

## **Factores psicosociales que inciden en los adolescentes durante las prácticas deportivas: revisión narrativa**

### **Psychosocial factors that affect adolescents during sports practices**

Yuli Andrea Borray Fontecha -Jossie Steban Rodríguez Pamplona

Universidad de Cundinamarca (Colombia) \*Licenciatura en educación básica con énfasis en Educación Física Recreación y Deporte (Colombia)

**Resumen:** El presente artículo de revisión narrativa lleva como título Factores psicosociales que inciden en los adolescentes durante las prácticas deportivas y su objetivo es analizar los diferentes factores psicosociales que inciden en las prácticas deportivas de los jóvenes, haciendo un rastreo de fuentes de investigación bibliográfica en revistas y artículos indexados tales como: Scopus, Scielo, Dialnet, tesis de doctorados y google académico, categorizados en Pubindex. Se seleccionaron solo aquellos con un máximo de 5 años de antigüedad, teniendo como resultados 30 referencias acordes con las categorías requeridas para la revisión narrativa y con las cuales se dividió la categoría psicosocial en factores sociales y psicológicos, llegando a la conclusión que uno influye en el otro y que si el adolescente tiene un desarrollo mental estable en los diferentes contextos sociales donde este, no será afectado su adecuado desarrollo personal.

**Palabras claves:** factores psicosociales, adolescente, práctica deportiva, violencia, consumo, factores socioeconómicos, competencia, autonomía, relación, motivación, ansiedad, resiliencia, autoconcepto.

**Abstract:** This narrative review article is entitled Psychosocial factors that affect adolescents during sports practices and its objective is to explore the different psychosocial factors that affect sports practices among young people, searching bibliographical research sources in magazines and journals indexed articles such as: Scopus, Scielo, Dialnet, doctoral theses and academic google, finding others also in Pubindex which is a system designed by Colciencias to order and evaluate national scientific journals, selecting only those that are 5 years old and at In turn, having as results 30 references in accordance with the categories required for the narrative review and with which the psychosocial category was divided into social and psychological factors, reaching the conclusion that one influenced the other and that if the adolescent has a mental development stable in different contexts where this will not affect their adequate personal development.

**Keywords:** psychosocial factors, adolescent, sports practice, violence, consumption, socioeconomic factors, competition, autonomy, relationship, motivation, anxiety, resilience, self-concept

## INTRODUCCIÓN

La naturaleza humana es un factor que en lo común es ignorado, sin embargo, es la tierra en que germina la sociedad, la capacidad que un individuo tiene para evolucionar difícilmente supera esa misma capacidad cuando trabaja en conjunto con otros.

Aristóteles en el año 384 mencionó que “el hombre es un ser social por naturaleza”, por lo que es lógico suponer que la sociedad a partir de su cultura, educación, religión e idiosincrasia influye en el desarrollo físico y psicológico de los individuos que la conforman en todas las etapas de su vida y dependiendo el entorno pueden ser factores que los potencializan o limitan.

El alcance de esta investigación llega hasta analizar la influencia de los factores psicosociales en adolescentes durante la práctica deportiva, se eligió esa población considerando que es una etapa en la cual el individuo se interesa por establecer una identidad propia, lo que conlleva que a partir de su sentir y su pensar ejecute decisiones autónomas comúnmente influenciadas por el entorno en que se desarrolla.

La (OMS, 2012), señala la existencia de comportamientos causados por “acciones inadecuadas”, como lo son el vandalismo, el consumo de alcohol o consumo de sustancias psicoactivas, así mismo se evidenció un incremento estimado en 800.000 casos de actos violentos y acciones de tipo suicida (OMS, 2019). Por lo tanto, los adolescentes adquieren hábitos y conductas asociadas a la influencia de los contextos familiares y sociales, los cuales pueden llegar a ser un factor determinante e influenciador, que impulse al joven a el consumo de sustancias (Adamczyk-Robinette, Fletcher y Wright, 2002).

Por consiguiente, Garin (2017), destaca que la aparición de estas posibles adicciones se debe a la ansiedad, ya que esta es generada por niveles muy elevados de estrés que con frecuencia se presentan en los adolescentes con algún tipo de trauma, (algún tipo de maltrato infantil o simplemente la pérdida de algún ser querido), durante aquellas etapas tempranas pero que en la mayoría de estos casos no son tratados por especialistas sino que la persona se los guarda para sí mismo, logrando que queden recuerdos en el hipocampo los cuales la persona por momentos vuelven a sentirse reales y reviven emociones y sensaciones.(UNICEF, 2019).

De lo anterior se puede resaltar que, los factores psicológicos son el espejo de cómo el adolescente se siente interiormente, por esto Moreno-Murcia et al (2011) mencionan que las necesidades psicológicas básicas deben estar en equilibrio, para lograr crear en la práctica deportiva sentimientos positivos internamente y que se expresan exteriormente con las personas que se relacione en cualquier entorno donde esté, generando en este una autopercepción de armonía y que por ende ayuden a su vez a ser jóvenes autónomos en sus decisiones y actitudes, uniendo esto a una sensación de seguridad para lograr en el ser humano una motivación con tres niveles de generalización: plano global, contextual y situacional (Vallerand, 1997)

Otro factor analizado es la ansiedad que se genera en la propia mente, pero precisa de una conexión con el exterior para descubrir el peligro, que sirve para alcanzar a anticiparse ante algún momento posterior, considerando este tipo de ansiedad como positiva (Luengo, 2015). Porque lleva al joven a pensar en que consecuencia podría tener la acción que pretende desarrollar en el momento y si le daría buenos resultados o cuales son las posibles soluciones ante algún problema.

Seguido de esto en la presente revisión también se aborda el deporte que para Carreres (2014), se ha convertido con el pasar del tiempo en una actividad motivacional que ocupa gran parte del tiempo de Ocio en los adolescentes, y uniendo este a la resiliencia que deben tener en sus prácticas deportivas nos dice Zurita et al., (2017) que la resiliencia en el ámbito deportivo ayuda a superar situaciones problema como la frustración, el paso de una meta a otra, traumas y heridas. Dentro de las características físicas que tiene que ver con lo anteriormente mencionado está el ideal de cuerpo que varía según el deporte y la rama donde piensa llegar a competir Bachner-Melman R, Zohar AH, Ebstein RP, Elizur Y, Constantini (2006), el prototipo al que se tienen que someter los adolescentes que practican algún deporte implican, la pérdida de peso o grasa corporal.

Es por esto que todo lo anteriormente mencionado se construye el autoconcepto, el cual Fariña et al., (2010) define como la unión de juicios, emociones e imágenes que el adolescente tiene de sí mismo en aspectos relacionados con lo emocional, social y familiar y que a su vez son juicios para la obtención o defensa frente a una conducta delictiva.

## **METODOLOGÍA**

Para la elaboración del documento se llevó a cabo una revisión de tipo narrativa en relación con los diferentes factores psicosociales que inciden en las prácticas deportivas en los adolescentes, donde

se dio relevancia a investigaciones detalladas de artículos indexados, semejantes a la temática, teniendo como principal característica la palabra psicosocial para sus categorías de investigación, para esto se tuvieron además criterios en los cuales estos artículos científicos de acceso abierto, se encontrarán bases de datos con reconocimiento académico, con buscadores en español e inglés tales como: ScienceDirect, Redalyc, google académico y Dialnet; encontrando otros también en Publindex. En cuanto a los criterios de búsqueda, se construyó un mapeo que consistió en la selección de artículos que cumplieran con los criterios anteriormente mencionados. Con el objetivo de organizar la información obtenida y tener una mejor comprensión del proceso realizado en la investigación y todos los referentes relevantes para la revisión narrativa, estas se subdividieron en dos partes, la primera desde una postura social planteada a partir de las conductas, el apego por el consumo de alcohol entre otras sustancias y la participación de los contextos sociales en los adolescentes, y otra parte, comprendida desde lo psicológico para saber con más detalle qué mueve a un adolescente a realizar muchas acciones, a través de su área cognitiva y cómo influye dentro de lo psicosocial. Finalizando con una síntesis de la información recopilada de los más de 30 referentes y una discusión amplia de la importancia que tiene la temática abordada.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En los resultados del documento se puede apreciar, que los aspectos sociales y psicológicos contribuyen a la formación integral del ser humano en poblaciones adolescentes. En sus múltiples áreas de estudios psicosociales, coinciden con investigaciones asociadas a los contextos deportivos, debido a que múltiples de estas arrojan que en cuanto a la salud física y mental las conductas se asocian por múltiples factores; entre ellas la aparición de aspectos psicológicos como los factores depresivos que pueden llevar a consecuencias en aquellas poblaciones que no presentan síntomas de este componente. Por otro lado, dentro de diversos grupos sociales, se ha evidenciado la aparición de causas relacionadas a comportamientos de impulsividad, e inconformidad corporal (Gómez, 2020; Hernández et al., 2020).

### ***Factores sociales que inciden en las prácticas deportivas en la adolescencia***

Dentro de los Factores Sociales, se abordó exclusivamente aquellos que rodean al individuo y sus conductas las cuales de alguna manera condicionan los estilos de vida presentes y futuros. Recordemos que aquel sujeto entre los 10 y 19 años es considerado adolescente (OMS, 1986; UNICEF, 2002).

Diversos estudios han resaltado la influencia que existen entre varios agentes de participación físico deportiva, obteniendo los siguientes aspectos:

La aparición de las relaciones cercanas entre la familia, amigos y otros son agentes de condicionamiento en los procesos personales, que aluden al desarrollo de las buenas prácticas deportivas. según Rius y Sant (1995), Es por esto que muchos de estos jóvenes han recibido algún tipo de acompañamientos dentro de sus procesos de formación desde edades muy tempranas favoreciendo a lograr un mayor vínculo afectivo (Torres, 1997)

Aunque se ha evidenciado la correlación que existe entre las diversas disfuncionalidades de los mismos entornos, llegando a causar incidencias de manera negativa (Benavides et al., 2019; Gómez, 2020; Ordóñez et al., 2020). No obstante, la poca interacción de estos entornos son factores de contingencia hacia la aparición de conductas inadecuadas (Larraguibel et al., 2000). Podemos destacar que los trastornos de carácter domésticos llegan a repercutir en los adolescentes permitiendo que estos adquieran hábitos inadecuados de consumo de sustancia y gusto por las mismas, siendo estas un factor de riesgo, por presentar características dañinas y/o no solo para el individuo sino que además para quienes lo rodee (Vargas & Saavedra, 2012)

Por consiguiente, al unir la psicología cognitiva y social Coopersmith (1977) señaló que la conducta viene de los efectos que tiene las propias relaciones sociales (Infante, 2009; Fernández, 2010) con las siguientes características: en primer lugar, la aprobación de los progenitores hacia su propio hijo y como consecuencia, el joven busca cambiar sus conductas buscando agradarles y encontrar aceptación de parte de ellos. Por otro lado, el adolescente entiende que en el contexto educativo y sus diferentes acciones se debe apoyar las relaciones sociales con otros, respetando su autonomía y libertad colocándose en el lugar del otro e intentando comprender la conducta del otro a través del mundo que lo rodea. Es por esto que se pueden llegar a adoptar diversas conductas favorables o negativas de alto riesgo, entre estas se puede destacar la dependencia de tipo familiar y la autonomía personal de cada individuo (Borrás, A. R., Domínguez, M. L, 2017)

Es por ello que en los estudios revisados, se mencionan los modelos de algunos componentes que caracterizan a las actitudes, entre las cuales se analizan, por un lado, las creencias y valores, y por otro, las presiones sociales, la violencia familiar. Siendo estos considerados factores de riesgo en la aparición de conductas suicidas (Benavides et al., 2019).

Igualmente, durante la etapa de la adolescencia se puede llegar a desarrollar hábitos asociados a la falta de aceptación social que puede provocar que las personas tengan una conexión con el consumo de tabaco o sustancias psicoactivas a lo largo de la vida (Gilman et al., 2009). Es por esto que el comportamiento inadecuado de acciones suicidas o de relevancia al consumo; se puede presentar como la pretensión de atentar contra su propia integridad (Chávez et al, 2004).

Por tanto, la principal estrategia para disminuir la prevalencia de estas drogas en la sociedad es previniendo que los adolescentes se conviertan en consumidores. (Elders, Perry, Eriksen y Giovino, 1994); De igual manera, desde una mirada hacia la salud psicológica, se puede reconocer que esta población tiende a ser más susceptible y vulnerable ante los factores del entorno social al que se ven inmersos (Fondo de las Naciones Unidas para la infancia [UNICEF], 2017). Esto indica que los principales factores de riesgo sociales en los adolescentes son: separaciones, muertes de familiares, pérdidas de trabajo, abusos sexuales, bajos niveles socioeconómicos, violencia psicológica o física, que desarrollan, una baja autoestima, ansiedad, baja autoeficacia y depresión llevándolos, a cometer alguna acción de tipo suicida.

Según lo señala Cardozo y Alderete (2009), se encontró que la depresión, la ansiedad, la situación económica, las relaciones familiares, la exclusión social, la exposición a los contenidos de los medios de comunicación, la falta de apoyo social y la violencia son factores predisponentes para el comportamiento de estos jóvenes. (Serano y Olaf, 2017). Así, la visión del Proyecto de Acción de Factores de Salud Mental, desarrollado en 2013, es reducir los aspectos que logran alcanzar altas tasas de suicidio hasta en un 10% que en los peores casos se ven proyectados en 2023 y por consiguiente según la (ONU, 2020), se estima que la tasa de suicidio aumentará en estos años, como consecuencia de aspectos psicosociales; como el desempleo, la violencia doméstica, el aislamiento social, el sufrimiento colectivo, etc.

Por estos motivos, se concluyó que es importante ser escuchados por padres de familia y tener un apoyo social sobre sus problemáticas las cuales surgen con base en sus propias conductas pero que al lograr hacer lo anteriormente mencionado, limitan de manera significativa la prevención de estos casos (Cañón y Carmona, 2018). Se ha demostrado que, las relaciones afectivas adecuadas que se relacionan con el entorno familiar se fortalecen a través de una mejor comunicación. Puesto que en la familia se forma un vínculo cohesivo (Muñoz y Graña, 2001; Olivares, Charro, Ursúa, & Meneses, 2018), permitiendo una adaptación familiar que se construye con la flexibilidad para cambiar ciertas reglas y normas, buscan que los jóvenes logren participar en sus actividades de manera cooperativa (González et al., 2003).

Por otro lado, como destacan Lema, Varela, Duarte y Bonilla (2011), algunos de los factores que impiden que los jóvenes consumen alcohol, fuman o usan ciertas drogas psicoactivas son los estilos de

crianza. Destacando los vínculos familiares, la actividad física, un ambiente inclusivo y las prácticas religiosas los cuales pueden ser factores protectores que impidan que los jóvenes alcancen estos consumos. Por tanto, se puede mencionar que los procesos cognitivos efectivamente estructurados en las personas permiten la aceptación social y emocional a partir de la generación de un deseo por alcanzar el bienestar psicológico y personal, así como un comportamiento en el que los individuos se llaman a sí mismos miembros de un estado social.

También se enfatiza en la forma en que el **comportamiento** apropiado de las personas determina la secuencia y el propósito del **comportamiento** a través de sus habilidades cognitivas y conductuales (Mosquera, 2016) lo que se quiere decir con esto es que el adolescente una vez que comprende su entorno, actúa como una herramienta de vínculo que interviene ante otros jóvenes invitándolos a participar en conductas motivadas y autónomas para él como persona. (Clayton, 2019). En estas manifestaciones también se puede mencionar que estos jóvenes dan muestras de las capacidades de ayuda y potencial para desalentar ciertas conductas negativas (Castillo & Maroto, 2017).

Por tanto, se puede mencionar que los procesos cognitivos efectivamente estructurados en las personas permiten tener la aceptación social y emocional a partir de intervenciones de carácter social (familia, amigos, conocidos) a partir de la generación de un deseo de alcanzar el bienestar psicológico y personal, así como un comportamiento en el que los individuos se llaman a sí mismos miembros de un estado social. De manera similar, el conocimiento de cómo funciona el comportamiento humano puede determinar el orden y el propósito del mismo a través de las habilidades cognitivas y conductuales (Mosquera, 2016) en resumidas cuentas las manifestaciones autónomas permiten determinar un paso secuencial, en el que se promueve a los jóvenes a participar en un comportamiento arraigados a lograr un bienestar físico mediante el deporte (Clayton, 2019). En estas manifestaciones también se puede ver cómo los jóvenes dan muestras de ayuda e indican el potencial para desvincularse de ciertas conductas negativas (Castillo & Maroto, 2017).

Sin embargo, desde los ámbitos competitivos, pocos estudios bien diseñados se han centrado en abordar y analizar cómo se logra la madurez psicosocial desde una perspectiva propia, donde la aceptación del grupo y el estatus en la vida dan forma al desarrollo del individuo de manera importante, entendido a través de los miembros de la familia y los entrenadores, así como los amigos, los cuales son pilares de su auto aceptación. De esta manera se logra la autoestima, que, a partir de la interiorización y adaptación de entornos competitivos, los procesos cognitivos, sociales y emocionales proceden de manera positiva con otros entornos (Evans y Roberts, 1987).

Los factores sociales antes mencionados, son fundamentales para brindar posibles explicaciones a las causas que conducen a comportamientos significativos (Rodríguez & Oduber, 2015) Es por esto, que la relación con la familia, es indispensable para formar valores en la infancia, porque desde la familia se fortalecen significativamente los vínculos sociales, a partir de la inmersión en el desarrollo integral de los pequeños. Pérez A. (2015); Deci y Ryan (1991) consideraron las necesidades de los jóvenes en el deporte, en cuanto a la aceptación social, es decir que si un adolescente quiere lograr la aceptación social a través de su entorno este deberá tratar de adaptarse a las diferentes circunstancias de cada entorno social.

Finalmente, resumiendo lo anterior, se reconoce que estos factores sociales tienen un impacto significativo en el ámbito cultural de la misma población, debido a la vivencia de problemas como la falta de medios económicos, la desocupación, etc. Trasciende a la toma de decisiones que irradian el comportamiento humano (Hikal, 2010). Un rasgo característico de las sociedades juveniles es la reducción de los propios lazos sociales como lo es la falta de un apoyo de tipo emocional, que ha sido la causa más frecuente de estos problemas (Burgos et al., 2017), destaca que los factores sociales y psicológicos que están vinculados y predisponen al joven a múltiples cambios en su conducta. Para ello, se planteará desde la psicología dar a conocer aquellos tópicos que participan con base a las características particulares en la sociedad adolescente; asimismo permite una interpretación de las necesidades y aspectos juveniles determinantes (Ballesteros et al., 2010).

#### *Factores psicológicos en los jóvenes y su incidencia en las prácticas deportivas*

Al llegar a este punto es importante saber por qué, para el adolescente la unión de lo social y psicológico en completa armonía, sirve para tener un buen desarrollo de la práctica deportiva, y por qué el concepto psicosocial está estrechamente relacionado en diferentes espacios de la vida, pero al revisar de forma global insiste que la rama de la psicología social tiene conexiones con factores internos del ser, los cuales entran a influir en el contexto cultural de cada individuo. (Aya & Laverde, 2016).

Es por esto que dentro de las referencias encontradas se analizaron cuatro componentes psicológicos vitales para un adecuado desarrollo personal en las diferentes prácticas deportivas de los adolescentes, las cuales se tocaran desde la mirada de autores destacados en la indagación. Para esto se llevará a cabo el siguiente orden, las necesidades básicas, encontrando 3 elementales (competencia, autonomía y relación), las cuales son inherentes, en cada contexto donde convive con diferentes personas (familia-amigos-compañeros-pareja -conocidos), para dar continuidad se abordará la motivación desde factores intrínsecos y extrínsecos desde lo deportivo, siguiendo con la ansiedad unida a la resiliencia para examinar su influencia en las prácticas deportivas de cada adolescente, ya para finalizar se abordará el autoconcepto.



Para comenzar, el ser humano tiene muchas necesidades psicológicas básicas que busca suplir para tener un equilibrio como adolescente en su vida. Pero, según Deci y Ryan (1991) hablan de tres (competencia-autonomía y relación), siendo la competencia la primera con la cual se busca mejorar y explotar sus propias capacidades con el objetivo de ser capaz de mejorar en lo que hace y así lograr tener resultados óptimos después de cada competencia. De la misma forma, Moreno-Murcia et al (2011) mencionan que las necesidades psicológicas básicas deben estar en equilibrio, para lograr crear en la práctica deportiva sentimientos positivos internamente que generen una autopercepción de armonía en el deportista, que ayudan a su vez a ser jóvenes autónomos en sus decisiones y actitudes, uniendo esto a una sensación de seguridad. Con esto el adolescente tiene autodeterminación y con este concepto surge la teoría de la autodeterminación que para Kuhl (1987) indaga en las diferentes acciones que involucran al adolescente, explorando aquellos procesos mentales conscientes entre su pensar y su hacer. Así, la conducta se ve intrínsecamente relacionada con lo anteriormente mencionado, debido a que está sujeta al joven y su desarrollo en un momento determinado, para con esto llegar a cumplir las metas requeridas que se convierten en objetivos individuales conectando esto con las diferentes emociones intrínsecas que lo llevan a los efectos que tiene aquello en su hacer.

Por ende, las necesidades que tiene el individuo en su vida involucran el grado de motivación que tenga para lograr alcanzarlas y para esto Deci y Ryan (1991) sostienen que una teoría psicológica es motivacional solamente si explora la energía (generada en las necesidades) y dirección (concerniente a los procesos del organismo que le dan significado a los estímulos internos y externos, orientando la acción hacia la satisfacción de necesidades). Estos estímulos llevan a que el ser humano cumpla funciones cognitivas tales como el pensamiento, lenguaje, lógica, matemática, entre otras más, que sin duda ayudan al adolescente a ser más maduro en los diferentes procesos mentales.

De esta manera, cada persona actúa tanto en sus ambientes internos como externos de diferente manera buscando siempre satisfacer aquellas necesidades creadas por el mismo y que lo obligan a actuar con base a impulsos (Deci & Flaste, 1996). El concepto de motivación presenta un orden con tres niveles de generalización: el primero va en un plano global, teniendo este una asociación en la parte interna del adolescente y cómo por medio del equilibrio permanente en su conducta vinculado al carisma con el que socializa en sociedad. Al mismo tiempo, el segundo (contextual) trata de agentes externos que están vinculados en la vida cotidiana (educación, recreación y deporte) y ejercen autoridad en el joven y el tercer nivel es el situacional donde están todos los recuerdos ubicados en el hipocampo que al volverlos a recordar crean en el adolescente emociones positivas y negativas (Vallerand, 1997).

Antes de continuar, conviene señalar que, la exigencia que tiene el éxito social en la vida de un adolescente está relacionada en todos los ámbitos y crea en él, un estado de ansiedad donde persiste la idea del fracaso a modo personal, (Luengo,2011). Por otro lado, es importante, no confundirse entre los conceptos de ansiedad y miedo se aclara que el primero es un estado emocional prolongado donde a menudo aparece por una situación poco apropiada o miedo inicialmente, Ledoux (1988). Mientras que el miedo es una respuesta automática a una circunstancia que implica ser reconocida y tener una percepción real de esta (Bragado 1994; Clark y Beck, 2016).

Es por esto que la ansiedad se genera en la propia mente, pero precisa de una conexión con el exterior para descubrir el peligro que sirve para anticiparse ante algún momento posterior, considerando este tipo de ansiedad como positiva (Luengo, 2015). Sin embargo, hay un tipo de ansiedad patológica que afecta de forma importante el bienestar fisiológico, mental y conductual en el adolescente (Bunge, Gomar y Mandil, 2009).

Se aborda el deporte que para Carreres (2014), se ha convertido con el pasar del tiempo en una actividad motivacional que ocupa gran parte del tiempo de Ocio en los adolescentes, ejerciendo un gusto intrínseco y extrínseco, por cualquier tipo de deporte donde se desempeñe su práctica logrando que se convierta en promotor del crecimiento psicológico, físico y social de las personas que convierten esto en un hábito de vida. Que para muchos puede volverse un hobby en el cual sales y prácticas algún deporte para estimular emociones al compartir con otros y en otras ocasiones se vuelve un trabajo donde no solo se deben tener en cuenta factores intrínsecos sino que se convierte en una competencia rumbo a la victoria y a la entrega de méritos extrínsecos que generan una manera de ver y de ganarse la vida de muchos adolescentes que ven en futbolistas de élite un ejemplo a seguir y para ello saben que por cuestiones económicas deben esforzarse más que otros, para que si algún día tienen suerte los fichan y puedan seguir los pasos de sus ídolos y es así como muchos adolescentes de estratos medios llegan a clubs deportivos queriendo mejorar en su técnica e ir perfeccionando sus movimientos en el juego.

Es oportuno ahora, resaltar el aspecto nutricional y su influencia en las prácticas deportivas porque cada disciplina exige que tenga ciertas características físicas al adolescente que lo llevan en ocasiones a tener trastornos de alimentación donde no todos van a sufrir de estos sino aquellos que están predispuestos a padecerlos o incluso agravar alguno que ya exista en el organismo. Así mismo, Bachner-Melman R, Zohar AH, Ebstein RP, Elizur Y, Constantini (2006), hablan de ese ideal de cuerpo al que se tienen que someter los adolescentes que practican algún deporte implicando, la pérdida de peso o grasa corporal.

Ciertamente, para Suárez González F, Vaz Leal F, Guisado JA, Gómez Lozano L (2006) el adolescente se vuelve frágil en el desarrollo de trastornos alimenticios debido en ocasiones a tener dificultades psicológicas en individuos con problemas alimentarios, son frecuentes los rasgos disfuncionales de personalidad. Por esto es importante darle al adolescente toda la información necesaria en su propia alimentación estableciendo que es importante la competencia, pero que debe priorizar la salud mental y psicológica de la persona. En el momento hay muy poca información acerca de la relación entre deporte y trastornos alimentarios llegando a ser insuficiente.

Analizando la relación que tiene la resiliencia con el deporte, surge el Modelo Conceptual de Resiliencia deportiva del cual hablan Galli y Vealy (2008) basándose en la adversidad, comportamientos sociales que generan un influjo en la persona y la parte económica con que cuente este, favorece o perjudica aquellos resultados positivos en la acción deportiva. De acuerdo con Zurita et al., (2017) La resiliencia en el ámbito deportivo ayuda a superar situaciones problema como la frustración, el paso de una meta a otra, traumas y heridas. Los percances se relacionan con el crecimiento competitivo y deportivo (Bretón et., al 2016). Al llegar a este punto, otras investigaciones como Masten (2001) y Fletcher y Sakar (2012) prueban que las personas que practican algún deporte y tienen resiliencia ayudan con esto a solucionar situaciones de estrés.

Para llegar así con lo anterior, al auto concepto realizando una revisión de ciertos referentes ya encontrados, pero que hablan sobre el concepto y Fariña et al., (2010) dice que es la unión de juicios, emociones e imágenes que el adolescente tiene de sí mismo en aspectos relaciona lo emocional, social y familiar y que son a su vez juicios para la obtención o defensa frente a una conducta delictiva. Se construye a partir de la unión del contexto haciendo una comparación de este con el joven mismo y a sus creencias, de lo que piensan sobre los adolescentes y aspectos como la práctica deportiva, edad o sexo (Gullen y Sánchez, 2003).

Es así como muchos especialistas en diferentes ramas de la ciencia han querido estudiar el significado de la palabra auto concepto, pero William James fue el primer psicólogo que trabajó en una teoría referente al concepto (Álvaro, 2015). Cabe señalar que, James (1890) explicó la diferencia que hay entre dos elementos básicos en la investigación elaborada, el primero de estos es el Sujeto que se distingue por ser subjetivo y representa una conciencia más personal estable en el tiempo sobre cada experiencia (Alvaro, 2015). En cuanto al segundo, se encuentra al objeto el cual se construye del sujeto teniendo esto relación con sus aprendizajes significativos, dividiéndolos en tres, en este orden el material es el primero que se distingue por todo lo tangible con lo que pueda contar la persona incluyendo su parte corporal, para el segundo está el social refiriéndose a todas las características que los demás reconocen de un individuo. Las anteriores reflexiones posibilitan una serie de conclusiones en torno a cómo se han venido trabajando

los aspectos psicosociales que inciden en las diferentes prácticas deportivas, esas conclusiones se desarrollarán a continuación.

## **CONCLUSIONES**

La adolescencia es una etapa en donde el ser humano pasa por múltiples cambios físicos, sociales y psicológicos debido a que el adolescente es muy susceptible a cambios, por la búsqueda que tiene de identidad entrando muchas veces a chocar entre lo que piensa y lo que los adultos quieren inculcarle, es por esto que esta etapa es una de las más complejas en el desarrollo humano.

Los factores sociales influyen en la motivación a través de mediadores constituidos por las necesidades psicológicas de competencia autonomía y relación, siendo conscientes entre lo que hace como individuo y lo que piensa.

En los últimos tiempos se están produciendo cambios importantes en el estilo de vida de los jóvenes. Ahora bien, aunque el motivo principal es el placer que genera la práctica de la propia actividad deportiva, es decir, que se está produciendo un avance al considerar que la práctica deportiva resulta importante para la salud y la calidad de la vida.

Sin embargo, para conseguir maximizar la adherencia a realizar en las poblaciones futuras un disfrute por las prácticas deportivas, es imprescindible conocer que adolescentes decidan adoptar dicho compromiso y asumirlo como hábito de vida, con el claro propósito de establecer posibles pautas de intervención que ayuden a los profesionales del sector.

A partir de todos los aspectos anteriores podemos decir que existen diversas variables que ejercen una influencia en el ámbito de las prácticas deportivas en los adolescentes, y la incidencia de trabajo y solución de estos factores pueden garantizar el bienestar de los mismos mejorado, en cuanto a su equilibrio emocional, relación con los demás y la satisfacción que produce llevar las prácticas.

Se debe considerar que, para alcanzar un disfrute y permanencia en la práctica deportivas en los adolescentes, estos deben conocer de igual forma las variables que intervienen en los momentos de asumir algún entrenamiento o práctica en su diario vivir, además que el análisis de las mismas sirve como intención de aportar pautas de evitar ciertos riesgos a generaciones futuras.

## REFERENCIAS

- Adamczyk-Robinette, SL, Fletcher, AC y Wright, K. (2002). Comprender el vínculo entre la paternidad autorizada y el consumo de tabaco en la adolescencia temprana: el papel mediador del consumo de tabaco entre pares. *Revista de Juventud y Adolescencia*, 31 (4), 311-318.
- Benavides, V., Villota, N. Villalobos, F. (2019). Conducta suicida en Colombia: Una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(3) ,181-195
- Bianchi, S., Brinnitzer, E. (2000) Mujeres adolescentes y actividad física. Relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores. *Revista Digital*, 2000, Buenos Aires. Consultado el 5 de agosto del 2007 en
- Burgos, G., Narváez, N., Bustamante, P., Burrone, M., Fernández, R., & Abeldaño, R. (2017). Family functioning and suicide attempts at a public hospital of Argentina. *Psychological Research Records*, 7(3), 2803-2810
- Calampa Padilla, L. D. R., & Peralta Churampi, Z. P. (2021). Factores psicosociales relacionados a la conducta suicida en adolescentes: Una revisión sistemática.
- Cano, A. J., Solanas, S. E., Marí-Klose, M., & Marí-Klose, P. (2012). Factores de riesgo psicosociales en el consumo de tabaco de los adolescentes: estados de ánimo negativos, grupo de iguales y estilos parentales. *Adicciones*, 24(4), 309-317.
- Carmona, N. D. M., & Lever, J. P. (2017). Factores familiares y psicosociales asociados al consumo de drogas en adolescentes. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 51(2), 141-151.
- Cañón, S. & Carmona, J. (2018). Ideación y conductas suicidas en adolescentes y jóvenes. *Revista Pediatría Atención Primaria*, (20), 387-97. España.
- Cardozo, G., & Alderete, A. M. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Psicología desde el Caribe*, (23), 148-18
- Castañeda Sánchez, O.; Rocha- Díaz, JC; Ramos-Aispuro, MG. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México *Archivos en Medicina Familiar*, vol. 10, núm. 1, enero-marzo, 2008, pp. 7-11 Asociación Latinoamericana de Profesores de Medicina Familiar A.C. México, Organismo Internacional.
- Chávez, A., Pérez, R., Macías, L. y Páramo, D. (2004). Ideación e Intento Suicida en estudiantes de nivel medio superior de la Universidad de Guanajuato. *Acto Universitaria*, 14 (2), 12-20.

Clayton, P. (11 octubre del 2019). Suicidal Behavior. New Jersey: MSD Manual.

Deci, EL, Vallerand, RJ, Pelletier, LG y Ryan, RM (1991). Motivación y educación: la perspectiva de la autodeterminación. *Psicóloga educativa*, 26 (3-4), 325-346.

De la Cerda, P., Mayorga-Vega, D., & Viciano, J. (2018). Entrenamiento mental breve en adolescentes con trastorno alimentario no especificado que presentan hábitos exigentes de actividad física. *Educación Física y Ciencia*, 20(4), 7-8.

Di Rico, E., Paternain, N., Portillo, N., & Galarza, A. L. (2016). Análisis de la relación entre factores interpersonales y riesgo suicida en adolescentes de la ciudad de Necochea. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 13(2), 95-106.

Elders, MJ, Perry, CL, Eriksen, MP y Giovino, GA (1994). El informe del Cirujano General: prevención del consumo de tabaco entre los jóvenes. *Revista estadounidense de salud pública*, 84 (4), 543-547.

Elders, M. J., Perry, C. L., Eriksen, M. P. y Giovino, G. A. (1994). The report of the surgeon general: preventing tobacco use among Young people. *American Journal of Public Health*, 84.

Evans, J. y Roberts, GC (1987). La competencia física y el desarrollo de las relaciones entre pares de los niños. *Búsqueda*, 39 (1), 23-35

Expósito, M., Guevara, C., Niño, E., Marthe, A., Visbal, A. & Borré, Y. (2019). Ajuste escolar e ideación suicida en adolescentes escolarizados en una institución educativa de Puerto Colombia. *Colombia Forense*, 6 (2), 1-15

Fárez Pucha, C. I. (2021). Factores que inciden en la adherencia a la práctica deportiva en los adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay (Master 's thesis).

Forero, I., Siabato, E. & Salamanca, Y. (2017). Ideación suicida, funcionalidad familiar y consumo de alcohol en adolescentes de Colombia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, (15) 1, 431-442.

Gilman, S. E., Rende, R., Boergers, J., Abrams, D. B., Buka, S. L., Clark, M. A.,... Niaura, R. S., (2009). Parental smoking and adolescent smoking initiation: an intergenerational perspective on tobacco control. *Pediatrics*, 123, 274-281. doi:10.1542/peds.2008-2251.

Gómez, A. (2020). Perspectivas de estudio sobre el comportamiento suicida en niños y adolescentes: Una revisión sistemática de la literatura utilizando la teoría de grafos. *Psicología desde el Caribe*, 38 (3), 1-55

González, D. M. R. (2021). Trastornos alimenticios en mujeres gimnastas.

González, J., Núñez, J., Álvarez, L., Roces, C., González, S., González, P., Muñiz, R., Valle, A., Ca- ález, S., González, P., Muñiz, R., Valle, A., Ca- R., Valle, A., Cabanach, R., Rodríguez, S. y Bernardo, A. (2003). Adaptabilidad y cohesión familiar, implicación parental en conductas autoregulatorias, autoconcepto del estudiante y rend.

Gómez, N. & Camargo, Y. (2017). Relación entre autoestima e ideación suicida en adolescentes colombianos. *Revista de Psicología GEPU*, 8 (1), 8-21. Herrera Medina, N. E., Gutierrez-Malaver, M. E., Ballesteros-Cabrera, M., Izzedin-Bouquet, R., Gómez-Sotelo, A. P., & Sánchez-Martínez, L. M. (2010). Representaciones sociales de la relación médico paciente en médicos y pacientes en Bogotá, Colombia. *Revista de salud pública*, 12(3), 343-355.

Garín, T. y Fuertes, S. (2017). Educación social y drogodependencias. Editorial UOC.  
<https://bbibliograficas.ucc.edu.co:4058/es/ereader/ucc/116014?page=17,20,21>

Hikal, W. (2010). Criminología psicoanalítica, conductual y del desarrollo.

Jackson, C. y Dickinson, D. (2004). Cigarette consumption during childhood and persistence of smoking through adolescence. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 158, 1050-1056.

Larraguibel, M., Gonzáles, P., Martínez, V., & Valenzuela, R. (2000). Factores de riesgo de la conducta suicida en niños y adolescentes. *Revista chilena de pediatría*, 71(3), 183-191.

Lema, L., Varela, M., Duarte, C. y Bonilla, M. (2011). Influencia familiar y social en el consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Salud Pública*, 29(3), 264-271

Moreno-Murcia, J.A., Marzo, J., Martinez-Galindo C. y Marin, L. C. (2011) Validación de la escala de "Satisfacción de las Necesidades psicológicas Básicas" y del cuestionario de la "Regulación conductual en el deporte" al contexto Español. *Rev. Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(26), 355-369.

Morris, C. G., Maisto, A. A., & Salinas, M. E. O. (2005). *Introducción a la Psicología*. Pearson Educación.

Morris, C., & Maisto, A. (2005). Le ayudaría a aprender los conceptos psicológicos más importantes (pág. 355). España: Pearson educación

Mosquera, L. (2016). Conducta suicida en la infancia: Una revisión crítica. *Revista de Psicología Clínica con niños y adolescentes*, 3(1), 9-18.

Muñoz, M. y Graña, J. (2001). Factores familiares de riesgo y de protección para el consumo de drogas en adolescentes. *Psicothema*, 13(1), 87-94.

Núñez, A., Reyes, L., Sánchez, M., Alvarado, F., Acosta, J. & Salas, E. (2020). Ideación suicida y funcionabilidad familiar en adolescentes del caribe colombiano. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (1), 80-87.

Organización Mundial de la Salud (2012). *Prevención del suicidio*.

Organización de las Naciones Unidas (2020). *La pandemia de coronavirus agrava los factores de riesgo del suicidio*

Organización Panamericana de la Salud (2019). *Suicidio: hechos y datos*

Olivares, J., Charro, B., Úrsua, M. y Meneses, C. (2018). Estructura familiar y consumo de alcohol en adolescentes. *Health and Addictions*, 18(1), 107-118. doi: 10.21134/haaj.v18 i1.364.

Ordóñez, Y., Gutiérrez, R., Méndez, E., Alvarez, N., Lopez, D. & de la Cruz, C. (2020). Asociación de tipología familiar y disfuncionalidad en familias con adolescentes de una población mexicana. *Atención Primaria*, 52 (10), 680-689.

Organización Mundial de la Salud (1986). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*

Rius i Sant, J. (1995) *Formación de jóvenes deportistas* Ediciones pedagógicas, Madrid

Pérez, A. (2015). *Guía de atención al adolescente: Sociedad andaluza de Medicina familiar y comunitaria*, Editorial: Grefidol..

Rodríguez, J. & Oduber, J. (2015). Ideación suicida y grupo de iguales: análisis en una muestra de adolescentes venezolanos. *Universitas Psychologica*, 14 (3), 1129-1140.

Santiesteban, TB, Borrás, AR, & Domínguez, ML (2017). Adolescentes: razones para su atención. *Correo Científico Médico de Holguín*, 21 (3), 858-875.

Serrano, C. & Olave, J. (2017). Risk Factors Associated with the Appearance of Suicidal Behaviors in Adolescents *MedUNAB*, 20(2)139-147. <https://revistas.unab.edu.co/index.php/medunab/article/view/2272>

Stover, Juliana Beatriz; Bruno, Flavia Eugenia; Uriel, Fabiana Edith; Fernández Liporace, Mercedes *Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, vol. 14, núm. 2, diciembre, 2017, pp. 105-115 Universidad Nacional de Mar del Plata Mar del Plata, Argentina.

Tabares, A., Núñez, C., Osorio, M. & Aguirre, A. (2020). Riesgo e Ideación Suicida y su Relación con la Impulsividad y la Depresión en Adolescentes Escolares. *Revista Iberoamericana de*



Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, 1 (54). Torre, E. (1997) La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de Enseñanzas Medias. Tesis doctoral, U. De Granada.

Torres, B. J. A., Buñuel, P. S. L., Coll, D. G. C., & Murcia, J. A. M. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 7(25), 250-265.

Vargas, H. & Saavedra J. (2012) Factores asociados con la conducta suicida en adolescentes. Revista de Neuro - Psiquiatria 75 (1), 19-28. Doi

Vidal, M., Oramas, J. & Borroto, R. (2015). Revisiones sistemáticas. *Educación Médica Superior*, 29 (1), 198-207.

Villegas, E. H., & Villamizar, J. A. F. (2020). Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(269).



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

– (FUSAGASUGÁ) –



ADOr001\_V8

Página 1 de 1

21.

Fusagasugá, 2023-02-28.

Señores

**COMITÉ DE TRABAJO DE GRADO**

Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes.

Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física.

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**

Diagonal 18 No. 20-29 Teléfono 8281483 Ext. 197

Fusagasugá

**Asunto:** INFORME SUSTENTACIÓN TRABAJO DE GRADO

Respetado comité:

Me dirijo a ustedes para avalar el documento presentado por las estudiantes **YULI ANDREA BORRAY FONTECHA**, con cedula número 1069755025 y código 112217212, y **JOSSIE STEBAN RODRÍGUEZ PAMPLONA**, con cedula número 1022423018 y código 112217266, que tiene como título **“Factores psicosociales que inciden en los adolescentes durante las prácticas deportivas: revisión narrativa”** desarrollado en el diplomado competencias investigativas y comunicativas en educación física, recreación y deporte como opción de grado.

.”.

Cordialmente,

Docente Catedrático

Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física.

Asesora de trabajo final de grado.

Transcriptor: (Docente Ferney Leonardo Cagua)

21.1-30.2

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (601) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*