

147



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

"LA PROGRAMACION NEUROLINGÜISTICA Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS EQUIPOS SELECTIVOS NACIONALES DE LUCHA OLIMPICA (LIBRE Y GRECORROMANA) DE MEXICO"

293 400

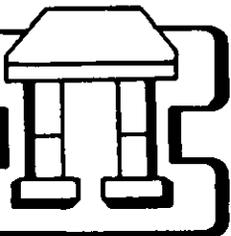
T E S I S

PARA OBTENER EL GRADO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

ROJAS CERVANTES JOSE MANUEL



IZTACALA

ASESOR: MTRO: JAIME MONTALVO REYNA
DICTAMINADORES. MTRA. MARISELA ROCIO SORIA TRUJANO
LIC. ANDRES SANCHEZ MOGUEL

TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

ENERO 2001



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A Rocio y Andrés, Por su disposición y apoyo, sin ustedes este trabajo no hubiera sido posible.

A Cuahutémoc, Francisco y Geovany, su participación y compañía ha sido invaluable, a lo largo de este tiempo he valorado de verdad el haber crecido juntos, cada quien en nuestros respectivos campos y proyectos.

Al profesor Abel Hernández, grandes seres como usted pocos, muy pocos

A Artemio Izquierdo, creer en mí ha sido un impulso que le agradeceré por siempre, no defraudaré su confianza

A Jaime, guía indispensable para hacer de un proyecto una realidad, compañero de contienda, gracias por dejarme compartir esta lucha

Al piloto y al navegante... las rutas siempre juntan destinos de aquellos que necesitas para crecer, para creer, para soñar y porque siempre estaremos sobre aquellos tinacos, vigilando que ninguno caiga, que ninguno se sienta solo, mi mano siempre estará tendida hacia ustedes (donde quiera que el viento les lleve) y en ella mi corazón

A Gabriel, Lalo e Isaac; pues es posible fundir un lazo de sangre con una genuina amistad, porque no se donde se terminan ustedes para ser yo ni hasta donde soy yo para convertirme en ustedes. Por soportarme en mis desvelos, enseñarme a ser más grande, a no ser un ejemplo si no sé seguir el suyo, por ser ustedes, tan francos, tan desprendidos, tan cariñosos...

Aquí es donde se torna difícil encontrar las palabras exactas (acaso existirán éstas)

Al más grande de los hombres que haya conocido, al "Cape", sabes que siempre has sido mi inspiración y que mi admiración por lo que has hecho y has logrado es infinita, voy paso a paso papi, y vas a sentirte muy orgulloso de mí, aún puedo sorprenderte como no tienes una idea... me falta un rato para igualar tu hazaña pero un día llegaré hasta a ti para decirte "mira papá, lo logré". Te debo mucho, pero he de seguir tu consejo, gran parte de esa deuda la pagaré a tu nieto o nieta, cuando lleguen

A ti mami, señora Martha querida, si en letras pudiera escribirse lo que se dice en un beso te aseguro que aquí estarían plasmadas, el hueco que llena el mar no contendría la emoción que me da poder publicar lo agradecido que estoy contigo, por tu concepción, por tu protección, por tu formación, por tu amor, por tus risas y tus lágrimas, por darme gran parte de tu vida, por ser tu proyecto, por tu amistad, por tus desvelos, por tus esfuerzos, por tu atreverte a aprender a ser madre conmigo, en fin, porque por muy ateo que sea basta con verte, con pensar en ti para convencerse de que Dios sí existe, sólo alguien como él podría haber puesto en este mundo un ser tan bello.

Y claro, ¿Cómo no?

A ti bebé, Mireyita preciosa, redefines el concepto de amar, de luchar, de vivir, de soñar... ya son cinco años de crear juntos un mismo anhelo, de pintar un futuro pleno, de sorprender al mundo, de criar un ser que solo existe en una estrella, de tolerar mis manías y celebrar mis triunfos, de reinventar en mis manos caricias y en mi boca palabras y besos, eres mucho más de lo que soy, eres mis ganas de vivir, eres luz, eres mi patria, donde nazco y muero cada día y a donde siempre he de volver... agradecerte a ti es intentar un imposible, ¿Cómo agradecerle a alguien hacerte sentir cada momento que la vida ha valido la pena?... Ojalá nos alcance la vida para demostrarte que lo último que quieren ver mis ojos cansados de viejos es ese hermoso brillo de los tuyos diciendo ese Te amo que me has regalado sin merecerlo... gracias vida mia, gracias; y al escribirlo me doy cuenta que incluso la palabra gracias adquiere un nuevo significado, un significado tan profundo como profundo es lo que por ti siento... sinceramente...TE AMO.

INDICE	Pag
RESUMEN	
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1. LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.....	5
CAPÍTULO 2. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	28
CAPÍTULO 3. LA LUCHA.....	41
CAPÍTULO 4. LA PNL Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS EQUIPOS SELECTIVOS NACIONALES DE LUCHA OLÍMPICA (LIBRE Y GRECORROMANA) DE MÉXICO.....	49
4.1. MÉTODO.....	49
4.2. PROCEDIMIENTO.....	54
4.3. RESULTADOS.....	58
4.4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	72
CONCLUSIONES.....	82
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	87
ANEXOS.....	90

RESUMEN.

La Psicología aplicada al deporte es una ciencia relativamente nueva en nuestro país, existe poca bibliografía al respecto y aún es escaso el interés de los profesionales por su desarrollo. Sin embargo, es una disciplina científica en franco crecimiento, y con cada vez más afluencia de seguidores.

Los beneficios que puede aportar a la evolución social de nuestro país son muchos, pero requiere de un mayor número de investigaciones, entre las cuales se pretende suscribir la presente.

El deporte amateur es uno de los más ignorados en este aspecto, aun cuando este deporte es base del deporte nacional. Uno de estos deportes es la Lucha, antiguo deporte, quizá de los primeros practicados por el hombre desde que buscaba su supervivencia.

En esta investigación se trabajó con 3 sujetos del equipo selectivo nacional de lucha, a los que se les entrenó en las técnicas de Inducción, Anclaje y Reencuadre descritas por la PNL; con el fin de ver la influencia de las mismas en el desempeño deportivo en eventos internacionales en USA, Polonia, Colombia, Rumania y Egipto a partir de un diseño experimental ABA, utilizando como instrumentos una escala de valores, el informe de los entrenadores, y un autorreporte.

A lo largo del desarrollo del presente documento encontraremos que la influencia es efectiva, las técnicas de PNL consiguen un mejoramiento en el desempeño deportivo en cuanto a tareas específicas, no así cuando nos referimos a esquemas de comportamiento más complejos; sin embargo, existen otros factores que mantienen al deporte amateur mexicano en un rezago con referencia a otros países, elementos que actúan como variables extrañas y en su momento serán comentadas en la estructura del presente documento.

INTRODUCCIÓN.

Indudablemente el deportista actual no depende únicamente de grandes habilidades físicas para destacar en eventos internacionales. No hay actualmente un campeón mundial, en cualquier deporte, que no cuente con un cuerpo de preparación multidisciplinario.

Lamentablemente todo tipo de asesoría profesional cuesta y pocas disciplinas deportivas en nuestro país pueden considerarse lucrativas o solventes económicamente para sostener un equipo multidisciplinario que cuente con médico, psicólogo, metodólogo, nutriólogo, fisiatra, etc.; no sucede así ni siquiera en el alto rendimiento nacional dedicado al Centro Deportivo Olímpico Mexicano, o al menos no como debería.

Inicio con estos dos comentarios, pues considero que es de ahí de dónde surge toda la problemática de la profesionalización del deporte nacional. ¿A qué me refiero?; en México mucho se habla de que los deportistas nacionales no se encuentran bien preparados para eventos internacionales, y es muy común escuchar "es que no estaban concentrados", "les faltó actitud", "no se les veía motivados", "la mentalidad no fue la más adecuada", este tipo de comentarios son evidentes para todos, forman parte de la sabiduría popular y guardan cierta razón,

todos ellos dependen directamente del especialista, el psicólogo del deporte. Pero, ¿dónde está éste?

En la mayoría de los casos del deporte amateur, simplemente no existe. Por las razones que sean, muchas de las cuales abordaremos a lo largo de este documento, no se ve la necesidad de incluirlo en un equipo de trabajo, o simplemente son el médico o el entrenador los que a su criterio efectúan las funciones del mismo.

En otros casos, en los que alguna feliz coincidencia da cabida a un especialista, el mismo no se encuentra bien capacitado para desenredar una madeja que se ha venido complicando a lo largo de varios años, o bien no se le apoya adecuadamente, o no tiene las condiciones de trabajo mínimas para conseguir resultados.

El abanico de desventajas que México presenta a la Psicología del Deporte, no termina aquí; el carácter del deporte en México es como distractor, como complemento necesario, pero no tenemos una cultura en la que alguna persona a través del deporte pueda pensar en desarrollarse profesionalmente. De todos es quizá éste (la idiosincrasia mexicana), el factor medular de la problemática, que no el único elemento.

El presente documento contiene en su primer capítulo una descripción de la Programación Neuro-lingüística (PNL), sus fundamentos básicos, sus postulados y

técnicas; quiénes son sus principales autores y las perspectivas que podemos plantear con respecto al deporte en nuestro país.

En el segundo capítulo es abordada la Psicología del deporte, entendiendo su historia, el concepto mismo del deporte y su desarrollo en nuestro país. Así llegaremos al deporte que nos compete que es la lucha en el tercero de los capítulos, describiéndola, manejando su historia y evolución en el mundo, aterrizando en México y su desarrollo en nuestro país.

Una vez planteadas las condiciones entraremos al objeto principal de esta investigación, que es la influencia de la PNL en el desarrollo deportivo mexicano, tomando al equipo nacional de lucha en dos Torneos Internacionales para su estudio.

Arribando finalmente a las conclusiones, que espero sinceramente, formen parte de la estructura que son los cimientos de la Psicología aplicada al deporte, disciplina joven pero con enormes posibilidades de desarrollo.

La Psicología del deporte presenta para los investigadores, un campo virgen en nuestro país donde se pueden encontrar las condiciones suficientes para el óptimo desarrollo del investigador en todos los aspectos y los beneficios que la investigación aportaría al deporte se traducen inmediatamente en los beneficios que el deporte ofrece al desarrollo integral del ser humano y al sano crecimiento de las sociedades.

En un mundo hoy globalizado, donde la tendencia de la actividad humana cada día se acerca más a tan sólo un clic de mouse o a los desplazamientos cotidianos en auto propio o transporte público para terminar sentados en una oficina, un consultorio, un aula o frente a un televisor, para ver a aquellos que compiten y realizan un esfuerzo sin mediar el instinto de supervivencia; Es proporcionalmente más necesario saber que la cultura del cuerpo mejora el desempeño metabólico del organismo, y que el deporte brinda escapes, satisfacciones, ejercita el sentido constructivo de la competencia y la cooperación y una enorme cantidad de conveniencias que no lograremos sustituir, así como no es posible sustituir la necesidad de alimento, o la de respiración.

CAPÍTULO 1.

LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

-“¿Podría decirme, por favor, qué camino he de seguir desde aquí?

-“Eso depende en buena medida del lugar a donde quieras ir -dijo el gato-

-“No me importa mucho a dónde -dijo Alicia-

-“Entonces no importa por dónde vayas -dijo el gato-

Lewis Carroll. Alicia en el país de las maravillas

Quando se abordan temas de los cuales existen pocos antecedentes de trabajo y se trata de documentarlos, se corre el riesgo de hacer uso desmedido de la terminología o sentar por entendidos muchos conceptos, perdiendo así el objetivo fundamental que motiva a la realización de cualquier reporte de investigación que es el de comunicar.

En el caso presente es menester evaluar el tipo de lectores hipotéticos del documento actual, que van desde especialistas dedicados a la investigación, estudiantes o psicólogos del deporte a entrenadores, médicos del deporte, directores técnicos, directivos federativos o el atleta mismo; así, mientras los primeros pueden descifrar conceptos propios de la especialidad, pueden tener problemas al momento del uso de tecnicismos manejados comúnmente por los segundos como parte de sus procesos comunicativos y viceversa.

Por tal motivo, sería irresponsable manejar la Programación Neuro-lingüística desde un constructo teórico abstracto y terminar en un soliloquio que impediría el mejor aprovechamiento del conocimiento y tecnología que nos ofrece esta propuesta, por parte de todos los que nos encontramos involucrados en el desarrollo científico y deportivo de nuestro país, tanto si estamos dedicados a sólo uno de los campos mencionados, como si nos encontramos en el punto convergente de ambos y tenemos la fortuna de cooperar al mismo tiempo al fortalecimiento de las dos vertientes del desarrollo humano.

La Programación Neuro-lingüística (PNL) no es una corriente teórica que intente explicar la psique humana, al menos no es de esa manera como puede ser mejor aprovechada para el desarrollo deportivo; más bien es un análisis de los modelos de cómo las personas estructuran sus experiencias individuales de la vida, estudia en sí cómo algunas personas sobresalen en un campo y cómo enseñar esos mismos patrones a otras.

La PNL no debe entenderse como una teoría más con un nombre comercialmente impactante, no es un producto (aunque puede serlo) que deba venderse porque tiene un nombre que impresiona y hace pensar, de primera instancia, que se trata de una filosofía compleja para ser dominada sólo por eruditos e inalcanzable para el resto de la población. Más allá de su presentación, la PNL comprende un muy prometedor, y a la vez efectivo, conjunto de modelos, habilidades y técnicas que nos pueden ayudar a pensar y actuar de una manera más conveniente a nuestros deseos, proyectos y objetivos. Mucho de lo descrito por la PNL, de una u otra manera, ya lo llevamos a cabo empíricamente, sin necesidad de colocarle una etiqueta que nos permita identificarlo, y lo usamos en nuestra vida cotidiana y aun en la actividad deportiva; pero es el proceso

sistemático y la disciplina, lo que puede hacer más manejable el resultado y las contingencias, en este orden de ideas no sobra analizar si esta propuesta es útil y si funciona.

Es éste el interés que mueve al presente documento y para darle una forma y proceso adecuado abordemos la historia de la PNL.

La PNL nace a principios de los años sesenta del siglo XX, resultado de la inquietud de Jonh Grinder, quien era entonces profesor ayudante en la Universidad de California en Santa Cruz y Richard Bandler, estudiante de Psicología en la misma Universidad (Seymour y O'Connor, 1991).

Su trabajo se encontraba dirigido a la psicoterapia, guiados por los modelos de tres prestigiados psiquiatras Fritz Pearls, innovador de la terapia Gestalt, Virginia Satir, psicoterapeuta familiar y Milton Erickson famoso hipnoterapeuta. Su trabajo no pretendía fundar una nueva escuela de terapia, más bien pretendían identificar y analizar los modelos empleados por quienes consideraban los mejores terapeutas, logrando un crisol de modelos en uno que resultara efectivo y divulgarlo; encontraron entonces sorprendentes similitudes de donde surgieron diferentes patrones que una vez depurados, dieron lugar a un modelo que puede ser empleado para una comunicación efectiva y aprendizaje acelerado (Seymour y O'Connor, 1991).

El resultado de este esfuerzo fueron las publicaciones de 1975 y 1977, *La estructura de la magia 1 y 2* (The structure of magic 1 & 2) y *Patrones 1 y 2*

(Patterns 1 & 2), libros que se constituyeron en los inicios de la literatura sobre PNL que ha venido en aumento desde entonces.

En la primavera de 1976, a la luz del nuevo modelo que por sí venía adquiriendo personalidad propia, Grinder y Bandler encontraron la necesidad de darle un nombre a su creación, el resultado **Programación Neuro-lingüística (Neuro-lingüistic Programing)**, término que no deja de ser un tanto complejo para describir lo que en realidad encierra; *Neuro* que se refiere a la idea de que todo comportamiento tiene su base en los procesos neurológicos de visión, oído, olfato, gusto, tacto y sentimiento como las vías principales de obtención de información y de interacción con nuestro medio; de los sentidos es que estructuramos nuestra psique y actuamos en consecuencia de acuerdo a lo que estructuramos. La *Lingüística* (Lingüistic) como parte medular del cómo ordenamos nuestros pensamientos y conducta (Seymour y O'Connor, 1991).

Según Smirnov (1978), por medio del lenguaje nos relacionamos y nos comunicamos con nuestros pensamientos, influimos sobre otras personas con diversos fines, para cambiar sus pensamientos, enriquecerlas, enriquecernos, etcétera.

Sabemos que el lenguaje es la base de nuestro pensamiento, y es el vehículo efectivo de nuestras estructuras mentales, no existen recuerdos claros antes de nuestra adquisición del lenguaje y tiene que ver definitivamente con nuestra capacidad de aprender lo concreto y lo abstracto, es el lenguaje el que nos permite llevar a lo concreto lo que no alcanzamos a comprender o conceptualizar en lo abstracto (Gessell, citado en Rojas, 1997).

Por último Programación (Programming), que recoge la idea de las maneras que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones para producir resultados.

Bandler (1988) en su libro *Use su cabeza para variar* (*Use your head for a change*, el título en inglés brinda un interesante juego de palabras pues existen dos traducciones posibles, la literal que es la que da título al libro en español y la alterna que se entiende *Use su cabeza para lograr un cambio*) define al hombre como una máquina de eterno aprendizaje muy similar pero a la vez muy superior al ordenador (computadora), aunque en nuestro caso no la hemos aprendido a utilizar correctamente, haciéndola funcionar aleatoriamente. Es como poner a programar una super computadora a quien apenas sabe encenderla.

En resumen, el nombre refiere que la PNL trata de cómo filtramos el mundo mediante nuestros sentidos, cómo lo describimos con el lenguaje y cómo reaccionamos, consciente e inconscientemente, para producir resultados.

La PNL maneja diversos preceptos, inicialmente considera las estructuras mentales del hombre como una percepción limitada de la realidad, según Federico Pérez (1992) en principios básicos de la PNL del libro *Aprendiendo a Cambiar*, existe una realidad que es interpretada por el cerebro, ésta se encuentra enmarcada en la filosofía materialista pues existe independiente a las capacidades de percepción humana, mismas que son limitadas, marcando así el territorio de la realidad particular formada de manera subjetiva, ontológica desde la postura de la Psicología genética, factible de ser modificada a través de la lingüística a una

realidad particular más benéfica o más terrible, una vez que se ha trasladado lo inconsciente a lo consciente.

Lo planteado por Pérez (1992) se refiere a los mapas y filtros contemplados por la PNL, para Seymour y O'Connor (1991) no importa cómo sea el mundo, usamos los sentidos para explorarlo y delimitarlo, constituyendo para cada quien un modelo único del mundo que es diferente a cada modelo construido por alguien más, ya que sólo podemos percibir una pequeña parte del mismo y así formar un mapa diferente de nuestra percepción que a la vez es filtrado por nuestra experiencia de vida, que incluye nuestra cultura, lenguaje, creencias, valores, intereses y supersticiones.

El mundo es tan vasto y tan rico que no es humanamente posible abarcarlo en su totalidad, por lo que para darle sentido es menester simplificarlo; es por esto que la PNL maneja el concepto de mapa pues es la mejor analogía de lo que hacemos, es decir, el más completo Atlas Mundial no es el Mundo en sí, por muy sofisticado y completo que éste sea no puede contener todo lo que el mundo contiene, pues el mapa no es el mundo. Entonces, construimos mapas de nuestra realidad basados en nuestros intereses, más exactamente basados en nuestra experiencia particular, le damos significado a la realidad y somos selectivos, el mapa depende de lo que queramos ver, a la luz de dónde queremos llegar.

De acuerdo a Pérez (1992) el mapa no es la realidad, pero tenemos acceso a ese mapa y lo podemos recrear de acuerdo a nuestra voluntad y es necesario conocer cómo lo hicimos para poder incidir en él.

Todas las personas tenemos un proceso cognoscitivo mediante el cual edificamos nuestra concepción de lo que es el mundo, dicha creación adquiere sus configuraciones en las distinciones que vamos estableciendo desde los orígenes de nuestra vida.

El mundo entonces es lo que nosotros hacemos de él, todo depende de los filtros por medio de los cuales lo percibimos, el lenguaje mismo constituye un filtro, un mapa de nuestros pensamientos y experiencia, el traslado de un mundo real a uno ulterior, la concreción personal de lo abstracto en ayuda del entendimiento (Nagel, 1985)

Por lo tanto, la realidad no es la percepción individual y por ser parcial, es factible de ser modificada, logrando entender el concepto "fracaso" como beneficio, en el sentido de constituirse como conocimiento adquirido. La vida y filosofía de Tomás Alba Edison nos da un claro ejemplo, en uno de sus experimentos llevaba ya varios intentos fallidos, mil uno para poner un ejemplo, para la mayoría de sus críticos éstos constituían mil y un fracasos, mientras para él eran mil y un éxitos, cómo podía ser esto se le cuestionó, -"bueno -diría Edison- al menos ya conozco mil y una maneras de cómo no se hace". Fracaso es para Seymour y O'Connor (1999), sólo una manera de describir algo que no se quería, pero no por eso deja de ser, este evento, un resultado; así tenemos cada vez más opciones potencialmente efectivas de lograr el objetivo y más oportunidad de generar los recursos internos y externos para alcanzar nuestras metas y producir resultados satisfactorios.

Finalmente allegados a esta filosofía, nos encontraremos más cerca de conseguir el éxito si actuamos como si esto fuera cierto (independientemente de que lo creamos o no), que si actuamos de manera contraria.

El ser humano tiene el potencial para realizar cualquier cosa en el entendido de que todo es aprendizaje para la PNL, todo tiene que ver con un proceso de aprender, desaprender y reaprender (Pérez 1992). Para esto nos basamos en los preceptos que manejan distintas teorías como la cognoscitiva conductual y algunas otras que se refieren a la memoria a corto y largo plazos, donde se explica que existen siete cosas que somos capaces de manejar al mismo tiempo. Estos trozos de información no tienen un tamaño fijo y pueden ser desde el desplazarnos a nuestra casa o encender un cigarrillo a pintar un cuadro artístico o resolver un problema algebraico; son acciones que mecanizamos, construimos hábitos con el fin de liberarnos y poder advertir otras cosas.

¿Qué pretende el entendimiento de las nociones consciente e inconsciente en el proceso de aprendizaje a partir de la PNL? El inconsciente es más listo que el consciente, en la PNL algo es consciente cuando nos damos cuenta de eso en el presente y se convierte en Inconsciente cuando ese comportamiento no requiere de nuestra atención; quizá pueda ser más claro si recordamos cuando nosotros enseñamos a algún niño actividades que podemos dominar fácilmente, andar en bicicleta, flotar en el agua, andar en patines, etc., vivimos en una cultura en que creemos que nuestras actividades son conscientes, sin embargo, lo que hacemos mejor no pertenece al plano consciente sino al inconsciente (Seymour y O'Connor, 1991).

Para la PNL existe un proceso de aprendizaje que comprende 4 etapas, la incompetencia inconsciente, la incompetencia consciente, la competencia consciente y la competencia inconsciente.

De manera que resulte más sencilla la comparación de cada una de estas etapas manejemos un ejemplo cercano al conocimiento de la mayoría de nosotros. Recordémonos antes de practicar una actividad cualquiera, digamos bailar. Cuando niños quizá nos molestaba que nuestros padres en alguna fiesta dejaran de prestarnos atención cuando salían a bailar y nos pegábamos a alguno de ellos mientras en la pista trataban de disfrutar la música, en ese momento bailar no significaba gran cosa para nosotros y no teníamos interés alguno en bailar, éste era un estado de **incompetencia inconsciente**, no sabíamos bailar pero tampoco lo considerábamos siquiera.

Ahora bien, en un momento dado, quizá en nuestra adolescencia, en la convivencia con los amigos y en el inicio de nuestro interés en el sexo opuesto veíamos cómo la niña o el niño que nos gustaba salía a bailar con alguna otra persona, prestándole el tiempo que queríamos para nosotros, si queríamos que este interés fuera dedicado a nuestra persona era necesario bailar, es entonces cuando nace el interés por hacerlo y sabemos que no sabemos hacerlo, esta etapa es denominada **Incompetencia Consciente**, no sabemos bailar pero ya sabemos que no somos competentes para eso.

Buscamos mil y un recursos para aprender, bailando con la mamá y la hermana en casa, o en la parte que nadie nos veía lo intentábamos con la amiga, asistiendo a clases o solicitando que nos instruyera nuestro padre o algún amigo, hasta que

al fin nos animábamos a hacerlo en la pista, bailando torpemente, pisando pies y con la mirada fija a los movimientos de nuestros pies tratando de coordinarlos con la música que escuchábamos atentamente sin disfrutar, ésta es la parte más incómoda pero es de la que más se aprende, se ha adquirido la habilidad pero aún no se domina, ésta es la **Competencia Consciente**, sabemos que podemos pero tenemos que invertir toda nuestra atención para realizarlo.

Finalmente el proceso mismo nos llevará a la **Competencia Inconsciente**, todos los patrones adquiridos de forma consciente se armonizan en una sola unidad, ahora ya se puede platicar con la pareja de baile, disfrutar su contacto, pedir su número telefónico, bromear, fumar, en fin, liberar la atención para realizar otras actividades.

Sin embargo, en el proceso para llegar a la competencia inconsciente pudimos haber dejado de lado algunas cosas, ya que la habilidad se ha convertido en inconsciente, pueden existir hábitos que no sean los más efectivos para la realización de la tarea, si un paso que queremos efectuar requiere de la reevaluación de un hábito, podemos regresar hasta el punto de la incompetencia consciente para adecuar este paso a nuestro repertorio, esto es un proceso de reaprendizaje que permite la flexibilidad de usar nuestras habilidades aprendidas.

Esto mismo sucede en cualquier actividad, técnicas deportivas, aprender a manejar, a andar en bicicleta, a negociar, convivir con nuestros semejantes, etc.

Según Seymour y O'Connor (1991), si la PNL tuviera que ser resumida en una conferencia de tres minutos, sería aproximadamente de la siguiente manera:

"El Conferencista entraría y diría:

Señoras y señores, para tener éxito en la vida tienen que recordar tan sólo tres cosas:

"En primer lugar, saber lo que quieren, tener una idea clara de la meta que quieren alcanzar en cada situación.

"En segundo lugar, estar alerta y mantener los sentidos abiertos de forma que se den cuenta de lo que están obteniendo.

"En tercer lugar, tener la flexibilidad de ir cambiando su forma de actuar hasta que obtengan lo que querían.

"Luego escribiría en la pizarra:

Objetivo

Agudeza

Flexibilidad

y se marcharía

"Fin de la conferencia"

Hablemos pues de algunos pasos fundamentales del funcionamiento de la PNL, mismos en los que se basó el programa de este proyecto.

El objetivo es parte importante de nuestro comportamiento o de nuestros proyectos.

No es posible generar un resultado del que no tenemos idea, no es posible encontrar algo, por muy buenos buscadores que seamos, si no sabemos de qué se trata. En la medida en que logremos definir exactamente el resultado deseado, se generará la posibilidad de reconocer las señales que nos lleven por buen rumbo, una vez definida la meta será posible trazar la ruta mediante la cual podamos, paso a paso, acercarnos al objetivo, así, no sólo podemos encontrar satisfacción en el destino, sino también en cada una de las estaciones que establezcamos en la ruta.

De acuerdo con diversas teorías del desarrollo humano (Wallon, 1991; Piaget, 1992; Hubert, 1981), el principio del pensamiento, o de los procesos cognoscitivos, es concreto y de ahí se accede al pensamiento abstracto; bajo esta lógica podemos simplificar nuestra tarea concretando lo abstracto en la medida de lo posible, llevando nuestra ruta a un plano concreto. Realizando una analogía, imaginemos que deseamos llegar a Monterrey (objetivo), debemos hacer una evaluación de dónde nos encontramos y con qué recursos contamos, tiempo, dinero, medio de transporte, equipaje, etc., visualizamos en el lugar de destino y saber qué es lo que vamos a realizar en ese lugar y por qué queremos ir allá, para que no se nos vaya a olvidar nada que tenemos que llevar. Una vez definidos los elementos necesarios, contrastados con los que tenemos, podremos saber qué necesitamos conseguir y de qué manera lo conseguiremos, si esto lo haremos antes de la partida o bien podremos adquirirlo en el camino.

Ahora es el momento de trazar la ruta, posiblemente nos podamos valer de un mapa realizado por otro o en caso de que éste no exista, analizar los elementos que ya conocemos. Si nadie ha ido nunca a Monterrey, no tendremos los parámetros definidos, sin embargo sabemos (ya que queremos ir) que Monterrey existe y que el mismo cuenta con los elementos necesarios para satisfacer nuestro objetivo, a partir de este conocimiento podemos descartar todas las rutas que a nuestro criterio no nos acercan a Monterrey y continuar intentándolo hasta conseguirlo, siguiendo un esquema sistemático.

Pocos objetivos no han sido ya alcanzados en mayor o menor medida por otros, de esta manera, muchas veces contaremos con una o varias rutas definidas. La ruta que tomemos rumbo a Monterrey deberá estar definida por nuestros intereses, debemos encontrar satisfacciones en Querétaro, en San Luis Potosí o en Saltillo antes de llegar al mismo Monterrey. En este orden de ideas, la ruta más corta entre un punto y otro puede ser la línea recta, sin embargo no tiene que ser ésta la mejor ni la más satisfactoria.

Si esto lo trasladamos a cualquier objetivo que usted lector, haya definido, ya sea en el plano material, intelectual, sentimental o cualquiera otro que quiera imaginar; y lo lleva a lo concreto escribiéndolo, dibujándolo o simbolizándolo de una u otra manera, será más fácil su seguimiento.

De acuerdo con la PNL (Bandler, 1982) para que un objetivo esté bien elaborado debe:

Estar enunciado en forma positiva, saberlo realizable y desear alcanzarlo.

Debe la persona involucrada formar parte activa, si el objetivo se basa primordialmente en la acción de otras personas, no está bien planteado.

James Manktelow (2000), hace una publicación en la red donde habla de un sistema en Psicología del deporte denominado *The Zone*, en el mismo hace una recapitulación respecto al establecimiento de metas que se encuentra muy ligado a lo desarrollado por la PNL durante los últimos 15 años.

Para Manktelow, establecer metas efectivamente consigue en los deportistas una mejor visualización de los objetivos, mejora el desempeño y la calidad del entrenamiento, incrementa la motivación hacia la visualización de objetivos y el orgullo y satisfacción en el desempeño así como mejorar la confianza en sí mismo.

Las técnicas de la PNL que serán utilizadas en esta investigación son:

La Calibración. Esta técnica entiende el desarrollo de las habilidades de observación necesarias para poder interpretar los elementos del lenguaje no verbal que se encuentran en los mensajes.

Bandler (1988), explica que el mensaje comunicativo comprende diversos elementos que en conjunto conforman el verdadero mensaje, es decir,

aproximadamente el 15% del mensaje total se encuentra dentro del texto del mismo, 35% en las variantes de la voz y el 50% en la expresión corporal que lo acompaña.

El mensaje textual, llano, sin modulación de voz ni intención en la misma, constituye sólo menos de una sexta parte de la información que el receptor recibe, más de una tercera parte del conjunto de la información está dada por la intencionalidad, la modulación, la velocidad, el tono, el volumen y el resto de las variantes de la voz; finalmente, el elemento más importante del mensaje cubriendo aproximadamente la mitad de la información total es el lenguaje no verbal, la pigmentación de la piel, la postura corporal, el ritmo respiratorio, los gestos, los movimientos de las manos, la velocidad de movimientos corporales, y un largo etcétera que puede resumirse en expresión facial y expresión corporal.

Así, la calibración es la habilidad de entender el mensaje completo y descubrir en el mismo elementos enriquecedores de la información que nuestro interlocutor nos ofrece. El cuerpo no deja de comunicarse, aun y cuando no se esté diciendo algo (verbalmente), siempre está compartiendo sus emociones.

Pero la calibración no es nueva, ni fueron los creadores de la PNL los que la trajeron a la práctica común; la calibración desde un plano "inconsciente" (valga el término) es realizada por las personas de una manera común aunque no sistemática ni útil en la magnitud de sus posibilidades.

Normalmente sabemos cómo un familiar o amigo cercano se siente, o piensa, o lo qué va a respondernos mucho antes de que nos lo diga en palabras; o bien una madre o un padre identifican cuándo un hijo les está mintiendo de una manera que podría llamarse intuitiva por muy buen mentiroso que el hijo sea. Definitivamente aprendemos a calibrar, sobre todo a las personas con quienes tenemos un vínculo afectivo importante o una interacción constante, mucho del "sexto sentido" femenino radica en esta habilidad.

Sin embargo, nuestra habilidad de calibrar requiere de entrenamiento para lograr captar los mensajes completos, a veces es tan burda que no logramos calibrar a una persona triste hasta que está a punto de llorar, o molesta hasta que está a punto de lanzarse a golpes sobre alguien.

Es una obligación del psicólogo, no importa el área en la que esté involucrado, desarrollar sus habilidades de observación para conseguir elementos que escapan a la simple vista, y así poder acceder a la información más útil al momento de la evaluación, la intervención o la interpretación. Esto es lo que la calibración a partir de la PNL propone.

La inducción, ya hemos mencionado anteriormente que la PNL afirma que la realidad no es tal, sino un mapa elaborado por el individuo que proviene de determinados filtros (auditivos, visuales y cinestésicos), este mapa constituye un esquema de la realidad y la representa, así el individuo reacciona al contexto que lo envuelve.

Las experiencias dadas con la predominancia del filtro elegido por una hipotética persona, generarán en ella una serie de procesos psicológicos, entre ellos incluidas las cogniciones, los sentimientos, los estados de ánimo, las emociones, etc. Éstos conforman en sí una batería de procesos que determinan la estructura psicológica del individuo en un espacio y tiempo específicos, esto es a lo que la PNL llama *estado de recursos*.

El hombre le ha puesto nombre a estos estados en su intento por definirlos: miedo, desesperación, alegría, ira, satisfacción, confianza..., incluso establece niveles de un mismo estado a partir de la diferenciación del concepto: decepción, molestia, enojo, ira. Definitivamente la estructura psicológica de un individuo, predispone al cuerpo a una acción determinada y se encuentra ligado a las necesidades básicas del sujeto, ya sean éstas de satisfacción o de supervivencia: la alegría conlleva una distensión muscular, el miedo a una tensión muscular y un estado de alerta extremo, etc.

- Entendido esto, es de comprenderse que existen estados de recursos convenientes para la realización de una actividad y algunos otros que obstruyen el buen desempeño de otras. Un mismo estado de recursos, digamos relajación, puede ser el estado óptimo para la realización de una actividad específica, digamos la lectura de un libro de filosofía, pero el peor para la realización de otras, ejecutar cualquier deporte de contacto.

Recapitulando, los estados de recursos provienen de los mapas elaborados de la realidad a través de los filtros preferidos y establecen una posibilidad de incrementar o disminuir la efectividad en el desempeño de una actividad. Pues

bien, los estados de recursos pueden ser inducidos a partir de las experiencias, y también se dan de manera arbitraria y aleatoria así como pueden ser emulados sistemáticamente. Supongamos que usted sueña una situación donde su pareja, una de las personas que más ha querido, se encuentra saliendo con otra persona, y usted escucha que le repite las mismas frases que tanto le gustaron a usted, que le acaricia y besa y se les ve felices, y cuando usted se acerca a ellos para recriminarle sus acciones despierta, encontrándole dormida a su lado en la cama. ¿Cómo se sentiría?, ¿Qué desearía decirle?, sabe que lo que soñó no corresponde a la realidad, pero ¿Pierde por esto lo genuino de la emoción?, ¿Es falso lo que usted siente y piensa?, ¿Qué se le facilitaría más en este momento, una reconciliación o un enfrentamiento? (Pérez, 1991).

El estado de recursos es genuino, la emoción es absolutamente real aun cuando la situación que la emuló no lo sea.

La inducción es una técnica que hace uso de esta cualidad humana para hacerse de los elementos que se encuentran en la experiencia o en la imaginación del individuo, para emular (inducir) un estado de recursos específico que propicie el desempeño óptimo de una actividad. Por ejemplo, inducir un estado de recursos de seguridad a partir de un recuerdo para que una persona pueda subir a un estrado a pronunciar un discurso.

La inducción debe hacerse mediante un recuerdo donde se haya experimentado el estado de recursos deseado de una manera clara, la dirección del recuerdo deberá hacerse en primera persona, es decir como si se estuviera viviendo

nuevamente, además que se pondrá énfasis en los elementos del recuerdo que se dirijan a los filtros de acceso preferidos por el individuo que será inducido.

Al igual que la calibración, la inducción se practica comúnmente sin intención expresa; los "chantajes sentimentales", las "lágrimas de cocodrilo", los reproches, etc., tienen la intención (en momentos efectiva), de generar un estado de ánimo en el interlocutor y propiciar de él una respuesta determinada, a veces no la deseada. Así actúa también la inducción en la PNL, con la variante de que se tienen controladas lo mejor posible las consecuencias de la inducción, también se tiene calibrado el objetivo y calculados los resultados en la actividad específica.

Por otra parte, el psicólogo difícilmente podrá encontrarse en todo momento haciendo inducciones en los instantes requeridos, así como tampoco se tendrá siempre el tiempo para que una persona realice un recuerdo que lo coloque en un mejor estado de recursos, aquí es donde interviene otra de las técnicas de la PNL, el anclaje.

Una ancla es un estímulo que conduce a un estado de recursos determinado, la PNL construye anclas, pero existen, al igual que en las técnicas antes descritas, anclas que se dan de manera "natural".

Trate de recordar una fotografía que le guste mucho, o que quiera mucho, que no se perdonaría perderla... ¿Qué hay en la foto?, ¿En qué momento decidió que era su fotografía más importante?, ¿Qué la hace tan especial?, ¿Qué le hace sentir o recordar esta foto?... bien, ahora una canción, o un sonido, un canto de canario

quizá, el sonido de la lluvia sobre un cristal, o tal vez un aullido de lobo, quizá no pueda decidirse entre varios sonidos, sin embargo sí sabrá qué le hace sentir a usted en particular cada uno de ellos y por qué son tan importantes. Y aun éstos son generales pues el sonido de unas monedas puede tener un significado para usted muy diferente del que puedan tener para cualquier persona en general, lo mismo nos llevaría a preguntar ¿Cuál sonido es su sonido favorito y que no significa nada para nadie más?, ¿Tiene un sonido de este tipo?, ¿Por qué es tan importante o significativo para usted?, ¿Cómo le hace sentir?... finalmente, ¿Qué ha sentido sobre su piel que le sea más agradable sentir?, ¿Qué lo más desagradable y que no se explica como los demás lo puedan sentir tan bien?, ¿Qué parte de su cuerpo le gusta más le toquen?, ¿Trate de definir por qué?, ¿Quién le tocó así primero?, ¿Cómo le hace sentir?

Las anclas pueden ser visuales, auditivas o cinestésicas; son particulares a cada experiencia e inducen diferentes cosas a cada persona, son un estímulo que conecta las cogniciones hacia una sensación experimentada y son tan fuertes que difícilmente el individuo se escapa del estado de recursos que producen. Hay imágenes, sonidos, sensaciones que nos conmueven, que nos atrapan y todos las tenemos, ahora imaginemos las posibilidades que nos daría el ser capaces de controlarlas.

La PNL propone que existe un vínculo importante desde el punto de vista neurológico con los filtros, y cuando un estado de recursos llega a un punto o intensidad peculiares se vinculan con un estímulo específico de corte visual auditivo o cinestésico o una combinación de los tres. A partir de la técnica del anclaje se pueden establecer anclas a un estado de recursos deseado para tenerlo a la mano en el momento en que se necesite. Esto se hace a partir de establecer la

situación específica en que no se tiene el estado de recursos deseado, definir el estado de recursos óptimo para el desempeño de la actividad, una vez estando seguros de que son éstos los elementos que se quieren anclar se inicia un proceso similar a la inducción en el cual se va a elegir un recuerdo donde se encuentre el estado de recursos deseado (Pérez, 1991).

El recuerdo deberá contener claramente el estado de recursos, una vez seleccionado el recuerdo, serán seleccionadas las anclas a las que se ligará el estado de recursos, una visual (una fotografía, una tarjeta, una moneda rara, etc.) que no sea tan común, una auditiva (puede ser una palabra o frase por ejemplo: "Me siento más y más seguro" o "seguridad") y una cinestésica (un golpe en el dorso de la mano). A continuación, se recordará la experiencia elegida de la manera más personal y clara posible (como en la inducción), al llegar al clímax de la experiencia o del estado de recursos, es decir el punto más alto, se "dispararán las anclas" y se cambiará de la situación. Dicho de otra manera, cuando se llega al punto más alto de la experiencia se levantará la persona de su sitio o cambiará de lugar, observará la foto o el estímulo visual que haya elegido al tiempo que escuchará el estímulo auditivo o pronunciará las palabras elegidas y sentirá el estímulo cinestésico o golpeará el dorso de su palma. Una vez llegado a este punto, la persona comprobará que las anclas funcionen evocando el estado de recursos, en caso contrario deberá repetirse el procedimiento hasta que las anclas funcionen correctamente evocando por ellas mismas el estado de recursos (Seymour y O'connor, 1991).

El reencuadre, es la última de las técnicas de la PNL que fueron utilizadas en la presente investigación, cabe señalar que existe en el repertorio de la Programación Neuro-Lingüística una enorme gama de técnicas elaboradas a partir

de estas técnicas básicas, sin embargo es necesario dominar primero éstas para después intentar las elaboradas posteriormente.

El fundamento del reencuadre es: Los recuerdos, son exclusivamente lo que la experiencia registra y la forma en que lo hace; es decir, dependen absolutamente de la percepción y la interpretación subjetiva del evento. Así como se le hace a una pintura o a una fotografía, reencuadrar significa cambiarla de marco o de lugar para mejorar la perspectiva que se tiene de ella, así el reencuadre pretende cambiar el contexto y los elementos con los que una experiencia es recordada.

Si bien no es posible modificar la realidad que se encuentra en el pasado, sí puede modificarse la forma en que se recuerda el hecho sucedido, y aún más lo que este recuerdo provoca. Para reencuadrar el evento es necesario establecer sitios diferentes que permitan a la persona recapitarlo desde perspectivas diferentes, sobre todo perspectivas que puedan dar una solución o una visión más agradable del suceso.

Se le pide a la persona que elija un evento que sea de desagradable recuerdo, sobre todo algo que no haya podido manejar correctamente y le produzca un estado de recursos negativo para la realización de actividades. Deberá también elegir tres espacios que pueda ocupar, en uno estará él mismo a la edad del recuerdo, en otro sentará a una persona que el ejecutante admire sobre todo por la habilidad de enfrentar problemáticas similares a la que se encuentra en cuestión, finalmente sentará en el tercer sitio a él mismo pero en la edad actual. El practicante del reencuadre recordará a detalle el evento, igual que en la inducción, desde el sitio donde se encuentra en él mismo a la edad del suceso, al finalizar el

recuerdo se le pedirá se levante y se siente en el sitio elegido para la persona que admira (Andreas, 1991).

En la medida en que se vaya sentando el practicante deberá intentar sentir que se está transformando en la persona elegida, que está entrando en sus zapatos, y que está pensando desde su lógica, ya dentro de esta persona, el practicante recordará el evento elegido, esta vez desde afuera del conflicto, una vez finalizado el recuerdo se levantará y se dirigirá al lugar de él mismo en la edad actual, mientras se sienta el practicante deberá sentir que está entrando en él mismo e irá a recordar el evento tomando en cuenta todos los elementos y opiniones que haya generado en el proceso y a la luz de esta nueva información recapitular el evento (Seymour y O'connor, 1991).

Es de esperarse que la forma en que el hecho se recuerde sea distinta, incluso se puede intentar reconstruirle un final diferente a la historia con elementos posibles y que se encontraran a la mano del practicante.

Como dicen Seymour y O'Connor (1991), la Programación Neurolingüística ofrece técnicas muy poderosas para quien las aprende a usar, o prácticamente inútiles para aquel que no las domine mínimamente, la base está en la práctica de las mismas, ya lo dice el refrán: "La práctica hace al maestro".

CAPÍTULO 2. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

Your body is a mass of muscles and nerves linked together into the central processing unit that is your brain.

James Manktelow.

El deporte en México, sobre todo en el sector amateur, presenta enormes carencias para su mejor desarrollo; no es prioridad desde ninguna perspectiva social o política aun cuando siempre es una bandera que asumen distintas campañas políticas, convirtiéndose a la larga, en casi todos los casos, en un medio de justificación presupuestal de cada una de las administraciones.

México aporta al deporte apoyos económicos importantes; sin embargo, no es secreto que el uso de los recursos humanos y económicos presenta fracturas importantes.

Basta saber que los servicios médicos del CDOM (Centro Deportivo Olímpico Mexicano) son deficientes, las instalaciones inferiores a las necesidades del alto rendimiento deportivo, y los atletas que cuentan con apoyos económicos, sólo son de las especialidades que pueden significar un impacto en términos comerciales o políticos. De ahí los problemas que la comisión tripartita (CODEME, COM, CONADE) enfrentan con especialidades deportivas como el atletismo (situación que a

cambiado a raíz de los novedosos *garbanzos de a libra* Alejandro Cárdenas y Ana Guevara), la gimnasia, la lucha, la natación, el fútbol femenino y un largo etcétera.

El amiguismo es un cáncer para el deporte nacional, tal cual lo es el desvío de fondos y la comercialización con objetivos de beneficio particular, sin mencionar la gran cantidad de escuelas deportivas irregulares que su único objetivo es el de lucro y que son atendidas por "entrenadores" o personal sin la capacitación adecuada.

Dentro de esta problemática, es difícil encontrar personal médico que tenga el nivel para poder atender el deporte de manera efectiva, ya no en la práctica deportiva popular sino en el alto rendimiento; así, las diferentes disciplinas científicas involucradas en el deporte, entre ellas la Psicología, tienen por delante un difícil handicap para poder desarrollarse adecuadamente en nuestro país.

Los profesionales de Psicología, nutrición, Pedagogía, fisioterapia, etc., que se involucran en el deporte de alto rendimiento, tienen la difícil tarea de capacitarse en un país donde las opciones son escasas, y en caso de tener la oportunidad de obtener conocimientos del extranjero, lo tienen que hacer en muchas ocasiones con financiamiento personal lo que muy pocas veces es posible.

De esta manera, el psicólogo del deporte en México, normalmente es autodidacta y está más allegado a la investigación que a las habilidades que supone la Psicología del deporte. Una de las consecuencias de esto es la escasa bibliografía que existe respecto a este tema en la lengua castellana, aunque no es

privativo de nuestro país, en el mismo caso se encuentra todo el bloque de países en vías de desarrollo y en muchos del llamado primer mundo.

Pero - como decía Jack el destripador - vayamos por partes; ¿Qué es esta nueva rama de la Psicología denominada *del deporte*?

La Psicología del deporte es definida por Singer en 1978 como la ciencia psicológica aplicada al deporte; la Psicología del deporte incluye al desempeño deportivo dos elementos fundamentalmente, el mejoramiento de las estrategias de desempeño físico atlético y, el análisis de los procesos y factores sociales y psicológicos que afectan al atleta en sus entrenamientos o en las competencias (Murray, 2000).

Esta disciplina científica, reconocida de manera explícita internacionalmente, es definitivamente joven. El estudio de los procesos psicológicos involucrados en el desempeño físico atlético se da hasta mediados de la década de los sesentas del siglo XX cuando se lleva a cabo el primer evento internacional de la especialidad obteniendo cierto reconocimiento en el ámbito mundial al celebrarse en 1965 el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte en la ciudad de Roma, Italia; de la mano del psicólogo Ferruccio Antonelli (Rojas, 1996).

Sin embargo, un Congreso Internacional siempre es producto de antecedentes sólidos, mismos que podemos encontrar documentados en obras como la de Montalvo (1994) quien aborda la historia de estudios que pueden definirse como investigaciones relacionadas con los aspectos psicológicos que influyen en la

actividad y desempeño deportivos, realizadas entre los años de 1890 y 1920; entre estas investigaciones se encuentran las de Norman Triplett en 1899, Cummins en 1914, y Coleman en 1918.

Norman Triplett, realizó estudios referentes a los tiempos que hacían ciclistas en carreras individuales y en competencias contra otros, encontrándose mejores tiempos en los casos en que existían otros competidores (Wiggins, 1984; citado en Montalvo, 1994). Hoy en día no existiría duda de que hay procesos cognoscitivos involucrados en el fenómeno estudiado por Triplett, y aunque su investigación es considerada pionera en la Psicología Social, es indudable que tiene aportaciones hacia la Psicología del deporte.

Cummins en el 14 del siglo pasado hizo un estudio experimental, adecuando las variables reacción motora, atención y sugestibilidad como variables dependientes de la práctica deportiva, en este caso específico, de la práctica del básquetbol, logrando establecer una influencia significativa; lo que sentaba las bases de la difusión del deporte como una forma de mejorar la calidad de vida de los humanos.

Incluso ahora es un móvil importante para los investigadores de las diferentes disciplinas científicas dedicadas al deporte, demostrar mediante sus estudios los diferentes beneficios que la práctica deportiva reporta hacia el bienestar orgánico y la calidad de vida; todo esto versus la vida sedentaria, los entrenamientos basados en los medios de comunicación masiva como la televisión, o las prácticas esporádicas sin un programa sistemático o supervisado (Cruz y Antón, 1992; Wiggins, 1984; citados en Montalvo, 1994).

Retomando los inicios de la Psicología del deporte, y a pesar de los trabajos aislados y no precisamente dirigidos a ésta, que se habían realizado a finales del siglo XIX y principios del siglo XX; no se había generado un movimiento creativo tan importante como el de Coleman Roberts Griffith quien a partir de 1918 realiza una serie de estudios sobre los factores psicológicos que inciden en la práctica del fútbol y el básquetbol, y en 1925 en Illinois, Estados Unidos funda el primer laboratorio de Psicología deportiva, lo que le otorga el carácter de padre de la Psicología norteamericana (Cagigal, 1980).

Las áreas a las que dedicó Griffin su valor fueron las habilidades psicomotoras, el aprendizaje y la personalidad (Montalvo, 1994).

La falta de seguidores del trabajo realizado por Griffith, provocó la falta de continuidad en el desarrollo de la Psicología deportiva estadounidense; sin embargo, en países como Rusia y algunos otros de los que formaban el bloque socialista (tanto aquellos que incorporados formaron la que era la Unión Soviética, hoy nuevamente Rusia, como los que compartían la misma ideología sociopolítica del socialismo), mantuvieron desde sus inicios una continuidad más sólida.

Entre los mejores exponentes de los inicios de la Psicología del deporte soviética encontramos a Alexander Puni y a Peter Rudik; Puni, en Leningrado y Rudik en Moscú (Montalvo, 1994). Es de destacar que no es fortuito que los avances que ha tenido la Psicología del deporte dependan tan directamente de los avances de la ciencia misma, y que siempre van a encontrarse íntimamente relacionados; así mientras duraron las teorías de la personalidad como una manera de indagar e

intervenir en el comportamiento humano, o las teorías positivistas, las investigaciones y acciones de los psicólogos del deporte estuvieron dirigidas por estos mismos marcos teóricos.

Puni estudió, – fundamentalmente – la influencia de la práctica deportiva en el desarrollo de la personalidad del atleta en 1929, mientras que Rudik, realizó experimentos sobre los tiempos de reacción en 1925. En el año de 1930 se construye en Moscú el Instituto Central de Investigación Científica para el Estudio de la Educación Física, que pretendía generar un espacio multidisciplinario para mejorar los resultados de la práctica deportiva así como potenciar los recursos y habilidades de los atletas.

En este Centro le fue encomendada la Coordinación y supervisión del área designada a la investigación psicológica a Rudik (Cruz y Antón, 1992; citados en Montalvo, 1994). Fue definitivamente esta continuidad la que le brindó al desarrollo interdisciplinario del deporte lo que le permitió a los países del bloque soviético el desarrollo deportivo que han manifestado a la fecha, así como también es evidente la influencia de estos conocimientos en los países que tocaron directamente; me refiero por supuesto al caso de Cuba.

Existen algunos otros exponentes de la Psicología del deporte en otros países; no obstante, el proceso de solidificación de ésta como una rama más de la Psicología, no tuvo la fuerza necesaria sino hasta el ya mencionado I Congreso Mundial de Psicología del Deporte.

Ferruccio (1978) logró reunir a más de 500 personas en la ciudad de Roma, se presentaron 230 trabajos y a partir de dicho Congreso se fundó la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, misma que se encarga de realizar congresos mundiales cada 4 años, dos después de cada olimpiada, y se publica, a partir de 1970 la revista *International Journal of Sport Psychology*. Paralelamente se fundan la *Northamerican Society for the Psychology of Sport and Physical Activity*, y la *Canadian Society for Psychomothor Learning and Sport Psychology*, y en Europa las Sociedades de Psicología del Deporte en Italia, Francia, Inglaterra, Suiza, Alemania Federal, y una Federación Europea de Psicología del Deporte (Günter, 1987; Cruz y Antón 1992; citados en Montalvo, 1994; Rojas, 1997).

A partir de este momento, a pesar de que el interés internacional aún no es suficiente, surgen revistas especializadas como *Journal of Sport Psychology*, *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, *Journal of Motor Behaviour* y, *Journal of Sport Behaviour*.

Estamos hablando de mediados y finales de los años 70's del siglo XX, muchos estudiantes de licenciatura ya habían nacido para ese entonces; sin embargo, apenas hace 25 o 20 años se inician los programas de posgrado en Psicología del deporte en diversas universidades de la Unión Americana y Canadá, para sus programas profesionales de Educación Física, precisamente es de aquí de donde empieza a surgir bibliografía referente a la Psicología del deporte.

Un largo proceso de gestación sumamente largo y quizá doloroso, que para estas fechas (inicio de los 80's), se encontraba en la etapa *perinatal*, misma que culmina con un *alumbramiento* oficial en 1986, de la nombrada la división 47 que

nace en la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association, APA): ***Exercise and Sport Psychology***.

De 1986, para el año 2000 son 14 años. Sin embargo, la división 47 ha crecido considerablemente para nuestros días, lamentablemente no lo ha hecho tanto en nuestro país como lo ha hecho en algunos otros, incluso de habla hispana, pero esto es una historia que abordaremos más adelante.

Los avances a los que hago referencia son evidentes, las teorías de mayor vigencia siguen siendo la fuente principal de los intentos que se llevan a cabo en la Psicología del deporte. La Psicología cognitivo-conductual ha tenido grandes intervenciones en la Psicología del deporte actual como sucede en el análisis cubano de los procesos psicológicos a partir de los estados de prearranque (Russell, 1994).

Se hacen también trabajos de análisis sobre las funciones que debe asumir el psicólogo dentro de la práctica profesional e inmerso en un equipo multidisciplinario, los posibles conflictos que pueden ser generados así como las estrategias más convenientes para la intervención adecuada en diversos campos; las funciones del psicólogo del deporte pueden resumirse a la planificación de acuerdo con el entrenador; el entrenamiento a los deportistas para que desarrollen y perfeccionen las habilidades que corresponden a las técnicas de auto observación y aplicación que pueden añadir a su repertorio de conductas útiles; el entrenamiento o asesoramiento de los entrenadores, médicos, directivos, fisioterapeutas o a los padres de los deportistas, para que apliquen el conocimiento psicológico a manera de incorporarlo a su forma habitual de proceder en su

relación con los deportistas; velar por la apropiada interacción de la Psicología y la evaluación de los contenidos y efectos de la intervención psicológica (Buceta, 2000).

Otra de las vertientes incluye modelos más dedicados a la efectividad específica de una situación. El concepto de La Zona (*The Zone*), está siendo insistentemente utilizada en una revista cibernética titulada *Athletic Insight* para este año 2000, sin embargo lo que el concepto mismo de la Zona plantea no se encuentra muy lejano de lo que la Programación Neuro-lingüística plantea con cada una de sus técnicas, sobre todo si nos dirigimos a revisar un tanto más específicamente la inducción de un estado óptimo de recursos, o el establecimiento de objetivos (*Focus Flow* a partir de *The Zone*) (Murphy, 2000).

Para la teoría de la zona, establecer metas de manera efectiva incluye, establecerlas de manera positiva, establecer metas específicas, establecer metas reales ni muy pequeñas ni muy altas, y que las mismas se encuentren en el nivel correcto, además de ofrecernos diversos consejos a seguir para evitar que estas metas puedan salir mal e incluso sugiere estrategias para cuando a pesar de nuestra cautela esto pudiera ir mal (Manktelow, 2000); para este punto ya hemos revisado lo fundamental de la PNL, ¿Suenan esto último familiar?

En otro de los artículos referentes a una página electrónica (sportdoc), encontramos otro documento referente a utilizar la visualización de una meta para conseguir confianza (otra semejanza a la PNL), donde la visualización del objetivo final cumplido puede funcionar como generador de la confianza necesaria al momento de enfrentar un reto (Waite, 2000).

En fin existen diversos hechos que sugieren que la PNL, puede ser usada de manera efectiva en la Psicología del deporte mexicana, misma que tiene una corta historia y quizá muy breve en comparación con otro de los países que son contemporáneos a nuestra Psicología, aunque ya con una ventaja considerable en el rubro que ahora nos compete: España.

En México como en España, la licenciatura en Psicología es instaurada en el año de 1968, pero a la fecha en la Psicología del deporte en España ya cuentan desde 1992 con una revista especializada llamada Revista de Psicología del Deporte, cuentan con amplia bibliografía creciente cada año y que se ha convertido en nuestra principal fuente de información, mantienen al menos 5 páginas de Internet dedicadas exclusivamente a este tema, una de ellas, la de Andalucía es de las más importantes del mundo denominada *Andalucía Oriental Comisión de Psicología del Deporte*, la Psicología del deporte es asignatura en todas los planes curriculares de sus profesionales en Educación Física y entrenamiento deportivo, y ya lo está siendo en algunos de los de la licenciatura en Psicología. Tienen diferentes planes de posgrado dedicados a la Psicología del deporte como los de Master y Especialistas en Psicología de la Actividad Física y el Deporte, de la UNED (Buceta, 2000).

En cambio, la historia de la Psicología del deporte en México se puede considerar en su inicio, con algún congreso aislado, algún trabajo realizado para un certamen de investigación, algunas pocas tesis dedicadas al tema desde 1980 aproximadamente como la de Montalvo y Zúñiga, denominada Principios Conductuales en Jóvenes Atletas (Montalvo, 1994).

Las tesis en Psicología del deporte llevadas a cabo por estudiantes del plantel Iztacala de la UNAM, seguramente no llegan a 15 a la fecha y a pesar de ser una comunidad pequeña la de psicólogos dedicados al deporte en nuestra ciudad, difícilmente se conoce un grupo mayor a 20 personas; ¿Cómo pensar de esta manera en fundar una sociedad mexicana de Psicología del deporte?

Los psicólogos que trabajamos con los equipos selectivos mexicanos en el deporte amateur enfrentamos un duro compromiso y una serie de obstáculos por vencer que se escapan a las posibilidades mismas del profesional en Psicología y se encuentran muy lejanas de su área de influencia. Sin embargo, este tipo de elementos los podrá observar el lector en el apartado de resultados del trabajo experimental, y más aún en el rubro destinado a su análisis y a las conclusiones; por lo que prefiero no adelantarme al proceso informativo.

La sensibilización hacia la importancia de la Psicología en el deporte va en franco aumento, el problema es su velocidad de avance en comparación con su velocidad de retroceso. La organización misma del deporte nacional tiene importantes fracturas y grietas que la han traído a pique, basta observar algunos almanaques o recuentos para ver cómo el resto de los países avanza deportivamente por encima de México (Ferreiro, 1986a y 1986b). Así, a pesar de artículos como los que encontramos escritos por Harasymowicz (2000), o Monzalvo (2000), a favor de la Psicología del deporte; el apoyo por parte de los encargados de la dirección del deporte nacional, así como por parte de varios atletas nunca será suficiente para generar resultados en el deporte nacional, no obstante, las investigaciones y el trabajo teórico desarrollado por los psicólogos del deporte

mexicano son de gran calidad y quizá esa sea una forma de fomentar nuestro desarrollo.

Difícilmente alguien duda en nuestros días que la Psicología pueda tener una influencia en el desempeño físico atlético de nuestros deportistas. Ahora hace falta el proceso para hacer de ella no sólo un lujo o beneficio tecnológico posiblemente costeable si el presupuesto lo permite; hay que convertirlo en una necesidad real, ya sea a partir del trabajo directo con los atletas o quizá a través del rubro de capacitación.

Por otro lado, también tenemos la necesidad de generar una mayor cantidad de profesionales interesados en esta rama de su disciplina científica, tristemente muy pocas veces los psicólogos, los entrenadores deportivos o los licenciados en educación física conocen las funciones propias del psicólogo del deporte. A la fecha es difícil encontrar estudios de posgrado en el país dedicados a la Psicología del deporte, pero sí es indudable que existe la necesidad de capacitarse y fungir como punta de lanza para darle apertura a un conocimiento que si es observado detenidamente, no sólo está dirigido al desempeño deportivo; sus hallazgos y aciertos pueden ser fácilmente trasladados a otras áreas de la labor humana como lo son la industria, la política, la sociedad, la comunicación, etcétera.

La Psicología del deporte en nuestro país, se encuentra ("curiosamente") en la misma situación que el deporte de nuestro país en términos generales ... y los que lo realizamos no por *hobbie*, sino en el alto rendimiento, con todas nuestras carencias, con toda nuestra falta de preparación, con todas las limitantes de sistema social, tenemos, al igual que los atletas, dos opciones: continuar hasta

desgastarnos manteniéndonos lo más posible, observando, disfrutando y desertando; o tratar de constituirmos como esos *garbanzos de a libra* que nacieron en las mismas condiciones y que no importa cuál sea su motivador (su país, su familia, su dios, ellos mismos, su perro...), decidieron vencer también a ese rival, las condiciones adversas...

Quizá ni lo decidieron, simplemente se dejaron llevar por sus sueños.

CAPÍTULO 3. LA LUCHA

Una niña vio una vez a una gallina con muchos pollitos bajo ella, sin embargo uno de ellos aún no podía salir del cascarón; decidió ayudarlo y una vez fuera, el pollito después de muchos intentos, dejó de respirar.

La niña corrió asustada con su mamá quien, una vez que la tranquilizó, le explicó que es con la lucha para abrir el cascarón como se obtiene la verdadera fuerza para vivir.

D. P.

La lucha es tan antigua como la existencia del hombre, otros, ahora deportes de contacto, atravesaron por un proceso técnico mínimo necesario para constituirse como tales; sin embargo, lo primero practicado por el hombre para sobrevivir o imponerse a su medio y sus integrantes, fue la lucha.

Así como en la historia humana, ya como deporte, la lucha formó parte de los más antiguos y su práctica data de al menos el año 5000a.C. ya que prácticamente todo estudio arqueológico sobre cualquier sociedad muestra evidencias de la lucha. Pinturas, jarrones, utensilios, se presentan como muestras claras de su existencia (FMLA, 1997;1998;1999).

Las culturas más importantes de nuestra historia como humanos la incluye, incluso desde antes que el hombre fuera considerado como tal y diversos estudios lo presentan, mismos que podemos ver traducidos fácilmente en obras maestras del séptimo arte, por ejemplificar *2001 Odisea en el espacio* y *Lucha por el fuego*.

En la cultura Griega, la lucha ocupó uno de los sitios más importantes dentro de los deportes desde el siglo XI a. C. donde la lucha carecía de reglamentos y en su sentido más arcaico emulaba a aquella que se realizaba a favor de la supervivencia; en ese entonces existían dos tipos de lucha, la lucha de pie (Pale Orthe) donde el objetivo era derribar al contrario, y la Culisis donde continuaba el combate aún encontrándose el oponente derribado y finalizaba con la muerte o el indulto (FMLA, 1996; 1999).

Fue entonces el sentido común y la evolución cultural y deportiva las que comenzaron a regularla utilizándola como efectivo entrenamiento de los cuerpos bélicos de cada país (FMLA, 1996).

Ya regulada, la lucha se despegó de las disciplinas del pugilato (antecesor del boxeo) y el pancracio (un símil de la actual lucha "profesional"), al atleta dedicado a la lucha se le exigían fuerza, tenacidad, elasticidad, tanto como habilidad e inteligencia. La literatura se plagó de lucha y un claro ejemplo lo da Homero en la Iliáda (rapsodia 23) donde señala, como homenaje a Patroclo, el enfrentamiento en lucha entre Odiseo y Ajax: "...crujían sus espaldas, duramente presas por los fuertes brazos; sudaban los cuerpos, cruentos cardenales pintaban costados y espaldas, los dos anhelaban lograr la victoria...", de cualquier forma, al pasar el

tiempo y ser difícil que alguno se alzara con la victoria, Aquiles detuvo la lucha proclamando ganadores a los dos (Pérez, 1996).

Las primeras reglas eran sencillas, con los pies apoyados en el suelo, los luchadores se acechaban para tomarse los brazos, las caderas o el cuello, se trataba de derribar al adversario dos veces, se toleraba la zancadilla pero estaban prohibidos los golpes y las torceduras. Un detalle muy importante (y a la vez curioso) es que no existía entonces la clasificación por peso, la clasificación consistía en dividir a los competidores en jóvenes y adultos; de esta manera podían enfrascarse dos deportistas en desigual lucha. La piel era untada con una mezcla de harina y aceite para hacerla más resistente a las lesiones y al calor (FMLA, 1997; 1998;1999).

El más famoso luchador en los Juegos Olímpicos, Píticos y Delficos de esa era fue Milton de Crotona, ganador muchas veces; era extraordinariamente fuerte y se dice que diariamente comía 10 Kilos de carne, 10 de pan y además de que bebía 10 litros de vino; fue destacado discípulo de Pitágoras, de manera que, así como lo hacía con el cuerpo, también adiestraba su inteligencia, incluso escribió un libro sobre la armonía de la naturaleza (Pérez, 1996).

En la edad media, por Francia, gracias al Rey Enrique VIII, la lucha se reconoció en gran parte de Europa hasta hacerse popular. Enrique VIII fue un gran luchador en su época y con su incondicional apoyo logró que la lucha fuera el deporte más privilegiado de aquellos años . Ahí en Francia, habrían de surgir las primeras salas de lucha, naciendo entonces la lucha Greco-Romana tal cual la conocemos ahora, sin golpes y sin aplicar técnicas por debajo de la cintura.

Esta lucha alcanzó gran popularidad en Europa y en 1898 se celebraba en Francia, el primer Campeonato Mundial de lucha Greco-Romana con Paul Pons como vencedor (FMLA, 1996).

Anteriormente, la lucha moderna en las justas olímpicas, se dividió en dos estilos, libre y greco-romana, el último estilo incluido desde la olimpiada de Atenas 1986 en una sola categoría, en St. Louis 1904 se incluyeron por primera vez ambos estilos. Fue en 1921 cuando se creó la Federación Internacional de Estilos de Lucha Asociados (FILA).

Pons, después de su Campeonato Mundial fundó en París el gimnasio "Pons", del que saldrían los mejores luchadores de ese tiempo, paralelamente en Barcelona existía el gimnasio "Ateneo Enciclopédico Popular", el cual fue el mayor contrincante del Pons en los últimos años del siglo pasado y primeros del presente.

Pasados los años la afición por estos estilos de lucha fue decreciendo, reduciéndola al campo amateur, la lucha no competitiva sino espectacular la fue desplazando en muchos países, aquí cabe destacar que los pueblos del medio oriente mantienen la afición por la lucha que depende de las reglas y que no desvirtuó en sólo espectáculo, no sin razón es de estos pueblos de donde han surgido figuras que aún compiten por los primeros lugares del ámbito mundial y apoyan financieramente proyectos e instalaciones dedicadas a este deporte.

El caso México.

En México existen antecedentes desde las culturas prehispánicas; la figura del Luchador Olmeca (misma que inspira el nombre de un premio al deporte en nuestro país), es una clara muestra de la herencia que tenemos en este deporte.

Para los años 1919 y 1920, surgieron en México exhibiciones en teatros y circos en los que se incluían demostraciones de lucha Greco-romana, entre los mexicanos destacaron Enrique Ugartechea, el profesor Rosendo Araniz y el Profesor Fernando Marín, quienes también impartieron clases en universidades y deportivos, propiciando el desarrollo de la lucha como disciplina deportiva amateur (FMLA, 1996; Ferreiro, 1986).

Sin embargo, aun cuando se ha evolucionado en este deporte en México, los resultados no han sido lo mejor esperado, a continuación se enumeran los logros obtenidos en los Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, Los Juegos Deportivos Panamericanos y Los Juegos Olímpicos.

Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe.

En las dos primeras ediciones de estos juegos que se celebraron, los primeros en la Ciudad de México en 1926, y los segundos en la Habana en 1930, la lucha no estaba incluida en el programa.

En el Salvador 1934 se incluye únicamente el estilo libre y el estilo Greco-romana aparece hasta los celebrados en la Habana en 1982. Las medallas logradas en todas las ediciones suman 74, los más destacados:

Mario Tovar	Oro	1938
Mario Tovar (hijo)	Oro	1954, 1959, 1962 y 1966
Eduardo Assam Rabay	Oro (y plata)	1946, 1950, 1954 (y 1959)
Roberto Vallejo	Oro	1959 y 1962

Con una estadística total de:

Estilo	Oro	Plata	Bronce
Libre	27	21	12
Greco-Romana		8	3
Femenil		3	
Total	27	32	15

Siendo la lucha (en estos juegos) el segundo deporte que ha otorgado más medallas a México (Ferreiro, 1986;1991).

En los Juegos Deportivos Panamericanos, la lucha mexicana ha participado desde los Juegos de Buenos Aires 1951, participando en todas las ediciones con oro en México 1975 de Jorge Frías, con una estadística total de:

Estilo	Oro	Plata	Bronce
Libre	1	11	22
Greco-Romana		5	12
Total	1	16	34

Finalmente en Juegos Olímpicos se ha participado desde Los Ángeles 1932, obteniendo Plata en los Ángeles 1984, siendo éste el máximo logro en olimpiadas para este deporte (Ferreiro, 1986;1991).

En la lucha actualmente se encuentran reconocidos 3 estilos; la lucha libre, donde se utiliza la totalidad del cuerpo para la ejecución técnica; la lucha grecorromana, donde se prohíbe la realización de técnicas con las piernas, por lo que toda acción debe ser realizada de la cintura para arriba; y la lucha femenil, que tiene características similares a la libre, con la restricción de realizar la técnica *Doble Nelson*.

El objetivo de la lucha actual es el de dominar al adversario por medio de movimientos técnicos hasta conseguir el toque de espalda. Las acciones generales que se llevan a cabo en la lucha son, la lucha a pie, donde ambos luchadores se encuentran parados y tratan de realizar varias técnicas para derribar a su oponente, y la lucha a tierra, donde ambos luchadores se encuentran sobre el colchón en posiciones varias, donde el luchador que tiene el control tratará de dominar a su oponente sobre su espalda (del oponente) para realizar el toque; la lucha a tierra es consecuencia directa de la lucha a pie, lo cual implica la continuidad de los movimientos técnicos (FMLA, 1999).

CAPÍTULO 4.

LA PNL Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS EQUIPOS SELECTIVOS NACIONALES DE LUCHA OLÍMPICA (LIBRE Y GRECORROMANA) DE MÉXICO

Método.

Objetivo. Evaluar la influencia de las técnicas de inducción, anclaje y calibración, en el desempeño deportivo de los atletas de lucha, en eventos internacionales.

Hipótesis. La aplicación de las técnicas de calibración, inducción y anclaje, mejorarán el desempeño y rendimiento deportivo de los atletas participantes.

Sujetos. Tres miembros del equipo selectivo nacional de lucha, participantes en el campamento de preparación en Europa rumbo a los campeonatos del mundo de las Vegas, Nevada y el Cairo Egipto, y los Juegos Centroamericanos y del Caribe en Maracaibo, Venezuela. Bajo autorización expresa de ellos mismos utilizaremos sus nombres para identificarlos: Francisco Viramontes Ortiz, Geovany Mora Escalante y Cuahutémoc Oregel Leja.

Diseño Experimental. A - B - A.

Donde:

- A. (Línea base). Pre-evaluación de la variable dependiente en el Torneo Internacional del Valle del Cauca e inicio del Campamento de preparación.
- B. Desarrollo de la intervención durante la concentración de la Selección Nacional de Lucha en Brasov, Rumania, mediante la aplicación de las técnicas de PNL descritas líneas adelante
- A. (Línea base). Post-evaluación en el Torneo Internacional Ziolkowsky Polonia y Campeonato del mundo del Cairo, Egipto.

Variable Dependiente. Nuestra variable dependiente se encuentra dividida en los siguientes rubros:

- a) Rendimiento deportivo.
- b) Control de emociones.
- c) Disciplina.
- d) Confianza.
- e) Motivación.

Variable Independiente. Las técnicas de Programación Neuro-lingüística.

Técnicas. Calibración, Inducción y Anclaje de recursos.

Materiales. Hojas blancas, bolígrafos, computadora, discos flexibles.

Instrumentos. Escala de Valores que mide 6 áreas de desarrollo personal: Satisfacción, Control de emociones, Disciplina, Definición de proyectos, Confianza y Motivación.

El instrumento cuenta con 5 ítems para cada una de las áreas a desarrollar, haciendo un total de 29 (ya que el ítem 24,50 corresponde a dos de las áreas D y F), para su explicación cada área se encuentra identificada con una letra; A para satisfacción, B para Control de emociones, C para disciplina, D para Definición de proyectos, E para Confianza y F para Motivación (Ver apéndice 1).

Los ítems están distribuidos con la finalidad de dificultar su manipulación por el evaluado, en orden consecutivo uno de A, uno de B, uno de C, uno de D, uno de E, uno de F, uno de A etc., a lo largo del instrumento y se repiten en sentido inverso a partir del ítem 15 ("soy puntual"), haciendo un total de 58 ítems, cada uno con su confirmación.

Así, a el área A (Satisfacción) corresponden los ítems 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 48 y 54; a el área B, los ítems 2, 8, 14, 20, 26, 30, 36, 42, 47 y 53; a la C, los ítems 3, 9, 15, 21, 27, 35, 41, 46, 52 y 58; a la D, los 4, 10, 16, 22, 24, 34, 40, 49, 51 y 57; a la E, los 5, 11, 17, 23, 28, 33, 39, 45, 50 y 56; y a la F, los ítems 6, 12, 18, 24, 29, 32, 38, 44, 49 y 55.

Cada ítem es respondido por el evaluado con a, b, c, d ó e; que significan siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca respectivamente. Su valor va de 0 a 4 y varía de acuerdo al ítem; para ver su valor específico, por favor vea la última columna del instrumento que se presenta en el apéndice 1 de este documento.

La duplicidad de ítems tiene como objetivo establecer la confiabilidad de las respuestas a partir de un coeficiente de correlación (r de Pearson) entre las primeras y segundas respuestas al mismo ítem; es por eso que en el instrumento (vea apéndice 1) encontramos un apóstrofe en los ítems del 30 en adelante.

Este instrumento es un diseño personal, específicamente elaborado para los efectos de esta investigación, piloteado previamente con los integrantes de las selecciones participantes del campamento de preparación (juvenil libre y greco, abierta libre), obteniendo de éstos un coeficiente de correlación válido (y por mucho superior, siendo el requerido de 0.05) para la investigación en grupos, siendo éste de 0.658728896 (ver apéndice3).

Otro de los instrumentos utilizados fue el informe de entrenadores, en los rubros de disposición al entrenamiento, disposición a la competencia, comportamiento y disciplina, bajo una escala de 1 a 10; esta evaluación la realiza cada entrenador en jefe para los eventos internacionales desde 1997.

Escenarios.

- Torneo Internacional Valle del Cauca, Cali Colombia 09-15 de Diciembre 1997: Gimnasio de usos múltiples de la Universidad de Cali; espacio con tribunas para 700 espectadores, zona deportiva de duela 12 X 25 metros donde se colocaron 2 colchones de lucha, iluminación artificial sin aire acondicionado; y lobby del hotel, espacio con dos sofás, escritorio de recepción e iluminación artificial

- Torneo Internacional Brasov, Transilvania Rumania 1, 2 y 3 de Agosto 1998: Gimnasio principal de la ciudad de Brasov, Transilvania; graderío para 1500 personas, iluminación artificial.
- Campamento de preparación para Selecciones Nacionales, Brasov, Rumania 10 de Julio al 14 de Agosto de 1998: Hotel Olympic, de la villa olímpica para juegos de invierno en Poiana, Brasov; cuarto de hotel número 5, compartido con el médico de la selección, de 6 X 4 metros, 2 camas individuales, un sillón y una cómoda, iluminación artificial. Lobby del hotel, espacio de 12 X 6 metros con 5 sofás y 5 mesas de centro, iluminación artificial. Gimnasio de lucha "Ian Corneanu", destinado para el entrenamiento del equipo selectivo de lucha de Rumania, espacio sin graderío, acolchonado, de 20 X 15 metros, área con aparatos de físico-constructivismo de 5 X15 metros. Y montaña Ursus, espacio abierto de bosque de coníferas.
- Campeonato del Mundo El Cairo Egipto 18-21 de Agosto: Gimnasio de usos múltiples, zona destinada para entrenamiento con graderío para 5 mil personas, iluminación artificial con lámparas de alógeno y aire acondicionado; espacio de 25 X 35 metros, donde se colocó una tarima de madera y 3 colchones oficiales de lucha marca O'Jump de 12 X 12 metros cada uno.
- (En ausencia) Torneo Internacional Ziolkowsky, Polonia 8, 9 y 10 de Agosto 1998.
- (En ausencia) Juegos Centroamericanos y del Caribe, Maracaibo, Venezuela 1998.

PROCEDIMIENTO.

Se estableció una línea base realizando una evaluación de los participantes de acuerdo con los resultados obtenidos en el Torneo Internacional Del Valle del Cauca, el informe de los entrenadores y los resultados de una escala de valores, misma que realizaba una evaluación en las áreas de Satisfacción, Control de emociones, Disciplina, Definición de proyectos, Confianza y Motivación.

Al inicio del Campamento de preparación realizado en Rumania se aplicó el instrumento previamente descrito bajo las siguientes instrucciones: "La siguiente es un prueba diagnóstica que determinará la ruta a seguir dentro del presente Campamento, no existen respuestas correctas y es muy difícil falsear los datos que la misma arroja, por esto se les pide que contesten de la manera más sincera posible para beneficio del proyecto de preparación integral y para su desarrollo personal."

Posteriormente, de acuerdo con la evaluación inicial y durante la concentración del equipo selectivo se instruyó a los elementos participantes en las técnicas de PNL señaladas en el punto correspondiente a fin de que las utilizaran durante sus entrenamientos y la competencia ya fuera ésta el Torneo Internacional de Polonia, el Campeonato del Mundo del Cairo o los Juegos Centroamericanos y del Caribe. Todo esto de la siguiente manera:

Se programaron sesiones colectivas diarias a las 20:00 hrs. (tiempo del Centro de Europa), seis días a la semana, en las que se llevaba a cabo una reflexión

colectiva respecto a los beneficios que se habían conseguido durante la jornada en el aspecto físico técnico, y se realizó una visualización de los objetivos: el equipo reunido en el lobby del hotel Olympic fue conducido (inducción) a imaginarse ganando en sus respectivos primeros lugares de las categorías en las que participarían y a pensar a quién dedicarían su triunfo y por qué lo estaban consiguiendo; después, simbólicamente, cada uno de ellos depositaría estos motivadores en una bandera mexicana de 3 X 1.5 metros.

En la misma sesión se llevó a cabo la inclusión de una dinámica donde el equipo seleccionaba por votación al atleta que se había desempeñado mejor durante el día; el mismo se haría cargo de la bandera mencionada.

Los miembros del equipo asistirían también a sesiones individuales donde se les instruiría de manera personal sobre las técnicas de PNL ya señaladas líneas atrás, siguiendo en todos los casos el siguiente procedimiento:

En la primera sesión individual se platicaba con el atleta sobre sus principales limitantes en términos psicológicos para desempeñar su labor deportiva, el atleta decidía qué estado de recursos sería más óptimo para iniciar un combate, por ejemplo, seguridad, agresividad, tranquilidad, etcétera.

Una vez decidido el estado de recursos, se llevó a cabo la inducción, pidiéndole que eligiera tres momentos en que se hubiera sentido particularmente lleno de ese estado de recursos; de éstos, el atleta seleccionó uno, que por sus características, fue el más claro, el más fuerte o el más importante.

Se le pidió imaginara que ese momento se encontraba en un video que iba a reproducir en una pantalla gigante, que regresara la cinta hasta 15 minutos antes del instante climático de la experiencia y le pusiera pausa; una vez teniendo la imagen congelada, iba a introducirse en la imagen y en su propia persona, para ver, escuchar y sentir todo desde la perspectiva que tenía en ese instante; una vez logrando esto descongelaría la imagen y volvería a experimentar cada detalle de su recuerdo, guiando los indicadores de tiempo cada cinco minutos, de acuerdo a una señal acordada por el conductor (en este caso particular se optó por sonidos de palmas), hasta el momento climático. Este momento fue indicado por el coordinador de la actividad, pidiéndole al atleta se desplazara de su lugar dejando el recuerdo, pero trayéndose las sensaciones que le había producido la experiencia.

En la segunda de las sesiones se desarrolló el anclaje con el mismo estado de recursos seleccionado; se siguió el procedimiento de la inducción con la variante de que el atleta acordó previamente tres anclas, una visual, una auditiva y una cinestésica (como se describen en el capítulo 1 página 25), al llegar al clímax, el deportista disparó sus anclas, pasado un tiempo razonable (10 minutos en promedio), se comprobó que las anclas se hubieran establecido correctamente; este procedimiento se repitió en cada caso dos veces para establecer las anclas de manera efectiva.

Dentro de las sesiones individuales, que sumaron dos en todos los casos, se indagó sobre los intereses particulares de cada uno de los atletas además de entrenar en las técnicas de PNL descritas en el Marco Teórico. Las sesiones

individuales se convirtieron, más que en los espacios para la instrucción en las técnicas de la PNL, en un lugar en el cual se solucionarían dudas respecto a la manera de llevar a cabo la experiencia de la PNL y el sitio donde podían exteriorizar sus necesidades a título personal; cabe señalar en este punto que se presentaron diversas resistencias que impidieron algunos procesos; sin embargo, esto se describirá con detalle en siguientes líneas.

Después de la fase de intervención, se llevó a cabo la segunda línea base bajo el marco del Torneo Internacional Ziolkowsky en Polonia, bajo los siguientes criterios:

Resultados deportivos obtenidos

Informe de los entrenadores

Resultados del instrumento

Se incluyó un reporte de los atletas, detallando su percepción de las técnicas y el trabajo realizado.

RESUMEN

Se va a tomar en cuenta una serie de elementos previos a la intervención; tal y como está planteado en el método, cada uno de los participantes contó con una evaluación pre y post intervención, no obstante dada la naturaleza de los procesos es que incluiremos en dos de los casos información antecedente en el desempeño del deporte que enriquecerán el entendimiento de las situaciones dadas en la intervención y del desarrollo de las técnicas que con ellos fueron aplicadas.

Una vez comprendidas, en términos generales los requerimientos de desempeño físico atlético que la lucha exige, asumo que quedará claro cuáles son las circunstancias que intervinieron para que a lo interno de los eventos Nacionales Francisco y Geovany mantuvieran varios enfrentamientos con resultados similares.

Los tres atletas que son objeto de la presente investigación, participaron en un Campamento de Preparación llevado a cabo en Brasov Rumania, donde se encontraban 15 miembros del Selectivo Nacional del estilo libre en las categorías Juvenil y Adultos. Por razones descritas anteriormente, para efectos de la investigación son considerados y observados exclusivamente los tres descritos en el método, sin embargo cuando se tenga que hacer referencia a algunas situaciones específicas se hará mención de los que se encontraban involucrados en el proceso, de manera en que no se confunda al lector. Estos casos se dan muy raramente y es principalmente en las sesiones colectivas por lo que casi no aparecerán.

Francisco Viramontes Ortiz

Subcampeón Nacional Adultos en la categoría de 53kg.

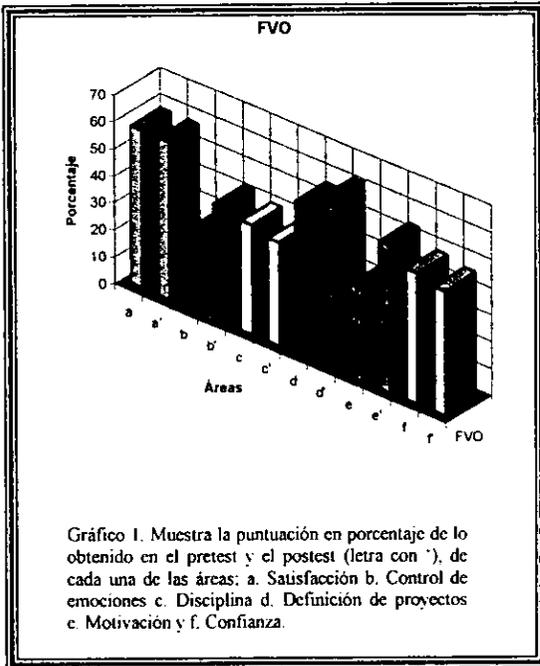
Subcampeón en el Torneo Internacional de Cali Colombia

Obtuvo las siguientes calificaciones en el informe de los entrenadores (pre-evaluación):

Disposición al entrenamiento 7

Disposición a la competencia 7

Comportamiento y disciplina 9



De acuerdo con una escala de valores propuesta en el instrumento, obtuvo, en la pre-evaluación: en el área de Satisfacción un 58% del nivel óptimo en el área de Control de emociones 28%, en el área de Disciplina 40%, en Definición de proyectos 56%, en el área de Confianza 34% y en Motivación 48%; haciendo esto un promedio general de 44%.

En la post-evaluación los resultados fueron:

En la evaluación de los entrenadores

Disposición al entrenamiento 9

Disposición a la competencia 9

Comportamiento y disciplina 8

Termina 12º en el Torneo Internacional Ziolkowsky, sobre Geovany Mora Escalante a quien vence en el segundo combate del torneo.

En el caso de la escala de valores:

Satisfacción 58% (sin cambio), en Control de Emociones 42% (diferencia muy importante de 14 puntos porcentuales), en Disciplina 38% (menos 2 puntos porcentuales con respecto al resultado anterior), en Definición de Proyectos 62% (arriba 6 Puntos), en Confianza 54% (aquí la diferencia más importante con 20 puntos porcentuales), y en Motivación 46% (dos puntos abajo); haciendo un promedio general de 50%, generando un balance final positivo de 6 puntos porcentuales.

Cabe mencionar que en una primera entrevista se decidió trabajar las técnicas de PNL, con el objetivo de vencer a Geovany en un combate.

Geovany Mora Escalante.

Campeón Nacional Adultos en 53kg.

Campeón en el Torneo Internacional de Cali Colombia

Obtuvo las siguientes calificaciones en la pre-evaluación de entrenadores:

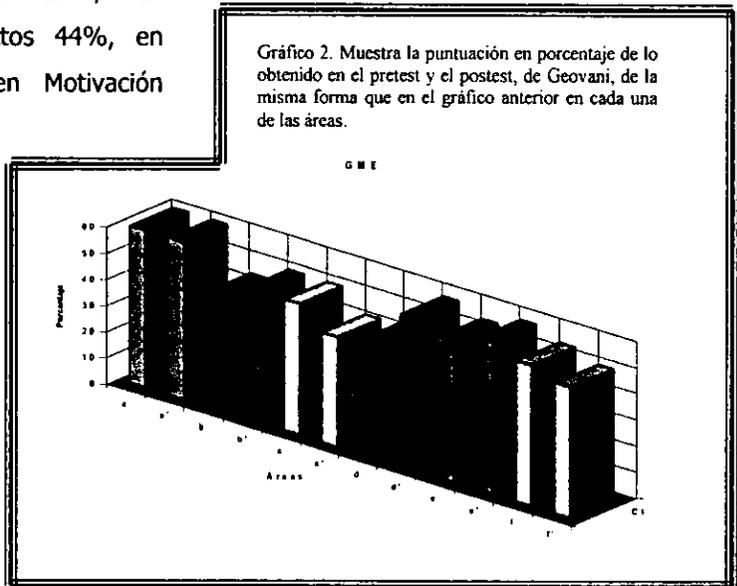
Disposición al entrenamiento 10

Disposición a la competencia 10

Comportamiento y disciplina 9

Obtuvo en la pre-evaluación, en Satisfacción 60%, en Control de Emociones 44%, en Disciplina 50%, en Definición de proyectos 44%, en Confianza 54% y en Motivación 54%.

Gráfico 2. Muestra la puntuación en porcentaje de lo obtenido en el pretest y el postest, de Geovani, de la misma forma que en el gráfico anterior en cada una de las áreas.



En la post-evaluación obtuvo de los entrenadores

Disposición al entrenamiento 9

Disposición a la competencia 9

Comportamiento y disciplina 8

Terminó 16º en el torneo internacional Ziolkowsky

En el caso de la escala de valores:

Registró en Satisfacción 60% (sin cambio), en Control de emociones 50% (6 puntos porcentuales arriba), en Disciplina 42% (8 puntos abajo), en Definición de proyectos 58% (la diferencia más importante con 14 puntos porcentuales), en Confianza 58% (4 puntos arriba) y en Motivación 50% (4 puntos abajo).

Haciendo un promedio general un 51% en la pre y 53% en la post, con una diferencia positiva de dos puntos porcentuales.

Cuahutémoc Orejel Leja

Campeón Nacional Adultos en la categoría de 63kg.

No participó en el Torneo de Cali Colombia.

En la calificación (pre-evaluación) de los entrenadores obtuvo:

Disposición al entrenamiento 7

Disposición a la competencia 7

Comportamiento y disciplina 7

Él obtuvo en la pre-evaluación en Satisfacción 76%, en Control de Emociones 52%, en Disciplina 70%, en Definición de Proyectos 62.2%, en Confianza 60% y en Motivación 76%, haciendo un total general de 66.037%.

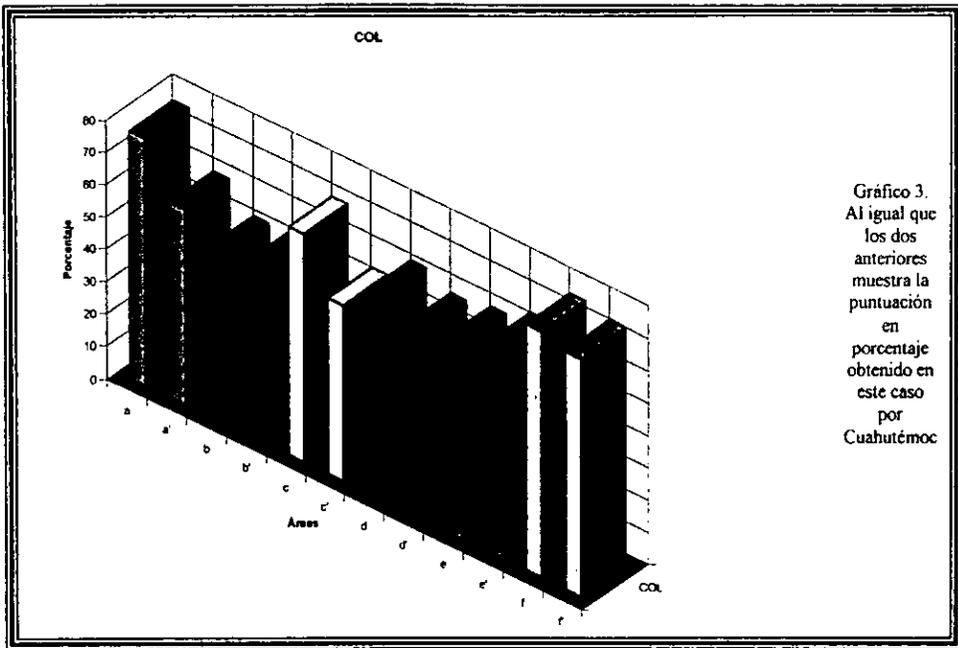


Gráfico 3.
Al igual que los dos anteriores muestra la puntuación en porcentaje obtenido en este caso por Cuahutémoc

En la post-evaluación obtiene el lugar 21º del Torneo Internacional Ziolkowsky, mientras que en la calificación que le da el entrenador nacional obtiene:

Disposición al entrenamiento 9

Disposición a la competencia 10

Comportamiento y disciplina 9

En cuanto a la escala de valores reporta: Satisfacción 60% (16 puntos abajo), en Control de Emociones 54% (2 puntos arriba), en Disciplina 54% (16 puntos abajo), en Definición de proyectos 58% (4.2 puntos abajo), en Confianza 64% (4 puntos arriba) y en Motivación 74% (2 puntos abajo), con un total de 60.66%. Balance negativo de 5.37 puntos porcentuales.

Por otro lado, las sesiones individuales de cada uno de estos individuos dio como resultado un texto derivado de la observación. En dichas sesiones, como ya se ha detallado oportunamente, cada participante definía cuáles eran sus principales preocupaciones de acuerdo a su desempeño deportivo.

Así, se abordaban las mismas mediante técnicas de PNL que establecieran estados de recursos que por sí mismos eliminaran o disminuyeran los efectos de la problemática específica en cada caso. El texto que a continuación se incluye pertenece a la primera impresión de cada uno de los participantes en su sesión individual y fue elaborado mucho antes de que fueran evaluados con la escala de valores. La anterior precisión es hecha debido a la impresionante coincidencia en varios de los puntos del instrumento con relación a lo descrito en el breve reporte de la primera sesión y con el reporte escrito por parte de los participantes; sin embargo esto es tema del análisis.

Francisco Viramontes.

Denota un importante déficit en el aspecto de auto-estima, al menos dentro de su proyecto de vida en el desarrollo deportivo; sin embargo, dada la facilidad con la que se logró empatía con este sujeto y la disposición que presenta hacia el trabajo psicológico, este déficit no puede representar un gran obstáculo. Su nivel de compromiso al desarrollo deportivo se ve disminuido por el aspecto señalado, las sesiones posteriores con Francisco son las más claras del equipo y quizá del que pueden obtenerse mejores resultados en el entrenamiento psicológico, para de esta manera constituirse como el que pudiera generar un beneficio en el desempeño físico más directamente influido por un cambio en el plano psíquico; su proyecto de vida puede de la misma manera, verse enormemente beneficiado por el trabajo psicológico individual dirigido a su auto-estima. Uno de los prospectos de desarrollo psicológico y de gran importancia para llevarse a cabo un inmediato seguimiento.

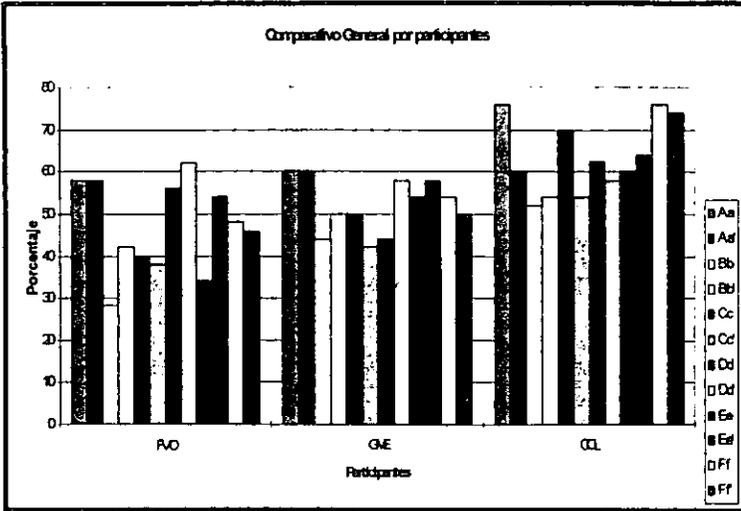


Gráfico 4. Contiene la información de los gráficos anteriores sobre un mismo plano

Resultado de la dinámica "Muerte inducida". Denota fuertes vínculos afectivos con su padre y una enorme necesidad de solucionar situaciones tirantes con él. No denota mayores motivadores.

Geovany Mora

Se encuentra actualmente sumergido en un conflicto de intereses muy severo que gradualmente le vendrá restando efectividad en su desempeño deportivo, urge en él un trabajo de definición de proyectos, pues aun y cuando su nivel de

ambición y compromiso es bueno, no es suficiente para realizar ambos intereses vocacionales en los que está inmerso; su desarrollo psicológico y físico es destacado por lo que confía en tener la capacidad suficiente para solucionar sus conflictos cosa que es enormemente difícil más no por el sujeto mismo sino por la incompatibilidad de las actividades. Las sesiones posteriores dirigidas a este individuo girarán en torno a este aspecto y deberán estar enfocadas a que el sujeto evalúe su proyecto de vida hasta definir metas reales, así como rutas completas desde lo general a lo particular. Geovany es un buen prospecto para el trabajo intensivo. Los logros técnicos conseguidos son amplios y se ha conseguido en él la empatía suficiente para saltar al entrenamiento encaminado al desarrollo de su potencial psicológico.

Resultado de la dinámica "Muerte inducida". Considera estar haciendo lo correcto, no tiene experiencias (o no las manifiesta) significativamente negativas, sólo necesita una mejor definición de proyectos. Sus motivadores su familia y su relación afectiva.

Comparativo General por Area

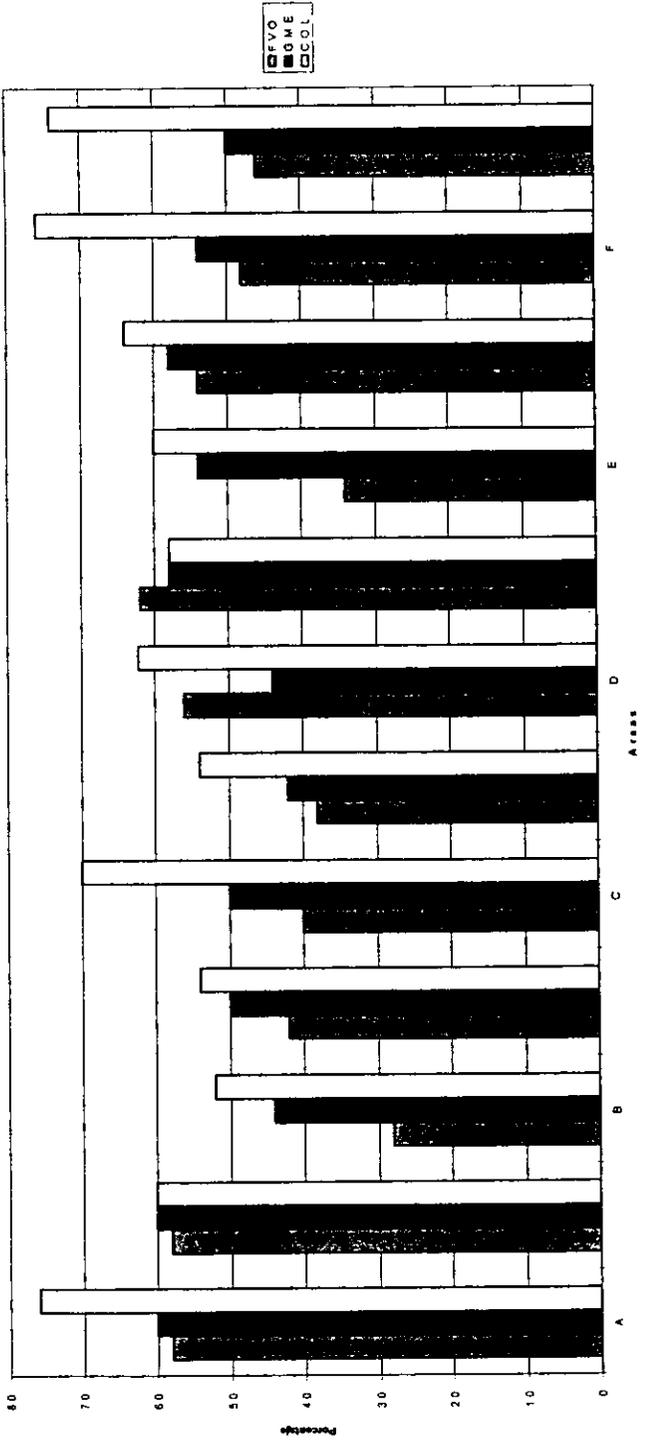


Gráfico 5. Compara a los tres sujetos Francisco en violeta, Geovany en vino y Cuahutémoc en Beige, en porcentaje del posttest.

Cuahutémoc Orejel

Sujeto que presenta uno de los más altos niveles de compromiso al desarrollo deportivo individual, asimismo mantiene un proyecto de vida claro a futuro y sólido en las metas reales; se encuentra en un momento psicológico de apertura al aprendizaje, así como de muy buena disposición al entrenamiento psicológico; no tiene, actualmente, problemas de definición vocacional por lo que requeriría principalmente mayor atención en su preparación físico técnica. Las sesiones psicológicas proyectadas para este sujeto deberán estar encaminadas a establecer rutas críticas de desarrollo a cada una de las metas planteadas en el presente campamento, de lo general a lo particular y manejar un monitoreo de un cronograma por él establecido, mismo que deberá respetar en la medida de lo posible; cuenta con un destacado nivel de capacidad de adecuación a situaciones extrañas, por lo que se presenta la ventaja de no tener que invertir tiempo y trabajo en ello para cualquier salida de preparación o competencia. La situación en la que llegó al campamento de preparación en el plano psicológico fue de franco incremento en el control de sus emociones y auto-estima, momento que debe mantener a la fecha y que hace viable, y más que eso necesario, dar seguimiento inmediato al proceso de desarrollo que inició aquí.

Resultado de la dinámica "Muerte inducida". Extrovertido y con un gran sentido de la patria, manejable en este plano más que en familiar. Sus motivadores principales, él mismo y la patria.

Dentro del informe individual realizado por cada uno de los atletas, destacaron lo siguiente:

Francisco Viramontes Ortíz

Indicó que el trabajo psicológico fue de mucha ayuda, pero cree que más allá de que el beneficio derivara de las técnicas practicadas, le fue más útil la atención que el psicólogo tuvo con él en el momento de dialogar directamente sobre su problemática individual.

Geovany Mora Escalante

No cree que le haya sido de mucho beneficio lo trabajado en el campamento; sin embargo, cree que debería extenderse aún más la intervención y hacerse más particular para conseguir reales beneficios.

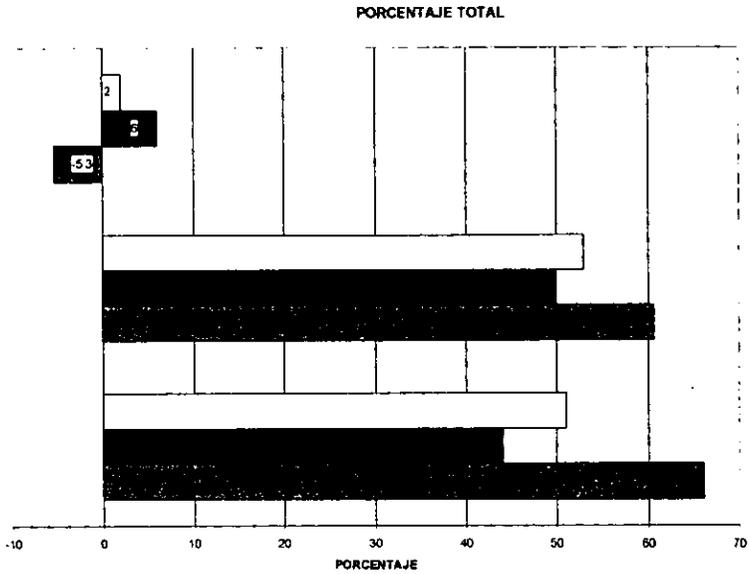


Gráfico 6. Presenta el porcentaje total de las áreas en comparativo, los colores corresponden a los mismos sujetos que en el gráfico anterior, el primer grupo de arriba hacia abajo es la diferencia entre el pretest y el postest, el de en medio corresponde al postest y el inferior al pretest.

Se manifestó satisfecho y agradecido con la intervención psicológica, deseando se continuara más frecuentemente con este tipo de trabajos para poder mejorar sus desempeño físico.

ANÁLISIS DE DOS RESULTADOS

Un punto importante de la evaluación de los sujetos participantes es la "coincidencia" encontrada en los resultados derivados del instrumento y aquellos provenientes de la observación personal, así como la percepción de los atletas del trabajo mismo y de las áreas planteadas por el instrumento utilizado; a manera de referencia para este apartado recordaremos las áreas evaluadas: Satisfacción, Control de emociones, Disciplina, Definición de proyectos, Confianza y Motivación.

Francisco Viramontes es, junto con Geovany Mora, uno de los atletas de los que existe la necesidad de plantear sus antecedentes al presente trabajo, de manera que pueda ser mejor entendido el proceso que experimenta cada uno.

En la clasificación nacional de este deporte (Ranking), ambos atletas han generado muy buenos puntos y han participado en categorías anticipadas de edad, es decir, ambos aún pertenecen por edad a la categoría juvenil (18-20 años); sin embargo, debido a un lineamiento contemplado en el reglamento internacional de estilos de lucha asociados, pueden (si así lo desean y bajo vigilancia médica) competir en sus respectivas categorías inmediatas superiores (en sus casos, ésta es la misma: adultos mayores de 20 años); ambos atletas son considerados como grandes esperanzas deportivas dentro de este deporte, pero sucede que por su edad y peso tienen siempre que competir dentro de la misma categoría de peso en toda competencia.

Francisco en los distintos enfrentamientos a nivel nacional había sido derrotado por Geovany y se ha manejado en el segundo lugar hasta el día de la intervención, ambos luchadores son representativos nacionales ya que Geovany, además de ser Campeón Nacional Juvenil en su categoría de peso (con Francisco en segundo), también es Campeón Nacional Adultos (casi siempre con Francisco en el segundo sitio) y para efecto de representación internacional Geovany asiste como el Campeón Nacional del primer equipo mientras que Francisco en Juvenil.

No obstante, en todas las competencias internacionales en que es posible, ambos participan en ambas categorías de edad, por supuesto en la misma división de peso.

Como podemos observar en la descripción de resultados en el rubro dedicado a la descripción del instrumento, las diferencias más importantes que presenta Francisco se dan en el control de emociones y confianza principalmente y mínimamente en el rubro de Definición de proyectos. Francisco, ya observado con antelación, se ha manejado muy bien como el segundo a bordo e invariablemente en toda competencia anterior se ha visto cómo su desempeño deportivo disminuye notablemente al enfrentar a Geovany, incluso ese fue el tema sobre el que versó cada una de las sesiones individuales que se tuvieron con este sujeto, además de la importancia en la definición de proyectos. En estas sesiones se entrenó al sujeto en el control de emociones a partir de las técnicas de la PNL y definió a la confianza como una de sus mayores carencias al enfrentar a sus adversarios internacionales o a Geovany y se planeó como objetivo analizar la estrategia y desarrollar el estado de recursos que pudieran permitir vencer a este último; en el evento que sirvió como parámetro de comparación para Francisco, ocurrió que en el enfrentamiento con Geovany resultó ganador cuando desde hacía varios años no

lo lograba, el acierto que, a juicio personal, tuvo Francisco para vencer a Geovany fue romper con los patrones que se habían establecido en cada combate entre estos dos competidores. Geovany intentó, después de haber realizado una toma que le valió un punto, una acción de alto riesgo que siempre le había funcionado con Francisco; sin embargo, en este caso no existió continuidad en el patrón ya que al no darse por vencido, Francisco luchó por contraatacar la acción logrando con ello colocar a Geovany en posición de peligro, no aflojó la toma en ningún momento hasta conseguir "tocar" a su oponente y con ello obtener la victoria, provocando el desconcierto en su contrincante y en el mismo entrenador.

De esta manera, es importante hacer notar la coincidencia presente en lo reportado por los resultados del instrumento (respecto a las áreas de avance), y lo observado en el desempeño deportivo. Para Francisco las técnicas de PNL no fueron tan importantes como lo fue el análisis de su situación particular; sin embargo, el estado de recursos que se "ancló" versaba precisamente en la confianza y en el control de emociones que marcaron, en este caso, la diferencia en los resultados de la competencia.

Éste es, de inicio, un parámetro importante para efectuar un análisis de la efectividad de la PNL, ya que este tipo de técnicas están diseñadas para influir de manera determinante en eventos específicos, no en el conjunto del proceso psicológico.

Quizá por esto, los resultados más evidentes fueron sólo de ese orden y así como sucedió con Francisco, sucedió con otros integrantes del equipo en mayor o

menor medida, incluso se dio de manera efectiva con un extranjero. No obstante, estos elementos no son objeto de la presente investigación.

Los resultados del instrumento, por lo tanto, no dependen directamente de una serie de técnicas, al menos no en lo que respecta a la base fundamental de los procesos psicológicos que competen. Cada una de las áreas nos refiere a un proceso complejo que en muchos casos no depende únicamente de la percepción que los participantes tengan de sí mismos.

La disciplina, el control de emociones o la definición de proyectos requieren de un trabajo profundo para conseguir un estado óptimo y no puede generalizarse de un evento hacia todos los demás.

De acuerdo con la PNL, podemos incidir sobre un fenómeno específico, podemos alcanzar un objetivo definido en cuestión de minutos; en cambio, modificar un esquema psicológico puede ser una labor mucho más ardua y no realizable a partir de las técnicas de la PNL utilizadas en este trabajo.

Geovany Mora estableció dentro de sus proyectos vencer al estadounidense, sin embargo fue vencido en su segundo combate (por Francisco) lo que lo llevó a un bloque de competidores donde ya no podía aspirar a un lugar importante y mucho menos enfrentar al estadounidense.

Podemos encontrar, como ya se ha mencionado, un importante conflicto de intereses en cuanto a la dicotomía de la danza y la lucha, lo que llevó a arrojar en

la evaluación sólo 44% del óptimo en la definición de proyectos. Seguramente los dos meses del Campamento sirvieron de apoyo en cuanto a la definición de sus intereses vocacionales y le permitió un contacto con los mayores vínculos que tiene con la práctica de la lucha, lo que posiblemente influyó en el incremento de 14 puntos porcentuales en el post-test.

Los resultados deportivos fueron dados un tanto más por las circunstancias, que por las mismas técnicas; Geovany estaba visualizando un objetivo, pero Francisco no se comportó como él lo esperaba y su derrota le arrebató la oportunidad de comprobar la funcionalidad de lo aprendido.

Asimismo, el reporte del entrenador se encuentra muy ligado a las expectativas preestablecidas por lo que no presenta resultados muy importantes.

De cualquier forma, las características de este atleta hacen pensar en él como en uno de los posibles mejores exponentes de la lucha mexicana, sin embargo para esto hacen falta, principalmente, una correcta jerarquización de intereses y por consiguiente un compromiso y sentido de pertenencia a los objetivos de la lucha a nivel competitivo internacional. Esto sentaría las bases de un aprovechamiento pleno del entrenamiento físico-atlético y, por supuesto, del psicológico.

El caso de Cuahutémoc Oregel es un tanto más simple dado que ésta fue su primera participación internacional; los resultados deportivos son bajos, pero se encuentran acordes a las expectativas que de él se tenían por parte del cuerpo

técnico del equipo, al menos esto lo podemos ver reflejado en el informe del entrenador.

Su percepción al momento de la línea base para la escala de valores fue demasiado alta, lo podemos observar fundamentalmente en el rubro de satisfacción, donde el atleta llega satisfecho con lo alcanzado y en la medida en que observa y vive su entorno, esta satisfacción tiende a disminuir, reevaluando sus intereses y colocándose nuevamente en un plano de necesidades por satisfacer.

Su disposición al entrenamiento de todo tipo va en incremento en la medida en la que la satisfacción por lo realizado decrementa, no requirió gran esfuerzo para generarse la empatía lo que nos presenta una buena posibilidad para futuras intervenciones.

Creo que es en este punto que es más conveniente retomar lo iniciado casi al final de la descripción del procedimiento, y es que existió una buena cantidad de resistencias en varios atletas que impidieron que las técnicas utilizadas en el campamento surtieran el efecto deseado.

Ninguno de los atletas con los que se ha trabajado cuentan con algún trabajo previo en el aspecto psicológico, lo que nos lleva a que la mayoría de ellos presente escepticismo hacia los beneficios que podrían derivar de la intervención del psicólogo; por otro lado, la empatía ha resultado difícil de ser generada y se ha gastado mucho tiempo en sensibilizar a todos los involucrados en la importancia de

un correcto control psicológico en un desempeño efectivo en las competencias. Las características de edad del coordinador del área de Psicología, siendo éste contemporáneo o aún más joven que varios de los competidores, lo colocan en una situación de desventaja para constituirse en una imagen de autoridad para los atletas, aunque de ventaja con respecto a la generación de empatía que de cualquier forma resta posibilidades a la hora de desarrollar técnicas.

Sin embargo, éstos no son los principales problemas que cualquier psicólogo debe enfrentar en el momento de intervenir con un equipo selectivo nacional en lucha específicamente, a saber:

En términos generales, el grueso de los atletas se encuentra enormemente satisfecho con lo que se ha logrado, lo que disminuye sensiblemente el número y la calidad de los motivadores que pueden utilizarse como herramientas para mejorar su desempeño deportivo.

Muchos de los luchadores mexicanos entraron en la lucha por casualidad, varios de los integrantes de los equipos selectivos no cuentan con mucho tiempo de haber ingresado en el deporte y carecen de los elementos básicos de disciplina cuando intervienen en eventos internacionales.

Para ellos, su integración a la lucha fue con el objetivo de conseguir una buena clasificación nacional que, dado el bajo nivel de competitividad en este deporte en el país, no requiere de grandes esfuerzos o sacrificios para acceder al objetivo. Una vez conseguido éste prematuramente (existen varios atletas que han

entrenado lucha de uno a tres años para llegar a ser seleccionado nacional), los eventos internacionales se convierten en un premio, en un mero pretexto para conocer otros países y viajar, y esto no sólo se da internacionalmente, en los mismos eventos nacionales de este deporte, existen atletas que clasifican a las Olimpiadas Infantiles y Juveniles, sin haber realizado una sola competencia, por ser únicos en la categoría en los eventos clasificatorios regionales.

Este hecho nos lleva a tener turistas nacionales e internacionales más que a competidores comprometidos con el equipo al que representan, bien es cierto que no estoy refiriéndome a todos, pero sí a una importante cantidad, así la preparación físico-técnica dista mucho de la preparación con la que llegan aquellos que tienen una mayor preparación y experiencia y que cuentan con razones diferentes por las cuales competir en eventos internacionales, ya no digamos Olimpiadas o Campeonatos del Mundo.

Un atleta ruso, cubano, iraquí, por ejemplo, sabe que de 20 competidores obtener un 4º o 5º lugar, equivale a un bajo desempeño deportivo e implica regresar a su respectivo país con la sensación de haber perdido; sus entrenadores y familiares sabrán que hay mucho que trabajar con él pues no cubrió las expectativas que con antelación se habían planteado y el siguiente ciclo de entrenamiento se verá plagado de un mayor compromiso para conseguir el nivel perdido, este atleta será nadie en su país mientras no consiga superar sus resultados. En cambio, el luchador mexicano consigue su lugar en el selectivo nacional, viaja a Rumania, Estados Unidos o equis país representando a su deporte en su país, en el evento logra ganar una lucha y de 20 competidores se coloca en el 14º lugar, o no consigue ganar un solo combate, pero hace algunos puntos y se coloca en el 18º; quizá su entrenador lo reprenda, le señale aquellos errores

importantes cometidos; sin embargo, su familia lo recibirá poco menos que a un héroe, porque a decir de su mamá: "Mi hijo fue seleccionado nacional y conoció Egipto o Sudáfrica" e inmediatamente presenta las fotografías probatorias y recita los mil y un relatos; su novia o esposa lo ve como a un ser lleno de cultura y su "falla deportiva" no tendrá repercusiones ni económicas ni sociales... pensándolo mejor, quizá sí hayan repercusiones sociales, pues dejará de ser "Pepito" o "Juanito" para su familia, amigos o conocidos, para convertirse en el seleccionado nacional que viajó a Europa. El resultado deportivo no importa pues de cualquier manera, él está dedicado a sus estudios o a su trabajo y el deporte es sólo un hobby e importa más un buen promedio en su licenciatura, que una medalla olímpica y esto es tan real para aquellos que entraron a una selección nacional por una combinación de circunstancias, como para aquellos que han dedicado mucho a su desarrollo deportivo. En México vale más la esperanza de un mediocre licenciado que la de un deportista destacado; o quizá nos jugamos bajo la ley del mínimo esfuerzo, ya que es más fácil obtener un trabajo con ingresos medianamente satisfactorios que una medalla olímpica siendo un luchador mexicano.

Contra una cultura social y una serie de vicios adquiridos con el tiempo por los integrantes de nuestra comunidad no se puede luchar solo, es tanto como querer construir un closet teniendo como elementos un roble de finísima calidad y una navaja suiza o un cuchillo de "boy scout".

No obstante, los elementos necesarios se pueden buscar, o en determinado momento, para eso se es mexicano, se pueden improvisar. Pero no depende sólo de un buen atleta y toda su disposición, de un buen entrenador y un buen médico; requiere del trabajo comprometido de un equipo multidisciplinario, donde hasta un

contador o un economista tendrían que ver, pasando claro por un buen psicólogo, un nutriólogo, un fisioterapeuta, y más allá de todos ellos, un gran compromiso y millones de toneladas de interés en el desarrollo de la lucha nacional por parte de todos los que intervengan en el mismo.

Los tres atletas que son objeto de este trabajo, tienen la edad y las condiciones para convertirse en grandes exponentes de la lucha nacional y brindarnos grandes satisfacciones como país en eventos internacionales, la pregunta es si todos los que estamos involucrados, tendremos la capacidad suficiente para hacer de las herramientas necesarias para hacer de estos árboles, los más lujosos y bellos muebles; y resta saber también si estos árboles tendrán por dentro la calidad de madera que a simple vista representan.

Quisiera escribir en algún tiempo no sólo que México es un país de felices mediocres en el ámbito deportivo, que de cualquier manera no estaría tan mal pues la felicidad es tan relativa que seguramente muchos vivimos felices con lo que hemos logrado y no necesitamos más para morir y agradecer lo experimentado, pero siento que habremos muchos que no nos conformaríamos tan sólo con una foto nuestra al pie de la pirámide de Keops que podamos presumir como tuertos en el país de los ciegos y que buscaremos estar en la cima del Everest de las investigaciones mundiales o tener colgada en el pecho una medalla olímpica o en nuestra pared un premio Nobel y trascender en la naturaleza más pura y bella del hombre que es hacerse inmortal a través del logro de nuestras máximas expectativas.

CONCLUSIONES

La Psicología del deporte en México, indudablemente cuenta con un gran futuro en lo que respecta a su desarrollo académico y científico, el encontramos en una situación de estancamiento no es más un problema que una tremenda oportunidad de crecimiento seguro; la investigación documental nos ofrece la oportunidad de saber las líneas que se están siguiendo en los ámbitos nacional e internacional y una lucha tenaz y comprometida seguramente brindará resultados positivos en un corto plazo.

Ha sido tratado insistentemente a lo largo de este documento que el psicólogo mexicano enfrenta difíciles obstáculos para destacarse como psicólogo del deporte; sin embargo, las limitantes más importantes tienen solución en el interés y compromiso del mismo profesional, y pueden ser vencidas por una verdadera vocación deportiva. Poco a poco los deportistas y los dirigentes del deporte le han dado valor preponderante a su preparación psicológica así como a la influencia que tiene ésta en su desempeño físico atlético.

La preparación académica del psicólogo del deporte, si bien es aún complicada, no es imposible ni demasiado difícil, ya que como lo hemos visto muchas de las áreas de formación académica pueden ser adaptadas a la preparación psicológica de la práctica deportiva.

El hecho de que los directivos del deporte nacional no contemplen dentro de su presupuesto reales apoyos a la investigación psicológica, de que los apoyos económicos para campamentos internacionales, para contratación de personal, para actualización de equipo deportivo, o para mejoras de las instalaciones destinados a la preparación deportiva de los atletas amateurs sean sumamente limitados, y que el presupuesto en ocasiones sea mal utilizado, no implica que todas las puertas se encuentren cerradas para aquel que realmente desee destacar en el ámbito deportivo, no importa cuál sea su participación.

La mentalidad conformista del atleta nacional, al menos tomando como referencia lo observado por esta investigación, dejará de serlo en la medida en que el deporte vaya adquiriendo peso como elemento indispensable del desarrollo integral de un pueblo, y más específicamente del ser humano. No podemos dejarle la carga de destacarse deportivamente a los minusválidos (plusválidos les llamaría el señor José Gutiérrez de Radio Red), a los niños de la calle, a los más desprotegidos económicamente o a los "garbanzos de a libra".

Acciones como las Olimpiadas Infantiles y Juveniles y los certámenes de investigación en ciencias aplicadas al deporte organizadas por CODEME deben encontrar un eco más importante por parte de la comunidad científica mexicana, no en un plan de conveniencia sino de verdadera entrega. Todo psicólogo puede encontrar en el deporte un campo de desarrollo que le brindará tremendos beneficios profesionales, de desarrollo humano y un sinnúmero de satisfacciones que difícilmente pudiera encontrar en otros campos.

El deporte actualmente no es sólo un juego o un entretenimiento (quizá nunca lo ha sido), es una actividad que forma y forja grandes personas, que nos hace más felices, y la felicidad es un concepto noble y uno de los motivos fundamentales de vivir y convivir con nuestros semejantes. La competencia inherente al ser humano, la necesidad de vencer a otro tratando primordialmente de vencernos a nosotros mismos, de ser más fuertes, más rápidos, más altos, encuentra en el deporte su más sublime expresión.

Debe quedar claro que esta investigación no es sino un pequeño pie que pretende echar raíz y dar fruto a muchas más investigaciones sobre este campo del conocimiento. Así, encontramos que la Programación Neurolingüística puede influir en patrones de comportamiento específicos, como era de esperarse, y mejorar directamente los resultados de desempeño deportivo, más es necesario complementar estas técnicas con un trabajo extenso que incluya terapia continua, para lograr cambios importantes en áreas como las de control de emociones o definición de proyectos.

Toda la investigación (o gran parte de ésta) realizada en otras áreas tanto de la Psicología como del desarrollo humano, pueden y deben ser aplicadas al deporte nacional. Lo utilizado en la Psicología clínica, industrial, educativa, etcétera, es muy bien aplicable en el desarrollo de un plan de preparación deportiva, ya sea en el ámbito amateur o en el profesional, o sea práctica recreativa o representación nacional y desde este momento se convertiría también en Psicología aplicada a la práctica deportiva.

Es también indudable que el deporte elegido para llevar a cabo esta investigación influyó importantemente en los resultados obtenidos y en la visión que marcó su análisis; por lo que se hace más importante extenderla a otros deportes profesionales donde el factor económico influya en una mayor competitividad a lo interno del país, o algunos otros deportes que no sean de contacto, o que tengan otras necesidades de desempeño, tanto físico como psicológico.

Nuestra hipótesis nos sugería que las técnicas de Programación Neurolingüística tendrían influencia en el desempeño deportivo de los atletas con los que trabajaríamos, es un hecho que los resultados nos confirman dicha hipótesis; sin embargo, más allá de despejarnos dudas, los resultados nos brindan una buena cantidad de nuevas interrogantes (y espero que estén de acuerdo en que éste es el mejor resultado que puede arrojar una investigación): ¿Puede la PNL funcionar mejor en algún tipo específico de deporte?, ¿Con qué técnicas de modificación de conducta puede combinarse la PNL para optimizar sus resultados?, ¿Es el trabajo directo del terapeuta con los atletas más conveniente que la preparación de los entrenadores en técnicas de entrenamiento psicológico?, ¿Cuáles son las condiciones de predisposición al trabajo psicológico más convenientes para incluir técnicas de PNL y hacerlas más efectivas?...

Resumiendo estas conclusiones podemos encontrar diferentes puntos: Las técnicas de Programación Neuro-Lingüística, funcionan efectivamente mejorando el desempeño deportivo específico; las mismas deben ser combinadas con un programa de análisis conductual para poder incidir en áreas del desarrollo humano más complejas como lo son definición de proyectos y satisfacción; el instrumento utilizado presenta una alta confiabilidad, de acuerdo con los resultados del

coeficiente de correlación r de Pearson; es menester, a partir de la presente investigación, establecer la influencia exacta de le idiosincrasia mexicana en el desempeño deportivo de sus selecciones nacionales en el aspecto de su satisfacción, que bien pude ser tomado como conformismo.

Seguramente el hipotético lector de esta investigación, puede elaborar más dudas de las que yo pudiera incluir; así, si este documento sirve para dar pie a una nueva inquietud que fomente el desarrollo científico aplicado al desarrollo de nuestro deporte, en cualquiera de sus ámbitos, o si sirve para interesar a algún estudiante en esta noble área de la Psicología, la educación física o el entrenamiento deportivo, puedo decir del mismo que ha conseguido cumplir su misión.

Sin ánimo de hacer de éste un maniqueo anuncio comercial, invito a cualquiera a que vea algún evento deportivo infantil, de la disciplina que sea, y que observe el rostro del niño o niña que después de un esfuerzo tremendo, de mucho tiempo y sacrificio logra la victoria, esa cara sincera de quien practica el deporte por diversión y obtiene un premio a su lucha... y me diga que no le gustaría ser parte de ese éxito, de haber colaborado con un pequeño grano de arena a ese fugaz pero enorme momento de legítima felicidad...

¿Quién es el valiente?...

Referencias Bibliográficas

- Ψ ANDREAS, S. (1991). *El corazón de la mente*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Ψ BANDLER, R. (1982). *De sapos a príncipes*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Ψ BANDLER, R. (1975). *La estructura de la magia I*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Ψ BANDLER, R. (1975). *La estructura de la magia II*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Ψ BANDLER, R. (1977). *Patrones I*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Ψ BANDLER, R. (1977). *Patrones II*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Ψ BANDLER, R. (1988). *Use su cabeza para variar*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Ψ BUCETA, J. (2000). *El rol del psicólogo deportivo vs. El rol del entrenador en la aplicación de la Psicología en el ámbito del deporte*. COP Ψ. Psicología del deporte. <http://www.cop.es/delegaci/andocci/deportes/page3.htm>
- Ψ BUCETA. (2000). *La Psicología del deporte*. COP Ψ. Psicología del deporte. <http://www.cop.es/delegaci/andocci/deportes/page3.htm>
- Ψ CAGIGAL, J. (1980). *¡Oh Deporte!*. Barcelona: Miñon.
- Ψ FERREIRO, T. A. (1986a). *Centroamérica y el caribe a través de sus juegos I*. México: CONADE.
- Ψ FERREIRO, T. A. (1986b). *Centroamérica y el caribe a través de sus juegos II*. México: CONADE.
- Ψ FERREIRO, T. A. (1991a) *Historia de los Once Juegos Deportivos Panamericanos 1951-1991 Volumen primero*. México: Proexcel.
- Ψ FERREIRO, T. A. (1991b). *Historia de los Once Juegos Deportivos Panamericanos 1951-1991 Volumen segundo*. México: Proexcel.

- Ψ FERRUCCIO, A. (1978). *Psicología del deporte*. Barcelona: Miñon.
- Ψ FMLA. (1996). *Programa anual 1997*. México: CODEME
- Ψ FMLA. (1996). *Programa 1997-2000*. México: CODEME
- Ψ FMLA. (1997). *Programa anual 1998*. México: CODEME
- Ψ FMLA. (1998). *Programa anual 1999*. México: CODEME
- Ψ FMLA. (1999). *Programa anual 2000*. México: CODEME
- Ψ GÜNTER, L. (1987). *Sociología del deporte*. Barcelona, España: Miñon
- Ψ HARASYMOWICZ, J. (2000). *Psicología del entrenamiento deportivo*. COP Ψ. Psicología del deporte <http://www.cop.es/delegaci/andocci/deportes/page3.htm>
- Ψ HUBERT, R. (1981). *El Desarrollo Mental, estudio de psicogenética*. Buenos aires: Kapeluz.
- Ψ MANKTELOW, J. (2000). *Sport Psychology* <http://www.mindtools.com/spintro.html>.
- Ψ MANKTELOW, J. (2000). *Sport Psychology*. www.mindtools.com/achgoal
- Ψ MANKTELOW, J. (2000). *Sport Psychology*. www.mindtools.com/goaleffc
- Ψ MANKTELOW, J. (2000). *Sport Psychology*. www.mindtools.com/goalsett.
- Ψ MONTALVO, J. (1994). *El papel de la práctica deportiva en los problemas psicológicos de los adolescentes*. UNAM Campus Iztacala. Tesis para obtener el título de Maestro en Modificación de la Conducta. México.
- Ψ MONZALVO, H. (2000). *Cuestiones actuales en la aplicación de la Psicología al deporte competitivo*. COP Ψ. Psicología del deporte. <http://www.cop.es/delegaci/andocci/deportes/page3.htm>
- Ψ MURPHY, N. (2000). *How to reach your achievement zone*. Self-help & Psychology magazine. <http://www.shpm.com/articles>
- Ψ MURRAY, T. (2000). *Using the weapons of Sport Psychology in athletics*. Self-help & psychology magazine. <http://www.shpm.com/articles>

- Ψ NAGEL, C. (1985). *Megateaching and learning, NLP applied to education*. USA: Southern Press.
- Ψ PÉREZ, F. (1991). *El vuelo del ave Fénix*. México: Océano.
- Ψ PÉREZ, F. (1992). *Aprendiendo a cambiar*. México: Océano.
- Ψ PEREZ, L, (1996). *El deporte Griego*. MD. *Grandes Atletas*. Julio # especial
- Ψ PIAGET, J. (1992). *Seis estudios de Psicología*. México: Ariel
- Ψ ROJAS, J. (1996). *La Psicología Genética como método de intervención en el deporte*. México: CONADE.
- Ψ ROJAS, J. (1997). *La Psicología aplicada al deporte*. México: CONADE.
- Ψ RUSSELL G, L. (1994). *Estados de pre-arranque y sus particularidades psicológicas*. México: CONADE.
- Ψ SEYMOUR y O'Connor (1991). *Introducción a la PNL*. México: Océano.
- Ψ SEYMOUR y O'Connor. (1999). *PNL para formadores*. México: Océano.
- Ψ SMIRNOV, A. y Cols. (1978). *Psicología*. México: Grijalbo.
- Ψ WAITE, F. (2000). *Motivation*. Sportdoc. <http://sportdoc.com>
- Ψ WALLON, H. (1991). *La Vida Mental*. México: Crítica.

APÉNDICE 1

Instrumento

Áreas	Ítems	Ítem'
A	Satisfacción	1,7,13,19,25 31,37,43,48,54
B	Control de Emociones	2,8,14,20,26 30,36,42,47,53
C	Disciplina	3,9,15,21,27 35,41,46,52,58
D	Definición de proyectos	4,10,16,22,24 34,40,49,51,57
E	Confianza	5,11,17,23,28 33,39,45,50,56
F	Motivación	6,12,18,24,29 32,38,44,49,55

Áreas	Ítems	VALORES
A	1,44 Duermo Bien	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
B	2,43 Me ponen nervioso los exámenes	a=0 b=1 c=2 d=3 e=4
C	3,42 Tengo problemas para acatar las normas	a=0 b=1 c=2 d=3 e=4
D	4,41 Es importante ganar	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
E	5,40 Me considero un buen luchador	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
F	6,39 Tiene sentido competir	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
A	7,38 Estoy satisfecho con lo que hago	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
B	8,37 Logro concentrarme en las competencias	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
C	9,36 Me divierte participar en alguna travesura	a=0 b=1 c=2 d=3 e=4
D	10,35 Si lo deseo, puedo imaginarme claramente dentro de diez años	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
E	11,34 Soy un ganador	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
F	12,33 Me da flojera entrenar	a=0 b=1 c=2 d=3 e=4
A	13,32 Llevo buena relación con mi familia	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
B	14,31 Siento miedo	a=0 b=1 c=2 d=3 e=4
C	15,30 Soy puntual	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
D	16,58 Es importante perder	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
E	17,57 Estoy pendiente de la opinión que tienen de mí las personas que me importan	a=0 b=1 c=2 d=3 e=4
F	18,56 Me da flojera entrenar	a=0 b=1 c=2 d=3 e=4
A	19,55 Pienso que he elegido el deporte correcto	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
B	20,54 Me cuesta trabajo salir de una depresión	a=0 b=1 c=2 d=3 e=4
C	21,53 Soy ordenado	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
D	22,52 Un consejo ayuda	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
E	23,51 Consigo lo que me propongo	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
D y F	24,50 Se exactamente por qué y para qué estoy entrenando	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
A	25,49 Pienso que he decidido lo correcto	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
B	26,48 Manejo mis emociones durante un combate	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
C	27,47 Obedezco lo que se me indica	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
E	28,46 Sé que hice lo mejor después de un combate	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0
F	29,45 Me gusta entrenar	a=4 b=3 c=2 d=1 e=0

APÉNDICE 2. Gráficos

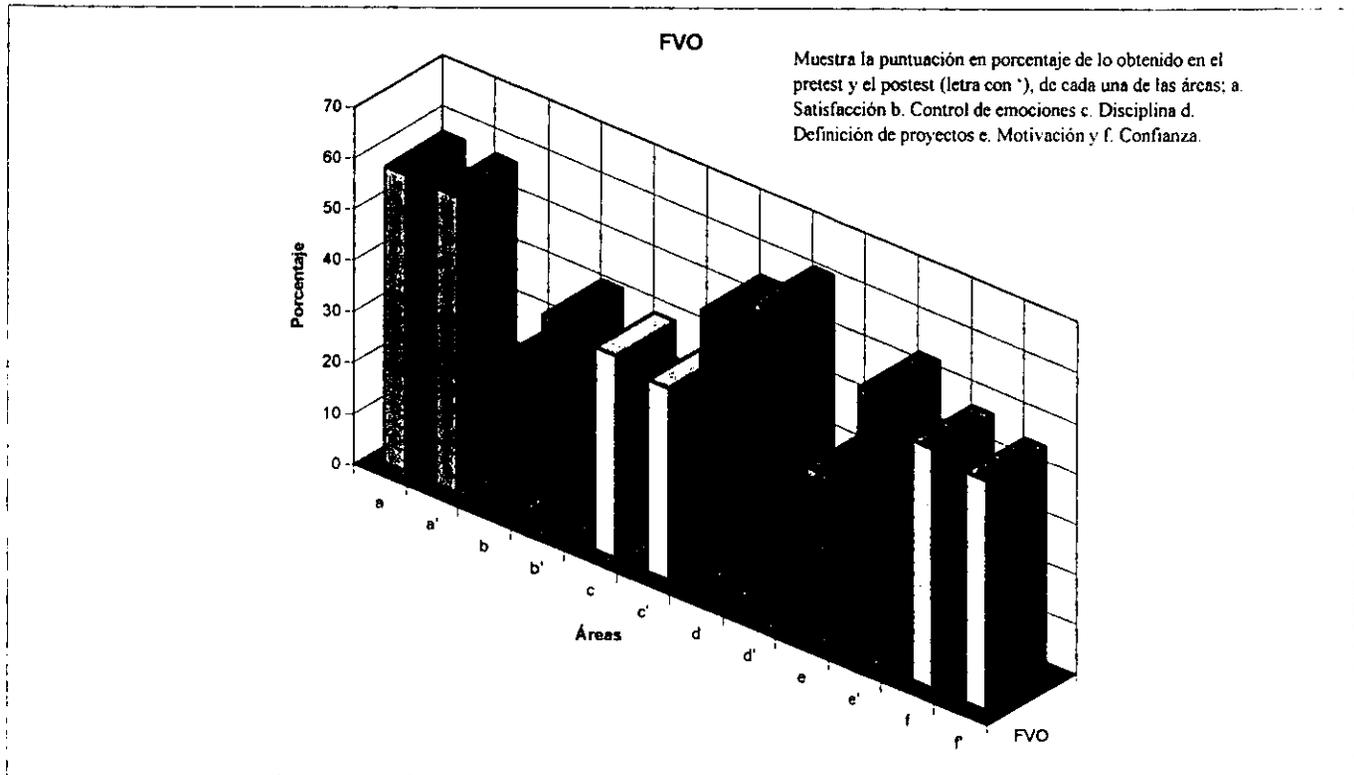


Gráfico 1

GME

Muestra la puntuación en porcentaje de lo obtenido en el pretest y el postest (letra con '), de cada una de las áreas; a. Satisfacción b. Control de emociones c. Disciplina d. Definición de proyectos e. Motivación y f. Confianza.

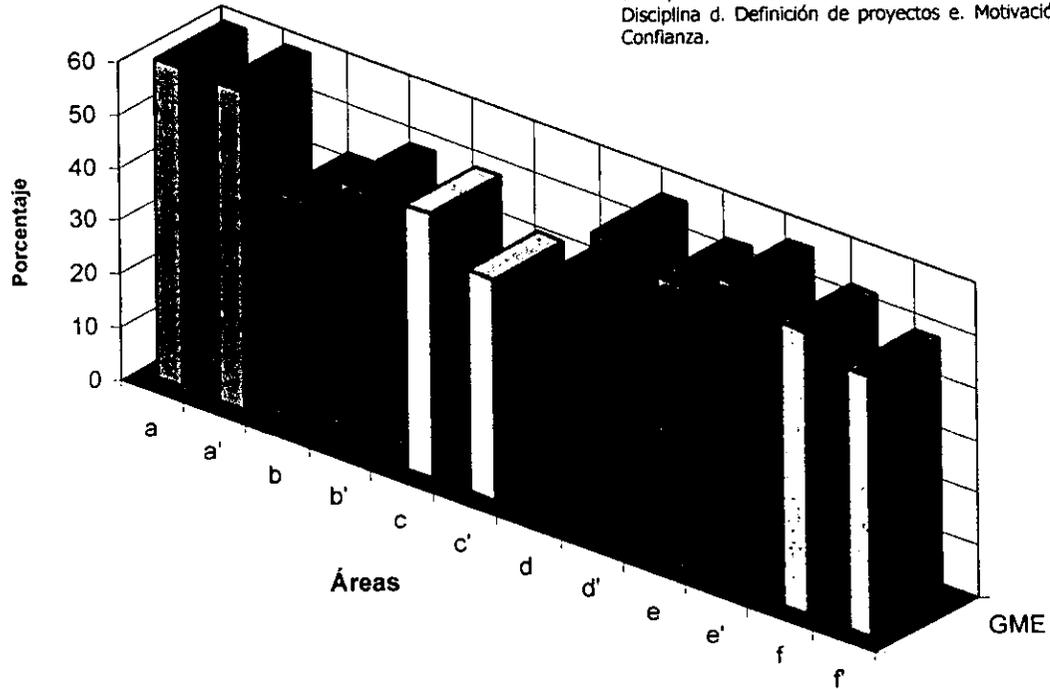


Gráfico 2

COL

Muestra la puntuación en porcentaje de lo obtenido en el pretest y el postest (letra con '), de cada una de las áreas; a. Satisfacción b. Control de emociones c. Disciplina d. Definición de proyectos e. Motivación y f. Confianza.

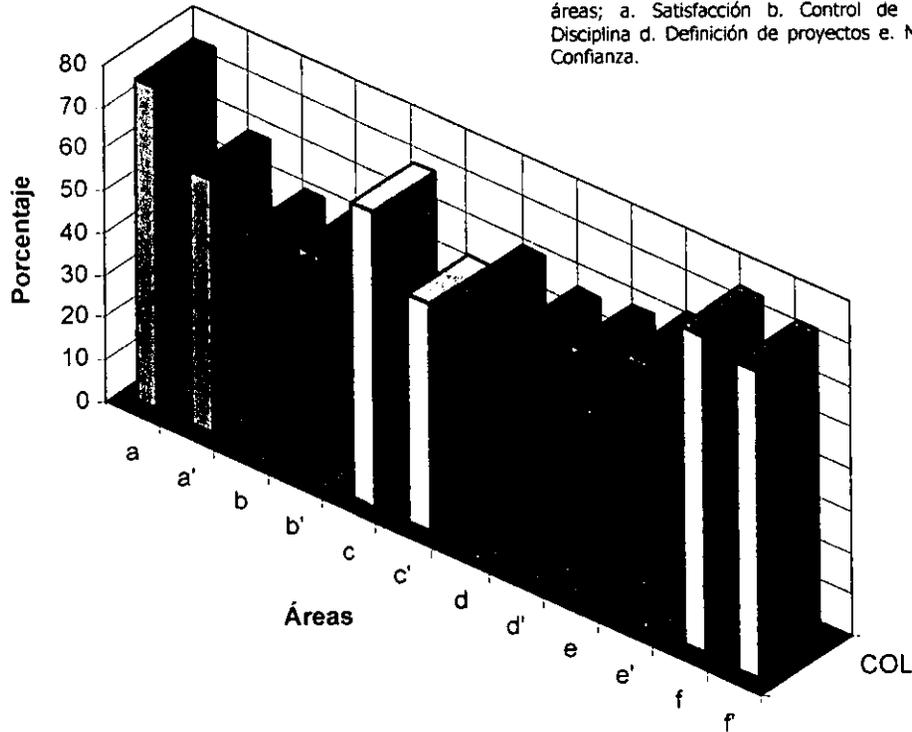


Gráfico 3

APÉNDICE 2. Gráficos

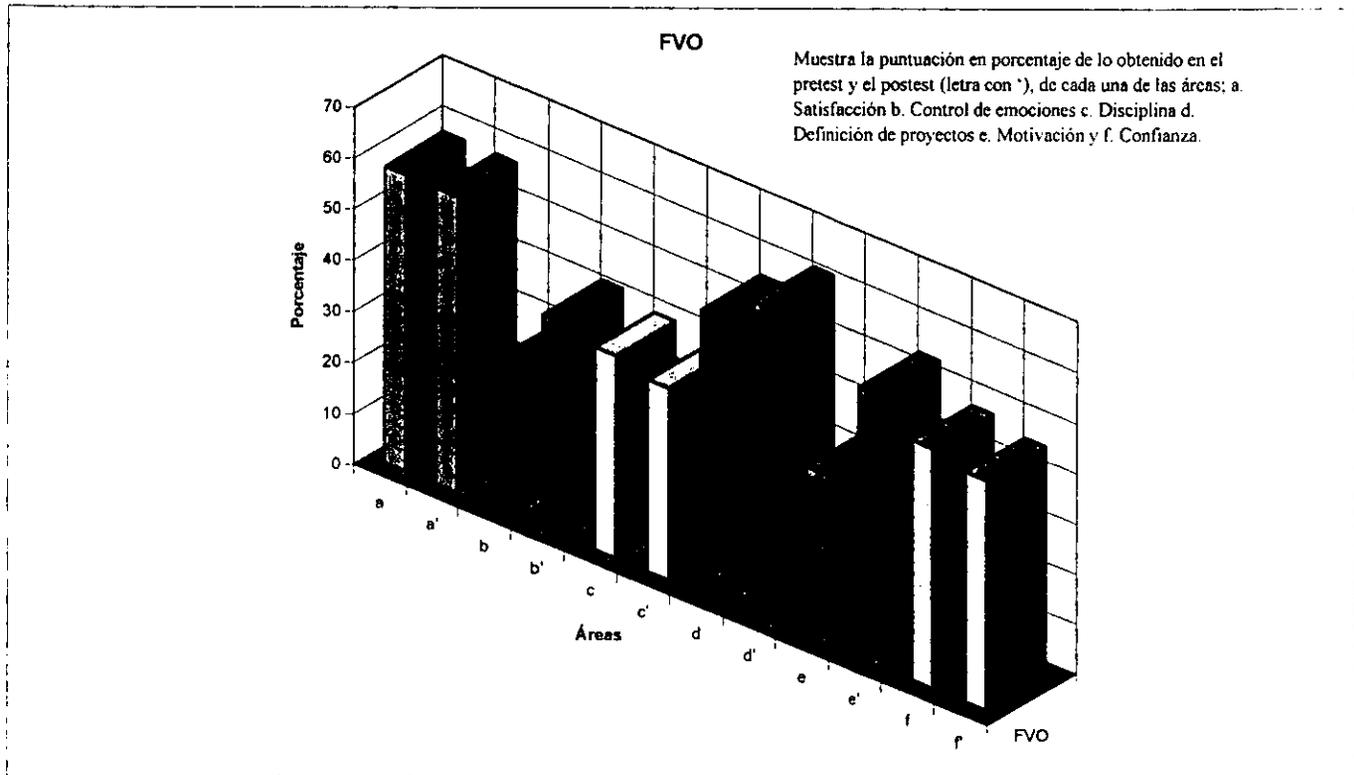


Gráfico 1

GME

Muestra la puntuación en porcentaje de lo obtenido en el pretest y el postest (letra con '), de cada una de las áreas; a. Satisfacción b. Control de emociones c. Disciplina d. Definición de proyectos e. Motivación y f. Confianza.

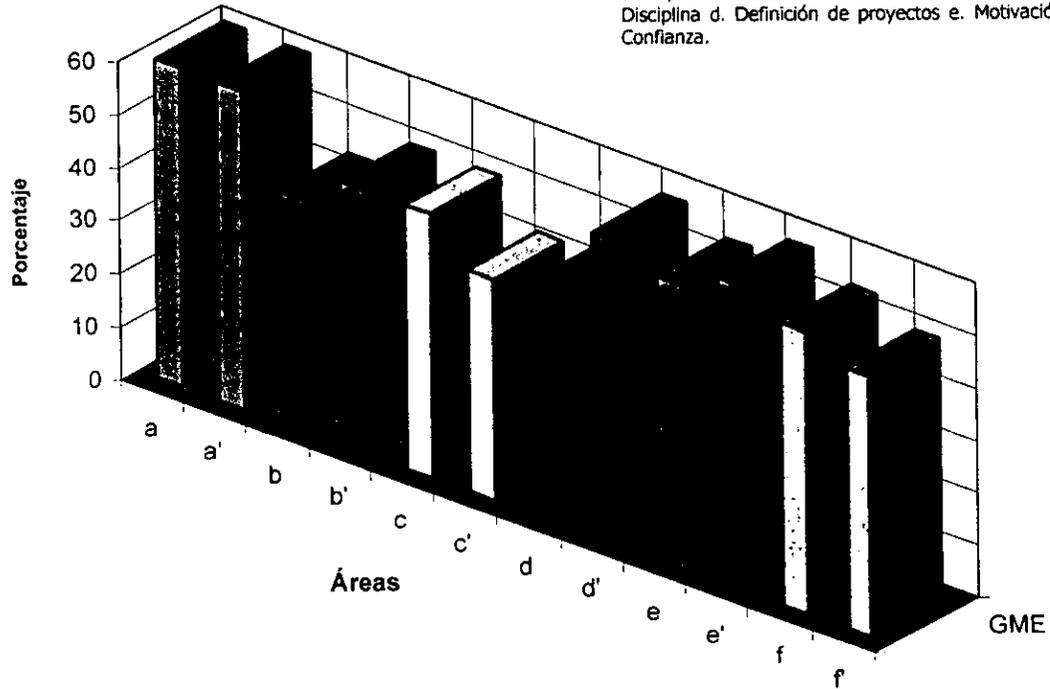


Gráfico 2

COL

Muestra la puntuación en porcentaje de lo obtenido en el pretest y el postest (letra con '), de cada una de las áreas; a. Satisfacción b. Control de emociones c. Disciplina d. Definición de proyectos e. Motivación y f. Confianza.

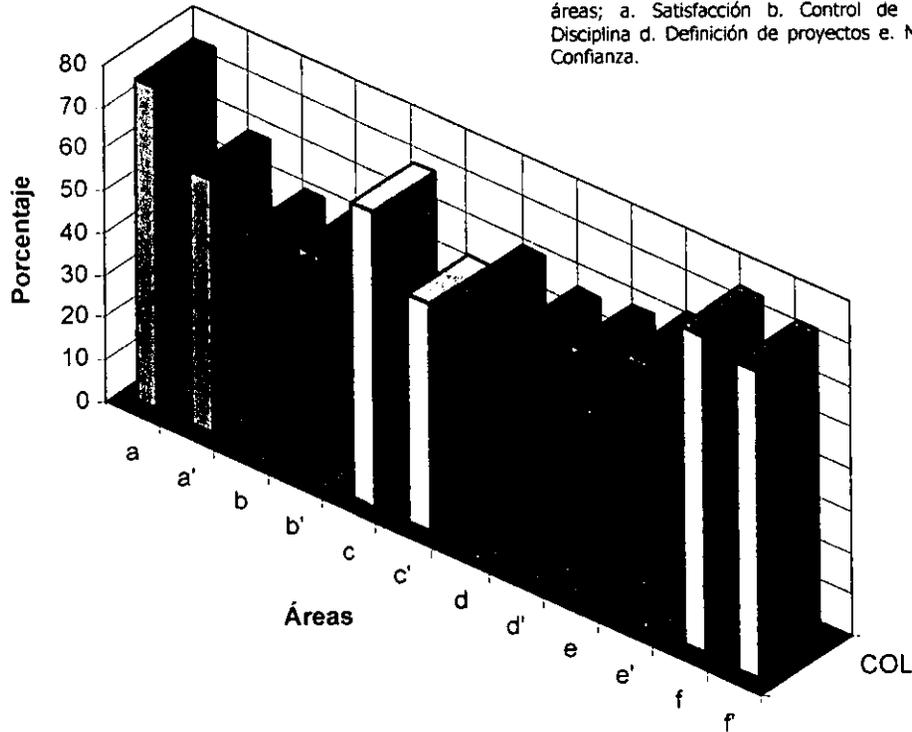
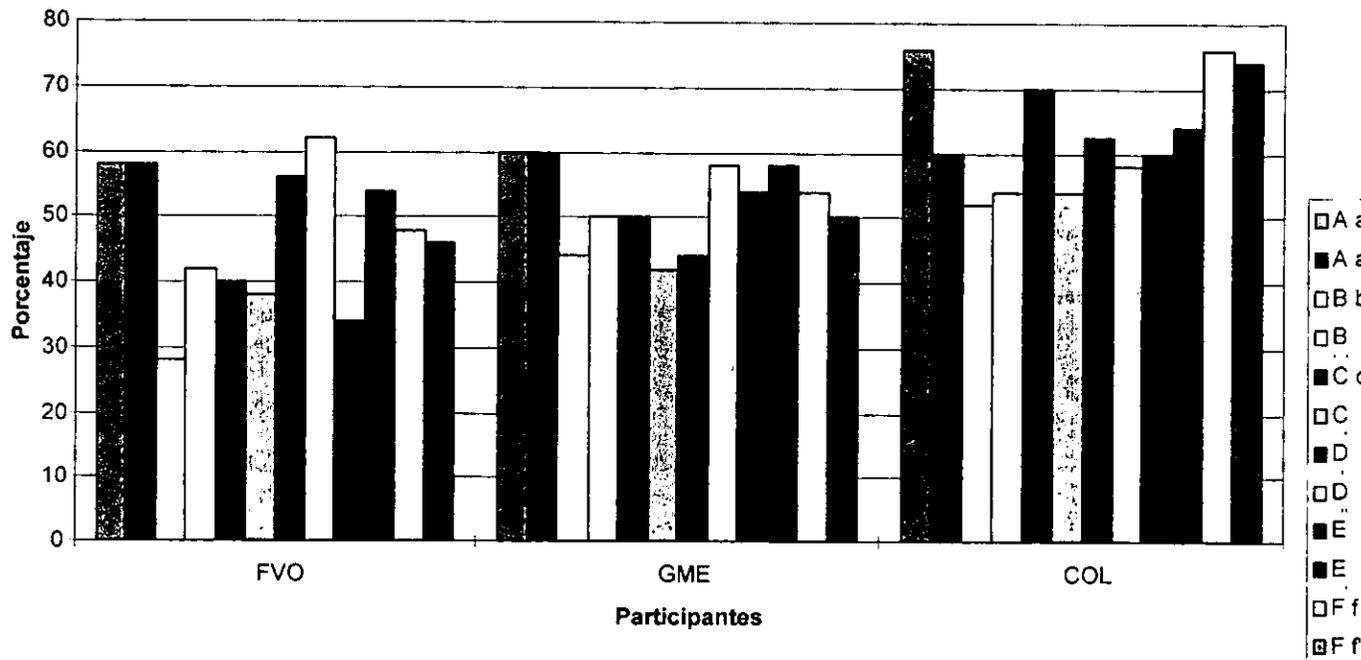


Gráfico 3

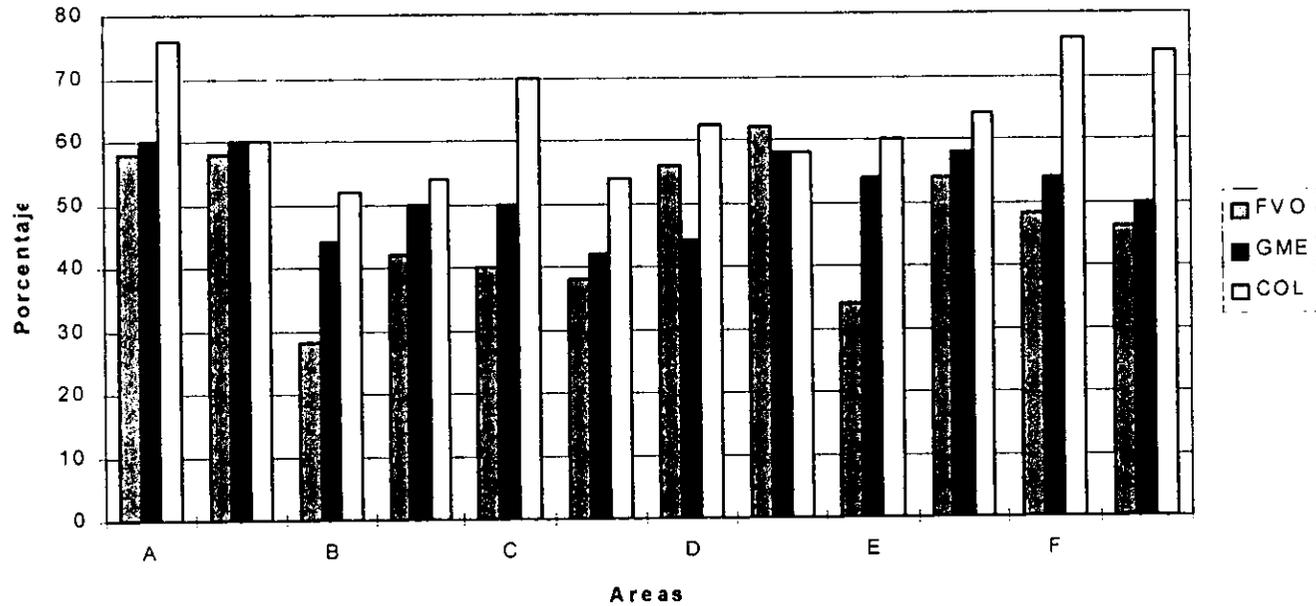
Comparativo General por Participantes



Contiene la información de los gráficos anteriores sobre un mismo plano

Gráfico 4

Comparativo General por Area



Compara los tres sujetos, Francisco en violeta, Geovany en vino y Cuahutémoc en beige; en porcentaje del postest

Gráfico. 5

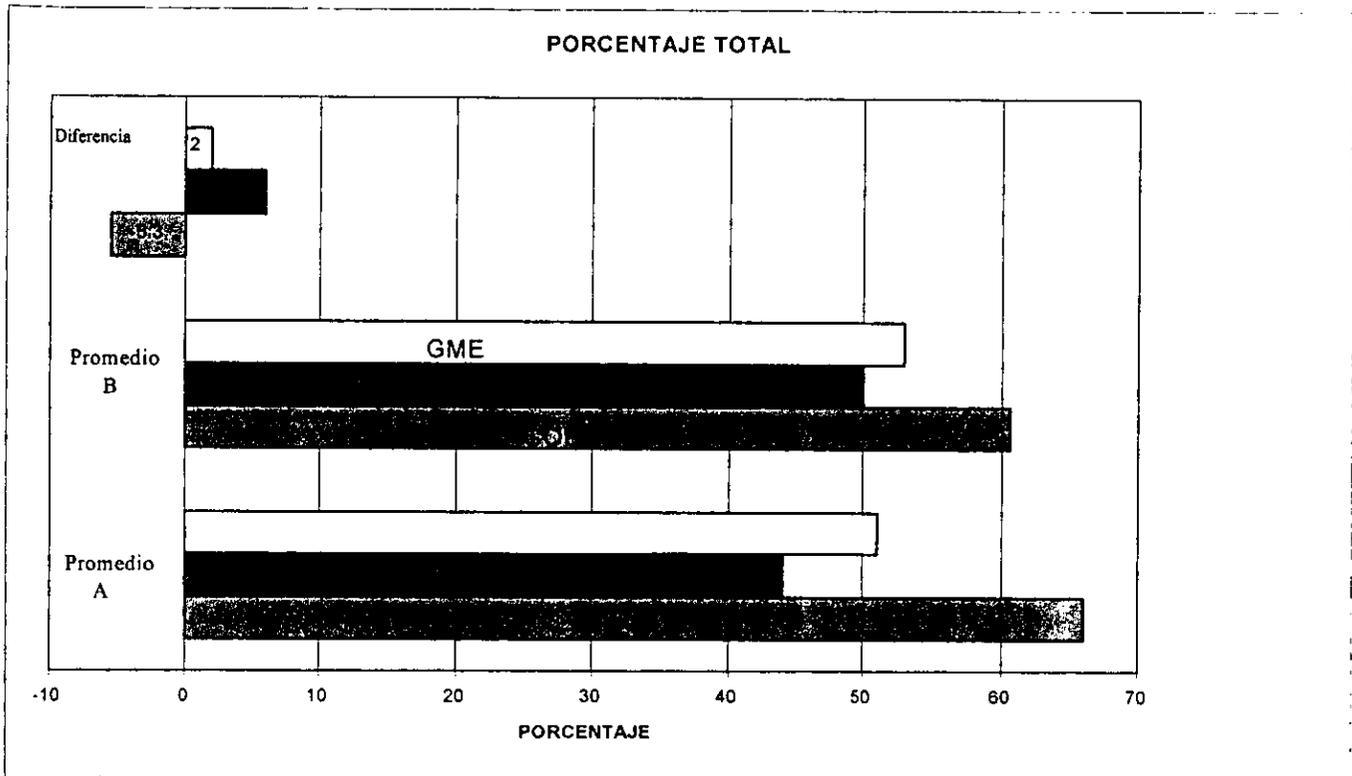


Gráfico 6. Presenta el porcentaje total de las áreas en comparativo, los colores corresponden a los mismos sujetos que en el gráfico anterior, el primer grupo de arriba hacia abajo es la diferencia entre el pretest y el posttest; el de en medio corresponde al posttest y el inferior al pretest.

APÉNDICE 3. PILOTEO

Datos en bruto

AREA	A			B			C			D			E			F		
sujeto	ítem	a	a'															
MF	1, 44	3	3	2, 43	2	3	3, 42	3	3	4, 41	4	4	5, 40	3	3	6, 39	4	4
	7, 38	3	4	8, 37	3	3	9, 36	1	2	10, 35	3	3	11, 34	3	3	12, 33	3	3
	13, 32	4	4	14, 31	2	2	15, 30	4		16, 58	2	2	17, 57	0	0	18, 56	4	4
	19, 55	4	4	20, 54	3	3	21, 53	4	4	22, 52	3	3	23, 51	4	4	24, 50	4	4
	25, 49	4	4	26, 48	3	3	27, 47	4	4	24, 50	4	4	28, 46	4	4	24, 50	4	4
MG	1, 44	2	2	2, 43	1	1	3, 42	3	1	4, 41	4	4	5, 40	3	4	6, 39	3	4
	7, 38	3	3	8, 37	3	3	9, 36	2	2	10, 35	3	3	11, 34	3	3	12, 33	2	2
	13, 32	3	3	14, 31	2	2	15, 30	2	3	16, 58	0	0	17, 57	1	1	18, 56	3	2
	19, 55	3	4	20, 54	2	2	21, 53	4	4	22, 52	4	4	23, 51	3	3	24, 50	4	4
	25, 49	3	3	26, 48	3	3	27, 47	3	3	24, 50	4	4	28, 46	3	3	24, 50	4	4
JG	1, 44	3	3	2, 43	1	2	3, 42	4	1	4, 41	4	4	5, 40	4	4	6, 39	4	4
	7, 38	4	4	8, 37	4	4	9, 36	1	1	10, 35	2	2	11, 34	3	4	12, 33	1	4
	13, 32	2	4	14, 31	4	2	15, 30	3	3	16, 58	0	0	17, 57	1	1	18, 56	4	4
	19, 55	4	4	20, 54	2	0	21, 53	3	3	22, 52	4	4	23, 51	3	3	24, 50	4	3
	25, 49	3	4	26, 48	3	2	27, 47	4	2	24, 50	4	4	28, 46	4	3	24, 50	4	4
RCM	1, 44	2	3	2, 43	4	2	3, 42	4	3	4, 41	4	3	5, 40	3	3	6, 39		
	7, 38		0	8, 37	3	3	9, 36	0	0	10, 35	3	3	11, 34	4	3	12, 33	3	1
	13, 32	4	0	14, 31	0	0	15, 30	3	0	16, 58	3	4	17, 57	1	1	18, 56	1	2
	19, 55	4	1	20, 54	3	1	21, 53	2	4	22, 52	4	2	23, 51	3	3	24, 50	3	3
	25, 49	2	4	26, 48	3	2	27, 47	0	1	24, 50	3	3	28, 46	3	2	24, 50	3	3
JCC	1, 44	3	3	2, 43	2	2	3, 42	4	4	4, 41	4	4	5, 40	3	3	6, 39	4	3
	7, 38	4	4	8, 37	3	3	9, 36	2	2	10, 35	3	3	11, 34	4	4	12, 33	2	2
	13, 32	4	4	14, 31	2	2	15, 30	3	3	16, 58	2	2	17, 57	1	1	18, 56	2	2
	19, 55	3	3	20, 54	4	4	21, 53	3	3	22, 52	3	3	23, 51	4	4	24, 50	3	3
	25, 49	4	4	26, 48	2	2	27, 47	3	1	24, 50	3	4	28, 46	3	3	24, 50	3	4
CCC	1, 44	4	4	2, 43	2	2	3, 42	2	0	4, 41	3	3	5, 40	1	1	6, 39	3	3
	7, 38	2	2	8, 37	3	1	9, 36	2	2	10, 35	3	4	11, 34	3	2	12, 33	2	2
	13, 32	3	3	14, 31	1	4	15, 30	3	3	16, 58	0	1	17, 57	1	0	18, 56	2	2
	19, 55	2	2	20, 54	1	2	21, 53	2	2	22, 52	2	3	23, 51	3	3	24, 50	2	2
	25, 49	2	2	26, 48	0	0	27, 47	0	0	24, 50	2	2	28, 46	3	3	24, 50	2	2
COL	1, 44	3	3	2, 43	3	4	3, 42	4	4	4, 41	4	4	5, 40	4	4	6, 39	4	4
	7, 38	4	4	8, 37	3	3	9, 36	2	2	10, 35	4	4	11, 34	4	4	12, 33	3	3
	13, 32	4	4	14, 31	4	1	15, 30	3	4	16, 58	0	0	17, 57	0	0	18, 56	4	4
	19, 55	4	4	20, 54	1	1	21, 53	4	4	22, 52	4	4	23, 51	3	3	24, 50	4	4
	25, 49	4	4	26, 48	3	3	27, 47	4	4	24, 50	4	4	28, 46	4	4	24, 50	4	4
FVO	1, 44	2	4	2, 43	2	1	3, 42	3	2	4, 41	4	4	5, 40	2	3	6, 39	2	3
	7, 38	2	2	8, 37	3	2	9, 36	0	0	10, 35	4	1	11, 34	2	1	12, 33	2	2
	13, 32	2	1	14, 31	2	1	15, 30	3	3	16, 58	1	0	17, 57	0	0	18, 56	2	1
	19, 55	4	4	20, 54	1	0	21, 53	4	3	22, 52	4	4	23, 51	3	3	24, 50	2	4
	25, 49	4	4	26, 48	1	1	27, 47	1	1	24, 50	3	3	28, 46	2	1	24, 50	3	3

OGR	1, 44	2	4	2, 43	1	4	3, 42	4	3	4, 41	4	4	5, 40	3	3	6, 39	4	3
	7, 38	2	3	8, 37	3	3	9, 36	2	2	10, 35	4	4	11, 34	4	4	12, 33	2	2
	13, 32	4	4	14, 31	2	2	15, 30	2	2	16, 58	0	0	17, 57	0	0	18, 56	2	2
	19, 55	2	2	20, 54	0	4	21, 53	2	2	22, 52	3	3	23, 51	3	3	29, 45	3	2
	25, 49	3	2	26, 48	3	4	27, 47	3	2	24, 50	2	2	28, 46	4	4	24, 50	2	2
GME	1, 44	2	3	2, 43	2	2	3, 42	2	0	4, 41	0	4	5, 40	3	4	6, 39	3	3
	7, 38	4	4	8, 37	2	2	9, 36	2	4	10, 35	1	1	11, 34	4	4	12, 33	2	2
	13, 32	2	2	14, 31	2	2	15, 30	3	4	16, 58	0	0	17, 57	0	0	18, 56	2	2
	19, 55	3	3	20, 54	3	3	21, 53	4	4	22, 52	4	4	23, 51	4	4	29, 45	3	2
	25, 49	3	4	26, 48	2	2	27, 47	1	1	24, 50	4	4	28, 46	2	2	24, 50	4	4
JMP	1, 44	2	2	2, 43	2	4	3, 42	4	4	4, 41	4	4	5, 40	3	4	6, 39	4	4
	7, 38	4	4	8, 37	2	2	9, 36	0	0	10, 35	2	2	11, 34	3	3	12, 33	3	2
	13, 32	4	4	14, 31	2	2	15, 30	4	4	16, 58	3	3	17, 57	0	0	18, 56	2	2
	19, 55	4	4	20, 54	2	2	21, 53	4	4	22, 52	4	4	23, 51	3	3	29, 45	2	2
	25, 49	4	4	26, 48	4	3	27, 47	4	4	24, 50	4	4	28, 46	3	3	24, 50	4	4
JST	1, 44	3	3	2, 43	2	4	3, 42	3	4	4, 41	4	4	5, 40	4	4	6, 39	4	4
	7, 38	4	4	8, 37	3	3	9, 36	1	2	10, 35	3	3	11, 34	3	4	12, 33	3	4
	13, 32	4	4	14, 31	2	2	15, 30	3	3	16, 58	0	0	17, 57	1	1	18, 56	3	4
	19, 55	1	4	20, 54	3	3	21, 53	3	3	22, 52	3	3	23, 51	3	3	29, 45	4	4
	25, 49	4	4	26, 48	4	4	27, 47	4	4	24, 50	4	4	28, 46	3	4	24, 50	4	3
FGH	1, 44	4	4	2, 43	2	2	3, 42	4	4	4, 41	4	4	5, 40	4	4	6, 39	4	4
	7, 38	4	2	8, 37	3	4	9, 36	0	0	10, 35	4	4	11, 34	4	4	12, 33	3	4
	13, 32	4	4	14, 31	2	2	15, 30	3	3	16, 58	2	2	17, 57	0	1	18, 56	4	2
	19, 55	4	0	20, 54	4	4	21, 53	4	4	22, 52	4	4	23, 51	4	4	29, 45	4	4
	25, 49	4	4	26, 48	4	4	27, 47	4	4	24, 50	4	4	28, 46	4	4	24, 50	4	4

Coefficiente de correlación del piloto

R DE PEARSON	AREA					
	A	B	C	D	E	F
SUJETO						
MFM	0.61237244	0.61237244	0.98473193		1	1
MG	0.79056942		1	0.41931393		1
JG	0.13363062	0.54232614	0.20412415		1	0.83333333
RCM	-0.9486833	0.75180941	0.43082022	-0.64549722	0.86752762	0.174077656
JCC		1	1	0.62017367	0.84515425	
CCC		1	0.05913124	0.7484552	0.89514359	0.91018205
COL		1	0.23814484	0.875	1	1
FVO	0.64549722	0.84515425	0.95685806	0.69663055	0.78247589	0.196116135
OGR	0.2795085	-0.34299717	0.875		1	1
GME	0.78571429		1	0.65238584	0.60075141	0.968822
JMP		1	0.25	1		1
JST	0.08574929	0.42857143	0.87287156		1	0.91018205
FGH		1	0.91287093	1	1	1

Promedios

	A	B	C	D	E	F	PROMEDIO
TOTAL	0.32696892	0.43730779	0.74794001	0.84466003	0.93529221	0.660204411	0.658728896