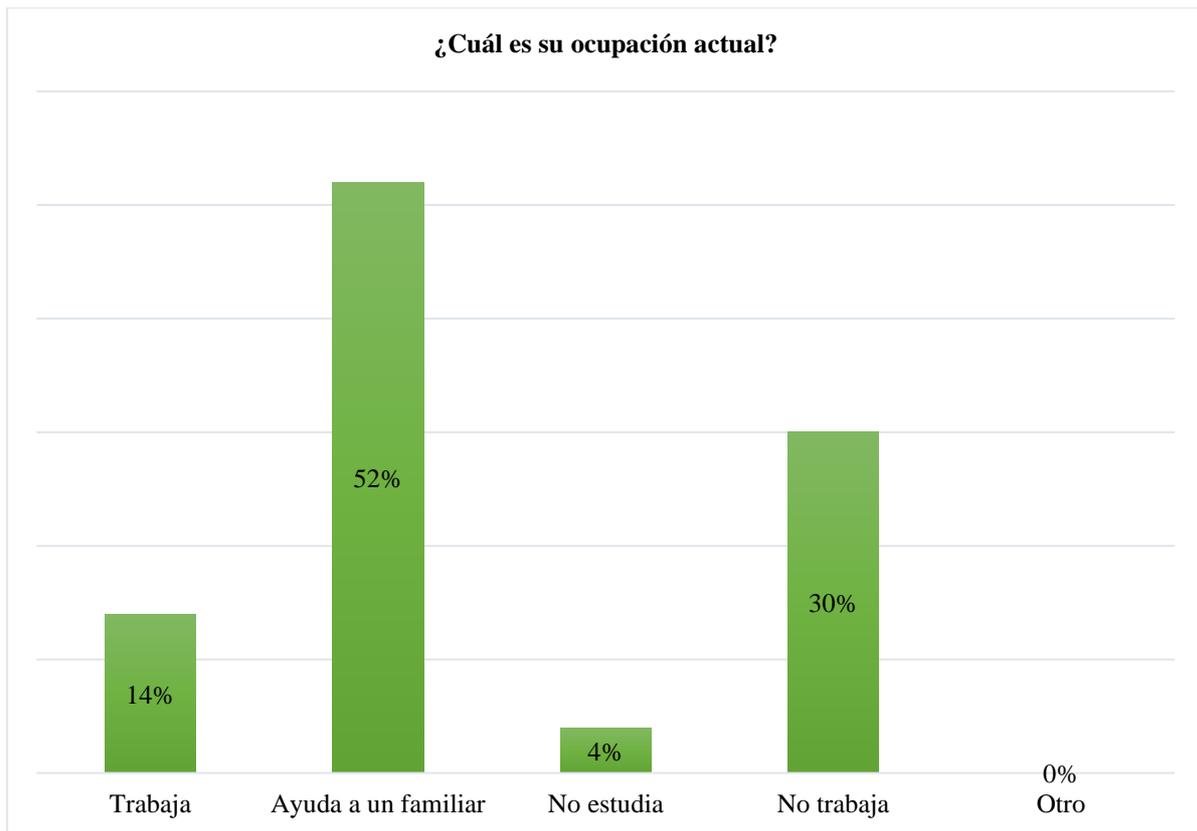
**Figura 5. Residencia de los Encuestados**

La residencia de la mayoría los niños(as) y jóvenes provienen del Barrio Lourdes con un 16%, en segundo lugar, están los que provienen de la Col. 21 de abril con 9%, y en tercer lugar los que provienen de la Col. Boquin con un 7%. Estos datos se deben contemplar a la hora de construir las instalaciones físicas de CONAPID, ya que se debe considerar que la mayoría de la población de niños en edad escolar viven en el Barrio Lourdes, por lo que se debe sugerir una construcción cercana o proveer de transporte aquellas zonas más alejadas de las clínicas deportivas.



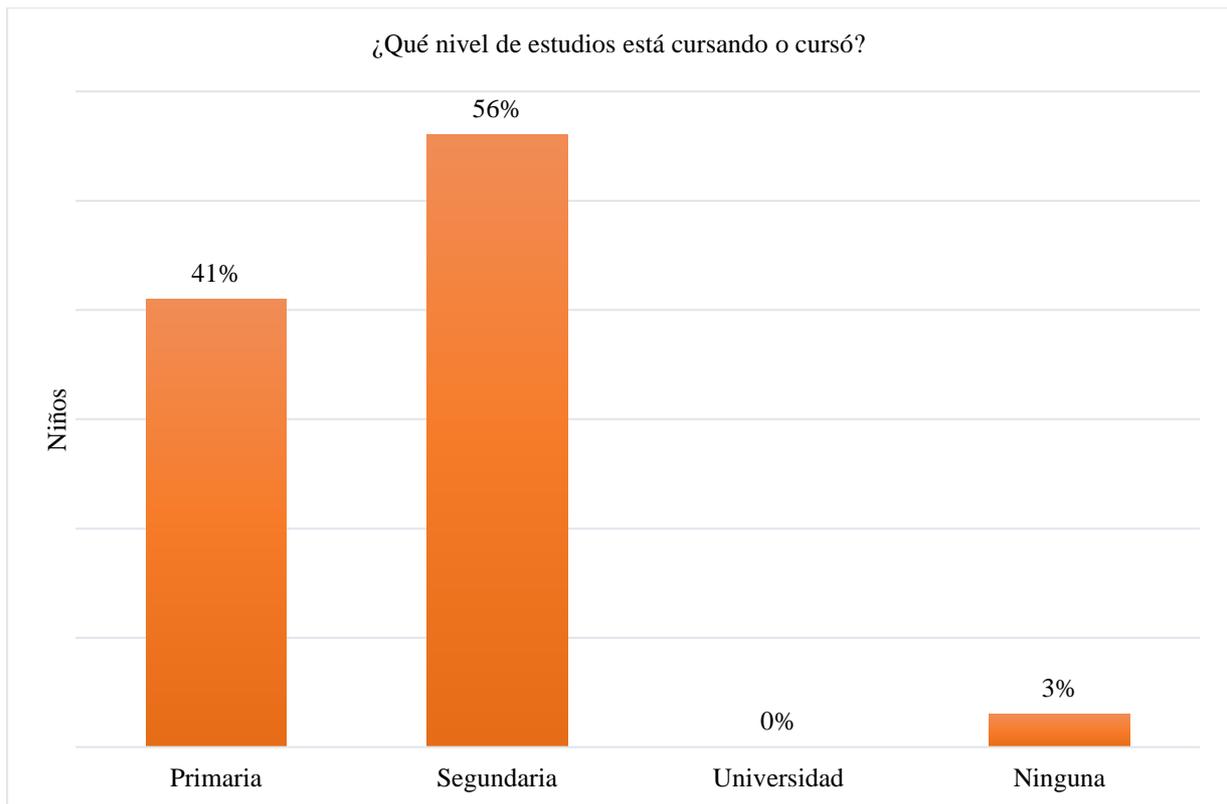
**Figura 6. Con quien vive**

Según datos referentes a con quien viven los encuestados se descubrió que la mayoría de los viven con ambos padres (mamá y papá) que representa un 44%. En segundo lugar, son los que provienen de hogares que solo viven con su madre con un 34%. En tercer lugar, están los que viven con sus abuelos con un 8%. Estos datos son de suma importancia ya que para exista un buen desempeño y estados emocional estable, el deportista debe sentirse apoyado por sus tutores, este nos llevara a afirmar que existen buenas condiciones para la mayoría de los niños ya que viven con ambos padres, los cuales pueden apoyarles para fomentar en ellos motivación para poder practicar un deporte.



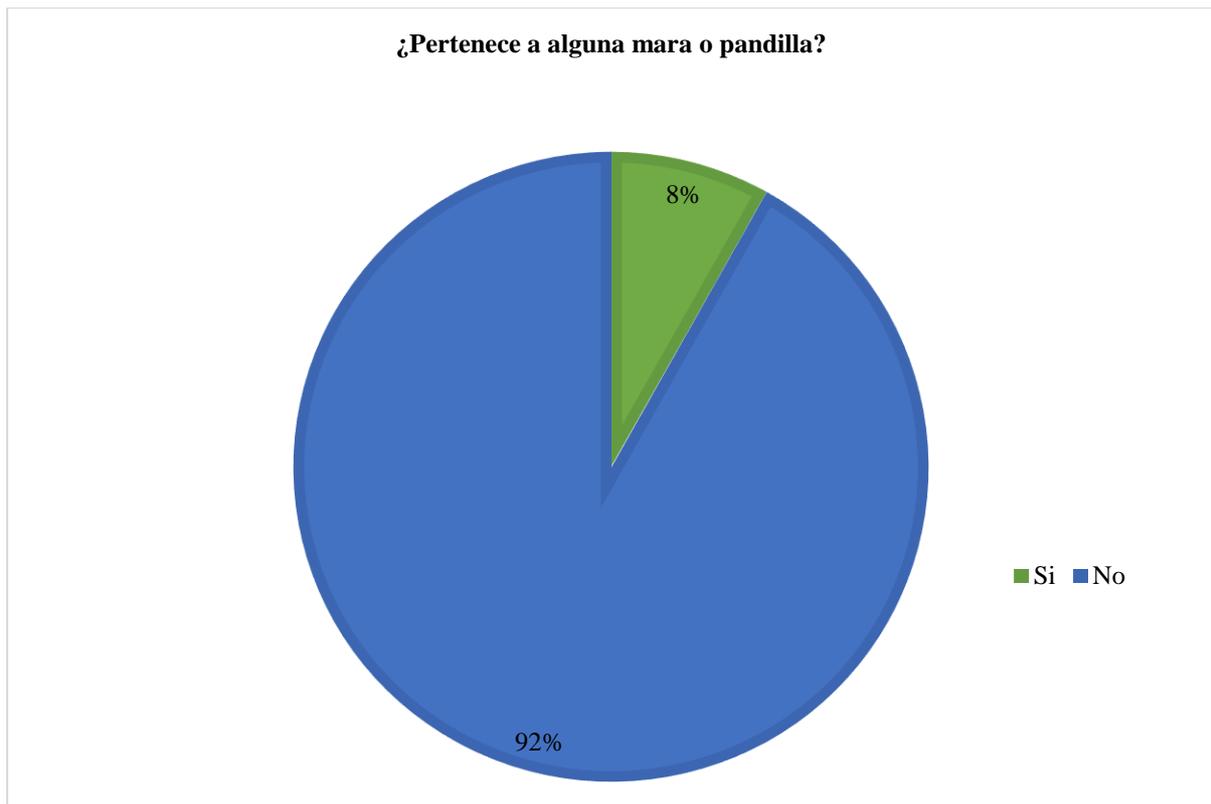
**Figura 7.Cuál es su ocupación actual**

A nivel ocupacional la mayoría de los encuestados ayudan a un familiar con 52%, en segundo lugar, están los niños que no trabajan con un 30%, en un tercer lugar los que si trabajan con un 14%. En conclusión, se puede identificar que la mayoría de los encuestados ayudan a un familiar esto se traduce que simplemente ayudan a tareas del hogar o negocios propios, esto no puede ser un impedimento para que practique un deporte, por lo cual las clínicas deportivas deben ofrecer horarios flexibles para todos los niños(as) y jóvenes de Honduras.



**Figura 8. Nivel de estudios que está cursando**

El nivel de escolaridad de la mayoría de los encuestados es secundario representando un 56%, en segundo lugar, están los que se encuentran a nivel primaria. En conclusión, podemos concluir que la población encuestada de niños(as) y jóvenes se encuentran en niveles altos de escolaridad debido a que la mayoría ostenta estar a nivel de secundaria, esto refleja que existen mayores intereses y compromiso por su educación y formación. Esto puede ayudar a que los niños(as) y jóvenes pueden adquirir becas, mediante la práctica deportiva en conjunto, ya muchas universidades internacionales brindar oportunidades a deportistas en diferentes ramas de estudio.



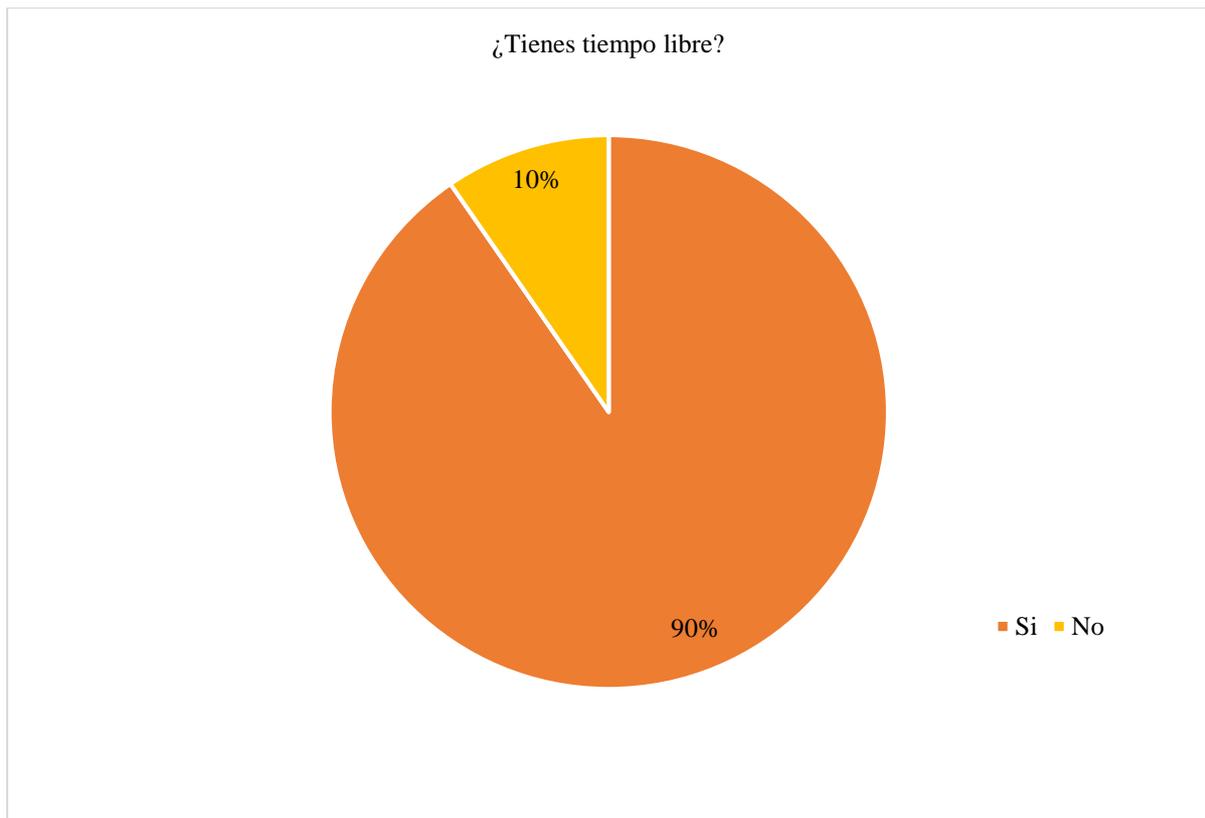
**Figura 9. Pertenece a alguna mara o pandilla**

Es destacable mencionar que la mayoría de los encuestados con un 92% no pertenece a una mara o pandilla, con respecto al 8% que si pertenece a una mara o pandilla. Podemos mencionar entonces que la mayoría de los jóvenes a pesar de estar en vulnerabilidad social de pertenecer a grupos ilícitos aun no lo han hecho, por lo que es de suma importancia implantar un proyecto deportivo que pueda captar tanto a jóvenes que no pertenecen, como a los que, si pertenecen a estos grupos ilícitos, con el propósito de reducir su vulnerabilidad a nivel nacional y lograr una inclusión deportiva.



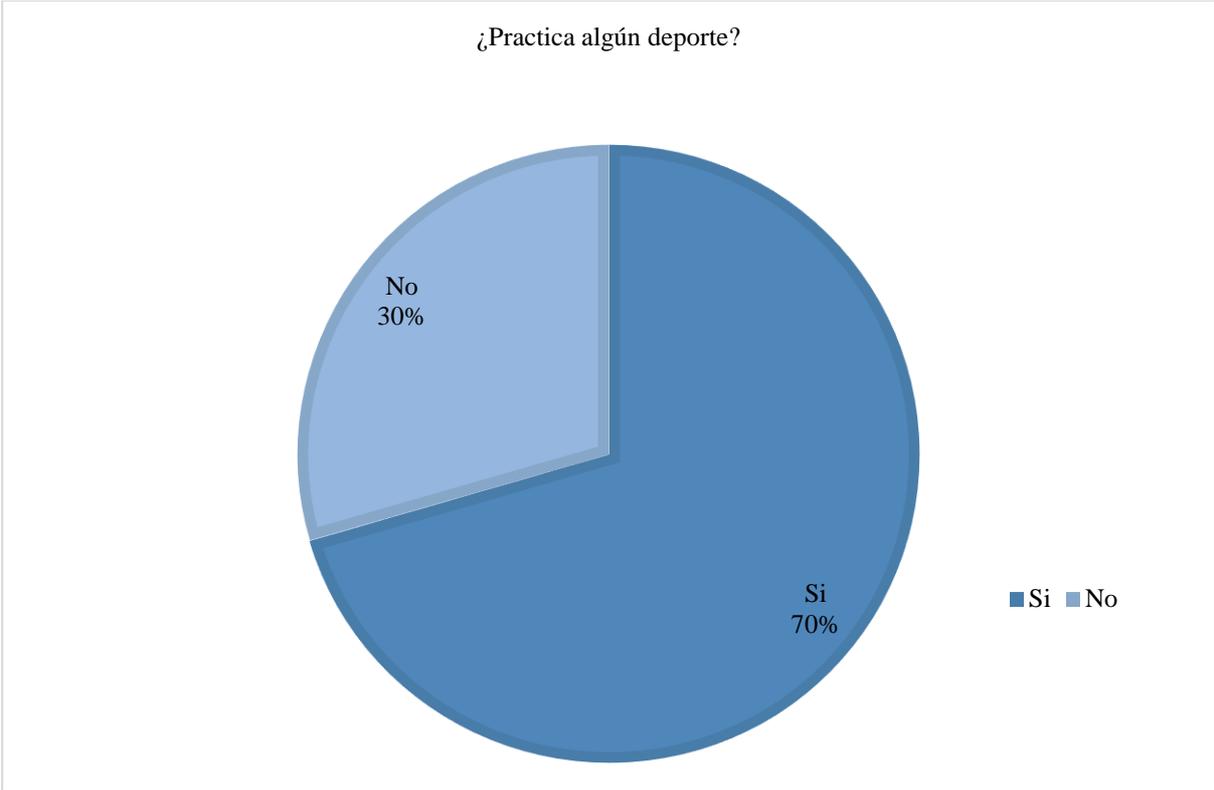
**Figura 10. Es miembro o admira algún grupo o asociación como ser iglesias o clubes**

Según datos de los encuestados niños(as) y jóvenes, la mayoría son miembros a algún club, asociación o iglesia con un 62%, en comparativa al 38% que no pertenece algún grupo social antes mencionado. En conclusión, podemos afirmar que la mayoría de los encuestados tiene interés por ser parte de grupos sociales, lo cual facilita el establecimiento de relaciones interpersonales necesarias para practicar un deporte, se puede asumir que los encuestados ya pertenecen a otros tipos de grupo social, es necesario desarrollar muchos simbolismos para poder desarrollar pertenencia hacia las clínicas deportivas.



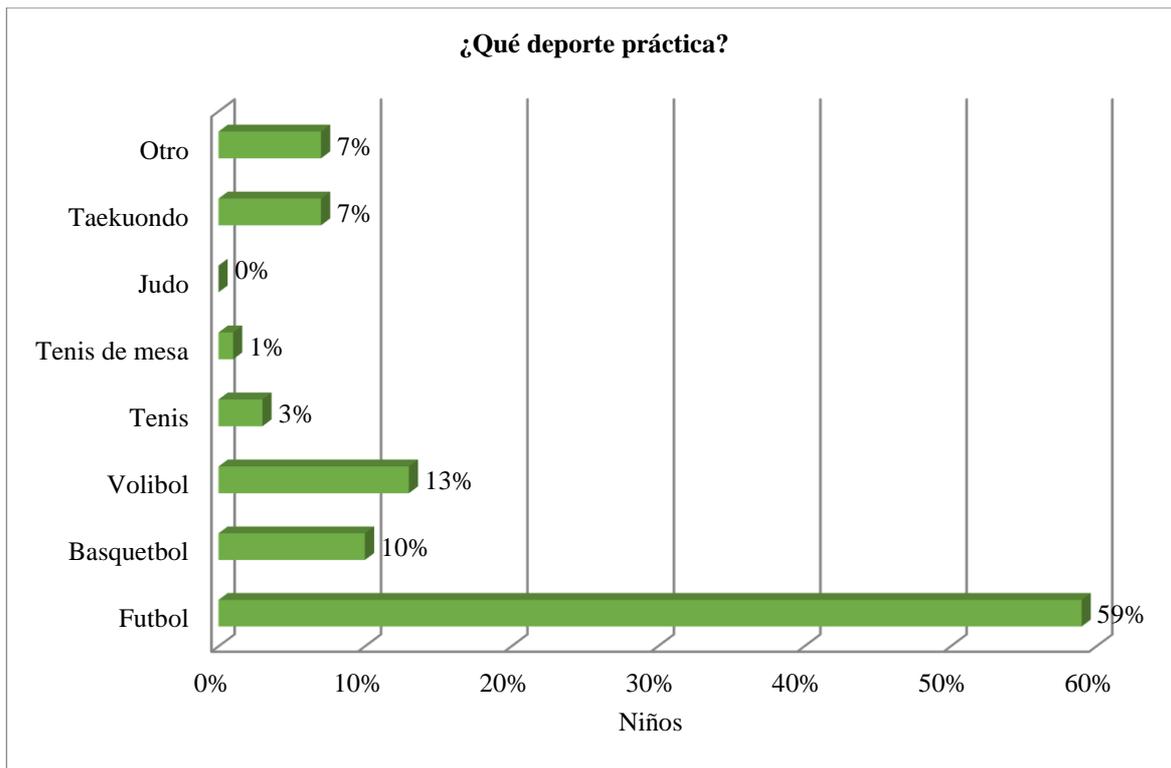
**Figura 11. Tienes tiempo libre**

A través de los datos que hacen referencia al tiempo libre se sabe que el 90% de los encuestados la mayoría considera que tiene tiempo libre, contrario al 10% que piensa que no lo tiene. En conclusión, podemos afirmar que la mayoría de los encuestados pueden estar en “Ocio” y disponen de demasiado tiempo libre después de la escuela o colegio, lo que los hace presa fácil para los grupos ilícitos. También al existir tiempo libre pueden practicar un deporte ya sea de forma profesional o recreacional, lo que ayuda a la viabilidad del proyecto deportivo que se desea implementar y la importancia que generara a nivel nacional.



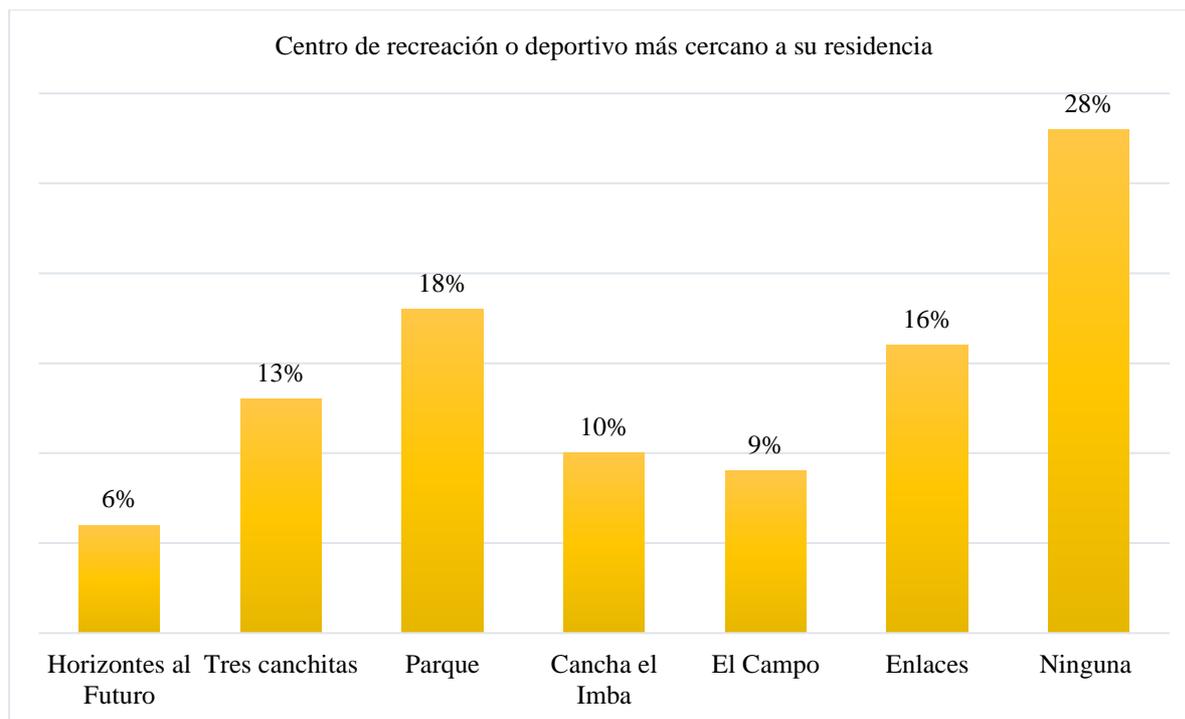
**Figura 12. Practica algún deporte**

A través de la Investigación realizada se descubrió, que el 70% de los encuestados en edad escolar manifiesta que practica algún deporte, y solo 30% manifiesta que no lo hace. Esto demuestra que existen muchos niños(as) y jóvenes que practican un deporte, a pesar de contar con los medios económicos, técnicos y de infraestructura. Esto da pautas claras de que existe mucho interés por practicar un deporte y sería un medio ideal para la disminución de índices de vulnerabilidad social.



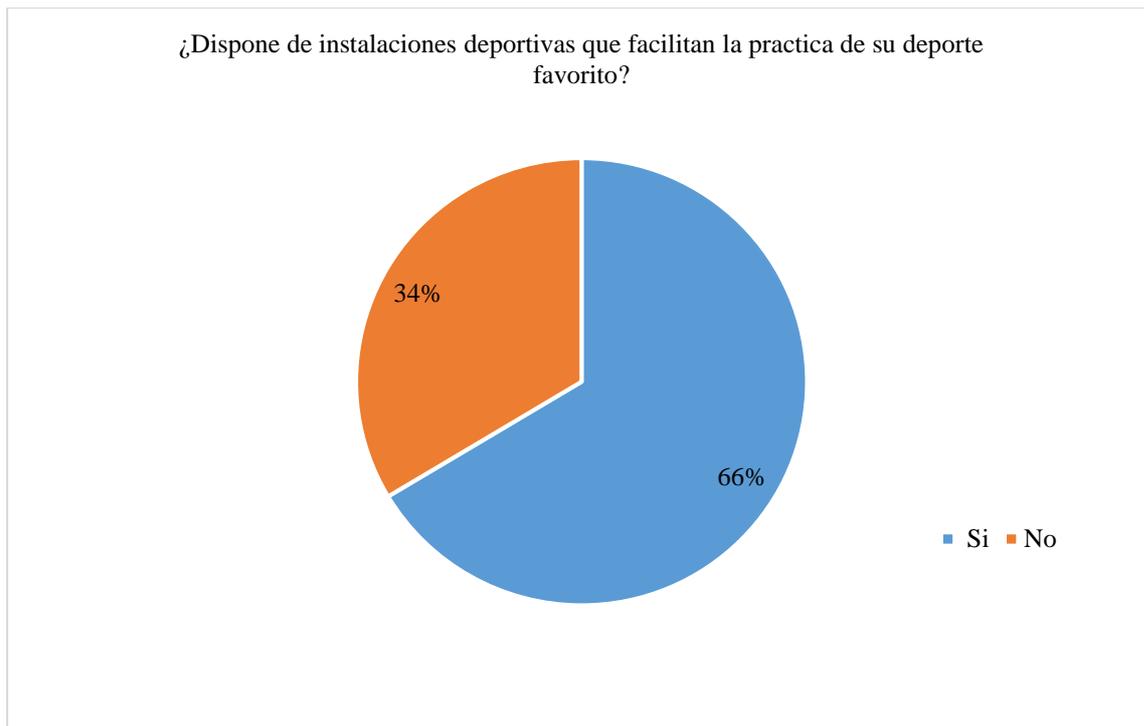
**Figura 13. Que deporte practica**

El deporte favorito por excelencia de los niños hondureños encuestados es el fútbol con un 59%, en segundo lugar, está el volibol, y en tercer lugar basquetbol. Estos datos nos ofrecen una clara imagen de los deportes que debe hacer énfasis y primordialmente deben estar disponibles desde el momento de iniciar el proyecto de las clínicas deportivas de alto rendimiento, pero cabe mencionar que se debe brindar apoyo a las disciplinas poco conocidas y fomentar el conocimiento de la población de la gama de deportes que se ofrecerán y de los beneficios de un crecimiento formativo deportivo.



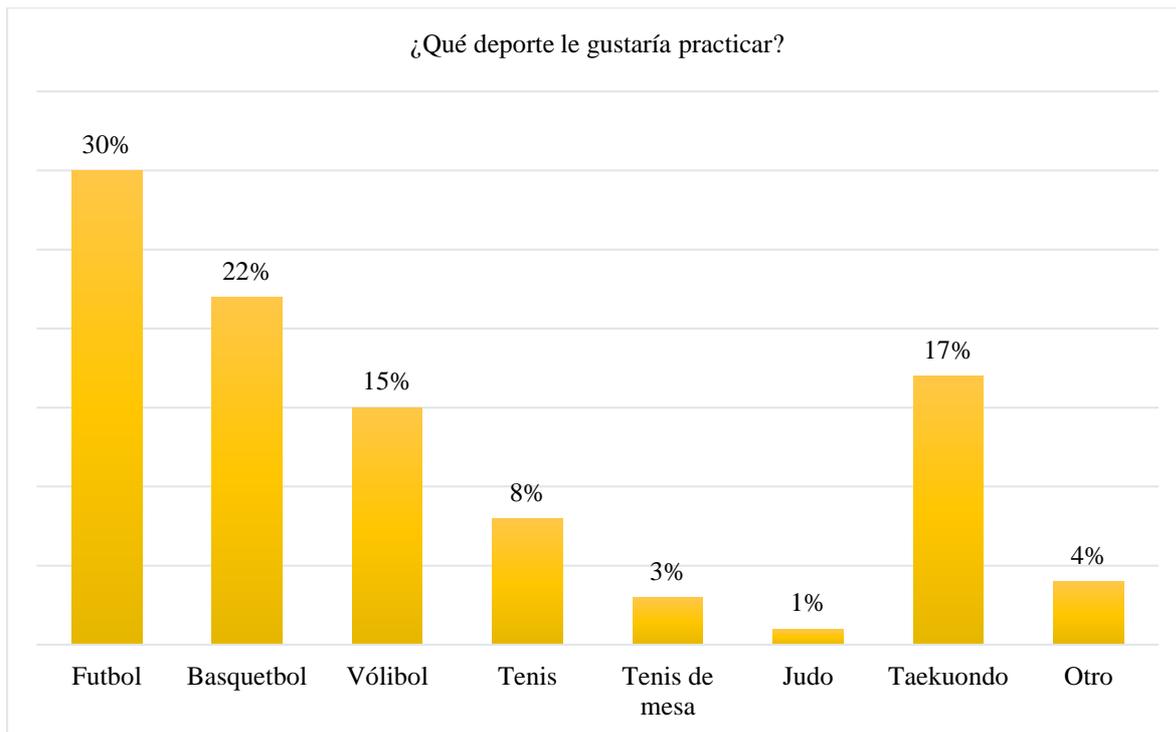
**Figura 14. Centro de recreación o deportivo más cercano a su residencia**

La poca existencia o algunos casos la inexistencia de centros deportivos y recreacionales se vio reflejada en la mayoría de los encuestados donde manifestaron que no existen instalaciones deportivas cercanas a su hogar o escuela, por lo tanto, es de suma importancia la implementación de este proyecto de clínicas deportivas, para poder beneficiar a este gran número de encuestados que tienen interés por participar en deportes, esto representa el 28%, en segundo lugar, están que consideran al parque, y en tercer lugar el Centro recreacional Enlaces. La demanda de centros deportivos es evidente por lo que la existencia de las clínicas deportivas ayudaría a disminuir la demanda de instalaciones deportivas.



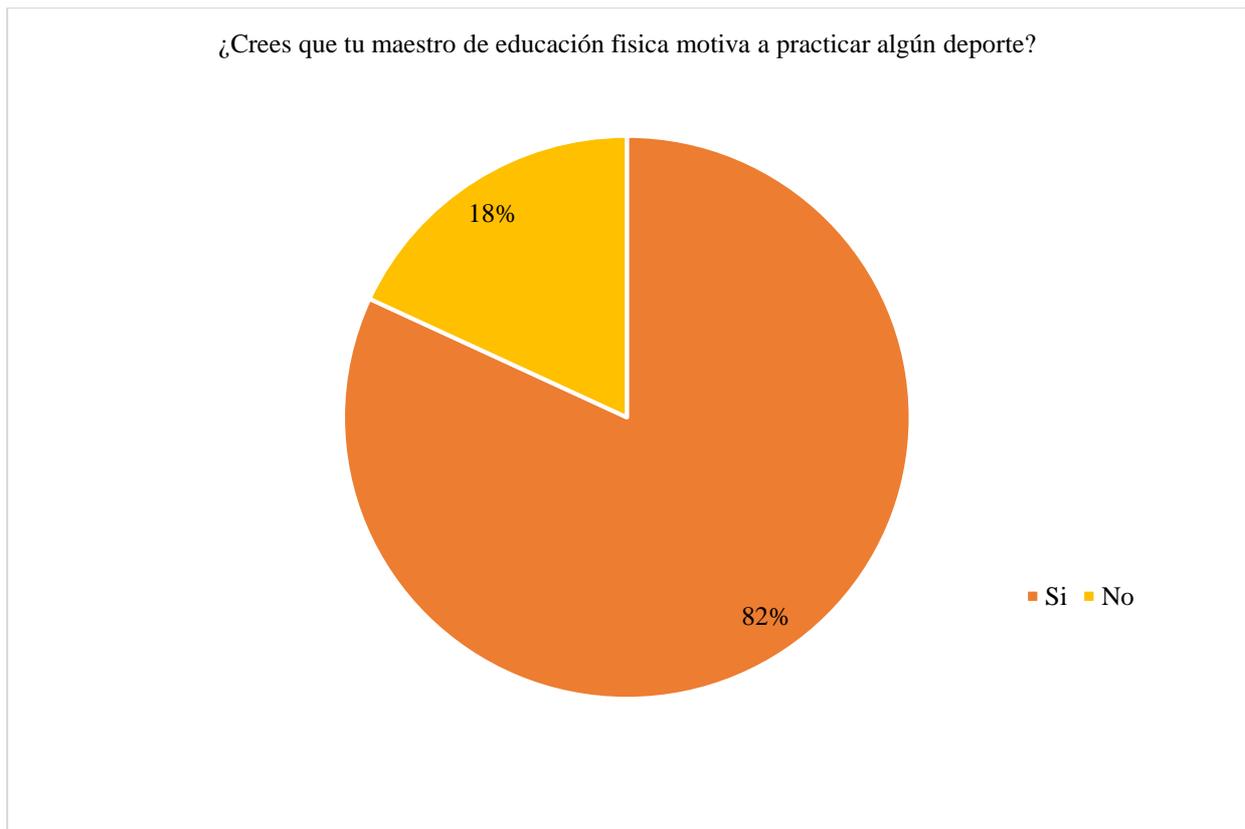
**Figura 15. Dispone de instalaciones deportivas que facilitan la práctica de su deporte favorito**

A pesar de que los encuestados manifestaron que tienen instalaciones deportivas la mayoría comunicó a que se refería a las que poseía en la escuela y en ningún momento cercanas a su hogar, también cabe mencionar que dichas instalaciones la mayoría no cuentan con condiciones mínimas para practicar un deporte. La mayoría de los encuestados manifestaron que sí con un 66%, y versus un 34% que manifestó que no. Por lo tanto, en ningún momento demerita la implementación de clínicas deportivas, por el contrario, ayuda a visualizar la importancia de brindar un servicio de calidad en las instalaciones deportivas.



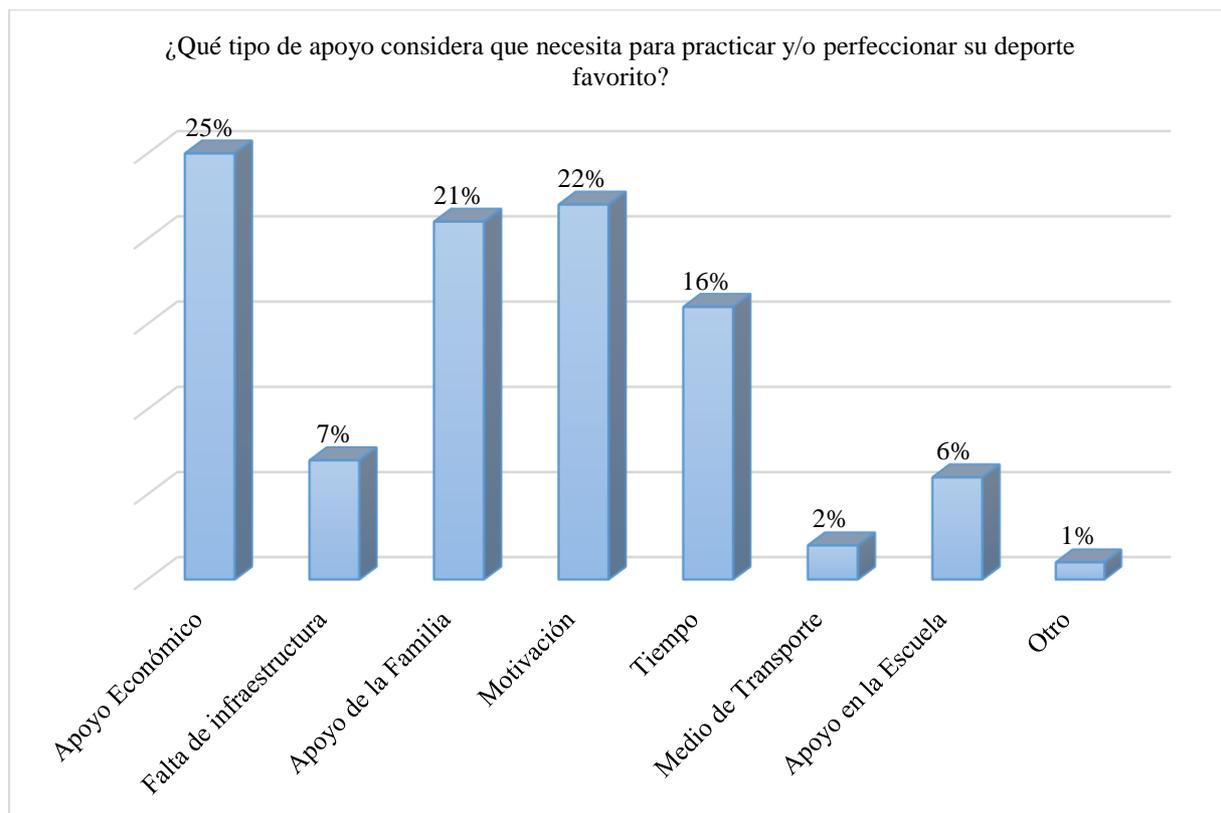
**Figura 16. Que deporte le gustaría practicar**

El deporte que más desean practicar los niños en edad escolar es el fútbol con un 30% esto es debido al apoyo de los medios audiovisuales y énfasis cultural que existe en Honduras, pero debe ser un elemento favorable para que muchos más, practiquen dicho deporte, en segundo lugar, es el Basquetbol con un 22%, en tercer lugar, se encuentra el Taekwondo. En conclusión, se debe profundizar con los niños(as) y jóvenes la razón de la poca preferencia de otros deportes, cabe destacar que una de las causas puede existir en la poca promoción de los mismos o la desinformación de su existencia.



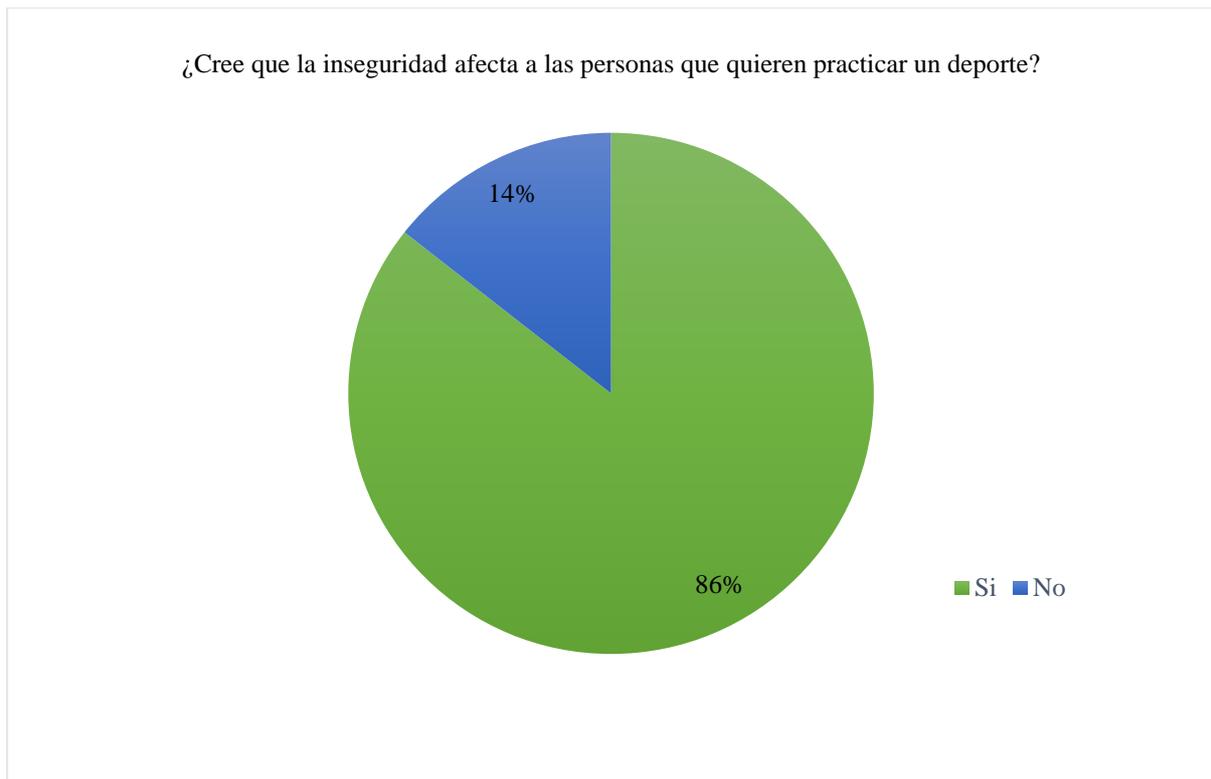
**Figura 17. Crees que tu maestro de educación física motiva a practicar algún deporte**

La mayoría de los encuestados consideran que su maestro de educación física los motiva para practicar un deporte con un 82%, y solo un 18% no se sienten motivados por el maestro de educación física. Se puede concluir que la mayoría de los niños posee motivación escolar deportiva en su escuela o institutos, facilitando que algún momento puedan existir convenios con instituciones educativas, y también se refleja nuevamente un número elevado de encuestados que deseen practicar algún deporte, cabe mencionar que la motivación por parte su maestro genera a su vez que exista conocimiento básico sobre la práctica de algún deporte. En conclusión, podemos asumir que la escuelas o institutos motivan a los estudiantes a practicar disciplinas deportivas.



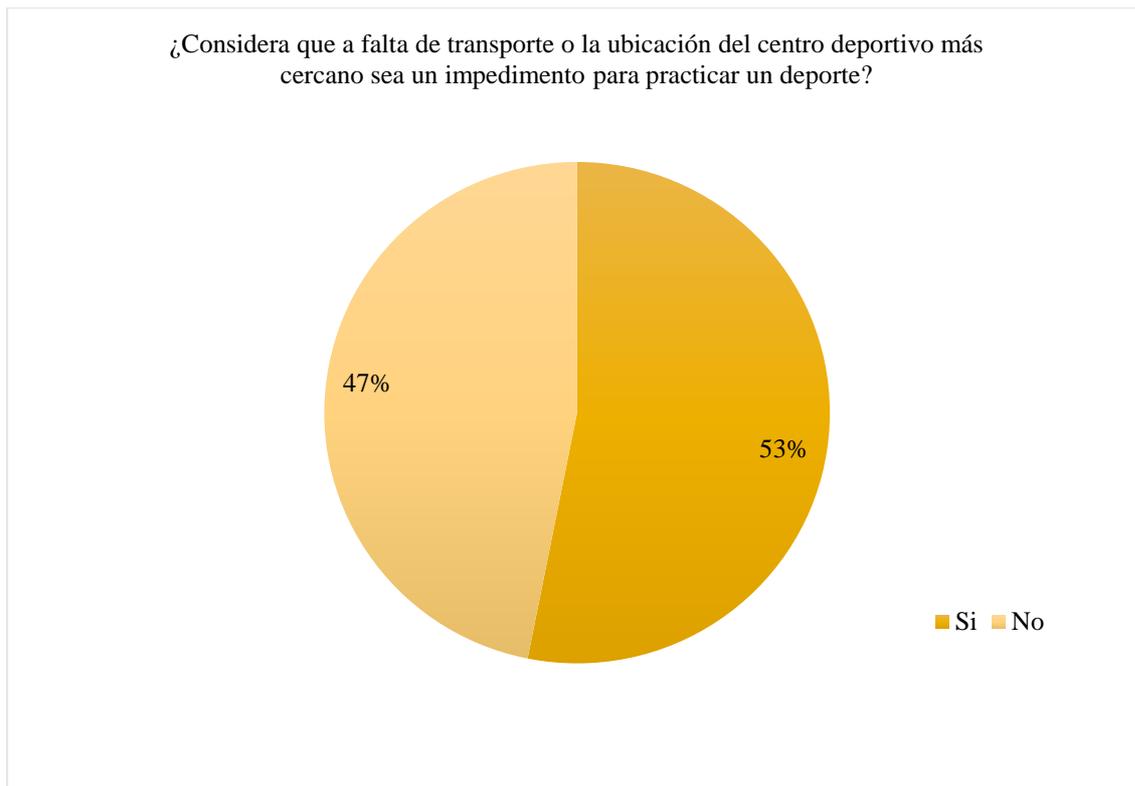
**Figura 18. Qué tipo de apoyo considera que necesita para practicar y/o perfeccionar su deporte favorito**

Uno de los factores que impiden que los niños(as) y jóvenes de Honduras, es principalmente el factor económico donde la mayoría de los encuestados afirmaron con un 25% esto se ve reflejado claramente en el país donde son los deportistas que asumen en su mayoría los costos por practicar un deporte, en segundo lugar, la falta de motivación, debido a que existen poca publicidad o medios que puedan atraer a los encuestados hacia los deportes, y en tercer lugar el apoyo de la familia, esto es debido a que muchos de los niños manifestaron que sus tutores consideraban los deportes como un pasatiempo y en casos extremos pérdida de tiempo. Como conclusión podemos decir que las clínicas deportivas podrían reducir la falta de apoyo económico, debido a que estas contarán con financiamiento para que los niños no tengan que financiar de alguna manera el practicar su deporte favorito. También se debe enfatizar en la falta motivación, a la cual se le haría frente con el desarrollo de un programa atractivo a los niños para incentivar la práctica deportiva. El apoyo familiar es fundamental en el deporte por que se deberían realizar foros informativos a padres de familia para informarlos de la ventaja tanto educativas y de salud que se ofrecen con este tipo de proyectos.



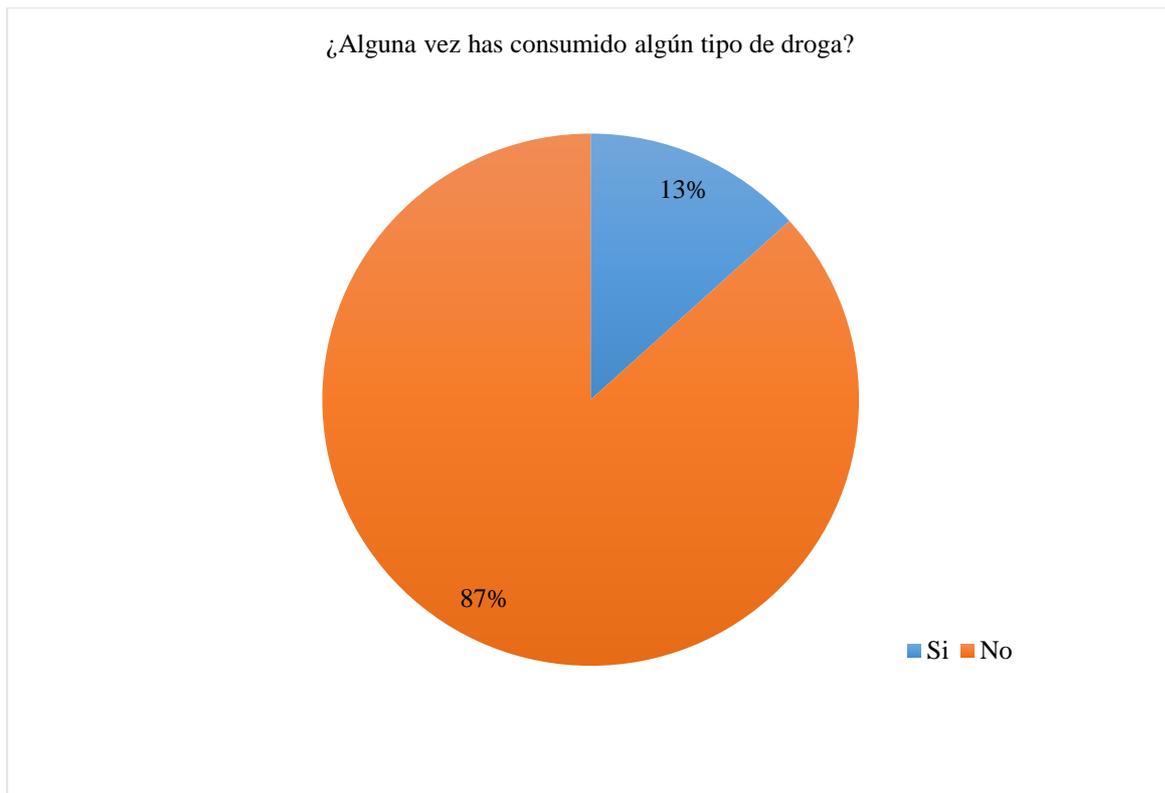
**Figura 19. Cree que la inseguridad afecta a las personas que quieren practicar un deporte**

Los factores que se deben tener muy en cuenta es la inseguridad del país debido a los elevados índices de violencia, la mayoría de los encuestados manifiesta no sentirse seguro con un 86%, esto es debido a que muchas colonias son dominadas por grupos ilícitos que generan desequilibrio social. En conclusión, podemos afirmar que las clínicas deportivas serian un elemento para reducción de la violencia, y principalmente generar ambiente de seguridad donde los encuestados puedan practicar sus deportes sin temor a ser agredidos; los índices de vulnerabilidad social son muy altos en el país, pero la existencia de medios como ser la propuesta de un proyecto de clínicas deportivas ayudaría a reducir dichos índices de menores en situaciones o grupos ilícitos y otros problemas sociales como la violencia.



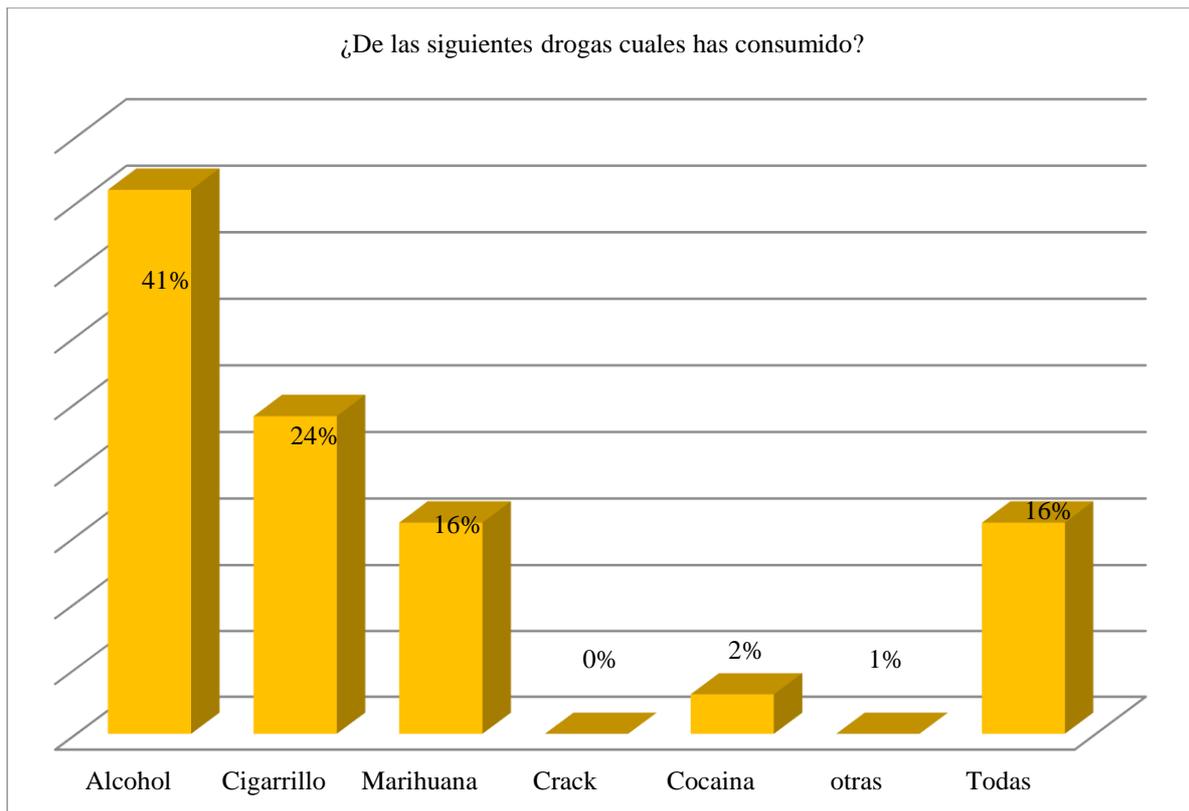
**Figura 20. Considera que a falta de transporte o la ubicación del centro deportivo más cercano sea un impedimento para practicar un deporte**

La falta de transporte o la ubicación de los centros deportivos es impidiendo que se pueda realizar un deporte por parte de los niños de edad escolar hondureños dato que se confirmó debido a que la mayoría de los encuestados manifestó que con un 53%. Versus al 47% que manifiesta que eso no es un impedimento. Estos datos pueden reflejar que algunos pueda que tengan mayores condiciones económicas o que dichos centros deportivos estén cerca de sus. Así que se puede denotar que no existen suficientes instalaciones en el país, porque es de suma importancia desarrollar un mayor número de proyectos deportivos en el país.



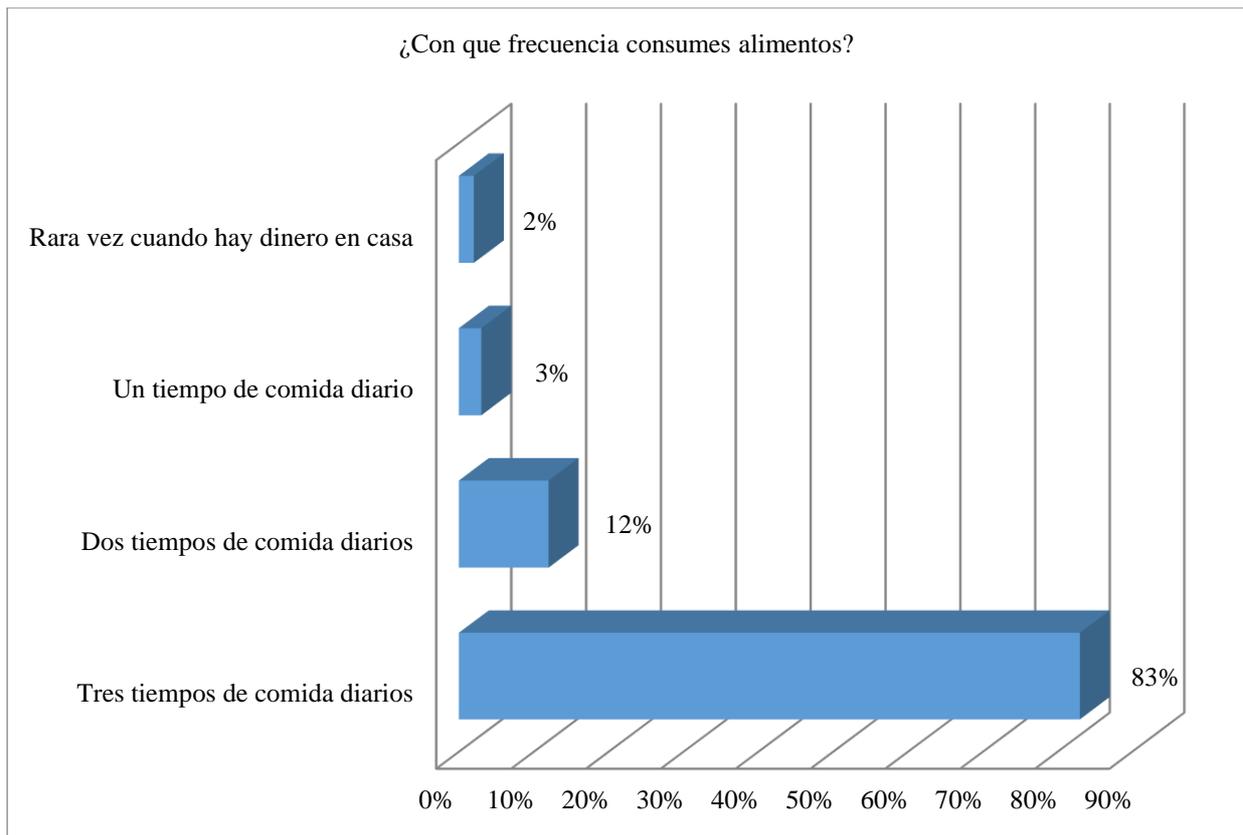
**Figura 21. Alguna vez has consumido algún tipo de droga**

Los encuestados manifestaron respecto a la pregunta que si alguna vez habían consumido algún tipo de droga en su 87% es denota la sobre exposición y el fácil acceso de las drogas que tienen los encuestados, y solo 13% no ha estado expuesto a las drogas. Este es un dato de suma preocupación, debido a que el consumo de drogas puede ocasionar enormes daños a niños(as) y jóvenes de Honduras, generar dependencia a temprana edad, lo que propicia el unirse a grupos ilícitos a cambio de drogas o incurrir en actos delictivos. Por ende, las clínicas deportivas contribuirán a disminuir dicha vulnerabilidad debido a que estas contemplan un programa formativo respecto a temas de problemática de vulnerabilidad social, que ayude a la concienciación de los deportistas en el consumo de drogas y lograr una reducción de los índices de adicción.



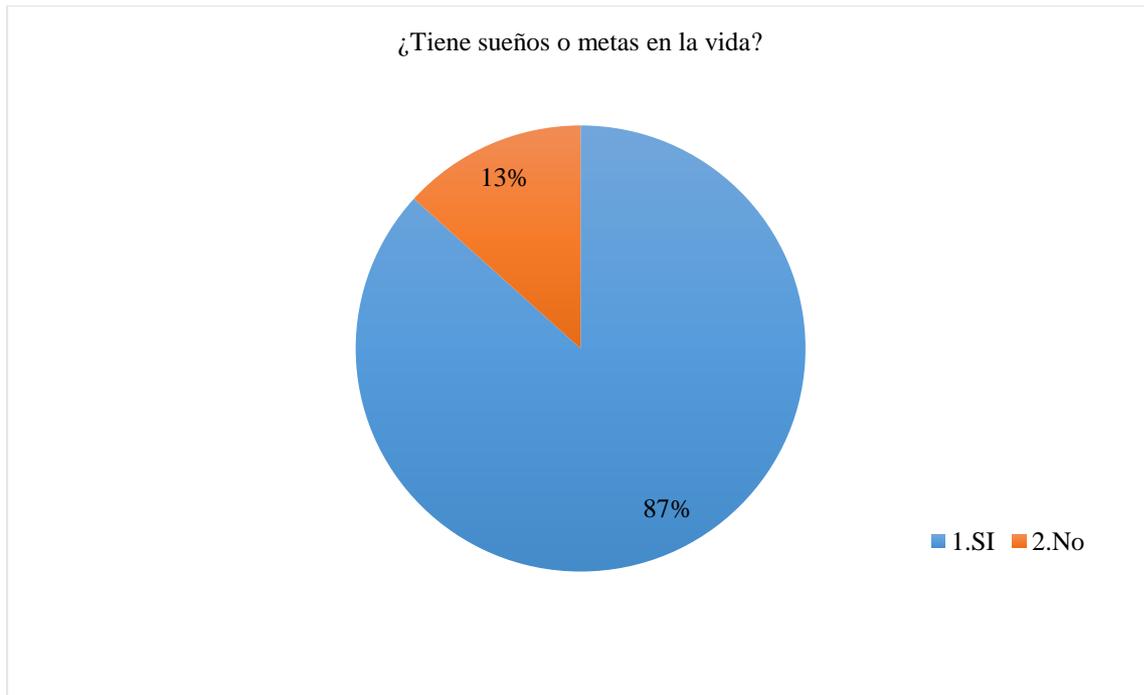
**Figura 22. De las siguientes drogas cuales has consumido**

Según datos de los encuestados niños(as) y jóvenes, la droga que tiene mayor consumo es el alcohol con un 41% esto es debido por el fácil acceso a esta y su precio reducido, en segundo lugar, es el cigarrillo con 24%, y en tercer lugar se encuentra la marihuana y un consumo de todas las drogas encuestadas. Como conclusión existe un gran número de encuestados que han consumido drogas de diferentes, cabe mencionar que muchas de estas drogas son parte de aceptación cultural y social de las familias hondureñas que ponen a mayor vulnerabilidad a los encuestados. Como dato relevante uno de los encuestados manifestó la existencia de una nueva droga llamada “molly” la cual según datos recabados se trata de LCD, pero con una mayor concentración, esta droga produce alucinaciones auditivas y visuales. La mayoría de estas drogas dañan el sistema nervioso central, importante para desempeño de la coordinación visual motora y memoria de los deportistas.



**Figura 23. Con que frecuencia consumen alimentos**

A través de la Investigación realizada se descubrió, que a nivel alimentario la mayoría de los encuestados consumen tres tiempos de comida con un 83%, cabe destacar que en ningún momento se conoce el valor nutritivo real de estos tres tiempos de comida y en segundo lugar dos tiempos de comida con un 12%, y en tercer lugar dos tiempos de comida con un 3%. Como conclusión es satisfactorio conocer que los encuestados están consumiendo tres tiempos de comida, pero cabe destacar que se debería hacer un estudio nutricional con más datos referentes a los valores nutricionales de lo que están consumiendo. Dentro de las instalaciones de las clínicas deportivas, se deberá contar con un nutricionista para que realice un estudio las condiciones nutricionales “reales” de los encuestados.



**Figura 24. Tiene sueños o metas en la vida**

Con referencia a que, si los encuestados tienen sueños o metas en la vida, manifestaron en su mayoría positivamente afirmando que tienen sueños o metas en la vida con un 87%, y en caso contrario el 13% que respondió que no. Cabe mencionar que la mayoría tienen como meta en la vida graduarse de secundaria y como sueño ser profesional en las áreas de leyes y sociales, pero en las áreas deportivas fueron sumamente bajas, esto demuestra la poca creencia de los niños por el deporte a pesar de la gran aceptación social. La imagen del deporte como carrera profesional es muy baja por que CONAPID debe mejorar la imagen del deporte a nivel nacional con la implementación de instalaciones deportivas con condiciones internacionales para poder competir con otros países. Como conclusión es importante que los niños hondureños tengan metas y sueños claros eso es un factor positivo en esta investigación.

## CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

- Se evidenció la necesidad de atención y profundizar de un plan de actividades deportivas con enfoques psicosociales para niños, niñas y jóvenes, que puedan reducir los índices de vulnerabilidad de derechos.
- Se identificó una deficiencia en proyectos y desarrollo de infraestructura para crear actividades deportivas y formación emocional, salud mental, que por sí mismas ayuden a la inclusión y motivación de niños, niñas y jóvenes en estado de vulnerabilidad la participación en el deporte en general.
- Se demuestra que el deporte por sí mismo se transforma en un método motivacional para la atracción de niños, niñas y jóvenes, debido a que los encuestados en su mayoría se mostraron interesados por practicar una disciplina deportiva.
- Según resultados de la encuesta se han identificado causas donde los niños, niñas y jóvenes se desmotivan para practicar cualquier disciplina deportiva, las cuales generan la desmotivación y deserción debido a la falta de recursos económicos y el poco apoyo gubernamental.
- Debido a la inseguridad del país las estructuras de seguridad de las clínicas deportivas son fundamental para cuidar la integridad de los niños(as) y jóvenes, porque se decidió ofrecer servicio de transporte, y en la parte de infraestructura un complejo circuito cerrado y de esa forma evitar la deserción.

## 5.2 Recomendaciones

- A partir de la propuesta de un proyecto de clínicas deportivas pueden surgir en un futuro otras investigaciones en la rama deportiva.
- Se deben diseñar foros informativos con los niños, niñas y jóvenes y padres de familia donde se dé a conocer la importancia y beneficios del deporte.
- Es necesario que se realicen alianzas y convenios con instituciones nacionales e internacionales con el propósito de una mejor gestión financiera, la administración sana, con ética y valores morales son uno de los factores de atención en la población para su integración en las clínicas deportivas.
- Realizar un análisis en una gestión para un plan en seguridad social que genere una estabilidad y confianza en la asistencia en los proyectos los cuales surjan de las clínicas deportivas.
- Desarrollar un portal virtual, debidamente actualizado, el cual contenga los elementos de inscripción para los niños y jóvenes, canales de comunicación, junta directiva o dependencia gubernamental, seguimiento de proyectos, e información completa en presentación clara de los fondos invertidos en el área de administrativa de las clínicas deportivas.

## **CAPITULO VI: APLICABILIDAD**

### **6.1 Introducción**

El deporte ha cobrado una mayor importancia para el desarrollo de la niñez en países desarrollados, las áreas que se han visto mayormente involucradas son principalmente el área social, económica, educativa, física y psicológica. El deporte juega un papel importante en habilidad psicomotoras y de personalidad por parte de niños, niñas y jóvenes. Los individuos que tienen un mayor número de actividades físicas son generalmente más sanos ya que manifiestan menor número de enfermedades relacionadas con el sobrepeso y actividad física, pero también a nivel mental donde se ha reconocido la disminución de algunas enfermedades mentales considerablemente. El presente proyecto ayudaría disminuir índices de violencia producto de la vulnerabilidad, ya que en Honduras existen pocos programas que hagan frente a problemáticas sociales.

### **6.2 Resumen Ejecutivo**

En la presente investigación se hace referencia a la propuesta de proyecto denominado: “Centro Nacional de Recreación Deportiva de Honduras” diseñado para inclusión de los niños(as) y jóvenes en el deporte a nivel nacional, con el fin de reducir los niveles de vulnerabilidad social de la niñez del estado de Honduras. Es necesario para que el proyecto y su gestión sea efectiva el involucramiento general de los empleados de CONAPID, con esta investigación se estableció un diagnóstico de necesidades de áreas deportivas por lo que se decide: proponer un diseño administrativo del “Centro Nacional de Recreación Deportiva” Por lo anterior mencionado podrá lograrse la ejecución del presente proyecto con el compromiso general de sus autoridades para la ejecución y seguimiento del mismo. Para este proyecto, y para reducción de costos se ha decidido iniciar con un programa piloto que paulatinamente se convertirá en el proyecto macro, esto con el fin de evitar posibles aversiones al cambio por parte de los empleados y reducción de costos.

Se debe esperar que a través de este proyecto se realicen mejoras tanto sociales y de infraestructura, ya que las mismas vendrían a reducir el estado de vulnerabilidad y la inclusión del deporte por parte de los niños(as) y jóvenes, es una gran inversión por parte de CONAPID y el estado de Honduras.

## 6.3 Generalidades del Proyecto

### 6.3.1 Nombre del Proyecto

“Centro Nacional de Recreación Deportiva”

### 6.3.2 Eslogan

“Por una niñez creciendo en el deporte, libre de la vulnerabilidad social”

### 6.3.3 Logo

Definición del logo según sus colores: el naranja representa diversión y juventud existente en cada uno de nosotros, el color verde se enfoca en la esperanza de ser un gran atleta, el azul se define como dinamismo de los deportes, el marfil representa confort en pertenecer a la institución deportiva, el amarillo representa la amistad y la luz que nos llevara a formar un equipo, el lavanda es la creatividad y fantasía que posee cada niño, niña y joven, el celeste se considera la paciencia que debemos tener para alcanzar nuestras metas y finalmente, el blanco que es la pureza de corazón de cada uno de los niños, niñas y jóvenes.



**Centro Nacional de Recreación Deportiva**

**Figura 25. Logo**

Fuente: Propia

## 6.4 Objetivos del Proyecto

### 6.4.1 Objetivo general

Implementar un proyecto denominado Centro Nacional de Recreación Deportiva, con el fin de reducir la vulnerabilidad social y mejorar las condiciones de salud física y emocional de los niños(as) y jóvenes.

### 6.4.2 Objetivos específicos

- Llevar a cabo actividades deportivas que sirvan de base para la atracción, desarrollo físico e interés motivacional de niños, niñas y jóvenes.
- Diseñar formatos de registro de los participantes como ser: entrevista, ficha de inscripción y evaluación individual del deportista.
- Definir una estructura organizativa y perfiles de puesto, con el fin de conocer rangos de autoridad y definir tareas.

## 6.5 Descripción breve del proyecto

A través de este proyecto se pretende llevar a cabo actividades diseñadas para niños(as) y jóvenes que permitan disminuir índices de vulnerabilidad social, mediante la implementación de un proyecto social- deportivo.

## 6.6 Alcance del Proyecto

Con este proyecto se pretende reducir niveles de vulnerabilidad social de niños, niñas y jóvenes mediante el desarrollo del proyecto Centro Nacional de Recreación, se ha diseñado de tal forma que se utiliza al deporte como medio para mejorar condiciones de salud física, pero principalmente acompañado de actividades de desarrollo emocional y valores.

## 6.7 La viabilidad técnica y financiera del proyecto

### 6.7.1 Viabilidad técnica del proyecto

El proyecto es viable técnicamente porque se cuentan con una buena cantidad de recursos a disposición dentro de CONAPID con ser instalaciones deportivas, pero para la construcción de las nuevas oficinas para los nuevos cargos profesionales, se deberá recurrir a apoyo financiero externo principalmente o gubernamental, por lo que la construcción de las nuevas

clínicas deportivas debe hacerse de forma paulatina; por lo que se consideró el desarrollo de un programa piloto con los recursos existentes, el serviría como una base para un posterior proyecto de mejora.

El personal de la CONAPID cuenta con las capacidades y conocimientos para el manejo de las disciplinas deportivas, pero se le debe capacitar sobre nuevas tecnologías y técnicas para desarrollar deportistas de alto rendimiento.

En cuanto a las clínicas deportivas debe ser desarrolladas por una empresa constructora que realice la infraestructura, y que además realice el proceso de instalación de los centros de investigación con todo el equipo que esta necesite, posterior mente capacitar externamente al país sobre el uso del equipo técnico o el reclutamiento de personal especializado.

6.7.1.1 Estructura organizativa

El diseño de una estructura organizativa genera la entidad para optimizar las relaciones y repartir responsabilidades. Todos estos aspectos se representan mediante un organigrama, que es la representación gráfica de la estructura que indica las relaciones y dependencias entre las diferentes áreas y niveles de responsabilidad. Las clínicas deportivas deben poseer su propio organigrama, pero este debe ir ligado al existente en CONAPID, ya que va a facilitar conocer a los componentes de la entidad situarse correctamente frente a los órganos como a las personas que los componen.



Figura 26. Estructura organizativa de las clínicas deportivas

Fuente: propia

### 6.7.1.2 Entrevista y ficha técnica inicial Deportiva

La aplicabilidad de la entrevista inicial deberá ser parte de las tareas del psicólogo de las clínicas deportivas, el cual deberá presentar al niño(a) y joven al momento de inscribirse a cualquier disciplina deportiva. La entrevista consiste en una serie de preguntas encaminadas a conocer datos generales, nivel conductual, nivel atención y memoria y estado de salud física y nutricional. Esto a su vez permite el diseño de un plan deportivo individual de cada uno de los miembros de equipos deportivos.

#### 6.7.1.1 Plan de proyecto de formación centro nacional deportiva

La finalidad del proyecto de las clínicas deportivas auspiciadas por CONAPID denominado: Centro Nacional de Recreación Deportiva, pretende ser un ente de integración social y prevención social en niños(as) y jóvenes de Honduras, principalmente los que se encuentran en estado de vulnerabilidad, a través del deporte ya sea profesionalmente o recreativo.

El desarrollo deportivo será una herramienta que permita transmitir valores y actitudes, la inclusión del deporte debido a su fácil aceptación en los niños(as) y jóvenes, debido a las relaciones interpersonales que se fomentan durante la práctica de un deporte, esto a su vez establece un desarrollo físico y emocional al individuo. El Proyecto se define mediante Componentes estratégicos:

- Confianza e inclusión social.
- Formación de valores a través de la Actividad Física y el Deporte.
- Programa de formadores e integración a equipos nacionales.

El objetivo macro es que los niños(as) y jóvenes tengan una progresión por fases, superando los objetivos propuestos.

##### 6.7.1.1.1 Confianza e inclusión social

Este componente que engloba el componente de Confianza e inclusión social, abarcará la primera parte de la intervención y ayudará a establecer unas bases mínimas que faciliten el desarrollo posterior del proyecto.

La confianza y la inclusión de los niños(as) y jóvenes en un ambiente positivo del proyecto deportivo y con los entrenadores y psicólogo deportivo, basado en técnicas “Rapport” para bajar niveles de ansiedad, y obtener confianza en la formación de equipos deportivos.

Objetivo: será el establecimiento de una interrelación de respeto y confianza entre los propios niños(as) y jóvenes, con los entrenadores y psicólogo deportivo. Las estrategias que componen este nivel son:

#### 6.7.1.1.2 Interacciones Interpersonales.

Los Entrenadores y psicólogo deportivo establecerán desde el primer contacto comunicaciones a nivel personal con los niños(as) y jóvenes con la meta de conocerlos mejor y saber de sus circunstancias vitales, problemáticas en la mayoría de los casos. Es muy importante implementar la entrevista iniciar y hablar con ellos, escucharles, tratar de conocer sus aspiraciones e ilusiones, atender sus anhelos y sus quejas. Esto servirá como una valoración personal e individual de cada uno de los miembros de los equipos deportivos.

Introducción a los objetivos del Proyecto. Desde el primer día se informará a los niños(as) y jóvenes que ser parte del proyecto se les brindaran los objetivos y metas del mismo para que sean conscientes de que será algo distinto a una simple práctica deportiva.

Brindar las normas de Centro Nacional de Recreación Deportiva para integrar y permanecer en los equipos deportivos, posteriormente las normas generales de cada equipo. Cabe mencionar que estas normas son claras y fácil entendimiento para el respeto de los involucrados. Van existir dos tipos de normativas las generales de la institución y las que cada equipo formule con sus integrantes. Se busca a su vez brindar un clima de seguridad, que es clave para llevar a cabo las actividades deportivas y su aplicabilidad se incidirá en la importancia que tienen las mismas para el funcionamiento del grupo. Esta estrategia que se pondrá en práctica desde el primer día, se aplicará a lo largo de toda la intervención.

A continuación, exponemos algunas de estas reglas: tratar de evitar siempre la violencia contra personas, así como insultos y golpes físicos, cuidar y mantener en buenas condiciones las instalaciones o material de uso público; alzar la mano para pedir la palabra y ser escuchad, no se fuma o consume alcohol en clase, por hacer mención de algunas.

Distribución de responsabilidades de los miembros de los equipos. Hacia el final del primer componente, se deberá realizar la formación de grupos de limpieza y recolección del material prestado, para ser devuelto a la bodega deportiva.

El éxito del Programa está condicionado a lograr la suficiente motivación en estos jóvenes para que participen en las actividades que proponamos. A partir de ahí podremos trabajar los aspectos de educación deportiva y disminución de la vulnerabilidad social, que persigue nuestro

proyecto. Para conseguir esta motivación utilizaremos a lo largo de toda la intervención una serie de actividades deportivas y evaluaciones psicológicas y médicas. Que están diseñadas para deportistas de alto rendimiento. Otro factor importante es la promoción de valores a través de deportes y actividades relacionadas.

#### 6.7.1.1.3 Enfoque en deportes de mayor demanda

A pesar que estos deportes tienen la tendencia a ser de mucho contacto físico, dependerá de las reglas establecidas en los equipos y el respeto de todos los miembros de los equipos. Al momento de suscitar un conflicto de deben hacer intervenciones contando con los involucrados, entrenador y psicólogo deportivo. Su principal virtud reside en la popularidad de muchos de ellos entre la mayoría de los niños(as) y jóvenes como ser principalmente el fútbol, posteriormente el baloncesto y voleibol. A pesar que las clínicas se enfocaran más en deportes de mayor demanda no quiere decir que no se le brindara apoyo al resto de deporte, por el contrario, se diseñaran formas de promoción, para la integración de los niños(as) y jóvenes a otras disciplinas deportivas.

#### 6.7.1.1.4 Diseño de Actividades secundarias

En este apartado se busca que el joven salga de su zona de confort de las clínicas deportivas y se integre a otras actividades que se diseñan al aire libre, como ser caminatas, montar a caballo, viajes a centros recreacionales, campamentos y algunos talleres formativos tanto de su disciplina deportiva o de temas para evitar la vulnerabilidad social, un factor importante sería el apoyo de las recrovías realizadas por el gobierno de Honduras, tanto por apoyo institucional y a manera de atracción de nuevo talento.

Formación de valores a través de la actividad física y el deporte uso de técnicas de forma personal y grupal con los miembros de equipos deportivos, para implementar valores y generar un cambio a nivel cognitivo, es necesario cambiar pensamientos negativos por pensamientos positivos, es por ello que, a lo largo de toda la participación deportiva, bien durante sesiones personales con el psicólogo deportivo o grupales con el entrenador se deben crear espacios de reflexión sobre temas ya sea propuestos mediante una lluvia de ideas o propuestos por el entrenador y psicólogo deportivo.

Prevención de drogodependencias, educación sexual, problemas sociales como las maras y educación física y emocional.

Por último, en el componente de valores a través de la actividad física y el deporte, además de las actividades deportivas e interpersonales que se ha venido inculcando, se propiciarán talleres, cursos, charlas y debates sobre la importancia de la salud física y emocional, las drogodependencias, problemas sociales como las maras, educación sexual y otros temas que ameriten ser atendidos.

La prevención ayuda a que los niños(as) y jóvenes evitando la vulnerabilidad social de sus entornos encierra donde existen conductas ilícitas como robos, drogas, peleas, embarazos no deseados, violaciones etc. Este punto está en estrecha relación con el fomento de hábitos de vida saludables en estos jóvenes. Entendemos que el proyecto planteado que incide en el fomento de la disminución de la vulnerabilidad social, así como una correcta utilización del tiempo del tiempo libre, puede significar un importante componente de “rescate” ante estas influencias negativas del medio social en que vive nuestra niñez hondureña.

#### 6.7.1.1.4 Programa de Formadores e inclusión a las federaciones deportivas

Lo que se espera en este último componente es que puede considerar como la más importante pero también la más difícil del Proyecto, porque supone que el alumno ha sido capaz de transferir los valores aprendidos en el mismo a su vida personal, y se va a manifestar como un formador calificado dentro del Centro Nacional de Recreación Deportiva, desarrollando técnicas nuevas para influir en otros que se están formando de manera positiva. Con esto se busca que el niño(as) y joven pueda ser un agente de cambio a nivel de Honduras.

La Integración progresiva de los equipos en competiciones deportivas nacionales, en este punto se busca integrar a los miembros de los equipos de alto rendimiento a equipos oficiales nacionales, motivando a los deportistas plantear una carrera deportiva profesional, es fundamental que el deportista haya pasado por lo anterior antes citado a nivel formativo, se esperaría que a este nivel tendría un estilo de vida de deportista de alto rendimiento, el programa de la integración sería progresivo iniciando por equipos en ligas locales y municipales ya existentes, para posteriormente ligas nacionales. No en vano uno de los objetivos esenciales del proyecto, es el de dotar a estos jóvenes de cauces y experiencias positivas de integración social, y qué mejor que favoreciendo su ocupación positiva del tiempo libre integrándoles en estas competiciones.

**Tabla 5. Plan operativo y cronograma**

Objetivo	Actividades	RECURSOS
Primera Reunión de propuesta	Definir la importancia del proyecto	Formatos, Entrevistas, colaboradores, Presupuestos
	Identificar las áreas de mejora y alcance del proyecto	
	Exposición de la propuesta del proyecto	
	Aprobación de la propuesta	
Desarrollo de la Fase 1	Alineación estratégica organizacional del proyecto en CONAPID	Formatos, comunicación, entrevistas, colaboradores, Presupuestos
	Socializar el proyecto a todos los niveles de la estructura Organizativa de CONAPID y Solicitar apoyo a los jefes inmediatos para fomentar la importancia del nuevo proyecto de las Clínicas Deportivas.	
	Iniciar la Construcción de las Clínicas Deportivas en la sede la villa Olímpica	
Desarrollo de la Fase 2	Diseñar e implementar un proyecto piloto en la sede de Villa Olímpica	
	Realizar un Diagnostico a partir del programa piloto y detectar áreas de mejora y errores en el proceso del mismo	
Desarrollo de la Fase 3	Correlacionar el proyecto a nivel nacional con los altos directivos para su implementación en otras sedes deportivas de CONAPID.	
	Preparar Plan maestro de capacitación, sometiéndolo a aprobación e implementándolo para el personal en General de CONAPID	
	Implantación del proyecto a nivel institucional de forma general	
	Desarrollar un comité de seguimiento del proyecto	

Gerencia de Proyectos	Luis y Carlos	Jefes de Departamento	Entrenadores	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES														
				En e	Feb	Mar	Abril	Mayo	Juni o	Juli o	Agost o	Septiem bre	Octub re	Noviem bre	Diciemb re	Ener o		
				K	R	A	P											
K	R	A	P															
K	R	A	P															
K	R	A	P															
K	R	A	P															
A	R	R	A															
K	R		A															



**Tabla 6. Presupuesto**

Tabla de salarios y presupuesto de personal en las Clínicas Deportivas			
Puesto	Salario mensual	Presupuesto asignado para área de trabajo y desarrollo	Resumen Total Anual
Director Ejecutivo de Proyectos Especiales	L60.000,00	L5.000.000,00	
Administrador general	L46.000,00	L3.000.000,00	
Psicólogo deportivo	L28.000,00	L600.000,00	
Médico especialista en medicina deportiva	L55.000,00	L3.000.000,00	
Nutricionista	L35.000,00	L1.500.000,00	
Enfermera	L20.000,00	N/A	
<b>Total</b>	<b>L244.000,00</b>	<b>L13.100.000,00</b>	<b>L13.344.000,00</b>

Tabla de inmobiliario y equipo para Clínicas Deportivas (Primer año)			
Gasto corriente anual	Monto	Descripción	Total
Construcción de oficinas adicionales (4)	L500.000,00	4 oficinas de instalación primaria para el equipo administrativo	
Equipo médico profesional	L1.000.000,00	Primer lote de equipo médico de recuperación en deportistas de alto rendimiento	
Equipo técnico y operativo	L300.000,00	Equipo de computadoras, papelería, insumos de oficina.	
<b>Total</b>	<b>L1.800.000,00</b>		<b>L1.800.000,00</b>

Fuente: Propia

### 6.7.3 Limitantes del proyecto

El proyecto por su diseño, orientación social y su alto impacto a nivel nacional se presentan varias limitantes la cuales se mencionan a continuación:

La principal limitante que se puede presentar dentro de este proyecto es de carácter monetario. Los proyectos sociales por su nivel de impacto y alcance tienden a ser de una fuerte inversión la cual correspondería a un ente desarrollador gubernamental.

Los proyectos sociales que involucran la participación de niños y jóvenes es un reto y límite cuando se trata en países de subdesarrollo como el nuestro. Realizar un proyecto y estudio con bases en estudios psicosociales y profesionales en salud cognitiva representa una limitante que se convierte en reto para un impacto positivo.

Por muchos años el deporte se ha mantenido divorciado en cuanto a la relación y formación académica, por lo que concentrar a una población de niños y jóvenes con un condicionamiento orientado a solo desarrollar una actividad y no una mezcla certificada para atletas de alto rendimiento.

La orientación en las bases como educación primaria y secundaria no proporcionan un apoyo para desarrollar el deporte como un estilo y modo de vida para los estudiantes.

La creación de una clínica deportiva obliga en mejorar y diseñar una infraestructura a nivel nacional en espacios, herramientas y personal técnico deportivo. Por lo cual esta representanta una limitante significativa en cuestiones de apoyo en el sector privado y público.

#### 6.7.4 Impacto social

La estructura del deporte moderno, con su infraestructura, desarrollo e integración académica han sido claves para los países con los mejores índices de seguridad, salud y participación deportiva olímpica en general. En nuestro país, el cual se encuentra en los últimos lugares en indicadores de desarrollo social, es determinante señalar donde y como se pueden formar cambios e impactos positivos a corto y largo plazo.

La formación académica y el deporte son factores los cuales pueden generar un cambio en materias de seguridad, alfabetización, salud física y salud mental.

El proyecto está formado para generar un impacto en reducción de vulnerabilidad social en los niños y jóvenes. Se estima que mediante el impacto de este proyecto en aproximadamente 10 años se formalicen y alrededor de 5 mil atletas de alto desempeño a nivel nacional en edad optima competitiva.

En cuanto a seguridad y como disminución riesgo social, Honduras actualmente se encuentra en sus dos principales ciudades entre las más altas en tasas de mortalidad por factores asesinatos ligados a maras, extorción, narcotráfico y delincuencia común. Se espera que con proyectos sociales como el presentado Tegucigalpa y San Pedro Sula dejen de estar dentro de las 50 ciudades más peligrosas del mundo para el 2020.

Hasta el 2014 según la Revista (Forbes, 2014) Tegucigalpa y San Pedro Sula ocupan la primera y quinta posición en tasas de homicidios. Dentro de la visión, el proyecto está para reducir de 1,317 homicidios a 500 homicidios sin importar el número de habitantes que va en crecimiento lo cual podría representar en 10 años una reducción del 50% en homicidios. El

proyecto está enfocado que cada año se sumen mil niños más a las clínicas deportivas y centros deportivos de alto rendimiento el cual impacte de manera positiva el país.

**Tabla 7. Listado de 50 ciudades más violentas del mundo 2014**

<b>Posición</b>	<b>Ciudad</b>	<b>País</b>	<b>Homicidios</b>	<b>Habitantes</b>	<b>Tasa</b>
1	San Pedro Sula	Honduras	1,317	769,025	171.20
2	Caracas	Venezuela	3,797	3,273,863	115.98
3	Acapulco	México	883	847,735	104.16
4	João Pessoa	Brasil	620	780,738	79.41
5	Distrito Central	Honduras	928	1,195,456	77.65

Fuente: Revista Forbes México

## BIBLIOGRAFÍA

Gonzales, Santoyo, 2009, Cuba, Ciencias Aplicadas al Deporte, 2009, obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd133/la-preparacion-psicologica-en-el-deporte.htm>

Comisionado Nacional de los Derechos Humanos, 2012, Honduras, Leyes que amparan a los niños, niñas y jóvenes de Honduras, obtenido de <http://app.conadeh.hn/Anual2012/nia.html>

Castro, 2015, Guatemala, Comité Olímpico Guatemalteco Invierte 87 millones a deportistas, Comité Olímpico Guatemalteco, periódico virtual Prensa Libre: <http://www.prensalibre.com/deportes/deporte-nacional/comite-olimpico-guatemalteco-baja-87-millones-en-inversion-a-deportistas>

Comite Olímpico Hondureño, 2015, Honduras, Historia del Deporte en Honduras, obtenido de Comite Olímpico Hondureño: <http://cohonduras.com/index.php/quienes-somos/historia>

Confederación Deportiva Autónoma de Honduras, 2016, Honduras, Portal de Transparencia, obtenido de <http://transparencia.condepah.com>

Ramirez, 2001, Argentina, Revista Digital, Año 7, No. 42, El Entorno de un Deportista.. obtenido de: <http://www.efdeportes.com/efd42/entorno.htm>

Escamilla, 2014, México, 50 ciudades más violentas del Mundo, Revista Forbes México: <http://www.forbes.com.mx/las-50-ciudades-mas-violentas-del-mundo/>

Imdera, 2015, Armenia, La importancia de la educación física en el desarrollo motor, obtenido de Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Armenia: <http://www.imdera.gov.co/index.php/programas-especiales/observatorio-del-deporte/236-la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-el-desarrollo-motor>

Palominos, 1999, Chile, Psicología del Deporte. obtenido de Historia Psicología del Deporte: <http://psicologiadeporte.blogspot.com/2007/05/psicologa-del-deporte-y-un-poco-de.html>

Linares, 2001, Córdoba, Psicología del deporte: La Ventaja Deportiva Psicológica, Una Mirada, Editorial Brujas. recuperado a partir de: <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10352784>

Lizcano, 2015, España, Multidisciplinares, Implantación y Estado Actual en España., de Psicología del Deporte: <http://www.encuentros-multidisciplinares.org>

Nascimbene, 2000, España, Psicología del deporte. Revista de Psicología del Deporte de la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte.

Organización Mundial de la Salud, 2015, Suiza, Estrategia Mundial Sobre el Regimen Alimentario y La Actividad Fisica, OMS. Obtenido de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

Organizacion Mundial de la Salud, 2016, Suiza, Actividad Fisica. Obtenido de OMS: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicologos, 2016, España, Psicología de la Actividad Fisica y del Deporte, Psicología del Deporte Internacional. Obtenido de <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>

Usan, Salavera, Murillo, Meguias, 2015, España, Relación Entre Motivación, Compromiso y Auto Concepto en Adolescentes: Estudio con Futbolistas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16(1), 199-209.

Roffé, 2016, Argentina, El deporte y la Psicología, Obtenido de Asociación de Psicología del Deporte Argentino: <http://www.psicodeportes.com>

Szydlowski, 2016, Argentina, La Tríada psicologica, Nutricion y Entrenamiento. obtenido de Asociación de Psicología del Deporte Argentino de : <http://www.psicodeportes.com>

Codigo de la Niñez, Adolescencia y Familia de Honduras, 1996, Honduras, Unicef, obtenido de [https://www.unicef.org/honduras/codigo\\_ninez\\_adolescencia.pdf](https://www.unicef.org/honduras/codigo_ninez_adolescencia.pdf)

Pinheiro, 2015, España, Espacios Libres de Violencia, United Nations International Children's Emergency Fund.

Mendoza, 2015, México, Revista Forbes, Las Cincuenta Ciudades más Violentas del Mundo, obtenido de: <http://www.forbes.com.mx/las-50-ciudades-mas-violentas-del-mundo/#gs.X8IgLNA>

# ANEXOS

Tegucigalpa M.D.C, Francisco Morazán, 5 de diciembre del 2016

**Lic. Wilmer Neal Velásquez Bonilla**

Presidente

Comisión Nacional Pro-instalaciones Deportivas y Mejoramiento del Deporte

Complejo deportivo "José Simón Azcona" Villa Olímpica, Tegucigalpa M.D.C.

Estimado Señor: Wilmer Neal Velásquez Bonilla

Reciba un cordial y atento saludo. Por medio de la presente deseamos solicitar su apoyo, dado que somos alumnos de UNITEC y nos encontramos desarrollando el Trabajo Final de Investigación previo a obtener nuestro título de maestría en Dirección de Recursos Humanos.

Hemos seleccionado como tema Viabilidad para la creación de un proyecto de clínicas deportivas para los niños(as) y jóvenes de Honduras auspiciadas por Comisión Nacional Pro-instalaciones Deportivas y Mejoramiento del Deporte, por lo que estaríamos muy agradecidos de contar con el apoyo de la institución que usted representa para poder desarrollar nuestra investigación. En particular, dicha solicitud se circunscribe a petitionar que se nos autorice realizar una encuesta.

A la espera de su aprobación, nos suscribimos a Usted.

Atentamente,



Luis Felipe Arias Meza

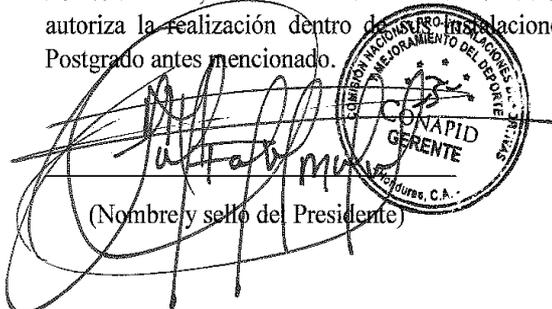
No. Cta. 11423090



Carlos Armando Cerna Alegría

No. Cta. 11423120

Por este medio, Comisión Nacional Pro-instalaciones Deportivas y Mejoramiento del Deporte, autoriza la realización dentro de las instalaciones el proyecto de investigación de Tesis de Postgrado antes mencionado.



(Nombre y sello del Presidente)

Vo.Bo.

## Anexo 1. Encuesta

### Instrucciones

Las preguntas que a continuación se le presentan son de carácter confidencial, por lo que la información que se obtenga, será para uso exclusivamente académico. Su opinión tendrá valor e importancia para nuestra investigación cuyo propósito es conocer su interés de participar en clínicas deportivas para jóvenes en edades de 6 hasta 17 años y que serán auspiciadas por CONAPID. Marque con una x la respuesta que más se le relacione.

#### 1. Edad

De 6 a 8 años	
De 9 a 11 años	
De 11 a 14 años	
De 15 a 16 años	
De 17 años	

#### 2. Género

Masculino	
Femenino	

#### 3. Lugar de residencia

---

#### 4. ¿Con quién vive?

Ambos Padres	
Solo con el Padre	
Solo con la Madre	
Con Abuelos	

Con Tíos	
Con otros familiares	
Otros:	

5. ¿Cuál es su ocupación actual?

Trabaja	
Ayuda a un familiar	
No estudia	
No trabaja	
Otro: _____	

6. ¿Qué nivel de estudios está cursando o cursó?

Nivel Escolar	Está Cursando
Primaria	
Secundaria	
Universidad	
Ninguna	

7. ¿Pertenece alguna mara o pandilla?

Si	
No	

¿Cuál? \_\_\_\_\_

8. ¿Es miembro o admira algún grupo o asociación de personas como ser iglesias o clubes?

Si	
No	

9. ¿Tienes tiempo libre?

Si	
No	

10. ¿Practica algún deporte?

Si	
No	

11. ¿Qué deporte practica?

Futbol	
Basquetbol	
Volibol	
Tenis	
Tenis de mesa	
Judo	
Taekwondo	
Otro:	

12. ¿Cuál es el centro de recreación o deportivo más cercano para su Residencia?

---

13. ¿En el Centro Escolar donde cursa sus estudios disponen de instalaciones deportivas que facilita la práctica de su deporte favorito?

Si	
No	

14. Sino practica deportes. ¿Qué deporte le gustaría practicar?

Futbol	
Basquetbol	
Vólibol	
Tenis	
Tenis de mesa	
Judo	
Taekwondo	
Otro:	

15. ¿Crees que tu maestro de educación física motiva a tus compañeros a practicar algún deporte?

Si	
No	

16. ¿Qué tipo de apoyo considera necesita para practicar y/o perfeccionar su deporte favorito?

Apoyo Económico	
Falta de infraestructura	
Apoyo de la Familia	
Motivación	
Tiempo	

Medio de Transporte	
Apoyo en la Escuela	
Otro:	

17. ¿Cree que la inseguridad afecta a las personas que quieren practicar un deporte?

Si	
No	

18. ¿Considera que la falta de transporte o la ubicación de la Villa Olímpica o centro deportivo más cercano sea un impedimento para practicar un deporte?

Si	
No	

19. ¿Alguna vez has consumido algún tipo de droga?

Si		Pase a la siguiente pregunta
No		En caso de ser su respuesta <b>No</b> pase a la pregunta 21

20. ¿De las siguientes drogas cuales has consumido?

Alcohol	
Cigarrillo	
Marihuana	
Crack	
Cocaína	

Otras _____	
-------------	--

21. ¿Con que frecuencia consumes alimentos?

Tres tiempos de comida diarios	
Dos tiempos de comida diarios	
Un tiempo de comida diario	
Rara vez cuando hay dinero en casa	

22. ¿Tiene sueños o metas en la vida?

Si, cuales	
No, porque	

**¡Gracias por su colaboración!**

# MANUAL METODOLÓGICO



**Centro Nacional de Recreación Deportiva**

Enero, 2017

## 1. Objetivo general

Desarrollar un Manual que sirva de guía para la implementación diversos temas para los niños(as) y jóvenes de las clínicas deportivas que ayuden a preservar la salud mental, con la finalidad de reducir los índices de vulnerabilidad del país de Honduras.

## 2. Objetivos específicos

- Desarrollar charlas con los niños(as) y jóvenes, en la adquisición de hábitos favorables para la salud mental, física e higiene personal.
- Integrar valores mediante periódicamente, para reducción de violencia para un adecuado manejo de emociones y sentimientos.
- Instruir en técnicas que sirvan al manejo de adicciones, a esta población tan vulnerable a las mismas.
- Desarrollar equipos de trabajo para formadores, que puedan dar seguimiento al programa.

## 3. Finalidad

El presente Manual Metodológico, tiene como fin trabajar la población de niños(as) y jóvenes, siendo una población en estado vulnerable en el país de Honduras. Así mismo ofrecerles oportunidades de crecimiento personal y cambios en el estilo de vida.

## 4. Salud

### 4.1 Objetivo general

Reconocer que la salud es un estado de bienestar ideal que implica muchos aspectos de la vida de una persona y depende de la interrelación entre factores biológicos, ambientales y sociales.

### 4.2 Objetivos específicos:

- Reconocer que la salud es un estado de armonía del organismo con el entorno y al ser desequilibrado en situaciones de agresión física, estrés y crisis se produce enfermedad.
- Construir a partir de los conocimientos previos de los participantes una definición acerca de lo que conciben como salud integral.

- Fomentar en los y las participantes actitudes que permitan mantener ambientes y estilos de vida saludables, así como informarles sobre situaciones que pueden poner en riesgo la salud tanto desde el punto de vista individual como comunitario.

#### 4.3 Aspectos a tomar en cuenta

- Se recomienda luego que el facilitador haya brindado una breve Introducción sobre el tema a tratar, aplicar el pre-test anexado en el manual de dinámicas.
- Hacer uso de dinámicas introductorias o bien intermedias al momento de exponer el tema.
- Se recomienda que, al finalizar la exposición del tema, se aplique el pos-test anexado en el manual de dinámicas.

#### 4.4 Desarrollo del tema

##### 4.4.1 Qué Entendemos Por Salud

Generalmente la salud ha sido considerada exclusivamente como el buen estado físico y mental de una persona, sin embargo, ésta involucra diversos aspectos que tienen que ver con el entorno social y ambiental del individuo. Existen muchas definiciones de salud, la Organización Mundial de la Salud, la define como un estado de bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.

En general es difícil describir exactamente todo lo que implica mantener una buena salud, además la percepción puede variar de persona a persona o incluso entre diferentes culturas. Sin embargo, como lo menciona la OMS, la salud no debe ser considerada como la simple ausencia de enfermedad ya sea física o mental, se trata de un estado en el que las personas también han logrado el desarrollo y crecimiento en otros aspectos que no se limitan al nivel individual, sino también en el entorno familiar, laboral, comunitario y social.

La salud puede ser considerada como el estado de bienestar ideal, sólo se logra cuando existe un equilibrio entre los factores biológicos, físicos, mentales, emocionales, espirituales y sociales, que admiten un conveniente desarrollo y crecimiento en todos los recintos de la vida. Dicho sea de paso, cualquier desequilibrio en los factores anteriormente mencionados, tiene consecuencias negativas en la salud; es decir, un problema social o ambiental puede tener consecuencias en la salud de las personas, a su vez la enfermedad de un individuo tiene consecuencias en la salud de otras.

#### 4.4.2 Qué es la Salud Mental

Aunque la salud debe tener un enfoque integral, en ocasiones es necesario delimitar una de esas áreas que la complementan. Podemos decir que salud mental se define como el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida y esto nos permite incorporarnos de forma productiva y contribuir al bienestar de nuestra familia y la comunidad.

La salud mental está determinada por el ambiente social en que vivimos, cómo somos con nosotros mismos, cómo nos llevamos o nos relacionamos con las demás personas, con el medio ambiente y la comunidad, cómo respondemos ante las situaciones de la vida diaria. Para que el cuerpo, la mente y el espíritu sean saludables es preciso tener una relación armoniosa con todo lo que nos rodea.

La salud mental es como pensamos, sentimos y actuamos cuando afrontamos los retos de la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, como nos relacionamos con otras personas y tomamos decisiones. Al igual que la salud física, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde el vientre materno hasta la edad adulta. Aunque la salud es un estado que depende de muchas situaciones, una persona que sufre una enfermedad física y que tiene una buena salud mental afrontará mejor esta situación y tendrá una actitud que favorecerá su recuperación, en cambio alguien que no tiene una adecuada salud mental actuará de forma negativa contra su propio organismo.

Todos los seres humanos atravesamos por períodos de crisis al enfrentarse a situaciones como la pérdida de un ser querido, sufrir una enfermedad grave, catástrofes, desastres naturales, desempleo, pobreza, divorcios, sueños y metas no realizadas entre otras. Es normal ante estos eventos sentir tristeza, enojo, rabia, deseo de llorar, pero en la medida que aprendamos a manejarlos y controlarlos estamos ayudando a mantener nuestra salud mental.

Existen otros factores lesivos a la salud mental y física como la drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, pornografía, adicción a juegos de video y televisión por lo que es importante reparar en las consecuencias que estos conllevan y al mismo tiempo prevenir y tratar estos problemas.

#### 4.4.3 Cómo Es Una Persona Que Goza De Salud Mental

Cuando alguien tiene una buena salud mental, se siente segura de quién es y comparte en forma sana sus experiencias positivas y negativas con las personas que le rodean. Está

consciente de sus cualidades y esto le permite utilizarlas para ayudar a los demás; también reconoce sus defectos, pero trata de corregirlos y ser mejor; reflexiona sobre sus errores responsabilizándose de sus actos.

Es importante recalcar que las personas con buena salud mental ayudan a las demás personas a conocer sus debilidades y en lugar de remarcarlas contribuyen a que estas sean mejores.

#### 4.4.4 Características De Una Persona Con Buena Salud Mental

- Posee una personalidad madura.
- Tienden a ser alegres y de buen humor.
- Vive en paz consigo misma, aceptándose tal como es.
- Posee un proyecto de vida personal y busca realizarlo.
- Tratan de superar obstáculos.
- Saben manejar las tensiones cotidianas, por ejemplo, el miedo, enojo, ansiedad, desconfianza, depresión o tristeza.
- Asume responsabilidades y busca solucionar tantos problemas personales, familiares, de sus compañeros, de su comunidad y de su país, comprendiendo sus limitaciones.
- Evita las drogas el alcohol y el tabaco.
- Generalmente mantiene buenas relaciones con sus compañeros y compañeras.

#### 4.4.5 Características De Una Persona Con Inadecuada Salud Mental

- Pueden tener conductas conflictivas con su entorno.
- Relaciones interpersonales deficientes.
- Están preocupados todo el tiempo o indiferentes a los problemas.
- Frecuentemente mantienen sentimientos de enojo, ansiedad, desconfianza, depresión, miedo.
- Constantemente se sienten incapaces para afrontar problemas laborales familiares y otros.
- No saben qué hacer con su vida y fácilmente caen en vicios.
- Tienen riesgo de auto agredirse y agredir a otras personas.
- Dejan influenciarse con facilidad por grupos o personas que tienen conductas de riesgo.
- Ve con pesimismo las situaciones de la vida, todo lo ve cuesta arriba.

## 5. Autoestima

### 5.1 Objetivo general

Autorreflexión del valor que cada uno tenemos como persona, así como reconocer los factores que debilitan la estima personal y aprender a evitarlos.

### 5.2 Objetivos específicos

1. Ayudar al grupo a reconocer el valor individual y colectivo, así como el derecho que todos los seres humanos tienen a ser feliz.
2. Reconocer que todas las personas tienen defectos y virtudes, siendo más importante destacar esas cualidades, buscando reparar esos aspectos negativos que conllevan múltiples consecuencias.

### 5.3 Aspectos a tomar en cuenta

1. Se recomienda luego que el facilitador haya brindado una breve Introducción sobre el tema a tratar, aplicar el pre-test anexado en el manual de dinámicas.
2. Hacer uso de dinámicas introductorias o bien intermedias al momento de exponer el tema.
3. Se recomienda que, al finalizar la exposición del tema, se aplique el pos-test anexado en el manual de dinámicas.

### 5.4 Desarrollo del tema

#### 5.4.1 Qué es la Autoestima

Puede definirse como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros.

#### 5.4.2 Importancia de la Autoestima

La importancia radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos. La autoestima refleja el grado de gusto que tenemos por ser quienes somos, en el sentido más profundo. Lo ideal es aceptarnos a nosotros mismos

simplemente porque somos seres humanos, porque estamos vivos y valoramos ambas maravillas en plenitud.

#### 5.4.3 Conceptos básicos en la Autoestima

- Auto-concepto: Concepto que tengo de mí mismo. Ejemplos: “soy tonto”, “soy inteligente”, “soy responsable”, “soy indispensable”, “soy lo peor”, etc.
- Auto-imagen: Como nos consideramos físicamente. Ejemplo: “soy fea”, “soy bonita”, “estoy viejo”, “mi cuerpo es el mejor”, etc.

#### 5.4.4 Tipos de Autoestima

Todos tenemos un auto concepto, que es el resultado de lo que pensamos sobre nosotros mismos. Una vez formada la idea de cómo somos, la calificamos de una manera positiva o negativa, ya sea de manera general o por separado.

El resultado de esta calificación genera diferentes sentimientos que pueden ser de gusto, satisfacción, disgusto, enojo, etc., que hacen actuar reforzando o debilitando el nivel de autoestima.

#### 5.4.5 Autoestima Alta (Adecuada)

La persona se ama, se acepta y se valora tal cual es, sus pensamientos suelen ser:

- Las cosas van a salir bien
- Confío en mí mismo
- Hoy es un día maravilloso
- Soy una persona valiosa
- Merezco dar y recibir amor
- Trabajar es algo agradable
- Soy inteligente
- Todo lo que pasa tiene una razón de ser y siempre deja algo positivo
- No existen problemas sino oportunidades de aprender
- Puedo hacer que mi cuerpo me obedezca
- La gente es buena, aunque a veces actúe desde la rabia o el miedo.

#### 5.4.6 Autoestima Baja

La persona no se ama, no acepta ni valora sus cualidades, suele sentirse infeliz y muy limitada en cuanto a lo que puede o debe hacer.

Sus pensamientos suelen ser:

- Desprecio las cosas buenas que sí tengo
- Me siento incapaz e impotente
- Me dejo influir por los demás
- Actúo a la defensiva
- Quiero morirme
- Creo que no valgo mayor cosa.
- Ellos tienen la culpa de todo lo que me pasa.
- Si las personas a mi alrededor fueran diferentes, mi vida sería diferente.

#### 5.4.7 Autoestima Inflada

La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades, suelen exigir las cosas, piensan que siempre tienen la razón, demuestran al mundo sus logros y cualidades, etc., pero es un error, pues quien tiene autoestima alta, se siente seguro de sí mismo, no tiene necesidad de estarlo demostrando ni que otros se lo reconozcan.

La persona con autoestima inflada suele tener estas características:

- Se creen perfectos.
- Se vuelven rígidos.
- Se enojan con facilidad.
- Su seguridad está basada en una imagen falsa, por lo que sus estados de ánimo son muy mentirosos.
- Viven presionados, porque no pueden permitirse ninguna equivocación.
- No saben trabajar en equipo.
- No creen en las relaciones de igual a igual.
- Ellos tienen que demostrar que son mejores que los demás.
- Utilizan a la gente para obtener siempre lo que desean.

#### 5.4.8 Necesidades que tienen que satisfacerse para tener una buena autoestima

Hay un par de necesidades relacionadas entre sí y tan fundamentales en el ser humano, que, si son satisfechas, todo lo demás se armonizará en un sentido general de bienestar. Esas necesidades son:

- Un amor verdadero y profundo de uno mismo.
- Una aceptación alegre de uno mismo.

El amor a uno mismo no tiene nada que ver con una relación narcisista, o sea, una persona que solo puede halagarse a sí misma y no puede hacerlo con otras, ya que nos referimos a la aceptación gozosa de ser quien es y esto viene a ser lo que llamamos autoestima.

#### 5.4.9 Enemigos de la Autoestima

- Comparación con los demás. “¿Por qué el otro sí y yo no?”, “¿Por qué él gana más que yo?”. Espera, disfruta lo que tienes. Tú no vales por lo que el otro tiene o hace, sino por lo que tú eres, una persona única.
- Manejo equivocado del error. Un error es un amigo si lo aprovechas para aprender y ser mejor, o puede ser un enemigo si piensas que el error te convierte en alguien desagradable e indigno.
- Ideas negativas en tu contra. “Siempre lo hago mal”, “Nadie me quiere”, “Lo dice por compromiso”, “Seguramente están hablando mal de mí”, “No sirvo para nada”. Es cierto que a veces cometes errores, pero los demás también. Busca en tu vida y encontrarás muchas cosas buenas que has hecho. Además, la verdadera razón por la que tú vales es porque Dios te creó y Él te ama siempre.
- El tirano “debes”. “Nunca debes llorar”, “No puedes fallar”, “Nunca debes tener miedo”, “Tú siempre debes ser el ganador”. Relájate y disfruta la vida, todos deseamos que las cosas salgan bien, pero no siempre será así. Además, tienes derecho a llorar, a fallar, a tener temor, a perder, etc.
- La Evasión. Ante situaciones difíciles a veces optamos por “sacarle la vuelta”, hacernos de la “vista gorda”, o simplemente no enfrentar nuestras responsabilidades. Esto, lo único que logra es que el problema crezca.
- La agresividad. La agresividad no resuelve problemas, sino que los agrava. Si ese es tu estilo, irás creando hostilidad hacia a ti.

- La crítica, la burla y la indiferencia de los demás. Nada de eso tiene poder sobre ti, a menos que tú decidas destruirte. Tú eres libre para aceptar o rechazar la burla, la crítica destructiva. Así como también eres libre para aceptar o no aceptar un halago.

## 6. Manejo de emociones y sentimientos

### 6.1 Objetivos

1. Reconocer nuestras emociones y sentimientos, así como la importancia que tienen a nivel individual.
2. Tomar conciencia de que el adecuado manejo de emociones evita muchos conflictos y es bueno para nuestra salud.
3. Conocer algunas técnicas y modos adecuados de expresar nuestras emociones y sentimientos
4. Brindar elementos básicos para el manejo adecuado de emociones y sentimientos.

### 6.2 Aspectos a tomar en cuenta

1. Se recomienda luego que el facilitador haya brindado una breve Introducción sobre el tema a tratar.
2. Hacer uso de dinámicas introductorias o bien intermedias al momento de exponer el tema.

### 6.3 Desarrollo del tema

#### 6.3.1 Emociones

¿Te has parado alguna vez a pensar en las emociones? ¿Qué son? ¿Cómo funcionan? ¿Por qué unas personas manifiestan mucho sus emociones y otras parecen "no sentir las"? ¿Realmente no las sienten o es que no las expresan al exterior? ¿Por qué hay situaciones que nos "alteran" mucho o nos hacen "ponernos nerviosos" y otras que nos producen bienestar?

- Las emociones son un tipo de reacción que todo ser humano experimenta ante los hechos que le ocurren o las situaciones a las que nos vemos expuestos cada día.
- La emoción es algo que cambia constantemente, aparece y desaparece e incluso está sometido a variaciones a lo largo de nuestra vida en función de la etapa en la que nos encontramos. Si estamos atravesando una etapa feliz y tranquila, sin problemas o preocupaciones importantes, el estado emocional tiende a ser

más estable, aparecen menos emociones de las que luego veremos se llaman "negativas"; si por el contrario estamos en momentos de grandes cambios o aparición de nuevas situaciones (cambiar de estilo de vida, empezar un nuevo trabajo, hacer nuevos amigos, etc.) nuestras emociones se ponen en marcha y es más frecuente que aparezcan (tanto las emociones positivas como las negativas).

- Las emociones son fenómenos psicofisiológicos que representan modos eficaces de adaptación a ciertos cambios de las demandas ambientales.

### 6.3.2 Psicológicamente

Las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.

### 6.3.3 Fisiológicamente

Las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluyendo expresiones faciales, músculos, voz, y sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

### 6.3.4 Conductualmente

Las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, impulsándonos hacia ciertas personas y objetos.

### 6.3.5 Para qué sirven las Emociones

Las emociones son importantes ya que nos permiten enfrentar y asumir las experiencias vitales y los desafíos. No debemos reprimir las emociones y nos brindan los siguientes beneficios:

- Las emociones nos alientan a comunicarnos y compartir lo que nos sucede con los demás.
- Nos enseñan lo que nos agrada y lo que nos desagrada, lo que luego nos guía para decidir a que nos acercamos.
- Nos facilitan la adaptación con nuestras circunstancias.

### 6.3.6 Cómo Manejar mis Emociones

- Es muy importante reconocer el funcionamiento que tenemos en nuestro propio ser.
- Comprender cuál es nuestro funcionamiento emocional, como es que hemos aprendido a reaccionar y vivir emocionalmente, porque esto es la base para poder manejar las cosas.
- Las emociones más positivas que puede haber son: la alegría, el amor, la paz. Dichas emociones emergen del corazón, de lo más interno que tenemos, de la mente.
- El problema que tenemos con nuestras emociones es que a veces no son muy positivas, y cabe preguntarse ¿De dónde vienen las emociones que no son positivas?

### 6.3.7 Qué es la Ansiedad

Es el conjunto de Sentimientos de Miedo, inquietud, tensión, preocupación. Los componentes de la ansiedad:

- Cognitivos: Pensamientos-Imágenes atemorizantes
- Fisiológico: Sensaciones físicas
- Conductual: Comportamiento

### 6.3.8 Qué es la Ira

Conjunto de Sentimientos de Enfado, irritación, rabia, enojo, etc.

### 6.3.9 Formas en que los Seres Humanos Manejan las Emociones de Ansiedad e Ira

Los estados emocionales de los que estamos hablando son habitualmente vividos de forma negativa y suelen dar lugar a conductas inadecuadas, lo que hace que la gente busque formas de eliminarlos. Ejemplos:

### 6.3.10 Aptitudes Básicas Emocionales y Sociales

- Conocimiento de uno mismo.
- Autorregulación.
- Motivación.
- Empatía.
- Habilidades Sociales.

## 7. Hábitos de higiene

### 7.1 Objetivo general

Inculcar Hábitos de Higiene y cuidado personal que repercutan positivamente en la salud y a la vez favorecer la integración en la sociedad.

### 7.2 Objetivos específicos

- Crear Hábitos de Higiene personal.
- Potenciar los hábitos adquiridos en colaboración con el grupo.
- Fomentar hábitos de vida saludables según las necesidades detectadas en los participantes mediante una higiene adecuada.
- Trabajar contenidos relacionándolos con la higiene personal y social de forma que se trate la misma integrándola en todos los ámbitos de la vida enfocando el tema de forma lúdica y globalizada.
- Se recomienda luego que el facilitador haya brindado una breve Introducción sobre el tema a tratar.
- Hacer uso de dinámicas introductorias o bien intermedias al momento de exponer el tema.

### 7.3 Desarrollo del tema

#### 7.3.1 Qué son los hábitos de higiene

Es una de las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal es una base importante en la educación de los niños y adultos.

#### 7.3.2 Bañarse o aseo de la piel

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, lo cubre completamente, sirve como barrera de protección y es la parte visible del mismo. Requiere un aseo frecuente y cuidadoso, el cual, se puede realizar a través de lo que se conoce como ducha con agua y jabón para eliminar el sudor, polvo e impurezas. Es una tarea simple, pero requiere que lo hagamos todos los días sin descuidar ninguna parte de nuestro cuerpo porque todas son importantes.

### 7.3.3 Aseo de los dientes

Los dientes suelen limpiarse con cepillos dentales usando pastas ricas en flúor. También suelen usarse hilos dentales y enjuagues bucales. Pasos para cepillarse los dientes:

Cepillar los dientes en movimientos verticales, empezando por la encía, desde abajo y hacia fuera, como si barriésemos. Tendremos que cepillar la parte de fuera del diente y la parte de dentro.

Cepillar en forma de remolino, las muelas que usamos para masticar. Es necesario que las fibras del cepillo penetren por todos los pliegues que hay en esta zona, para evitar que se queden ahí los restos de los alimentos, y que las bacterias puedan empezar a provocar una caries. Para cepillar las caras palatinas y linguales de sus dientes inferiores, el cepillo debe ubicarse desde la encía realizando un movimiento de una sola intención, para retirar los restos de los alimentos y placa dentobacteriana.

Limpiar el cuello del diente y también el espacio entre diente y diente; para hacerlo, a veces es necesario limpiar los espacios interdentes, donde no puede llegar el cepillo. En este caso, tendremos que usar un hilo (seda dental) para pasarlo entre los dientes, o un cepillo interproximal.

### 7.3.4 Aseo del cabello

- El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (la caspa). Hay q tomar en cuenta frotar con las yemas de los dedos, y realizar al final un buen enjuagado para no dejar restos de jabón. La elección del champú debe hacerse en función del tipo de cabello.
- El lavado del cabello ayuda a prevenir la caspa, infecciones de la piel de la cabeza y a dar un mejor aspecto del cabello. Para limpiarlo se utilizan sustancias conocidas como champú.
- Debemos tener un especial cuidado en la limpieza de nuestro cabello, ya que refleja nuestro cuidado personal.

### 7.3.5 Aseo de los oídos

- Es importante lavarse diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio, esto consigue inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando.
- Los oídos se limpian con hisopos.

- Hay que cuidar de no introducirlos mucho porque pueden lesionar el tímpano, con esto se elimina el cerumen. Aunque los médicos también recomiendan usar gotas (con estas gotas colocadas en el oído, se sale el cerumen y no se produce ninguna acción dañina para con el oído).

#### 7.3.6 Por qué es tan importante lavarse las manos

- Las manos constituyen, después de la cara, lo más visible de nuestro cuerpo. Es necesario lavarlas con frecuencia (ya que están en contacto permanentemente con bacterias).
- Lavarse las manos es sin duda la mejor manera de evitar la propagación de gérmenes y de protegerse de enfermedades a nuestro cuerpo.

#### 7.3.7 Cómo lavarse las manos correctamente

- Lávese las manos con agua tibia.
- Utilice jabón y frótese las manos vigorosamente de 10 a 15 segundos (no hace falta que utilice jabón anti-bacteriano, cualquier jabón es bueno). Asegúrese de que lava bien el área entre los dedos y debajo de las uñas donde a los gérmenes les encanta esconderse.
- Enjuáguese las manos y séquelas bien con una toalla limpia y seca.

#### 7.3.8 Establezca el lavado de manos con frecuencia como una regla para todos, especialmente:

- Antes de comer y cocinar, beber, fumar o mascar tabaco.
- Siempre lávese las manos antes y después de ir al baño.
- Después de limpiar la casa.
- Después de tocar animales, incluyendo mascotas familiares.
- Después de visitar o cuidar amigos o familiares enfermos.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de estar afuera (jugando, haciendo jardinería, caminando al perro, etc.).

#### 7.3.9 Higiene de los pies

- La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que al estar poco ventilados por la utilización del calzado es fácil que se acumulen en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y mal olor.

- Hay que lavarlos diariamente y es fundamental un buen secado, sobre todo entre los dedos, para evitar el desarrollo de posibles enfermedades.

### 7.3.10 Aseo de las uñas

Las uñas de las manos tiene más contacto directo con objetos, el suelo, la tierra, casi siempre las uñas estarán más sucias, y mucho más si las tiene muy largas, no dejes que ello pase, siempre lleva contigo toallas húmedas, y limpia continuamente, si las mete a la boca sucias, puede contraer enfermedades, y son de aspecto poco higiénico.

Uñas de los pies son una de las partes olvidadas de nuestro cuerpo. La naturaleza nos proveyó con pies resistentes y fuertes. La estructura de los pies es tan fuerte que los podemos abusar por años antes de sentir algún malestar. Las uñas de los pies al igual que las de las manos, se cortarán frecuentemente y en línea recta para evitar encarnaduras.

## 8. Manejo de adicciones

### 8.1 Objetivo

Identificar concepto, características específicas de cada una de las adicciones, así como los efectos que producen las mismas en nuestro organismo.

### 8.2 Aspectos a tomar en cuenta:

- Se recomienda luego que el facilitador haya brindado una breve Introducción sobre el tema a tratar.
- Hacer uso de dinámicas introductorias o bien intermedias al momento de exponer el tema.

### 8.3 desarrollo del tema

Según la OMS (Organización Mundial de la salud), la adicción es el estado de intoxicación crónico y periódico por el consumo repetido de una droga natural o sintética, el cual se caracteriza por:

- Compulsiones a continuar consumiéndola no importando los medios, aumentando cada vez más las dosis.
- Dependencia psíquica y física de los efectos.
- Consecuencias perjudiciales para el individuo y la sociedad.

#### 8.3.4 Alcoholismo

Es una enfermedad que consiste en padecer una fuerte necesidad de ingerir alcohol de forma permanente o un tiempo determinado y donde existe dependencia física al mismo, ya que el(a) alcohólico(a) no tiene control sobre los límites de su consumo, poniendo en riesgo su salud que a menudo lleva a la muerte prematura como consecuencia de afecciones de tipo hepática como la cirrosis, hemorragias internas, intoxicación alcohólica, hepatocarcinoma, accidentes o suicidio.

Las personas afectadas por esta enfermedad pueden seguir patrones muy diferentes de comportamiento, existiendo tanto alcohólicos que consumen a diario, como alcohólicos que beben semanalmente, mensualmente, o sin una periodicidad fija, ya que el proceso es degenerativo.

Según estudios del Instituto Hondureño contra la Drogadicción y la Fármaco dependencia (IHADFA) en Honduras a finales del mes de diciembre se consumieron 386 millones de botellas de cervezas, 94 millones de botellas de 1/8 de aguardiente y 39 millones de botellas de licor compuesto (whisky, ron, vinos).

Entre las causas del porque se consumen bebidas alcohólicas están:

- Para sentirse bien, divertirse.
- Descansar y olvidar el estrés por un momento.
- Gusta del sabor de las bebidas alcohólicas.
- Estar más a gusto en reuniones y formar parte del mismo.
- Emborracharse y olvidarse de sus problemas.

#### 8.3.5 Efectos del alcoholismo

De acuerdo a la cantidad ingerida de alcohol, podemos considerar dos tipos de intoxicación:

#### 8.3.6 Intoxicación aguda

Perciben cambios en su estado mental y alteraciones que afectan la percepción de los sentidos, así como una disminución de los reflejos.

Perdida de la inhibición y del autocontrol con parálisis progresiva de los procesos mentales más complejos y presentar problemas de personalidad. También puede presentar Temblor, confusión mental, descoordinación motriz y acaba durmiéndose.

#### 8.3.7 Intoxicación toxica

Es provocada por intoxicaciones agudas repetidas excesivo y/o continuado consumo de alcohol. La enfermedad dependerá del hábito de beber de cada individuo.

El beber consistentemente y en forma sostenida puede con el transcurso del tiempo causar síntomas de supresión durante los períodos de no tomar y un sentido de dependencia, pero esta dependencia física no es la única causa del alcoholismo. Estudios sobre las personas con enfermedades crónicas quiénes han tomado medicamentos para el dolor durante mucho tiempo han encontrado que una vez que estas personas resisten el proceso de retiro físico, a menudo pierden todo deseo para los medicamentos que habían estado tomando.

#### 8.3.8 Efectos psicológicos

- Incremento de la excitación, pero en realidad es que deprime muchos centros cerebrales.
- Sensaciones de sociabilidad o euforia.
- Percepción visual, coordinación motora, balance, lenguaje y visión distorsionada.
- Dependencia psicológica.
- Trastornos mentales y neurológicos.

#### 8.3.9 Efectos fisiológicos

- Cardiopatías
- Cáncer
- Trastornos mentales
- Problemas en la piel, musculares, articulaciones, circulación y sistema óseo.
- Problemas gastrointestinales.

#### 8.3.10 Tabaquismo

Es reconocido desde hace varios años como un problema de salud pública, debido a los extensos daños a la salud asociados a su consumo, ya que el fumador sufre una dependencia física y psicológica el cual genera síndrome de abstinencia ya que es el conjunto de reacciones físicas o corporales que ocurren cuando una persona con adicción a una sustancia (alcohol, tabaco u otras drogas).

Es conocido que fumar cigarrillos ocasiona cáncer, pero no sólo existe esta consecuencia, ya que también hay otras que afectan a nuestra salud y a la apariencia física a corto, mediano y largo plazo. Todo depende de la edad de inicio y de la cantidad de cigarrillos que se fume a lo largo de su existencia.

#### 8.3.11 Corto plazo

- Aliento a nicotina
- Las manos, dedos y uñas amarillos y con olor a nicotina
- Afecta la salud de todos los que nos rodean
- Altera a nuestra voz
- Dificulta o impide la actividad deportiva
- Afecta al sentido del gusto
- Aparición de celulitis

#### 8.3.12 Mediano plazo

- Destrucción progresivamente de pulmones y dentadura
- Caída del cabello y maltrato a la piel
- Problemas de índole sexual y enfermedades cardíaca

#### 8.3.13 Largo plazo

- Cáncer de pulmón
- Cáncer laríngeo
- Cáncer de la cavidad oral
- Cáncer de vejiga y del riñón
- Cáncer del estomago

#### 8.3.14 Otras drogas y sus efectos

Son aquellas sustancias cuyo consumo puede producir dependencia, alteración del organismo en general, acción, falsas percepciones, depresión y las cuales también interfiere en el comportamiento y estado de ánimo de las personas. La dependencia de la droga es el consumo excesivo, persistente y periódico de toda sustancia tóxica.

### 8.3.15 Narcóticos

La palabra narcótico es un vocablo griego que significa "cosa capaz de adormecer y sedar". Estas drogas son activas, ya que actúan sobre la mente de los individuos, las cuales se pueden dividir en:

- Opio, opiáceos y sucedáneos sintéticos: Se presentan como polvo para fumar o solución inyectable que producen estados de euforia, ensoñación, sensación de éxtasis, la cual se acorta rápidamente a causa de la tolerancia.
- Neurolépticos o Tranquilizantes Mayores: Sustancias utilizadas para tratar depresión, manías y las psicosis. Producen un estado de indiferencia emocional, sin alterar la percepción ni las funciones intelectuales, sumamente tóxicas ya que poseen efectos secundarios tales como: Enfermedad de Parkinson, destrucción de células de la sangre, arritmia cardiaca, anemia, entre otros.
- Ansiolíticos O Tranquilizantes Menores: Habitualmente son usados para tratar las neurosis, este tipo de productos suelen producir hasta la muerte, y con el abandono de del mismo pueden aparecer episodios depresivos, desosiego e insomnio.
- Somníferos O Barbitúricos: Su uso puede provocar lesiones en el hígado, riñones, erupciones cutáneas, dolores articulares, neuralgias, hipotensión, estreñimiento y problemas circulatorios.

### 8.3.16 Consecuencias de las adicciones

- Crean dependencia
- Atacan todos los sistemas de nuestro cuerpo
- Problemas de salud
- Problemas económicos

### 8.3.17 Falsas creencias sobre las adicciones

- El consumo de drogas se puede controlar por sí mismos.
- Dejar las drogas fáciles.
- El problema de dejar las drogas tiene más que ver con la dependencia física que con la psicológica.
- Una droga produce los mismos efectos en todas las personas.
- “A mí nunca me pasara eso”.

- El consumo de drogas afecta sólo a los jóvenes.
- Las drogas producen placer y a superar los estados de ánimo negativos.
- Los ex-adictos pueden volver fácilmente a consumir ocasionalmente.
- Consumir drogas me hace interesante, rebelde, mayor, y atractivos al sexo opuesto.
- Recuperarse solo consiste en desintoxicarse y lograr la abstinencia.
- Las recaídas son un fracaso total.
- Uno elige ser adicto.

## 9. Resolución de conflictos

### 9.1 Objetivo

Obtener destrezas y habilidades que permitan desarrollar la capacidad de resolver conflictos, para lograr una mejor calidad de vida a través de una convivencia armoniosa y productiva con el entorno familiar y comunitario.

### 9.2 Aspectos a tomar en cuenta

- Se recomienda luego que el facilitador haya brindado una breve Introducción sobre el tema a tratar.
- Hacer uso de dinámicas introductorias o bien intermedias al momento de exponer el tema.

### 9.3 Desarrollo del tema

Desde el momento en que nos relacionamos con otras personas, platicamos con ellas, decimos nuestros puntos de vista, nos damos cuenta que todos pensamos de manera distinta; lo cual puede provocar contradicciones, confrontaciones y conflictos muy fuertes entre las personas involucradas.

Nuestra manera de percibir el mundo depende de cada uno de nosotros debido a nuestras experiencias personales, siendo de forma definitiva nuestro punto de vista, y dependerá de nosotros el afrontar o empeorar una situación.

Los conflictos suelen ocurrir cuando dos personas no están de acuerdo con la forma de actuar de una de ellas o cuando las posiciones de cada uno son opuestas. Esto es una realidad de todos los días, pueden ocurrir porque no estamos de acuerdo con lo que los demás piensan,

porque creemos que nuestras ideas o puntos de vista se ven amenazadas, también porque se llevan a cabo cambios sociales, cuando quizás las relaciones con las otras personas no son cordiales, cuando existen posiciones diferentes, cuando hay malos entendidos, porque existen personas que quieren imponer sus puntos. En fin, hay muchos motivos por los cuales pueden surgir los conflictos.

### 9.3.1 Tipos de conflictos

Un conflicto unilateral: es cuando sólo se queja una de las partes. Por ejemplo, si un inquilino deja de pagar el alquiler sin razón alguna, puede decirse que el propietario tiene un conflicto unilateral.

En un conflicto bilateral: cada persona quiere algo de la otra. Por ejemplo, si el inquilino no paga porque la casa se encuentra en malas condiciones, hay goteras en el techo, las gradas de la escalera se encuentran en mal estado, lo que provocó un accidente; entonces tanto el inquilino como el propietario tienen un problema uno con otro, o sea ambas partes están molestas con el otro. El inquilino quiere que se hagan las reparaciones; el propietario quiere su dinero. En este ejemplo ambas personas exigen una de la otra, si ninguno cede a las exigencias del otro, hay conflicto por las dos partes o sea bilateral.

En la mayoría de los casos el conflicto no se forma por lo “que pasó” sino por el significado que le dan las personas a lo ocurrido, y todos estos significados están relacionados con nuestra cultura, en nuestra creencia, en nuestras costumbres, experiencias de vida, etc.

### 9.3.2 Prevención y resolución de conflicto

Cuando se está en una situación que puede convertirse en conflicto, se debe de actuar de manera justa y tranquila. Se debe de tomar en cuenta varios aspectos importantes al momento de encontrarse en una discusión, entre ellas podrían ser:

- Detenerse, es un punto muy importante, antes de perder el control de su temperamento y hacer que el conflicto empeore.
- Decir cual creo que es el problema que está causando el desacuerdo y que se quiere.
- Es muy importante a la vez escuchar las ideas y sentimientos de la otra persona.
- El pensar, sentarse a meditar y buscar una solución que beneficie a ambas partes involucradas.
- Si aun así no pueden ponerse de acuerdo, es conveniente pedir a alguien más que les ayude; escuchar a otras personas es muy importante, ya que el escuchar otros puntos de vista puede beneficiar a encontrar una solución al conflicto.

### 9.3.3 Existen diferentes maneras para afrontar los conflictos que las personas

- La competencia: ocurre cuando existe un conflicto y actuamos como si no hubiera nada más en el mundo, y solo tratando de obtener nuestros intereses, queriendo convencer al otro que lo que yo pienso es lo correcto. Es muy común que cuando haya problemas tratemos de echarles la culpa a los demás.
- Otra forma de afrontar los conflictos es mediante la cooperación: esta es la manera más recomendable de hacerlo, ya que de esta forma no solo pensamos en resolver y satisfacer nuestros intereses, sino también los de la otra parte. De esta manera todos ganan, para lograr esto, hay que conocer bien cuáles son los intereses de todas las partes.

### 9.3.4 Diez recomendaciones para resolver conflictos

- Manténgase fresco cuando otros estén furiosos y pierdan la cabeza. El que se enoja pierde. No se trata de no demostrar su molestia, sino de hacerlo tranquilamente, para no arrepentirse después de una acción cometida en un momento de descontrol.
- Espere a calmarse antes de hablar. Tenga en cuenta que la relación es más importante que la discusión. Dar más relevancia a las personas que a las opiniones.
- Trate bien a toda persona con la cual tenga contacto. Nunca se arrepienta de tratar muy bien a la gente. Es el mejor negocio en todos los sentidos.
- Busque el lado positivo y agradable. Lo podemos encontrar aun en las situaciones más complicadas y dolorosas. Es una disciplina que le ayudará a pasar más fácilmente los momentos difíciles y a convertir los problemas en oportunidades.
- Establezca el hábito de hacer preguntas y, sobre todo, de escuchar respuestas.
- Preguntar antes de reaccionar.
- No haga o diga nada que pueda herir o hacerle daño a otra persona. Aférrese al mandamiento que dice: lo que no quieres para ti, no se lo hagas a los demás, porque tarde o temprano, se devolverá. La gente no recuerda tanto lo que usted dijo o hizo, sino la intención con la que lo hizo.
- Sea consciente de la diferencia entre análisis amigable y crítica destructiva.
- Observe si el propósito de sus palabras es ayudar, desahogarse o hacer daño.
- Tenga presente que, si tolera a los demás, ellos también serán pacientes con usted en los aspectos no muy gratos de su personalidad.

### 9.3.5 Podemos ayudar a resolver conflictos

Como somos todos y todas personas distintas, resolvemos nuestros conflictos de manera distinta, pero claro que hay unas formas de resolver los conflictos mejores que otras.

Ahora vamos a ver las distintas maneras que hay para afrontar un conflicto y tratar de resolverlo. Una es de manera competitiva y otra cooperativa.

- **Compitiendo:** Cuando tenemos un conflicto a veces lo queremos resolver de manera competitiva, actuando como si no hubiera nadie más en el mundo y buscando satisfacer sólo nuestro interés, tratando de convencer al otro de que lo que yo creo es lo mejor. Es muy común que le echemos la culpa al otro de todo lo que está pasando.
- **Cooperando:** La otra manera de resolver el conflicto es de forma cooperativa, en este caso las partes en conflicto no solo tratan de resolver y satisfacer los intereses de cada una de las partes. La negociación cooperativa consiste en que todas las partes involucradas puedan satisfacer sus necesidades, es decir, que todos ganen. Para poder llegar a esto, antes hay que conocer bien cuáles son los intereses de la otra persona y sus razones.

## 10. Prevención de violencia

### 10.1 Objetivo

Motivar en los participantes el respeto hacia todas las personas sin distinción de sexo, raza, condición económica, creencia religiosa, ideología política, preferencias sexuales, cultura, capacidades especiales, y crear un sentido de tolerancia en ellos.

### 10.2 Aspectos a tomar en cuenta:

- Se recomienda luego que el facilitador haya brindado una breve Introducción sobre el tema a tratar.
- Hacer uso de dinámicas introductorias o bien intermedias al momento de exponer el tema.

### 10.3 Desarrollo del tema

#### 10.3.1 Las personas somos diferentes

Cada persona es un ser único en el Universo, ya que mantiene sus diferencias propias, aun cuando tenga muchísimas semejanzas con los demás. En las demás personas podemos distinguir lo que tenemos y también lo que no tenemos, así como ellas pueden encontrar en nosotros y nosotras algo similar y algo nuevo que no conocen.

Los aspectos físicos varían en cada persona de acuerdo a su origen: herencia, raza, sexo, edad y tipo de vida que la persona lleva, por ejemplo, de su grado de nutrición o cuidado que da a su salud. Pero especialmente hay diferencias en la forma de ser, sentir y pensar entre los seres humanos, que tienen que ver mucho con nuestras experiencias de vida. Por eso no es posible que exista alguien que coincida y comparta totalmente nuestras ideas y pensamientos. Podrá aproximarse mucho, pero nunca será igual.

Ser diferente no es una falla, ni es un defecto; en muchos casos puede llegar a ser una virtud, pues nos permite mostrar diferentes formas de ver la realidad.

### 10.3.2 Todas las Personas Merecemos Respeto

La palabra respeto viene del latín y significa atención. Es cuidar de los intereses, derechos, espacios, tiempos, de las demás personas y que uno también tiene. Es cuidar también de lo que se comparte.

El respeto empieza por uno mismo y en la medida en que no nos respetamos, damos espacio para que el otro/a traspase el límite de nuestro respeto.

### 10.3.3 Significado de respetar

Es dar un trato digno. Las faltas de respeto son una injusticia y son una forma de violencia. Se conocen numerosos ejemplos de falta de respeto en las relaciones sociales, como la discriminación, la difamación, las burlas, el engaño, la soberbia, la explotación, los desplantes, las humillaciones y las agresiones, que rebajan la dignidad de las personas.

El respeto mutuo protege la dignidad de las personas y por tanto origina seguridad y confianza, que son dos necesidades básicas del ser humano, fundamentales para construir un mundo de paz. Todas las personas merecemos respeto, es decir, un trato adecuado a nuestra dignidad humana.

Todas las personas merecemos respeto, es decir, un trato adecuado a nuestra dignidad humana.

### 10.3.4 Aceptando las diferencias

Dos de los más graves problemas que afronta la humanidad en el momento actual, son la intolerancia y la discriminación. Un buen indicio de aceptación de las diferencias es el comportamiento de las personas tolerantes y pacíficas, que aceptan y respetan las diferencias.

Es necesario y fundamental aceptar y reconocer que las diferencias entre razas, sexos, edades, condiciones sociales, culturales y lingüísticas, son la base de la riqueza humana.

En el colegio, en el trabajo, en la comunidad, en todas partes, las personas son, piensan y actúan de manera diferente. Aceptemos las diferencias y aprendamos de ellas.

#### 10.3.5 Cuidado con la publicidad

A través de los grandes medios de comunicación de masas, recibimos diariamente un bombardeo de publicidad. Esta publicidad está diseñada por profesionales de la comunicación, que con su formación y experiencia y a través de diferentes mecanismos psicológicos, buscan atraer cada vez más a las personas al consumo de mercancías. De esta forma se crea en la gente la necesidad de comprar cosas, muchas de las cuales no son urgentes, ni necesarias, ni importantes.

En todas las personas se desarrolla el consumismo en forma exacerbada; algunas pueden hacerlo debido a su elevado poder adquisitivo; en otros casos, al tratarse de gente pobre, se genera frustración y resentimiento por no poder acceder a lo que los demás tienen. Esto es violento y produce más violencia.

Los medios de comunicación son muy importantes para la sociedad. Estamos viviendo una época de revolución de la comunicación. Son muchas las ventajas que aportan a la sociedad. Sin embargo, a pesar de esos adelantos, muchas veces los medios de comunicación afectan negativamente a los seres humanos. Esto sucede cuando no están al servicio de la gente, sino de intereses particulares.

De esta manera, muchas veces llegan, por ejemplo, a transmitir noticias y programas donde se exagera y se abusa de la violencia, para tener una mayor audiencia y de esta forma lograr mayores ganancias a través de la publicidad.

#### 10.3.6 Por eso Aparece la Violencia

Hombres y mujeres somos educados de distinta manera. En la familia generalmente el hombre es considerado el jefe y quien toma la mayoría de las decisiones. Por eso tiene la autoridad y establece normas, horarios, permisos y sanciones, casi siempre imitadas de las disposiciones observadas en lo político, laboral, religioso, etc. y transmitidas de generación en generación.

La mujer, en este esquema dominante, es dependiente en lo económico, psicológico, afectivo e ideológico, ya que ha sido formada para obedecer, seguir y atender.

En el último peldaño familiar se encuentran niños y niñas, considerados mayoritariamente como propiedad privada del padre y de la madre, hasta la mayoría de edad. De ellos reciben todas estas enseñanzas que reproducirán más adelante.

El hombre dispone del poder, como la capacidad de influir sobre los demás, al tener generalmente mayor fuerza física (que podría dañar a los demás si lo quisiera), agresividad y mayor cantidad de recursos materiales. En muchos casos, a los hombres les resulta difícil ejercer formas más democráticas de relación, por temor a perder su masculinidad.

## 11. Trabajo en equipo

### 11.1 Objetivo general

Mejorar los esfuerzos de coordinación del grupo, dando por resultado un mejor desempeño del trabajo, permitiendo y promoviendo la existencia de un ambiente de trabajo armónico a través de la participación de sus integrantes, aprovechando el desacuerdo para buscar una mejora en el desempeño, eliminando al mismo tiempo las barreras comunicacionales y fomentando la retroalimentación.

### 11.2 Objetivos específicos

- Identificar las diferentes características del trabajo en equipo.
- Establecer cuáles son las principales ventajas del trabajo en equipo.
- Mostrar lo importante que es para el equipo apuntar a un mismo objetivo común.
- Identificar fortalezas y debilidades de su gestión como miembros de equipo de trabajo.
- Reconocer en los participantes las principales dificultades que se presentan al momento de trabajar en equipo y visualizar estrategias para el desarrollo de acciones de solución de dichos problemas.
- Proponer y ejecutar acciones de cambio en sus equipos para fortalecer sus relaciones interpersonales.
- Incrementar su sentido de identidad y compromiso personal con el equipo de trabajo al que pertenecen.
- Solicitar ayuda y manejar eficientemente situaciones de conflicto interpersonales.

### 11.3 Aspectos a tomar en cuenta

- Se recomienda luego que el facilitador haya brindado una breve Introducción sobre el tema a tratar.
- Hacer uso de dinámicas introductorias o bien intermedias al momento de exponer el tema.

## 11.4 Desarrollo del tema

Más y más a menudo, los integrantes de un grupo se espera que contribuyan a la realización y el éxito de sus equipos de trabajo. Si bien suena muy bien sobre el papel, no es tan fácil el trabajo en equipo, ya que a menudo los miembros del equipo son diferentes en estilo, actitud y compromiso.

A menudo, los equipos se atascan en culpar a los miembros cuando las cosas van mal. Ante esto se pueden hacer dos cosas para acabar con este comportamiento destructivo del equipo. En primer lugar, eliminar frases destructivas. "Eso no funciona aquí, ya hemos probado." Sustituir culpar y señalar con el dedo por un enfoque basado en la solución de problemas, o la prevención de estos. En segundo lugar, si otros miembros del equipo entran en el ciclo de culpar, se interviene y se convierte la conversación hacia un enfoque constructivo. Por ejemplo, aquí hay una buena frase: "Ok, tal vez podría ahorrar algún tiempo aquí para tratar de garantizar que el problema no vuelva a suceder, así que ¿qué podemos hacer para evitar que la próxima vez pase lo mismo. Hay una diferencia entre el interés y compromiso.

Cuando se está interesado en hacer algo, lo hace sólo cuando las circunstancias lo permitan. Cuando se está comprometido a hacer algo, no aceptan excusas, sólo resultados.

### 11.4.1 Características del Trabajo en Equipo

- Es una integración armónica de funciones y actividades desarrolladas por diferentes personas.
- Para su implementación requiere que las responsabilidades sean compartidas por sus miembros.
- Necesita que las actividades desarrolladas se realicen en forma coordinada.
- Necesita que los programas que se planifiquen en equipo apunten a un objetivo común.

### 11.4.2 Cómo constituir un equipo de trabajo

En los equipos de hoy en día, ganarse el respeto y la cooperación de los colegas y miembros de un determinado grupo es fundamental si queremos que la gente nos ayude a hacer las cosas. Es necesario crear un fuerte equipo bien organizado y fomentar un ambiente de cooperación para llevar a cabo proyectos complejos y críticos.

- Considerar la posibilidad de la misión del grupo al seleccionar un equipo. Elegir los miembros del equipo que tienen capacidades de desempeño que son las más adecuadas para la tarea. No elegirlos sobre la base de las relaciones existentes.
- Reunir un equipo diverso. Limitar el grupo a las personas con intereses y habilidades similares limitará el resultado final. Reclutar a personas que representan una mezcla de puntos de vista y percepciones.
- Identificar los puntos fuertes de los miembros de su equipo. Se pide a los miembros del grupo las tareas que les resulten más adecuadas para llevar a cabo en el proyecto, de esta manera, cuando se delegan tareas se sabrá que los miembros están mejor equipados, y están más impacientes, para realizarlas.
- Ser claro sobre las responsabilidades de cada miembro. Los buenos equipos tienen una multitud de talentos complementarios. Cada persona tiene sus puntos fuertes para aportar al esfuerzo del equipo. Todos los miembros deben entender lo que se espera de ellos y qué papel jugarán.
- Si se mantiene la unidad y se apunta en la dirección correcta, los miembros tienen un sentido claro de dirección. No necesitará comunicar la visión de su equipo cada día y así lo utilizan como una guía de comportamiento.
- Que todos los miembros sean responsables de los resultados del equipo. Cuando el equipo tiene éxito, pueden compartir la gloria, cuando el equipo no alcanza el éxito, sus miembros deben compartir las consecuencias.
- Cuando alguien hace algo bien, debe reconocérsele. Hacer que los miembros del equipo piensen que son parte de un grupo de éxito, que piensen que el equipo está formado por ganadores y que si no lo fuesen no estaría ahí.
- Ganarse el respeto de los miembros. La gente sigue a un líder de su confianza y respeto, para llevar a cabo sus promesas. Si se dice que se hará algo, quieren saber que pueden contar con la palabra de su líder.
- Tener comentarios acerca de cómo mejorar el rendimiento del equipo. Los nuevos miembros a menudo pueden ver las cosas con más claridad que los antiguos. Incluso si no se está de acuerdo con las sugerencias, hacerles saber que se alegra de escuchar sus ideas.

#### 11.4.3 Aspectos necesarios para un buen trabajo en equipo

- Liderazgo Efectivo: es decir, contar con un proceso de creación de una visión del futuro que tenga en cuenta los intereses de los integrantes de la organización, consiguiendo el apoyo

de los centros fundamentales del poder para lograr lo anterior e incentivando a las personas cuyos actos son esenciales para poner en práctica la estrategia.

- Promover canales de comunicación: tanto formales como informales y fomentando además una adecuada retroalimentación
- Existencia de un ambiente de trabajo armónico: permitiendo y promoviendo la participación de los integrantes de los equipos, donde se aproveche el desacuerdo para buscar una mejora en el desempeño.

#### 11.4.4 Formación de equipos

Cinco cuestiones a considerar en la formación de equipos a la hora de poner en práctica propuestas de aprendizaje colaborativo en la formación de equipos de trabajo:

- Cohesión
- Asignación de Roles y Normas
- Comunicación
- Definición de Objetivos
- Interdependencia

#### 11.4.5 Condiciones que deben reunir los miembros del equipo

- Ser capaces de poder establecer relaciones satisfactorias con los integrantes del equipo.
- Ser leales consigo mismo y con los demás.
- Tener espíritu de autocritica y de crítica constructiva.
- Tener sentido de responsabilidad para cumplir con los objetivos.
- Tener capacidad de autodeterminación, optimismo, iniciativa y tenacidad.
- Tener inquietud de perfeccionamiento, para la superación.

#### 11.4.6 Técnicas de trabajo en equipo

- Fomentar la cohesión entre sus miembros mediante la aplicación de técnicas de motivación y trabajo en equipo.
- Establecer herramientas de comunicación y confianza en el grupo para que este trabaje en un mismo objetivo.
- Trabajar en conjunto.

- Realizar ejercicios en el grupo para alentar a los miembros a trabajar juntos como un equipo. Los miembros del equipo deben escucharse unos a otros, compilar y hacer preguntas sobre la tarea y desarrollar ideas de colaboración.

#### 11.4.7 Ventajas del Trabajo en Equipo

- Quienes creen que un equipo de trabajo deben formarlo gente con formas de pensar y actuar semejantes están equivocados. Lo fundamental es que lo integren personas distintas.
- Cada uno de los miembros del equipo debe aportar ideas diferentes para que las decisiones de carácter intelectual u operativo que tome la organización sean las mejores. Cuando hay diferencias y discrepancias surgen propuestas y soluciones más creativas.
- Es algo similar a un equipo de fútbol o voleibol. Cada uno ocupa un puesto diferente (defensa, volante, delantero, o matadora, levantadora), pero todos dirigen sus energías hacia la consecución de un mismo objetivo.
- No hay lugar para la intolerancia.

### Anexo 3. Descriptores y perfiles de puesto

Descripción del puesto			
Identificación			
Nombre del puesto:	Director ejecutivo de proyectos especiales		
Departamento:	Francisco Morazán		
Empresa:	Clínica deportiva		
Código del puesto:	001 a		
Categoría en la escala:	Alta		
Sede de trabajo:	CONAPID		
Puesto al que reporta:	Secretario de arte y deporte		
Supervisa directamente a:	Administrador general		
Descripción de la naturaleza del puesto			
La persona que se ocupe de este puesto deberá de implementar una organización estratégica que desembocara en la consecución de los objetivos.			
Descripción de funciones			
Elaborar los programas de trabajo, así como las metas y objetivos para el cumplimiento de el mismo.			
Atender los asuntos relacionados con la promoción y capacitaciones de empleados.			
Vigilar el manejo de los fondos destinados al financiamiento y administración de presupuesto.			
Dirigir y controlar las diferentes áreas de la clínica.			
* realizar todas aquellas actividades afines a su puesto de trabajo.			
Responsabilidades			
Es responsable de la toma de decisiones, supervisar las demás áreas de la			

Disciplina y capacitación de los empleados selección y contratación.			
Condiciones de trabajo			
El ambiente en que se labora no implica ninguna clase de exposición al riesgo interno o externo.			
Las condiciones en que se trabajan son muy aceptables.			
Relaciones internas y externas			
Relaciones internas con todo el personal de la clínica y relaciones externas con CONAPID y el ministro de arte y deporte			

Perfil de puesto	
Identificación	
Nombre del puesto:	Director ejecutivo de proyectos especiales
Departamento:	Francisco Morazán
Empresa:	Clínica deportiva
Código del puesto:	001 a
Categoría en la escala:	Alta
Sede de trabajo:	CONAPID
Puesto al que reporta:	Secretario de arte y deporte
Supervisa directamente a:	Administrador general
Perfil de puesto	
Formación académica:	Master en dirección de entidades deportivas o dirección empresarial
Experiencia:	De 3 a 5 años en manejo de proyectos y personal
Formación especializada:	Administrador de empresas

Habilidades técnicas	Liderazgo, visión y pensamiento estratégico, habilidades negociación comunicación efectiva y trabajo en equipo, manejo de conflicto	
Habilidades administrativas	Gestionar proyectos, control y supervisión	
Habilidades interpersonales	Ser empático, cortés y amable con todas las personas de la empresa	
Dominio del idioma inglés:	<input type="checkbox"/> Si <input checked="" type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Hablado <input checked="" type="checkbox"/> X   Escrito <input checked="" type="checkbox"/> X	
Otros requisitos (habilidades, destrezas, personalidad etc.)	Ser responsable	
Edad:	De 35 a 50	
Género:	<input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Masculino <input checked="" type="checkbox"/> x	
Género:	<input type="checkbox"/> Soltero (a) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Casado (a) <input type="checkbox"/>	
Comentarios:	Se requieren que sea persona de ética y valores morales solventes, proactivo, organizado, disciplinado, acostumbrado a metas y objetivos.	
RRHH rango salarial:	De 35,000 a 60,000	
Autorizado por:		

Descripción del puesto		
Identificación		
Nombre del puesto:	Administrador general	



Relaciones internas y externas		
Relaciones internas con todo el personal de la clínica y relaciones externas con entes del estado.		

Perfil de puesto	
Identificación	
Nombre del puesto:	Administrador
Departamento:	Francisco Morazán
Empresa:	Clínica deportiva
Código del puesto:	002 a
Categoría en la escala:	Alta
Sede de trabajo:	CONAPID
Puesto al que reporta:	Director
Supervisa directamente a:	Personal administrativo en general
Perfil de puesto	
Formación académica:	Master administración de proyectos
Experiencia:	De 3 a 5 años en ejecución de proyectos
Formación especializada:	Administrador de empresas
Habilidades técnicas	Uso de software contables, office.
Habilidades administrativas	Contabilidad, conocimiento a las leyes del país, normas de auditoria, logística, recursos humanos.
Habilidades interpersonales	Ser empático, cortés y amable con todas las personas de la empresa
Dominio del idioma inglés:	<input type="checkbox"/> Si <input checked="" type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Hablado <input checked="" type="checkbox"/> X   Escrito <input checked="" type="checkbox"/> X

Otros requisitos (habilidades, destrezas, personalidad etc.)			
	Creatividad en nuevos proyectos y mejora en procesos operativos.		
Edad:	De 30 a 45		
Género:	<input type="checkbox"/> Femenino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/>
Género:	<input type="checkbox"/> Soltero (a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Casado (a) <input type="checkbox"/>
Comentarios:	Se requieren que sea persona de ética y valores morales solventes, proactivo, organizado, disciplinado, acostumbrado a metas y objetivos.		
RRHH rango salarial:	De 35,000 a 55,000		
Autorizado por:			

Descripción del puesto			
Identificación			
Nombre del puesto:	Psicólogo deportivo		
Departamento:	francisco Morazán		
Empresa:	Clínica deportiva		
Código del puesto:			
Categoría en la escala:	Alta		
Sede de trabajo:	CONAPID		
Puesto al que reporta:	Administrador		
Supervisa directamente a:	n/a		
Descripción de la naturaleza del puesto			

El psicólogo será el encargado de la salud emocional y capacitación de los deportistas			
Descripción de funciones			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitaciones</li> <li>• Terapia emocional</li> <li>• Aplicación de pruebas de aptitudes</li> <li>• Consejería</li> </ul>		
	* realizar todas aquellas actividades afines a su puesto de trabajo.		
Responsabilidades			
Es responsable de la salud emocional de los deportistas y motivación, relajación.			
Condiciones de trabajo			
El ambiente en que se labora no implica ninguna clase de exposición al riesgo interno o externo.			
Las condiciones en que se trabajan son muy aceptables.			
Relaciones internas y externas			
Relaciones internas con todo el personal de la clínica y relaciones externas con entes del estado			

Perfil de puesto		

Identificación	
Nombre del puesto:	Psicólogo deportivo
Departamento:	Francisco Morazán
Empresa:	Clínica deportiva
Código del puesto:	003 b
Categoría en la escala:	Alta
Sede de trabajo:	CONAPID
Puesto al que reporta:	Administrador
Supervisa directamente a:	
Perfil de puesto	
Formación académica:	Master en psicología de deportiva
Experiencia:	De 1 a 3 años
Formación especializada:	Psicología con orientación al deporte
Habilidades técnicas	Aplicación de pruebas, habilidades de investigación y terapias.
Habilidades administrativas	Conocimiento a las leyes.
Habilidades interpersonales	Ser empático, fácil expresión, cortés y amable con todos
Domínio del idioma inglés:	<input type="checkbox"/> Si <input checked="" type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Hablado <input checked="" type="checkbox"/> X   Escrito <input checked="" type="checkbox"/> X
Otros requisitos (habilidades, destrezas, personalidad etc.)	Habilidades y conocimientos de aspectos técnicos deportivos
Edad:	De 25 a 45
Género:	<input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/>
Género:	<input type="checkbox"/> Soltero (a) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Casado (a) <input type="checkbox"/>
Comentarios:	

	Se requieren que sea persona de ética y valores morales solventes, proactivo, organizado, disciplinado, acostumbrado a metas y objetivos.	
RRHH rango salarial:	De 25,000 a 35,000	
Autorizado por:		

Descripción del puesto		
Identificación		
Nombre del puesto:	Médico especialista en medicina deportiva	
Departamento:	francisco Morazán	
Empresa:	Clínica deportiva	
Código del puesto:	004 b	
Categoría en la escala:	Alta	
Sede de trabajo:	CONAPID	
Puesto al que reporta:	Director	
Supervisa directamente a:	enfermera	
Descripción de la naturaleza del puesto		
El medico ortopeda será el encargado de las posibles lesiones que los jugadores puedan llegar a tener.		
Descripción de funciones		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planear y organizar evaluaciones medicas</li> <li>• Atención médica a nivel preventivo</li> <li>• Resolver problemas de salud traumatológicas</li> </ul>		



Formación académica:	Especialización en medicina deportiva	
Experiencia:	De 1 a 3 años	
Formación especializada:	ortopedia	
Habilidades técnicas	Calidez y disponibilidad de atención al paciente, trabajo en equipo	
Habilidades administrativas	administración de los recursos y las actividades inherentes a la atención medica del mismo musculo esquelético a nivel preventivo	
Habilidades interpersonales	Ser empático, cortés y amable con todos	
Dominio del idioma inglés:	<input type="checkbox"/> Si <input checked="" type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Hablado <input checked="" type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> Escrito <input checked="" type="checkbox"/> X	
Otros requisitos (habilidades, destrezas, personalidad etc.)	Ser responsable	
Edad:	De 35 a 50	
Género:	<input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/>	
Género:	<input type="checkbox"/> Soltero (a) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Casado (a) <input type="checkbox"/>	
Comentarios:	Se requieren que sea persona de ética y valores morales solventes, proactivo, organizado, disciplinado, acostumbrado a metas y objetivos.	
RR.HH. rango salarial:	De 50,000 a 80,000	

Descripción del puesto		
Identificación		
Nombre del puesto:	Nutricionista	

Departamento:	Francisco Morazán		
Empresa:	Clínica deportiva		
Código del puesto:			
Categoría en la escala:	Alta		
Sede de trabajo:	CONAPID		
Puesto al que reporta:	Director		
Supervisa directamente a:	enfermera		
Descripción de la naturaleza del puesto			
Es el encargado de la nutrición y salud de los deportistas.			
Descripción de funciones			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brindar plan alimenticio adecuado para cada deportista.</li> <li>• Brindar una dieta balanceada a cada deportista.</li> <li>• Control de peso</li> </ul>			
* realizar todas aquellas actividades afines a su puesto de trabajo.			
Responsabilidades			
Es responsable de la salud y nutrición de los deportistas.			
Condiciones de trabajo			
El ambiente en que se labora no implica ninguna clase de exposición al riesgo interno o externo.			
Las condiciones en que se trabajan son muy aceptables.			

Relaciones internas y externas	
Relaciones internas con todo el personal de la clínica y relaciones externas con entes del estado	

Perfil de puesto	
Identificación	
Nombre del puesto:	Nutricionista
Departamento:	Francisco Morazán
Empresa:	Clínica deportiva
Código del puesto:	
Categoría en la escala:	Alta
Sede de trabajo:	CONAPID
Puesto al que reporta:	Director
Supervisa directamente a:	enfermera
Perfil de puesto	
Formación académica:	Especialista en salud y nutrición
Experiencia:	De 1 a 3 año
Formación especializada:	doctor
Habilidades técnicas	Elaboración de planes alimenticios.
Habilidades administrativas	Elaboración de presupuestos.
Habilidades interpersonales	Ser empático, cortés y amable con todos
Dominio del idioma inglés:	<input type="checkbox"/> Si <input checked="" type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Hablado <input checked="" type="checkbox"/> X   Escrito <input checked="" type="checkbox"/> X
Otros requisitos (habilidades, destrezas, personalidad etc.)	Ser responsable

Edad:	De 35 a 50
Género:	<input type="checkbox"/> Femenino <input checked="" type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/>
Género:	<input type="checkbox"/> Soltero (a) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Casado (a) <input checked="" type="checkbox"/> x
Comentarios:	Se requieren que sea persona de ética y valores morales solventes, proactivo, organizado, disciplinado, acostumbrado a metas y objetivos.
RR.HH. rango salarial:	De 25,000 a 35,000

Descripción del puesto	
Identificación	
Nombre del puesto:	Enfermera
Departamento:	Francisco Morazán
Empresa:	Clínica deportiva
Código del puesto:	
Categoría en la escala:	Alta
Sede de trabajo:	CONAPID
Puesto al que reporta:	Doctor
Supervisa directamente a:	
Descripción de la naturaleza del puesto	
Asistir al doctor y conocimiento de los medicamentos.	

Descripción de funciones		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vendaje</li> <li>• Inyectar</li> <li>• Tomar el precio</li> <li>• Primeros auxilios</li> <li>• Suturar</li> </ul>	
	* realizar todas aquellas actividades afines a su puesto de trabajo.	
Responsabilidades		
	Es responsable de cumplir las indicaciones del doctor.	
Condiciones de trabajo		
	El ambiente en que se labora no implica ninguna clase de exposición al riesgo interno o externo.	
	Las condiciones en que se trabajan son muy aceptables.	
Relaciones internas y externas		
	Relaciones internas con todo el personal de la clínica y relaciones externas con entes del estado	

Perfil de puesto	
Identificación	
Nombre del puesto:	Enfermera
Departamento:	Francisco Morazán
Empresa:	Clínica deportiva
Código del puesto:	
Categoría en la escala:	Alta

Sede de trabajo:	CONAPID
Puesto al que reporta:	Doctor
Supervisa directamente a:	
Perfil de puesto	
Formación académica:	Enfermería
Experiencia:	De 1 a 3 año
Formación especializada:	licenciatura en enfermería
Habilidades técnicas	Inyectar, primeros auxilios, tomar el precio.
Habilidades administrativas	Conocimiento de matemáticas.
Habilidades interpersonales	Ser empático, cortés y amable con todos
Dominio del idioma inglés:	<input type="checkbox"/> Si <input checked="" type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Hablado <input checked="" type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> Escrito <input checked="" type="checkbox"/> X Recomendable
Otros requisitos (habilidades, destrezas, personalidad etc.)	Ser responsable
Edad:	De 25 a 40
Género:	<input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> x
Género:	<input checked="" type="checkbox"/> Soltero (a) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Casado (a) <input type="checkbox"/> x
Comentarios:	Se requieren que sea persona de ética y valores morales solventes, proactivo, organizado, disciplinado, acostumbrado a metas y objetivos.
RR.HH. rango salarial:	De 12,000 a 20,000

## Anexo 4. Ficha técnica Inicial



### Ficha técnica Inicial del de las Clínicas Deportivas de CONAPID en CONAPID



#### Datos generales

Fecha de Inscripción: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

—

Edad \_\_ Sexo\_\_ Club Deportivo\_\_\_\_\_ Altura\_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_ lb.

Año de Nacimiento\_\_\_\_\_ estado civil\_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Lugar de residencia\_\_\_\_\_

Nombre del tutor o  
encargado \_\_\_\_\_

#### Situación Laboral o Estudio

Lugar: \_\_\_\_\_

Horario\_\_\_\_\_

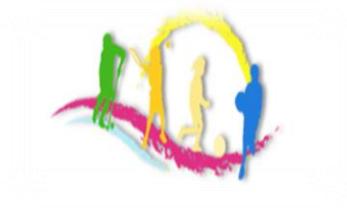
#### Ropa

Calzado No. \_\_\_\_\_ Camisa talla \_\_\_\_\_ No. De uniforme\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del Encargado

\_\_\_\_\_  
Firma del Entrenador

## Anexo 6. Entrevista Pre diagnostica Psicológica



### Entrevista pre -Diagnostica del Departamento de Psicología Deportiva en CONAPID

**INSTRUCCIONES:** Completa cada una de las líneas, con respecto a cada pregunta solicitada. Esta información brindada servirá para tener una idea de tu persona y poderte ayudar a que seas mejor deportista.

1.- ¿Sientes apoyo familiar?

---

---

---

---

2.- ¿Tu familia se involucra en tus competencias, yendo a verte?

---

---

---

---

3.- ¿Puedes hacer amigos con facilidad?

---

---

---

---

4.- ¿Actualmente estudias?

---

---

---

---

5.- Actualmente trabajas?

---

---

---

---

6.- ¿Tienes una marca patrocinadora o un representante?

---

---

---

---

7.- ¿Consideras que estas siendo apoyado por la marca patrocinadora o un representante?

---

---

---

---

8.- ¿Has tenido alguna lesión considerable?

---

9.- ¿Te han ocurrido accidentes, operaciones o padeces de alguna enfermedad permanentemente?

---

---

---

---

10.- ¿Tienes problemas para conciliar el sueño?

---

---

---

---

11.- ¿Cómo es la relación con demás miembros del equipo?

---

---

---

---

12.- ¿Te sientes presionado durante las competiciones?

---

13.- ¿Sientes que te comunicas bien con tu entrenador?

---

---

---

---

14.- ¿Te consideras un buen deportista?

---

---

---

---

15.- ¿Siento que mi esfuerzo no vale la pena?

---

16.- ¿Tiene algún modelo a seguir?

---

17.- ¿Algún deportista que te desagrade?

---

18.- ¿Te distraes con facilidad en las competiciones?

---

---

---

---

19.- ¿Sueles perder la confianza en sí mismo?

---

---

---

---

20.- Antes de una competencia importante...



21.- Consideras importante lo que el público opine de ti durante las competiciones o redes sociales.

---

---

---

---

22.- Como te sientes cuando el público te ofende durante las competencias o en redes sociales.

---

---

---

---

23.- ¿Cómo reaccionas a las provocaciones de los demás deportistas?

---

---

---

---

24.- ¿Tienes metas o sueños en la vida?

---

---

---

---

25.- ¿Me cuesta terminar con lo que me propongo?

---

---

---

---

26.- ¿Has pensado en que harás luego que acabes con tu carrera deportiva o dejes de practicar tu deporte?

---

---

---

---

27.- ¿Alguna Situación que desees comentarnos y no te animas?

---

---

---

---

¡GRACIAS!





Cesar Augusto Suazo

19/12/2016 11:40



**Re: Tesis Final**

Para: Luis Arias Cc: Carlos Cerna Alegria; pgpostgrado@unitec.edu

Luis Arias y Carlos Cerna tienen mi visto bueno para que continúen con su proyecto de graduación

2016-12-19 11:26 GMT-06:00 Luis Arias <[luis\\_f\\_arias@live.com](mailto:luis_f_arias@live.com)>:

[Descargar mensajes e imágenes \(1.22 KB\)](#)



PG Postgrado

10:39



**Re: Tesis final**

Para: Luis Arias; casuazo01@gmail.com; carloscerma16@hotmail.com

Estimados maestrantes

Reciban un cordial saludo, hemos realizado la tercera revisión de su tesis y no han realizado algunos cambios, corregir tabla 3 de acuerdo a lo que indica el manual de forma. (vea detenidamente las indicaciones) y una observación importante su numeración romana no esta correcta, haga esos cambios y procedan a imprimir los 3 ejemplares siguiendo las instrucciones del cronograma (es indispensable)

Les deseamos exitos en su defensa, tiene el vo.bo. de potgrado para continuar el proceso, revisaremos esas dos observaciones en los documentos ya impresos.

Atte.



**Proyecto de Graduación y Trabajo de Tesis II**

Facultad Postgrado

Tel: 2268-1000, Ext. 1169, 1170, 1282



RV: Correcciones de la Tesis



Nadina F. Mazzoni Pizzati <n.mazzoni@unitec.edu>  
Today, 6:15 AM  
You: Lizeth Banegas Solorzano (lizbanegas@unitec.edu)



2 attachments (5 MB) Download all Save all to OneDrive - Personal

Estimada Lizeth,

Le adjunto el Proyecto de Graduación con las correcciones ya revisadas y con mi Vo Bo de la tesis "Propuesta de Proyecto de Clinicas De portivas auspiciadas por CONAPID", de los maestrantes Luis Arias y Carlos Ce rma.

Saludos,  
Nadina

**Nadina Mazzoni**  
Directora de RSE  
Tel: 2268-1000, Ext. 1037

