

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**“INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE TAEKWONDO EN EL AUTOCONCEPTO  
DE ADOLESCENTES DE 15 A 19 AÑOS”**

Tesis que para obtener el título de Licenciada en Psicología, presenta

**Margarita Lina Licona Leal**

**Directora de Tesis: Lic. Patricia Moreno Wonchee**

**Revisor de Tesis: Lic. José Luis Ávila Calderón.**

**Octubre 2008**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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*

## **Universidad Nacional Autónoma de México**

Por el orgullo de pertenecer a la Máxima Casa de Estudios y haber hecho realidad mis objetivos de superación

## **Facultad de Psicología**

Por haberme brindado los medios para realizar mis estudios

A mi directora **Lic. Patricia Moreno Wonchee** y revisor **Lic. José Luis Ávila Calderón** por su apoyo y gran colaboración para la realización de este trabajo

A mis **sinodales: Lic. Maria Isabel Delsordo López, Mtra. Alicia Migoni Rodríguez, Mtra. Cecilia Morales Garduño** por su orientación brindada en esta investigación

## **A los profesores**

Al **Lic. Fabián Martínez Silva** por su ayuda en el análisis estadístico de este trabajo

**Lic. Arturo Allende Frausto(+)** por su amistad y conocimientos

A los profesores y entrenadores de la **Asociación de Taekwondo de la UNAM** y de los **equipos de voleibol, básquetbol y fútbol** representativos de la UNAM, con los cuales se realizaron las evaluaciones de esta tesis

## **Alicia y Carolina**

Porque su apoyo y amistad han sido incondicionales

---

---

---

---

# *DEDICATORIA*

**A mi mamá, papá y mi hermana Josefina**

Con todo mi cariño y amor  
por todo el apoyo que me han dado  
desde siempre:

Gracias

este trabajo es para ustedes

**Ade y Fabián**

**Anibal y Elvia**

Gracias por su cariño

---

---

**“ÍNDICE”**

<b>CONTENIDO</b>	<b>PAG</b>
<b>ÍNDICE</b>	I
<b>RESUMEN</b>	III
<b>INTRODUCCIÓN</b>	IV
<b><i>CAPÍTULO 1 “CICLO VITAL”</i></b>	<b>1</b>
1.1 DESARROLLO INFANTIL	4
1.1.1 Periodo Prenatal	5
1.1.2 Infancia	7
1.1.3 Niñez	17
1.1.3.1 Niñez temprana	18
1.1.3.2 Niñez intermedia	19
1.2 DESARROLLO ADOLESCENTE	22
1.3 DESARROLLO ADULTO	29
1.3.1 Juventud	30
1.3.2 Edad madura	32
1.3.3 Tercera Edad	38
<b><i>CAPÍTULO 2 “EL AUTOCONCEPTO”</i></b>	<b>43</b>
2.1 Diferentes teorías a cerca del autoconcepto	44
2.2 Autoconcepto y Autoestima: ¿Es lo mismo?	51
<b><i>CAPÍTULO 3 “EL JUEGO Y EL DEPORTE”</i></b>	<b>63</b>
3.1 El juego como primer acercamiento al deporte	64
3.2 Teorías del juego y del juguete	76
3.3 Antecedentes históricos del deporte	82
3.4 Concepto de deporte y actividad física	88
3.5 Clasificaciones del deporte	98
3.5.1 Clasificación de acuerdo a la forma de practicarse	98
3.5.2 Clasificación psicológica	102
<b><i>CAPÍTULO 4 “ANTECEDENTES DEL TAEKWONDO”</i></b>	<b>105</b>
4.1 Deportes de contacto	112
4.2 Nacimiento del taekwondo	118
4.3 El taekwondo en México	117
4.4 Los orígenes del taekwondo en la UNAM: La Asociación de Taekwondo de la UNAM	119
4.5 Investigaciones acerca de deportes de contacto y aspectos psicológicos	125

---

---

<b><i>CAPÍTULO 5 “MÉTODO”</i></b>	<b><i>131</i></b>
Planteamiento del problema y justificación	132
Planteamiento de las hipótesis	133
Identificación de las variables	133
Tipo de estudio	134
Tipo de diseño	134
Muestra	134
Instrumento	135
Procedimiento	137
<b><i>CAPÍTULO 6 “ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS”</i></b>	<b><i>138</i></b>
<b><i>DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS</i></b>	<b><i>145</i></b>
<b><i>DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</i></b>	<b><i>146</i></b>
<b><i>LIMITACIONES Y SUGERENCIAS</i></b>	<b><i>149</i></b>
<b><i>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</i></b>	<b><i>151</i></b>
<b>ANEXOS</b>	
ANEXO 1 Escala de Autoconcepto de Tennessee	
ANEXO 2 Hojas de Respuestas, calificación, vaciado de datos y perfil	

## RESUMEN

Ésta investigación se llevó a cabo con el fin de conocer si existen cambios significativos en el autoconcepto de jóvenes taekwondoínes de la Asociación de Taekwondo de la UNAM que tienen una práctica constante de éste, comparados con deportistas de deportes en conjunto. La muestra utilizada fue de 80 jóvenes: 40 taekwondoínes de la Asociación de taekwondo de la UNAM y 40 deportistas de los otros deportes en conjunto. Se utilizó la Prueba de Autoconcepto de Tennessee; y para su análisis estadístico la prueba “t” de Student. Teniendo como resultado que no existen diferencias significativas entre los grupos, con lo que se concluye que a pesar de que los jóvenes tienen una práctica constante del deporte no altera su autoconcepto en ninguno de los dos conjuntos estadísticamente hablando, aunque ambos presentan un autoconcepto elevado.

## **“INTRODUCCIÓN”**

El trabajo que enseguida se presenta se realizó con el fin de conocer si la práctica de un deporte en específico el taekwondo, influía en el autoconcepto de los jóvenes, comparándolo con otro grupo de deportistas, en este caso de deportes en conjunto como voleibol, básquetbol y fútbol.

A continuación, se describe el contenido de cada uno de los 6 capítulos del presente trabajo, iniciando con el capítulo 1 titulado “Ciclo vital”, en éste, se describen los tres periodos del ciclo vital: infantil, adolescente y adulto. Así mismo, en éste capítulo se incluyen tablas comparativas de algunas teorías de desarrollo cognoscitivo, psicosexual, moral, etcétera:

G. Piaget “Etapas del desarrollo cognoscitivo”

*Etapa sensoriomotora*

*Etapa preoperacional*

*Etapa de las operaciones concretas*

*En la etapa de las operaciones formales*

S. Freud: “Etapas del desarrollo psicosexual”:

*Etapa oral.*

*Etapa anal.*

*Etapa fálica.*

*Etapa de latencia.*

*Etapa genital.*

E. Erickson: “Etapas del desarrollo psicosocial”

Confianza contra desconfianza.

Autonomía contra vergüenza y duda.

Iniciativa contra culpa.

Industria contra inferioridad.

Identidad contra confusión de roles.

Intimidad contra aislamiento.

Generatividad contra estancamiento.

Integridad contra desesperación.

Selman: “Etapas de la cognición social”

*Etapa 0: etapa egocéntrica indiferenciada.*

*Etapa 1: etapa de adquisición de una perspectiva diferenciada o subjetiva.*

*Etapa 2: etapa del pensamiento autorreflexivo o de la adquisición de una perspectiva recíproca.*

*Etapa 3: etapa de adquisición de una perspectiva mutua o de una tercera persona.*

*Etapa 4: etapa de adquisición de una perspectiva a profundidad y social.*

Etapas del Desarrollo Psicosocial, pero ésta hace referencia a las amistades:

*Autosocialidad*

*Heterosocialidad infantil*

*Homosocialidad*

*Heterosocialidad adolescente y adulta*

Lawrence Kohlberg: desarrollo del juicio moral en niños y jóvenes

*En el nivel 1, moralidad preconvencional*

- *Etapa 1: orientación al castigo*
- *Etapa 2: orientación ingenua a la recompensa*

*El nivel iii, el nivel de la moralidad convencional*

- *Etapa 3: orientación del buen chico*
- *Etapa 4: orientación a la autoridad*

*El nivel iii, el nivel de la moralidad posconvencional*

- *Etapa 5: orientación al contrato social*
- *Etapa 6: moralidad de los principios y conciencia individuales*

*Carol Gilligan: desarrollo del pensamiento moral en las mujeres (basado en la teoría de Kohlberg)*

*En el nivel I moralidad preconvencional*

*En el nivel II moralidad convencional,*

*En el nivel III moralidad posconvencional,*

Gould, “fases de la vida”:

*Edades de 16 a 18. Deseo de autonomía*

*Edades de 18 a 22. Deseo de no ser corregido por la familia*

*Edades de 22 a 29. Participar en el trabajo de ser adultos*

*Edades de 29 a 35. Confusión de roles*

*Edades de 35 a 43. Mayor conciencia de que el tiempo se escurre*

*Edades de 43 a 50. Aceptación del tiempo finito como una realidad*

*Edades de 50 a 60. Mayor dulzura y calidez*

Levinson, nombra a su teoría “Estaciones de la vida”, iniciando desde los 17 años:

*Edades de 17 a 22. Transición temprana a la vida adulta*

*Edades de 22 a 28. Se ingresa al mundo adulto*

*Edades de 28 a 33. Transición de los 30 años*

*Edades de 33 a 40. Se produce el asentamiento*

*Edades de 40 a 45. Transición de la edad madura*

*Edades de 45 a 50. Ingreso a la edad madura*

*Edades de 50 a 55. Transición de los 50 años*

*Edades de 55 a 60. Culminación de la madurez*

*Edades de 60 a 65. Transición a la tercera edad*

*Edades de 65 en adelante. Tercera edad*

La “Teoría de las Fases del desarrollo” de Buhler se divide en 5 fases:

*Fase uno: (0 a 15 años) crecimiento biológico progresivo*

*Fase dos: (16 a 27 años) crecimiento biológico continuado*

*Fase tres: (28 a 47 años) estabilidad biológica*

*Fase cuatro: (48 a 62 años) pérdida de funciones reproductivas*

*Fase cinco: (63 años en adelante) declinación biológica*

En el capítulo 2 (*El Autoconcepto*), se mencionan algunas de las teorías a cerca de éste tema, ya que a pesar de que ha sido estudiado desde hace muchos años, los estudiosos del tema no se ponen de acuerdo en una sola definición, así que se presentan sólo algunas de las tantas teorías existentes. Una de las teorías es la de W. Fitts, el autor de la escala que es utilizada en esta investigación. Para él, el autoconcepto es “la imagen que el individuo tiene de sí mismo”. Y se basa en la identidad de la persona. Así mismo, James, identificado como uno de los primeros psicólogos encargados del estudio del autoconcepto, afirma que las imágenes que otros tienen de uno se reflejan en el sí mismo y esas imágenes se incorporan formando el autoconcepto.

En la segunda parte de éste capítulo, se señalan algunas de las diferencias que existen entre lo que es el autoconcepto y la autoestima, se incluyen en éste trabajo, dado que en ocasiones se llega a confundir o a tratar como iguales estos dos términos. A pesar de ser dos aspectos importantes que se utilizan para indicar salud y bienestar psicológica en la persona, sin embargo el autoconcepto es la imagen que se tiene de uno mismo, el concepto que se tiene de las propias características, el cual es subjetivo y va a depender tanto del medio como de la influencia que personas con las que se conviva. En cambio, la autoestima, es el valor que uno le dé a esas características, la aceptación de sí mismo, así como el aprecio que uno se tenga.

“El juego y el Deporte”, es el título del capítulo 3, en éste se describe la importancia que posee el juego en el desarrollo del niño, ya que a partir del juego se van a desarrollar innumerables características tanto cognoscitivas como motoras, puesto que para el niño, por medio de éste, explorará y conocerá su entorno, el cual el primero serán los brazos de su madre. En la etapa infantil, el juego ayuda al desarrollo psicomotor del infante, ya que fortalecerá los músculos de su cuerpo interactuando con todo lo que encuentre, así mismo, aprenderá a relacionarse con los demás.

Varios investigadores se han dado a la tarea de estudiar la relación que existe entre el juego y el desarrollo psicosocial, así como del propósito el mismo. Algunos de los teóricos encargados de la investigación de éste son:

Karl Groos: “Teoría de la preparación instintiva”

Herbert Spencer: “Teoría de la energía sobrante”

Stanley Hall: “Teoría de la Recapitulación”

Teoría del Condicionamiento Operante

Bandura: “Teoría del Aprendizaje Social”

Jean Piaget

Freud

Arminda Aberasturi

Melanie Klein

Erick Erikson

Sin embargo, como todo, el deporte también tiene su origen, y es lo que se trata en la tercera parte del capítulo, la importancia que el deporte tenía, no solo como diversión, sino la inclinación religiosa que tuvo en un principio en muchas culturas como la china, maya, azteca o griega, que fue en donde el deporte tuvo un gran auge y reconocimiento que ha durado hasta nuestros días.

No obstante, a pesar de ser una actividad libre, el deporte se clasifica de dos formas: de acuerdo a la forma en que se practica (individual, colectivo, al aire libre, y de combate), o bien psicológica (deportes sin cooperación ni oposición, deportes con cooperación pero sin oposición, deportes con oposición y sin cooperación, o deportes con oposición y colaboración).

En el cuarto capítulo, se hablará del taekwondo, describiendo parte de su historia, iniciando con los pueblos coreanos de Paekje, Sil-La y Koguryo, y su llegada a Europa y a América, en específico a México; las dificultades que ha pasado éste arte marcial para ser considerado dentro de los programas deportivos en nuestro

país. Así mismo, se menciona brevemente el origen de la “Asociación de Taekwondo de la UNAM”, señalando los propósitos que persigue ésta dentro de la UNAM y fuera de ella. También se habla un poco a cerca de lo que son los deportes de contacto, ya que el estudio se basa en uno de ellos, es preciso mencionar los beneficios que aporta la práctica de éstos.

Lo que se refiere al método e instrumento utilizados en la investigación, se presentan en el capítulo 5, aquí se describe el propósito de la presente, así como el planteamiento del problema y de las hipótesis, la descripción de la variables del trabajo, una descripción del instrumento utilizado (Escala de Autoconcepto de Tennessee, Fitts, 1971), y la explicación del procedimiento llevado a cabo para ésta.

El análisis de los datos, es presentado en el capítulo 6, en el cual se muestran detalladamente lo que se obtuvo al aplicar y analizar los resultados encontrados, teniendo como base la prueba estadística, “t de Student” para datos independientes, así como el Alpha de Cronbach para la validez de la aplicación.

Las conclusiones y las recomendaciones se presentan en un apartado posterior, en las que se puede mencionar que en general ambos grupos de deportistas obtuvieron una alta puntuación en la escala, lo que nos dice que poseen un alto autoconcepto.

En cuanto a las recomendaciones, se propone que para tener mayor información a cerca de los grupos, sería conveniente aplicar la escala no solo a los adolescentes de 12 a 19 años de taekwondo y de algunos deportes por equipo, sino de equipos de artes marciales y de otros deportes colectivos.

En la última parte del trabajo se presentan los anexos, en donde se muestran la escala utilizada en el trabajo, las hojas para puntuar los resultados, así como la hoja en donde se anotan las respuestas y el perfil de la escala.

*CAPITULO 1*  
*“CICLO VITAL”*

## **CAPÍTULO 1**

### **“CICLO VITAL”**

El desarrollo y, en general, la vida del ser humano se desenvuelve a través de etapas sucesivas que tienen características muy especiales. Cada una de ellas se funde gradualmente en la etapa siguiente. Sin embargo, no hay un acuerdo unánime para determinar cuántas y cuáles son esas etapas. Tampoco se puede decir cuándo comienza exactamente y cuando termina cada etapa, pues en el desarrollo influyen diversos factores individuales, sociales y culturales. Por eso se dice que cada ser humano tiene su propio ritmo de desarrollo.

A continuación se describen las diferentes edades que influyen en el desarrollo del ser humano, empezaremos por:

*Edad cronológica:* Es la que va desde el nacimiento hasta la edad actual de la persona. Definición referencial y arbitraria de las diferentes etapas del ciclo vital (por ejemplo: la tercera edad, adolescencia, adultez, etc.)

*Edad biológica:* Tiene en cuenta los cambios físicos y biológicos que se van produciendo en las estructuras celulares, de tejidos, órganos y sistemas.

*Edad psicológica:* Define a la tercera edad en función de los cambios cognitivos, afectivos y de personalidad a lo largo del ciclo vital. El crecimiento psicológico no cesa en el proceso de envejecimiento (capacidad de aprendizaje, rendimiento intelectual, creatividad, modificaciones afectivas-valorativas del presente, pasado y futuro, así como de crecimiento personal)

*Edad social:* Suele medirse por la capacidad de contribuir al trabajo, la protección del grupo o grupos a que pertenecen y la utilidad social. Estimación que varía según las sociedades, sus leyes, valoraciones, prejuicios y estereotipos, oscilando entre los extremos del continuo "viejo-sabio", "viejo-inútil". Hay autoras, como Fernández

([http://perso.wanadoo.es/aniorte\\_nic/apunt\\_psicolog\\_salud\\_11.htm](http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_psicolog_salud_11.htm) Consultado enero de 2005), que les gusta más hablar de "edad funcional" basándose en los criterios de salud frente a edad cronológica de referencia socio-demográfica.

*Edad funcional:* Se define a través del nivel de competencia conductual de un determinado anciano.

Por tercera edad, algunos autores, entienden la tercera edad competente y adaptada y por cuarta edad a los sujetos funcionalmente inhábiles pertenecientes al mismo grupo cronológico.

Para facilitar el estudio, el ciclo vital suele dividirse en tres grandes periodos de desarrollo: infantil, adolescente y adulto. El desarrollo infantil incluye el periodo prenatal, la infancia, la niñez temprana y la niñez intermedia.

➤ *Desarrollo infantil*

Periodo prenatal: de la concepción al nacimiento

Infancia: los dos primeros años

Niñez temprana: de los 3 a los 5 años

Niñez intermedia: de los 6 a los 11 años

➤ *Desarrollo adolescente: de los 12 a los 19 años*

➤ *Desarrollo adulto*

Juventud: los veinte y los treinta

Edad madura: los cuarenta y los cincuenta

Tercera Edad: de 60 en adelante

El desarrollo humano es un proceso complejo que generalmente se divide en cuatro dimensiones básicas (cuadro 1): desarrollo físico, cognoscitivo, emocional y social. Aunque cada dimensión subraya un aspecto particular del desarrollo, hay una interdependencia considerable entre las áreas.

Por ejemplo, las capacidades cognoscitivas pueden depender de la salud física y emocional así como de la experiencia social. El desarrollo social está influido por la maduración biológica, la comprensión cognoscitiva y las reacciones emocionales. De hecho, cada dimensión refleja a las otras.

<b>DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>Desarrollo físico</b>	<b>Desarrollo cognoscitivo</b>	<b>Desarrollo emocional</b>	<b>Desarrollo social</b>
Incluye las bases genéticas del desarrollo; el crecimiento físico de todos los componentes del cuerpo; los cambios en el desarrollo motor, los sentidos y los sistemas corporales; se relaciona además con temas como el cuidado de la salud, la nutrición, el sueño, el abuso de drogas y el funcionamiento sexual.	El desarrollo cognoscitivo incluye todos los cambios en los procesos intelectuales del pensamiento, el aprendizaje, el recuerdo, los juicios, la solución de problemas y la comunicación. Incluye influencias tanto hereditarias como ambientales en el proceso de desarrollo.	El desarrollo emocional se refiere al desarrollo del apego, la confianza, la seguridad, el amor y el afecto, y una variedad de emociones, sentimientos y temperamentos. Incluye el desarrollo del concepto de uno mismo y de la autonomía y un análisis del estrés, las perturbaciones emocionales y la conducta de representación.	El desarrollo social hace hincapié en el proceso de socialización, el desarrollo moral y las relaciones con los pares y los miembros de la familia. Discute el matrimonio, la paternidad, el trabajo, así como los roles vocacionales y el empleo.

Cuadro 1: Dimensiones del desarrollo humano

Al describir esas cuatro áreas, el desarrollo humano se ha convertido en una ciencia multidisciplinaria que toma elementos de la biología, la fisiología, la medicina, la educación, la psicología, la sociología y la antropología (Baltes, 1987; tomado de Rice, 1997). De cada una de esas disciplinas toma el conocimiento más actualizado para aplicarlo al estudio del desarrollo humano.

### **1.1 DESARROLLO INFANTIL**

Como ya se mencionó, el desarrollo infantil se divide para su estudio en 3 periodos: el prenatal, la infancia y la niñez. A continuación se describirán estos periodos iniciando con el periodo prenatal.

### 1.1.1 Periodo Prenatal

El periodo prenatal comprende el proceso de desarrollo que tiene lugar entre la concepción y el nacimiento, tiempo en que el organismo humano crece de una célula fertilizada a miles de millones de células. Pasa por tres periodos:

- Periodo cigótico o germinal: Es el periodo que va de la concepción a la implantación o adhesión del óvulo fecundado a la pared uterina, dura alrededor de 14 días.
- Periodo embrionario: Es el periodo de la segunda a la octava semanas después de la concepción.
- Periodo fetal: Este periodo dura de la octava semanas al final del embarazo.

En este periodo se forman los órganos y la estructura corporal básica; y tanto la herencia como el ambiente influyen en el desarrollo. Durante los primeros meses el organismo es más vulnerable a las influencias ambientales negativas que en cualquier otro periodo de crecimiento.

#### *Periodo Germinal*

Al óvulo fertilizado se le llama *cigoto*, que continúa siendo impulsado por los cilios a lo largo de la trompa de Falopio. Más o menos 30 horas después de la fertilización empieza el proceso de división celular. Una célula se divide en dos, dos en cuatro, cuatro en ocho, y así sucesivamente. En conjunto forman la mórula (de la palabra latina que significa "mora"). Cada vez que las células se dividen se hacen más pequeñas, permitiendo que la masa total, llamada blástula, pase por la trompa de Falopio. El resultado de la división celular repetida es la formación de una parte interna hueca que contiene fluido.

De tres a cuatro días después de la fertilización, la blástula recién formada entra al útero donde flota por otros tres o cuatro días, antes de que su capa interna, llamada blastocito, empiece a adherirse al recubrimiento interno del útero (el *endometrio*) en un proceso llamado “implantación”. El blastocito implantado libera una enzima que literalmente abre un hueco en el tejido suave y esponjoso del endometrio hasta enterrarse por completo en la pared uterina. Aproximadamente 10 días después de que la blástula entra al útero, la implantación del blastocito se ha completado.

### *Periodo Embrionario*

El periodo embrionario empieza al final de la segunda semana. El embrión se desarrolla a partir de una cepa redonda de células en el centro del blastocito. A los 18 días, el embrión mide alrededor de 0.15875 centímetros (Rice, 1997). Durante las primeras semanas, los embriones humanos tienen un cercano parecido a los embriones de otros vertebrados; el embrión tiene cola y rastros de branquias, que desaparecen rápidamente. La cabeza se desarrolla antes que el resto del cuerpo. Los ojos, la nariz y los oídos aún no son visibles al mes, pero ya se han formado la columna y el canal vertebral; aparecen pequeños brotes que se desarrollarán con brazos y piernas; el corazón se forma y empieza a latir, y otros sistemas corporales comienzan a tomar forma.

### *Periodo Fetal*

Para el final del periodo embrionario (a los 2 meses), el feto ha desarrollado la primera estructura ósea y extremidades y dedos que tienen forma humana. Se forman los principales vasos sanguíneos y continúa el desarrollo de los órganos internos. Para el final del primer trimestre (la tercera parte de la duración del embarazo, o 12.7 semanas), el feto tiene una longitud aproximada de 7.5 centímetros, ya está presente la mayor parte de los órganos principales, se ha formado una gran cabeza y rostro y es posible detectar con el estetoscopio el latido cardíaco.

A finales del cuarto o quinto mes la madre suele sentir el movimiento fetal. La piel del feto está cubierta por un vello fino, que generalmente desaparece antes del nacimiento. Al final del quinto mes, el feto pesa cerca de medio kilo y mide casi 30 centímetros. Duerme y despierta, succiona y cambia de posición. Hacia el final del sexto mes se forman los ojos, párpados y pestañas. Los ojos del feto son sensibles a la luz; puede escuchar los sonidos uterinos y responder a las vibraciones y a la estimulación acústica.

Durante el tercer trimestre la cabeza y el cuerpo del feto se hacen más proporcionados. Se forman capas de grasa bajo la piel. Al término del octavo mes el feto pesa un poco más de dos kilos y mide alrededor de 45 centímetros. Para el final del noveno mes han crecido las uñas y los extremos de los dedos de manos y pies. La piel se hace más suave y está cubierta por una sustancia cerosa, llamada *vérmix caseosa*. El bebé está listo para nacer.

### **1.1.2 Infancia**

La infancia, que se extiende desde el nacimiento hasta el segundo año de vida (aproximadamente), es un periodo de cambios increíbles en el que se desarrollan la capacidad y la coordinación motora del niño, así como sus capacidades sensoriales y de lenguaje. En esta etapa el niño se apega a los miembros de la familia y a otras personas que lo atienden, aprende a confiar o a desconfiar y a expresar o a reprimir amor y afecto. Aprende a expresar sentimientos y emociones básicas y desarrolla cierta independencia y sentido de sí mismo. Ya en esta etapa los niños manifiestan considerables diferencias de personalidad y temperamento.

Si bien la mayoría de los neonatos no ganaría ningún concurso de belleza, son criaturas notables con sus sistemas que ya funcionan de manera independiente. Tiene que respirar tan pronto como emergen a un medio aéreo; al principio la respiración puede ser rápida, superficial e irregular, pero gradualmente adquiere un ritmo más regular. El niño tiene que toser y estornudar para limpiar de moco sus vías aéreas.

Desde el final de la sexta semana de gestación, el bebé tiene un sistema circulatorio independiente, con un corazón que ya bombea. Al nacer, el latido cardíaco aún está acelerado alrededor de 120 a 150 latidos por minuto, y la presión sanguínea empieza a estabilizarse aproximadamente a los 10 días (Rice, 1997).

El bebé debe de aprender a adaptarse al medio externo, antes él recibía su alimento por el cordón umbilical, ahora debe de tomar leche materna, y aprender a

comer alimentos sólidos, y para eso tiene una característica muy especial e importante para su supervivencia, el poderoso reflejo de succión que le permite tomar la leche. Sin embargo, los pechos de la madre no secretan leche en los dos a tres días posteriores al nacimiento. Entre tanto, producen un líquido delgado, acuoso, rico en proteínas, al que se conoce como *calostro* y que es rico en nutrientes y contiene anticuerpos que permiten que el niño se defienda de las infecciones.

Los infantes no pueden obtener información, aprender acerca del mundo o interactuar socialmente a menos que atiendan en forma activa a los rasgos relevantes de su ambiente. Hubo un tiempo en el que se creía que los sentidos de los recién nacidos no estaban bien desarrollados. Ahora se reconoce que los neonatos ven, escuchan, sienten, huelen, tocan, gustan y responden a una variedad de estímulos, incluyendo el dolor. Sin embargo, existen amplias diferencias individuales en la reacción a los estímulos ambientales (Rice 1997).

La visión es el menos desarrollado de los sentidos. Los neonatos pueden ver con claridad objetos localizados a una distancia de entre 18 y 38 centímetros. A distancias más largas o más cortas, sus ojos no pueden enfocar adecuadamente, prefieren mirar caras a mirar objetos, y al mes pueden distinguir el rostro de su madre del de otras personas; incluso pueden distinguir las diferencias entre expresiones faciales e imitar algunas de ellas. Para los 6 meses de edad, la agudeza visual es casi normal, el iris de los ojos se abre y se cierra conforme la luz cambia de tenue a brillante. Algunos niños poseen visión binocular desde el nacimiento, es decir, utilizan ambos ojos para enfocar objetos.

Los infantes pueden escuchar sonidos desde el útero, y responden a ruidos intensos como las bocinas de los automóviles. Después del nacimiento, su audición es ligeramente menos sensible que la de los adultos. Al parecer, son capaces de discriminar entre sonidos de diferente intensidad, altura tonal y duración, son más sensibles a los sonidos agudos que a los graves y más a las voces humanas. También pueden detectar la dirección de la que provienen los sonidos y volver la

cabeza hacia ella. Como los adultos, los neonatos pueden aburrirse con la presentación continua de un sonido, pero cuando se les presenta uno nuevo, como un timbre, le prestan atención e incluso muestran una respuesta de sobresalto.

Los neonatos responden a varios olores, incluyendo los del pecho de la madre. Algunos días después del nacimiento, los niños alimentados con el pecho materno responden al olor del pecho o las axilas de su madre.

En los recién nacidos existen algunas respuestas no aprendidas a estímulos particulares del ambiente, también llamados *reflejos*. Algunos reflejos (tabla 1), como el de rotación o búsqueda y el de succión, resultan fundamentales para la supervivencia del niño. Otros evolucionaron con la especie. Por ejemplo, el reflejo de asir se volvió necesario para evitar que los bebés cayeran cuando las madres los llevaban.

El reflejo de Moro ayuda a los niños a agarrarse de algo cuando están en peligro de caer. Otros reflejos, como el de parpadear o enfurecerse, ayudan a proteger al bebé de la incomodidad física. Sólo permanecen durante toda la vida los reflejos de parpadeo, el patelar y el de estornudar. El resto desaparece gradualmente y a medida que avanza el desarrollo es reemplazado por movimientos voluntarios más deliberados.

La mayoría de los niños recién nacidos muestra movimientos más fuertes y mejor coordinados del lado derecho o izquierdo del cuerpo, lo que establece la base para la dominancia por la mano derecha o izquierda y los movimientos preferentemente diestros o zurdos que se observan en la vida adulta.

<b>TABLA DE ALGUNOS REFLEJOS DEL NEONATO</b>	
<b>Reflejo</b>	<b>Estímulo y respuesta</b>
<b>Babinski</b>	Se estimula la planta del pie: los dedos del pie se estiran en abanico.
<b>Babkin</b>	Se aplica presión a ambas palmas de las manos; el niño cierra los ojos, abre la boca y voltea la cabeza.
<b>Parpadeo</b>	Se enciende una luz o se mueve un objeto hacia los ojos del niño: parpadea.
<b>Patelar</b>	Un golpecito en la rótula: el pie pateo hacia arriba.
<b>Moro</b>	Hacer un ruido fuerte repentino o remover de repente el apoyo del cuerpo: los brazos y piernas del niño se agitan hacia afuera y hacia el cuerpo como si fuera a sostenerse de algo.
<b>Asir</b>	Poner un objeto o dedo en la palma del niño; el infante empuña con fuerza y puede incluso ser erguido.
<b>Rotación o búsqueda</b>	Tocar la mejilla del infante: el bebé se vuelve en dirección al tacto e intenta succionar
<b>Ira</b>	Restringir los movimientos del niño o poner una prenda sobre su boca: el bebé llora y forcejea
<b>Estornudar</b>	Estimular o hacer cosquillas en las fosas nasales: el niño estornuda para limpiar las fosas
<b>Pararse</b>	Sostener al niño de pie sobre el piso: el bebé intenta caminar
<b>Succionar</b>	Poner un objeto en la boca del niño: el bebé inicia una succión rítmica
<b>Tragar</b>	Poner comida en la boca: el bebé la traga
<b>Nadar</b>	Pone al bebé sobre su estómago: sus brazos y piernas se abren y mueven como al nadar

Tabla 1: Algunos reflejos del neonato

Al desaparecer estos reflejos, el cuerpecito del niño empieza fortalecerse cada día más y empieza a utilizar por primera vez (concientemente) sus manos, pies, piernas, brazos, etc., para tener contacto con su medio que lo rodea así como para obtener lo que desea, como algún juguete cercano, la mamila que se volteó, la mano de mamá, etc. Dado que los músculos del niño se van desarrollando y fortaleciendo empieza a desarrollar algunas habilidades como el levantar su cabecita, sentarse, tomar el dedo de papá, etc. En la siguiente tabla se muestran las edades en las que “aparecen” las primeras habilidades motoras gruesas y finas.

<b>EDADES APROXIMADAS PARA LA APARICIÓN DE LAS HABILIDADES MOTORAS FINAS Y GRUESAS (EN MESES)</b>			
<b>Habilidad</b>	<b>Meses</b>	<b>Habilidad</b>	<b>Meses</b>
Levanta la cabeza el 90% cuando yace sobre el estómago	3.2	Aferra el dedo pulgar	10.6
Une las manos	3.7	Camina con ayuda	12.7
Toma el sonajero	4.2	Se para momentáneamente	13.0
Se sienta adecuadamente (con la cabeza firme)	4.2	Se para sólo adecuadamente	13.9
Rueda	4.7	Camina bien	14.3
Alcanza objetos	5.0	Agarra una uva pasa con un movimiento diestro de pinza	14.7
Se sienta, toma dos cubos	7.5	Camina hacia atrás	21.5
Pasa un cubo de una mano a otra	7.5	Sube escaleras	22.0
Se sienta sin apoyo	7.8	Patea pelotas hacia delante	24.0
Se para con ayuda	10.0	Garabatea espontáneamente	25.0

Tabla 2: Algunas habilidades motoras y edades de aparición

Pero no sólo son habilidades motoras o físicas que el niño desarrolla, sino también intelectuales y sociales. Existen muchas teorías como teóricos que tratan de explicar el desarrollo del ser humano tanto cognoscitivo como social y sexual.

A continuación se presentan algunas teorías del desarrollo en unas tablas comparativas (tablas 3 y 4) y una breve explicación de los periodos, niveles o estadios (según sean llamados por el teórico) de las mismas.

<b>TABLA COMPARATIVA DE LA TEORÍA DE PIAGET Y FREUD</b>		
	<b><i>PIAGET: Desarrollo Cognoscitivo</i></b>	<b><i>FREUD: Teoría Psicosexual</i></b>
<b>0-24 m</b>	Etapa sensoriomotora	Etapa oral
<b>2-4 A</b>	Etapa preoperacional	Etapa anal
<b>4-6 A</b>		Etapa fálica
<b>6-7 A</b>		Etapa de latencia
<b>7-8 A</b>	Etapa de las operaciones concretas	
<b>8-11 A</b>		
<b>11 En adelante</b>	Etapa de las operaciones formales	Etapa genital

Tabla 3: Tabla comparativa entre las Teorías de Piaget y Freud

### G. Piaget Teoría del desarrollo cognoscitivo

*Etapa sensoriomotora:* Los niños aprenden a coordinar las experiencias sensoriales con la actividad física y motora. Los sentidos de visión, tacto, gusto, oído y olfato ponen a los niños en contacto con cosas de distintas propiedades

*Etapa preoperacional:* Los niños adquieren el lenguaje y aprenden que pueden manipular los símbolos que representan el ambiente. Aprenden a manejar el mundo de manera simbólica, pero no pueden realizar las operaciones reversibles

*Etapa de las operaciones concretas:* Muestran mayor capacidad para el razonamiento lógico, aunque limitado a las cosas que se experimentan realmente. Pueden realizar diversas operaciones mentales: arreglar objetos en *clasificaciones jerárquicas*, comprender las *relaciones de inclusión de clase*, de *seriación* y los principios de *simetría* y *reciprocidad*. Comprenden el principio de *conservación*.

En la *etapa de las operaciones formales* Los adolescentes pasan de las experiencias concretas reales a pensar en términos lógicos más abstractos. Son capaces de utilizar la *lógica propositiva* para la solución de problemas hipotéticos y para derivar conclusiones. Son capaces de emplear el *razonamiento inductivo* para sistematizar sus ideas y construir teorías sobre ellas; el *razonamiento deductivo* para jugar el papel de científicos en la construcción y comprobación de teorías, el *lenguaje metafórico* y *símbolos algebraicos* como símbolos de símbolos. Son capaces de pasar de lo que es real a lo que es posible, pueden pensar en lo que podría ser, proyectándose en el futuro y haciendo planes.

### S. Freud: “Teoría del desarrollo psicosexual”

*Etapa Oral:* El primer año de vida, durante el cual la principal fuente de gratificación (sensual) se centra alrededor de la boca, y se expresa en actividades como chupar, masticar y morder. Dicha actividad aumenta la seguridad y mitiga la tensión.

*Etapa Anal:* La principal fuente de placer se encuentra en la actividad anal. Esta es la edad en que el niño se interesa en las funciones de eliminación, las actividades y el entrenamiento del control de esfínteres.

*Etapa Fálica:* A medida que el niño explora su cuerpo por automanipulación, el centro del placer cambia a los genitales. Freud pensaba que los niños experimentan ansiedad o temor a la castración y de que las niñas desarrollan envidia del pene porque carecen de falo. También durante este periodo los niños desarrollan el complejo de Edipo, y las niñas desarrollan un complejo de Electra, que es la atracción por la madre o el padre, respectivamente. Gradualmente, reprimen sus sentimientos incestuosos y empiezan a identificarse con el padre del mismo sexo y están listos para la siguiente etapa.

*Etapa de Latencia:* Es un periodo en que el niño reprime los impulsos sexuales y dedica su tiempo y energía al aprendizaje y a las actividades físicas y sociales. La fuente del placer cambia a otras personas en la medida en que el niño se interesa en cultivar la amistad de otros.

*Etapa Genital:* Empieza con la maduración sexual, después de la cual la persona joven busca estimulación y satisfacción sexual con un miembro del sexo opuesto. Esta etapa continúa durante toda la vida adulta.

<b>TABLA COMPARATIVA ENTRE LAS TEORÍAS DE ERICKSON, SELMAN Y LA TEORÍA DEL DESARROLLO PSICOSOCIAL</b>			
	<i>Erickson: Teoría del desarrollo psicosocial</i>	<i>Selman: Teoría de la cognición social</i>	<i>Rice: Desarrollo psicosocial (desarrollo de amistades)</i>
0-12 m	Confianza Vs desconfianza	Etapa 0: Etapa egocéntrica indiferenciada	Autosocialidad
12-24 m	Autonomía Vs vergüenza y duda		
2-6 A	Iniciativa Vs culpa		
6-8 A	Industria Vs inferioridad	Etapa 1: Etapa de adquisición de una perspectiva diferenciada o subjetiva	Heterosocialidad infantil
8-10 A		Etapa 2: Etapa del pensamiento autorreflexivo o de la adquisición de una perspectiva recíproca	
10-11 A		Etapa 3: Etapa de adquisición de una perspectiva mutua o de una tercera persona	Homosocialidad
11-12 A	Identidad Vs confusión de roles		
12-13 A		Etapa 4: Etapa de adquisición de una perspectiva a profundidad y social	
13-19 A			
19-27 A	Intimidad Vs aislamiento		
27-39 A			Heterosocialidad adolescente y adulta
40-60 A	Generatividad Vs estancamiento		
60 A En adelante	Integridad Vs desesperación		

Tabla 4: Teorías de Erickson, Selman y la Teoría del Desarrollo Psicosocial de amistades de Rice

### *E. Erickson. “Teoría Psicosocial”*

*Confianza contra desconfianza.* Los niños aprenden que pueden confiar en que las personas que los cuidan les proporcionarán sustento, protección, bienestar y afecto; o, si sus necesidades no son satisfechas, desarrollan desconfianza.

*Autonomía contra vergüenza y duda.* Los niños adquieren control sobre sus funciones de eliminación, aprenden a comer solos, se les permite jugar solos y

explorar el mundo (dentro de límites seguros) y desarrollan cierto grado de independencia; pero si las personas que los cuidan los restringen demasiado, desarrollan un sentido de vergüenza y duda sobre sus propias capacidades.

*Iniciativa contra culpa.* Las capacidades motoras e intelectuales de los niños siguen creciendo. Los niños siguen explorando el ambiente y experimentando muchas cosas nuevas, asumiendo mayor responsabilidad para iniciar y realizar planes. Los cuidadores que no pueden aceptar la iniciativa del niño lo llevan a sentir culpa por su mal comportamiento.

*Industria contra inferioridad.* Los niños aprenden a cumplir las demandas del hogar y la escuela y desarrollan un sentimiento de valía tras la obtención de estos logros y la interacción con los demás, o pueden llegar a sentirse inferiores a los otros si no conocen estas tareas.

*Identidad contra confusión de roles.* Los adolescentes desarrollan un fuerte sentido de ellos mismos, o quedan confundidos acerca de su identidad y de su papel en la vida.

*Intimidación contra aislamiento.* Los jóvenes adultos desarrollan relaciones cercanas con los demás o permanecen aislados de las relaciones significativas con otras personas.

*Generatividad contra estancamiento.* Los adultos de mediana edad asumen la responsabilidad, los roles adultos en su comunidad, el trabajo y la tarea de enseñar y guiar a la siguiente generación; o se quedan personalmente empobrecidos, centrados en sí mismos y estancados.

*Integridad contra desesperación.* El viejo evalúa su vida y la acepta por lo que es, o puede caer en la desesperación porque no logra encontrar un significado a su vida.

### Selman: Teoría de la cognición social

*Etapa 0: Etapa egocéntrica indiferenciada.* Hasta alrededor de los 6 años, los niños no pueden hacer una distinción clara entre su propia interpretación de una situación social y el punto de vista de los demás; tampoco pueden entender que su percepción pueda ser incorrecta.

*Etapa 1: Etapa de adquisición de una perspectiva diferenciada o subjetiva.* Los niños toman conciencia de que los demás pueden tener una perspectiva social diferente, pero les resulta difícil comprender las razones de sus puntos de vista. Los niños creen que si los otros tuvieran la misma información, deberían sentir de la misma forma que ellos. La adquisición de la perspectiva es unidireccional, pues los niños no pueden juzgar con precisión su propia conducta desde la perspectiva de otra persona. Empiezan a distinguir entre la intencionalidad y la falta de intencionalidad de la conducta y a considerar causas de las acciones. Son capaces de inferir las intenciones, sentimientos y pensamientos de otras personas pero basan sus conclusiones en observaciones físicas que pueden ser incorrectas, sin darse cuenta de que la gente puede ocultar sus verdaderos sentimientos.

*Etapa 2: Etapa del pensamiento autorreflexivo o de la adquisición de una perspectiva recíproca.* El niño desarrolla una conciencia recíproca, se da cuenta de que los demás tienen un punto de vista diferente del suyo y de que también ellos se percatan de que él tiene su propio punto de vista. El principal cambio de la etapa 1 a la etapa 2 es la habilidad de los niños para considerar la perspectiva de los demás; para reflexionar acerca de la forma en que su conducta y su motivación son vistas desde la perspectiva de otra persona. Esta capacidad incluye la conciencia de la relatividad, es decir, que la perspectiva social del individuo no necesariamente es correcta o válida en un sentido absoluto. El punto de vista de otra persona puede ser tan correcto como el propio. Esta conciencia también significa que los individuos pueden tomar en cuenta los puntos de vista de otras personas.

*Etapa 3: Etapa de adquisición de una perspectiva mutua o de una tercera persona.* Los niños pueden ver su propia perspectiva, la perspectiva de su compañero y asumir además la perspectiva de una tercera persona neutral. Como la tercera persona, pueden verse a sí mismos como actor y como objeto. De esta manera pueden adquirir una perspectiva más generalizada que puede ser tomada por un miembro "promedio" del grupo.

*Etapa 4: Etapa de adquisición de una perspectiva a profundidad y social.* La gente joven reconoce que existe una perspectiva del grupo, un punto de vista que se refleja en un sistema social. La ley y la moralidad dependen de cierta perspectiva consensuada del grupo que el individuo debe tener en cuenta. Es evidente que entre más avanzada sea la etapa de cognición social, mayor es la capacidad del niño para comprender a los demás y llevarse bien con ellos.

*Rice: Desarrollo Psicosocial (Desarrollo de amistades)*

*Autosocialidad:* La etapa lactante y prenatal del desarrollo en que los intereses, y placeres y satisfacciones de los niños son ellos mismos. En esta etapa pueden desear la compañía de otros, pero juegan solos al lado de ellos y no con ellos. Un niño solitario aún no ha pasado esta etapa del desarrollo psicosocial.

*Heterosocialidad infantil:* Los niños buscan la compañía de otros, independientemente del sexo.

*Homosocialidad:* Mientras están en la escuela primaria, prefieren jugar con otros niños del mismo sexo, pero no por propósitos sexuales, sino por amistad y compañía. Existe cierto antagonismo entre los sexos.

*Heterosocialidad adolescente y adulta:* De los 13 años en adelante, o en las etapas adolescente y adulta del desarrollo psicosocial, cuando los placeres, amistades y compañía del individuo se encuentran en personas de ambos sexos. Los chicos y las chicas adolescentes empiezan a formar parejas, la mayoría inicia noviazgos.

### **1.1.3 Niñez**

La etapa de la niñez se puede decir que está situada entre los 6 y 12 años. Corresponde al ingreso del niño a la escuela, acontecimiento que significa la convivencia con seres de su misma edad. Se denomina también “periodo de la latencia”, porque está caracterizada por una especie de reposo de los impulsos institucionales para concentrar su energía en la conquista de la socialización.

La socialización que comienza a desarrollar es “egocéntrica”: “todo sale de mí y vuelve a mí”, “te doy para que me des”, sus mejores amigos son los que le hacen

jugar, le invitan al cine o un helado. El niño, al entrar en la escuela da pie al desarrollo de sus funciones cognoscitivas, afectivas y sociales ya que desarrolla la percepción, la memoria, razonamiento, etc.

En cuanto que el niño sale del ambiente familiar donde es el centro del cariño de todos para ir a otro ambiente donde es un número en la masa, aprende y desarrolla el sentimiento del deber, respeto al derecho ajeno amor propio, estima de sí, etc. Puesto que la escuela contribuye a extender las relaciones sociales que son más incidentes sobre la personalidad.

Se puede decir que las características principales en esta etapa son:

- ✓ Aprende a no exteriorizar todo, aflora entonces, la interioridad.
- ✓ Son altamente imitativos, de aquí que necesiten el buen ejemplo de sus padres.
- ✓ El niño se vuelve más objetivo y es capaz de ver la realidad tal como es.
- ✓ Suma, resta, multiplica y divide cosas, no números.
- ✓ Adquiere un comportamiento más firme sobre sus realidades emocionales.

#### *1.1.3.1 Niñez temprana*

La niñez temprana va de los 3 a los 5 años (aproximadamente), son los primeros años escolares del niño. En esta etapa, los niños continúan su rápido crecimiento físico, cognoscitivo y lingüístico. Ahora pueden cuidarse mejor, empiezan a desarrollar un autoconcepto así como identidad, adquiere roles de género y se muestran interesados en jugar con otros niños. La calidad de la relación padre-hijo es importante en el proceso de socialización que tiene lugar en este periodo.

Pero todas estas habilidades que el niño va adquiriendo no sólo a lo largo de estos primeros meses, sino a lo largo de su crecimiento y desarrollo (levantarse solo, saltar, caminar, brincar, dibujar, tomar una cuchara, etc) le servirán para su desempeño en la sociedad en la que se va a desenvolver.

### 1.1.3.2 *Niñez intermedia*

Se considera que la etapa de la niñez intermedia va de 6 a los 11 años aproximadamente. Durante esta etapa, los niños hacen avances notables en su habilidad para la lectura, la escritura y la aritmética; para comprender su mundo y pensar de manera lógica. El logro académico adquiere una importancia vital, lo mismo que un ajuste exitoso con los padres. Tanto el desarrollo psicosocial como el moral crecen a una tasa rápida. La calidad de las relaciones familiares sigue ejerciendo una gran influencia sobre el ajuste emocional y social.

Los niños en edad escolar gradualmente incrementan su habilidad motora a medida que continúa su crecimiento corporal. Aumenta el tamaño de los músculos y sigue mejorando la coordinación, por lo que la mayoría puede correr, bailar, brincar y saltar con agilidad. La mayoría de los niños de 6 años puede montar en bicicleta, saltar la cuerda, patinar, trepar árboles y escalar cercas si se les da la oportunidad de aprender.

Las habilidades motoras finas también se incrementan. La mayoría de los niños de 8 ó 9 años pueden aprender a martillar, aserrar, utilizar herramientas de jardinería, coser, tejer, dibujar en proporción, escribir, estampar y cortar las uñas.

Existen diferencias de género inconsistentes en el desarrollo motor entre niños y niñas durante la niñez intermedia. Las niñas son físicamente más maduras que los niños de la misma edad; es decir, las niñas han alcanzado un mayor porcentaje de su estatura adulta que los niños de la misma edad. Esto ignora las sustanciales diferencias sexuales en el ritmo de la maduración.

En general, los niños mayores son menos activos que los más jóvenes, en que el nivel de actividad disminuye con la edad de maduración. Se cree que los chicos son superiores en habilidades físicas que requieren fuerza y ejecución motora gruesa, como el fútbol, así mismo se cree que las jovencitas son superiores en habilidades físicas que requieren gracia, flexibilidad y agilidad, como la gimnasia. Sin embargo, antes de la pubertad muchas de esas diferencias se deben a las expectativas y experiencias diferenciales de niños y niñas.

Después de la pubertad, las niñas son más ligeras y su esqueleto más pequeño las hace más susceptibles a lesiones en deportes pesados o de colisión (Comité de Aspectos Pediátricos de la Academia Estadounidense de Pediatría, 198. Toma do de Rice 1997).

El desarrollo moral de las personas se empieza a formar desde muy pequeños, y va a variar dependiendo de la familia y el medio social en que se desenvuelvan. Kohlberg (1992) desarrolló una teoría a cerca del desarrollo moral en los jóvenes, señalando 3 niveles con 2 subetapas cada uno. Sin embargo Gilligan, basándose en la teoría de Kohlberg, realizó una teoría del desarrollo moral tomando a mujeres para su investigación. Los resultados son similares a los de Kohlberg, puesto que no pretendía sustituirla, mas bien “complementar” la información puesto la consideraba incompleta por no haber incluido mujeres en él.

<b>TABLA DEL DESARROLLO MORAL EN LOS JÓVENES</b>	
<b>L. KOHLBERG</b>	<b>C. GILLIGAN</b>
<b>Nivel 1. Moralidad preconvencional</b>	<b>Nivel I. Moralidad preconvencional</b>
Etapa 1: Orientación al castigo	
Etapa 2: Orientación ingenua a la recompensa	
<b>Nivel II. Moralidad convencional</b>	<b>Nivel II: Moralidad convencional</b>
Etapa 3: Orientación del buen chico /buena muchacha	
Etapa 4: Orientación a la autoridad	
<b>Nivel III. Moralidad posconvencional</b>	<b>Nivel III. Moralidad posconvencional</b>
Etapa 5: Orientación al contrato social	
Etapa 6. Moralidad de los principios y conciencia individuales	

Tabla 5: Tabla comparativa del Desarrollo Moral de los jóvenes según Kohlberg y Gilligan

### **LAWRENCE KOHLBERG: Desarrollo del juicio moral en niños y jóvenes**

Kohlberg (1992) identificó tres niveles principales del desarrollo del juicio moral, cada uno con dos tipos de motivación.

*En el nivel 1, el nivel premoral, los niños responden a las definiciones de lo bueno y lo malo que les han proporcionado las figuras paternas de autoridad. Toman decisiones sobre la base del interés propio e interpretan los actos como buenos o malos en función de las consecuencias físicas de los mismos. El nivel 1 tiene dos subniveles, el *tipo 1* obedece las reglas para evitar el castigo, mientras que el *tipo 2* se conforma para obtener recompensas o la retribución de favores.*

*El nivel II, el nivel de la moralidad de conformidad a los roles convencionales comprende el *tipo 3* y el *tipo 4* y su orientación es menos egocéntrica y más orientada a lo social y se basa en el deseo de justificar, apoyar y mantener la estructura social existente. El *tipo 3* de este nivel es la orientación de el buen chico-buena chica en que el niño obedece para evitar la desaprobación y el disgusto de los demás; el *tipo 4* se conforma por un deseo de mantener la ley y el orden o por el interés en la comunidad.*

*El nivel III, el nivel de la moralidad de principios morales aceptados por la persona, está compuesto por los individuos que aceptan los principios democráticamente reconocidos como verdades universales no porque estén obligados a hacerlo, sino porque creen en esos principios o verdades. El *tipo 5* de este nivel se conforma para mantener el respeto mutuo con otra persona o grupo. En esta etapa, el individuo define el pensamiento moral en términos de principios generales como las obligaciones mutuas, los acuerdos contractuales, la igualdad, la dignidad humana y los derechos individuales. Finalmente, el *tipo 6* se conforma para evitar culparse a sí mismo. La motivación es sostener los principios universales de justicia que son válidos más allá de las leyes existentes, las costumbres de los pares o las condiciones sociales.*

### **CAROL GILLIGAN: Desarrollo del pensamiento moral en las mujeres**

En el *nivel 1 Moralidad Preconvencional*, a las mujeres les preocupa la supervivencia y su propio interés. Gradualmente toman conciencia de las diferencias entre lo que desean (egoísmo) y lo que deberían hacer (responsabilidad), lo que lleva al nivel II.

En el *nivel II Moralidad Convencional*, es el nivel en que la necesidad de agradar a otros toma precedencia sobre el interés en sí mismas. Las mujeres empiezan sacrificando sus preferencias y se hacen responsables de cuidar de otros; comienzan a preguntarse si pueden permanecer leales a sí mismas a la vez que cumplen las necesidades de otros. Aun colocan las necesidades de otros antes que las propias.

En el *nivel III Moralidad Posconvencional*, que muchas nunca alcanzan, las mujeres desarrollan una perspectiva universal en que ya no se perciben como personas incapaces y sumisas, sino que participan activamente en la toma de decisiones. Al tomar decisiones se preocupan por las consecuencias que tienen para todos, incluyéndose.

Obviamente, las etapas de Gilligan y Kohlberg son paralelas. Gilligan no pretende que su teoría reemplace a la de Kohlberg, sólo insiste en que su teoría es más aplicable al razonamiento moral de las mujeres y que las formas superiores de razonamiento moral pueden interpretar, usar y combinar el énfasis femenino en la responsabilidad e interés con el énfasis masculino en los derechos y la justicia.

## **1.2 DESARROLLO ADOLESCENTE**

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la vida adulta durante el cual acontece la maduración sexual, empieza el pensamiento de operaciones formales, y ocurre la preparación para ingresar al mundo de los adultos. Una tarea psicosocial importante de esta etapa es la formación de una identidad positiva. A medida que los adolescentes buscan una mayor independencia de los

padres, también desean un mayor contacto y un sentido de pertenencia y compañía con sus pares. Esta etapa se divide en 2 subetapas: la pubertad y la adolescencia propiamente dicha.

La *pubertad* es el periodo o edad en que una persona alcanza la madurez sexual y adquiere la capacidad de tener hijos. Se utiliza el término *pubescencia* para denotar la totalidad del periodo en que tienen lugar los cambios físicos relacionados con la maduración sexual. Significa, literalmente, volverse velludo o peludo, lo que describe el crecimiento del pelo corporal que acompaña a la maduración sexual. La pubertad no sólo es acompañada por cambios biológicos, sino también por cambios psicológicos y sociales (Rice, 1997).

Los cambios físicos que ocurren en la pubertad producen un impacto psíquico en los adolescentes. Algunos niños y niñas alcanzan la madurez física más pronto que otros. En el caso de los chicos la maduración precoz es frecuentemente bien recibida por aquel a quien afecta, pues les distingue de los demás por su fuerza, por su capacidad atlética, por su superioridad física, aspectos todos ellos valorados por los adolescentes varones. El chico que madura más tarde que el promedio puede sentirse más inseguro, más inadecuado.

En el caso de las chicas, la maduración temprana no parece ser tan bienvenida por quien la experimenta, que puede incluso tratar de ocultar sus signos externos más visibles, tener miedo a llamar excesivamente la atención, a crecer demasiado o a engordar más de la cuenta.

Como consecuencia de su aspecto físico, las chicas que maduran precozmente pueden verse presionadas por chicos mayores que ellas para establecer un tipo de relaciones para las que aún no estén capacitadas. La chica que madura tardíamente tal vez tenga, en este sentido, menos problemas, pues dada la diferencia de edad que se da en la maduración de chicas y chicos a favor de las primeras, la chica que madura tardíamente lo hace a la misma edad que los chicos promedio.

Al final, todos pasan por la pubertad y con el tiempo se diluyen las diferencias entre los que maduran en edad temprana y los que maduran después. Los cambios que se presentan en la pubertad también son reflejo de la maduración de los órganos de la reproducción y tienen consecuencias psicológicas (Ortiz, Vargas, 2003).

En la siguiente tabla se muestra en resumen el desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias en las mujeres y los hombres.

<b>SECUENCIA DE DESARROLLO DE LAS CARACTERÍSTICAS SEXUALES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS</b>			
<b>Hombres</b>	<b>Intervalo de edad</b>		<b>Mujeres</b>
Empieza el crecimiento de los testículos, escroto, vello púbico	11.5-13	10-11	Empieza el incremento de estatura
Cierta pigmentación, se forman nódulos en los pechos (que luego desaparecen)			Ligero crecimiento del vello púbico
Empieza el incremento de estatura			Senos, se elevan los pezones para formar la "etapa de botón"
Empieza el crecimiento del pene*			
Desarrollo de vello púbico liso y pigmentado	13-16	11-14	Vello púbico liso y pigmentado,
Primeros cambios de voz			La voz se hace algo más profunda
Rápido crecimiento del pene, testículos, escroto, próstata, vesículas seminales*			Rápido crecimiento de la vagina, ovarios, labios y útero*
Primera eyaculación de semen*			Vello púbico ensortijado
Vello púbico ensortijado			Edad de máximo crecimiento
Edad de máximo crecimiento			Mayor crecimiento, pigmentación, elevación de los pezones y la aureola para formar los senos primarios
Empieza el crecimiento del vello axilar			Menarquia
Rápido crecimiento del vello axilar	16-18	14-16	Crecimiento del vello axilar
Marcado cambio en la voz			Llenado de los pechos para adquirir su forma adulta,
Crecimiento de la barba			etapa secundaria de los senos
Hendidura de la línea frontal del cabello			

Tabla 6: Secuencia de las características sexuales primarias y secundarias

Los muchachos adolescentes pueden preocuparse por las *poluciones* nocturnas, conocidas como sueños húmedos. Esos sueños ocurren con mayor frecuencia entre varones adolescentes, pero aproximadamente la mitad de los hombres adultos sigue teniéndolos. Es posible prevenir la ansiedad si se prepara a los adolescentes para las poluciones nocturnas antes de que ocurran (Paddac, 1987. citado en Rice, 1997).

Los ovarios incrementan notablemente su tamaño y peso. Indudablemente esto es el resultado de la maduración de los folículos (las estructuras que producen los huevos) dentro de los propios ovarios. Cada niña nace con aproximadamente 400,000 folículos en cada ovario. Para el momento en que alcanza la pubertad, este número ha disminuido a cerca de 80,000 en cada ovario. Por lo general, un folículo produce un óvulo maduro aproximadamente cada 28 días por un periodo de 38 años, lo que significa que maduran menos de 500 óvulos durante los años reproductivos de la mujer (McCary y McCary, 1982).

La joven adolescente comienza a menstruar a la edad de 12 ó 13 años en promedio, aunque la maduración puede ocurrir considerablemente antes o después (un rango extremo va de los 9 a los 18 años). La menarquia (el inicio de la menstruación) usualmente no ocurre hasta que se han alcanzado las tasas máximas de crecimiento en peso y estatura. La longitud del ciclo menstrual puede variar entre 20 y 40 días, con un promedio de alrededor de 28.

La menarquía puede ser un evento traumático para algunas chicas que no fueron preparadas de antemano. Otras muchachas son capaces de aceptar la menstruación porque les han enseñado los hechos básicos.

Después de la pubertad está el período conocido como *adolescencia*, que es el período de transición entre la niñez y la edad adulta. La palabra *adolescencia* viene del verbo latino *adolescere*, que significa "crecer" o "llegar a la madurez". En general, la duración de la adolescencia se ha prolongado en la medida que en las sociedades

industriales se ha incrementado el periodo de dependencia. La transición de la niñez a la vida adulta es complicada, y el tiempo que toma pasar por esta etapa es variable, pero al final la mayoría de los adolescentes completa la travesía.

La adolescencia abre la puerta a un nuevo mundo que conlleva importantes y profundos cambios no sólo en la propia imagen del individuo y en la manera de interactuar con sus iguales y el resto de las personas, sino que se extiende también a nuevas formas de pensamiento. Los adolescentes alcanzan un nuevo y superior nivel de pensamiento que va a permitirles concebir los fenómenos de manera distinta a como lo habían hecho hasta entonces. Este pensamiento, caracterizado por una mayor autonomía y rigor en su razonamiento, se ha denominado, en la tradición piagetiana, pensamiento formal y representa al estadio del mismo nombre, el estadio de las operaciones formales (Ortiz, Vargas, 2003).

Palacios (1995) señala que los niños y niñas que maduran precozmente, como los que son lentos tienen un impacto psicológico diferente. Para entender el impacto que la maduración precoz o tardía puede tener sobre chicos y chicas, es preciso resaltar el hecho de que probablemente la adolescencia es una de las etapas de la vida en que más atento se está al propio cuerpo, a sus características y a su desarrollo, a sus semejanzas y diferencias respecto al cuerpo de los demás (Ortiz, Vargas, 2003).

Eso ocurre así en nuestra cultura (parece que no se trata de un fenómeno universal), en la que además existe una serie de estereotipos de belleza respecto a los cuales se va a valorar el adolescente, que se sentirá tanto más comfortable con su propio cuerpo cuanto más se conforme con esos estereotipos, y tanto más incómodo cuanto más se aleje de ellos, o cuanto más se aleje de lo que es lo habitual en su contexto (Ortiz, J., Vargas, M. 2003).

El desarrollo cognoscitivo tiene lugar cuando el adolescente comienza a pensar más como un adulto y menos como un niño (hacia los 11 o 12 años, según Piaget

inicia la etapa de las operaciones formales). Durante ésta, adquieren importantes facultades cognoscitivas que no tenían en la primera infancia. El cambio básico observado en la etapa operativa formal es la reciente capacidad de los adolescentes para pensar sobre lo posible y lo abstracto. En comparación con los niños que pasan por la de operaciones concretas, los adolescentes pueden analizar lo que todavía no ocurre, y pueden imaginarse todas las relaciones y resultados posibles de una situación y tomar en consideración todas las ramificaciones de dicha situación. Por otra parte, los adolescentes de la etapa de operaciones formales con frecuencia muestran lo que se llama razonamiento hipotético-deductivo, que es la capacidad de poner a prueba sistemática un conjunto de posibilidades sobre la corrección utilizando métodos lógicos y experimentales (Ortiz, J., Vargas, M. 2003).

También, la adolescencia, es la etapa en donde madura el pensamiento lógico formal. Así su pensamiento es más objetivo y racional; es decir, el adolescente empieza a pensar abstrayendo de las circunstancias presentes, y a elaborar teorías de todas las cosas. Es capaz de razonar de un modo hipotético deductivo, es decir, a partir de hipótesis gratuitas procediendo únicamente por al fuerza del mismo raciocinio, llegar a conclusiones que pueden contradecir los datos de la experiencia.

El adolescente, así mismo, sueña con los ojos abiertos ya que el mundo real no ofrece bastante campo ni proporciona suficiente materia a las desmedidas apetencias de sentir y así se refugia en un mundo fantasmagórico donde se mueve a sus anchas. Así mismo, es también la edad de los ideales. El adolescente descubre estos valores y trata de conquistarlos para sí y para los demás. Aunque este hecho no afecta a todos los adolescentes. Depende de la formación recibida.

Según Schneiders, en el adolescente sobresalen las siguientes necesidades:

✓ *Necesidad de seguridad:* Se funda en un sentimiento de certeza en el mundo interno (estima de sí, de sus habilidades, de su valor intrínseco, de su equilibrio emocional, de su integridad física) y externo (económica, su status en la familia y en

el grupo). El adolescente puede sufrir inseguridad por los cambios fisiológicos, la incoherencia emotiva o por la falta de confianza en los propios juicios y decisiones.

✓ *Necesidad de independencia*: Más que una existencia separada y suficiencia económica, significa, sobre todo, independencia emocional, intelectual, volitiva y libertad de acción. Se trata de una afirmación de sí.

✓ *Necesidad de experiencia*: Fruto del desarrollo y la maduración que en todos sus aspectos son dependientes de la experiencia. Este deseo de experiencia se manifiesta claramente en las actividades “vicarias” (TV, radio, conversación, cine, lecturas, juegos, deportes). Por esto mismo se meten en actividades poco recomendables: alcohol, drogas, etc.

✓ *Necesidad de integración (de identidad)*: Que es un deseo inviolable y de valor personal.

✓ *Necesidad de afecto*: Sentir y demostrar ternura, admiración, aprobación). (Ávila, 2005)

A medida que crece, son mayores y más variadas sus experiencias sociales. Este mayor contacto con la sociedad favorece un conocimiento más real de la sociedad. Mayor conciencia de los demás, así como una progresiva conciencia de pertenencia a una clase social. Otras tendencias importantes son la madurez de la adaptación heterosexual, la búsqueda de status en el grupo de compañeros de la misma edad y la emancipación de la familia.

En esta época aparecen rivalidades y luchas para obtener el poder y ejercerlo sobre los demás. Prueba sus fuerzas físicas y así se convierte en agresivo, lo que se manifiesta con ciertos actos exteriores (se golpean unos a otros), palabras agresivas (se insultan), manifestaciones reprimidas y ocultas, agresividad contra sí mismos, agresividad contra las cosas.

La situación del adolescente frente a la familia es ambivalente: Por una parte está la emancipación progresiva de la familia, lo que implica un riesgo; y por otra, el adolescente percibe que su familia es fuente de seguridad y ayuda, con miedo a perderla.

La sexualidad del adolescente no es sólo un fenómeno psicofisiológico, sino también sociocultural. Los valores, costumbres y controles sexuales de la sociedad en que vive el adolescente determinan en gran parte su actitud y comportamiento psicosexual. Todos los adolescentes en un momento dado se preocupan más o menos de su desarrollo sexual pero de ello no hablan espontáneamente sino en un clima de gran confianza. La tensión sexual que tiene todo adolescente es el resultado de tres tipos de estimulantes que operan de forma compleja:

- ✓ La acción de mundo exterior,
- ✓ La influencia de la vida psíquica y
- ✓ La acción del organismo.

La moral para los adolescentes no es una exposición de principios, ni un conjunto de convenciones sociales; es, ante todo, un comprometer todo su ser a la búsqueda de la imagen ideal de sí mismo, donde pone a prueba la fuerza de la voluntad, la solidez de las posibilidades y cualidades personales. Hay algunos valores morales que ellos prefieren por ser más brillantes, más nobles y porque exigen un don de sí más absoluto.

En la adolescencia también se pone en movimiento exigencias particulares como el encuadramiento del propio yo en un mundo que tiene un sentido absoluto; estas exigencias hallan respuesta sólo en una específica dimensión religiosa. En esta edad, lo trascendente es afirmado como tal. Sin duda que para esto influye la educación dada por los padres, la educación de la escuela y el medio ambiente.

### **1.3 DESARROLLO ADULTO**

Es la etapa comprendida entre los 25 a los 60 años aproximadamente, aunque como es sabido, su comienzo y su término dependen de muchos factores personales y ambientales. En este periodo apa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Su personalidad y su carácter se

presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad.

Así, hay adultos de firme y segura personalidad capaces de una conducta eficaz en su desempeño en la vida; hay otros de una personalidad no tan firme ni segura; finalmente existen los que adolecen de una pobre y deficiente manera de ser (personalidad) que los lleva a comportamientos ineficaces y hasta anormales.

### **1.3.1 Juventud**

La juventud, es la etapa comprendida entre los 18 y los 25 años aproximadamente. Es el período en el que el individuo se encuentra más tranquilo con respecto a lo que fue su adolescencia, aunque todavía no ha llegado al equilibrio de la adultez. El joven es capaz de orientar su vida y de ir llegando a la progresiva integración de todos los aspectos de su personalidad.

En el campo del conocimiento, el joven es más reflexivo y más analítico. Es la mejor época para el aprendizaje intelectual, porque el pensamiento ha logrado frenar cada vez más los excesos de la fantasía y es capaz de dirigirse más objetivamente a la realidad. Tiene ideas e iniciativas propias, pero no deja de ser un idealista; sus ideales comienzan a clarificarse. De ahí nace el deseo de comprometerse.

Los valores empiezan a tener jerarquía en la que predomina la justicia y es capaz de distinguir lo prioritario y lo urgente. Rechaza la imposición, no con agresividad sino con una sana rebeldía. Asume una conciencia propia de sus actos y les da el valor moral que les corresponde.

Su desarrollo puede desembocar en la *autonomía* y entonces sabrá integrar a sus convicciones personales los valores presentados por la sociedad, la religión, el grupo y el ambiente de trabajo o de estudio. Pero también puede desembocar en la *dependencia*, entonces será arrastrado por los otros, es decir, será incapaz de tomar decisiones propias, hará lo que los demás le digan, será como un barco sin anclas en el que las olas le harán bailar hasta que la primera tempestad le haga naufragar.

Es el momento en el que el joven se orienta hacia una profesión, hacia el mundo del trabajo, todo se concretiza en el *proyecto de vida*. Ese proyecto es el conjunto de valores en el que el joven crece, le da una orientación a la propia vida y lo orienta dinámicamente hacia el futuro.

Puede el joven desviarse escogiendo un proyecto egocéntrico; un proyecto válido ha de tener en cuenta el hecho fundamental de la existencia, las convicciones religiosas, el compromiso, etc., todo esto supone una opción inteligente y libre. En esa medida será una opción que responda al hecho fundamental de la existencia: “ser para el otro” será una opción de amor.

En esta edad se deja de soñar en su príncipe azul, para aceptar un muchacho como es, e iniciar un diálogo de amor auténtico.

El amor ya no es para él o para ella un simple pasatiempo, una necesidad social, un escape, una compensación, sino un compromiso serio y respetuoso con la persona a quien ama. Todo esto implica que el joven es ya dueño de sí, controla sus impulsos y así se desempeña oportunamente.

Frente a los demás, el joven actúa responsablemente, es decir, haciendo uso de su libertad es capaz de responder de cada uno de sus actos, de tener conciencia de lo que dice y hace en orden a la realización del proyecto de vida. Esto significa que el joven:

- ❖ Asume la vida como tarea
- ❖ Es consciente de su solidaridad con los demás
- ❖ Está convencido que su vida es para los demás
- ❖ Está abierto a nuevas responsabilidades

En la juventud como en todas las etapas que vivimos, se necesita llevar a cabo una serie de tareas que son características de la etapa, en la juventud se tienen nueve tareas psicosociales que se deben cumplir para que se dé por “transcurrida” la etapa y poder ser una persona satisfecha, y así lograr pasar a la siguiente etapa y no haya un estancamiento. A continuación se presentan estas tareas (Erickson 1959. Tomado de Rice, 1997)

1. Lograr la autonomía
2. Moldear una identidad
3. Desarrollar estabilidad emocional
4. Establecer y consolidar una carrera
5. Encontrar la intimidad
6. Convertirse en parte de grupos sociales compatibles y de la comunidad
7. Seleccionar una pareja y ajustarse al matrimonio
8. Establecer residencia y aprender a manejar un hogar
9. Convertirse en padre y criar a los hijos

### **1.3.2 Edad madura**

Durante la edad madura, mucha gente empieza a “sentir que el tiempo se le escapa” a medida que su reloj social y biológico sigue su paso. Esto da lugar a una crisis de la edad madura, durante la cual reexaminan muchas facetas de su vida. Para los padres cuyos hijos han dejado el hogar, los años de la edad madura pueden ser un tiempo de mayor libertad porque ahora están libres para atender sus propios intereses. Es un periodo en que mucha gente alcanza una máxima responsabilidad personal y social, así como éxito profesional. Sin embargo, es necesario ajustarse a los cambios corporales y a las situaciones emocionales, sociales y laborales.

La mediana edad presenta una serie de retos o tareas del desarrollo. Si estos retos son satisfechos y los conflictos resueltos, puede ser un periodo de continuación del crecimiento, satisfacción personal y felicidad. Sin embargo, si estas tareas psicosociales no son cumplidas, el periodo puede ser de estancamiento de desilusión creciente (Erickson, 1959). A continuación se presentan las tareas del desarrollo de esta etapa.

1. Ajustarse a los cambios físicos de la mediana edad
2. Encontrar satisfacción y éxito en la vida profesional
3. Asumir la responsabilidad cívica y social de los adultos
4. Llevar a los hijos a una vida adulta feliz y responsable
5. Revitalizar el matrimonio
6. Reorientarse hacia los padres que envejecen
7. Reorientar los roles sexuales

8. Desarrollar redes sociales y actividades para disfrutar el tiempo libre

9. Encontrar un nuevo significado a la vida

Por lo general, la edad madura es el periodo más fructífero del trabajo profesional y creativo. Las personas de mediana edad se convierten en las de más alto rango en la oficina, quienes reciben respeto y deferencia por su experiencia y madurez; pero también puede suceder que sus superiores no les conceden suficiente importancia y por ende no los consideran para las promociones, o bien pueden aburrirse o desilusionarse con su trabajo.

La mediana edad puede ser un tiempo de expectativas insatisfechas. Darse cuenta que los sueños de los primeros años no van a cumplirse puede ser muy doloroso. También, puede desarrollarse una conciencia más positiva. Al darse cuenta de que ya no encuentran que su trabajo sea interesante, los adultos pueden empezar a reconsiderar lo que desean hacer durante la segunda mitad de su vida. Pueden modificar sus sueños en términos de nuevas direcciones o localizaciones en sus ocupaciones actuales, o en términos de una carrera totalmente diferente.

Cuando los jóvenes se casan a una edad promedio de 26 años y las mujeres a la edad promedio de 24, y el último hijo deja la casa, deben de transcurrir largos años en que deben preparar a los hijos para la vida adulta independiente. En general, la dependencia de los hijos respecto a los padres disminuye gradualmente y el control paterno se desvanece poco a poco hasta que los hijos son capaces de manejar sus propias vidas. En este punto, parte de las tareas del desarrollo consiste en ceder la responsabilidad y el control de los hijos (Rice, 1997).

Las necesidades matrimoniales dependen de lo que el matrimonio haya experimentado a lo largo de los años. Es común que la satisfacción matrimonial disminuya al inicio y en los años medios del ciclo vital. Una pareja cuyos hijos ya son independientes ahora sólo se tienen uno al otro (Swensen, 1983), y enfrentan la tarea de resolver los problemas, eliminar el resentimiento, volver a conocerse y acercarse una vez más. Goldstine (1977) sugiere que en la mayoría de los matrimonios existen tres ciclos: enamorarse, desenamorarse y volver a enamorarse, y que el último ciclo es el más difícil

y el más gratificante. Muchas personas cuyos matrimonios fracasaron durante la juventud han vuelto a casarse; el reto es revitalizar los matrimonios problemáticos intactos (Appleton, 1983). Algunos no pueden ser revitalizados y la pareja puede divorciarse en la edad madura. En ocasiones, vuelven a contraer matrimonio y a empezar de nuevo. Sólo un pequeño porcentaje de la gente enviuda durante la madurez y tiene que ajustarse a vivir sin el cónyuge (Rice, 1997).

Ya que los hijos son independientes, el cruce de los roles sexuales adultos se hace más evidente. Una vez que los hijos han partido, las mujeres disponen de mayor libertad, ya no están atadas y algunas que no trabajaban aceptan un empleo fuera de casa. Esta mayor independencia personal y económica les brinda mayor autoridad, y se hace necesario que el marido se ocupe de algunas tareas que antes realizaba la esposa. Algunos maridos objetan la independencia de sus mujeres y sus nuevos roles.

La mediana edad trae un cambio en el foco de las actividades sociales. Quienes antes participaban en actividades centradas en la familia sienten la necesidad creciente de participar en actividades centradas en la pareja. Los adolescentes salen con amigos, los hijos mayores se mudan de la casa y dejan a la pareja a sus propios recursos. Como resultado, las amistades adultas adquieren mayor importancia.

La madurez puede traer aparejado un mayor interés en la diversión, en atender los propios intereses y pasatiempos o en desarrollar actividades totalmente nuevas para ocupar el tiempo libre. No es extraño que las personas maduras exploren intereses que habían ignorado durante los años que dedicaron a criar a sus hijos. Algunos viajan a los lugares que siempre habían deseado visitar.

Una meta de la edad madura es encontrar un nuevo significado a la vida. Éste puede ser un periodo de introspección en que se examinan los sentimientos, actitudes, valores y metas propios. Existe la necesidad de volver a definir la propia identidad y de responder a preguntas como *¿quién soy yo?*, *¿a dónde voy de aquí?* Esos años pueden ser un tiempo de rejuvenecimiento del yo y de enriquecimiento de la propia vida.

A continuación se presenta una tabla con tres teorías a cerca del desarrollo adulto, las teorías son las de los teóricos: Gould, Levinson y Buhler.

TEORÍA DE LAS FASES O ESTACIONES DE LA VIDA O DESARROLLO				
	GOULD		LEVINSON	BUHLER
0-15 A				Crecimiento biológico progresivo
16-18 A	Deseo de autonomía			
18-22 A	Deseo de tener intimidad con los pares		Transición temprana a la vida adulta	Crecimiento biológico continuado
22-27 A	Participar en el trabajo de ser adultos		Se ingresa al mundo adulto	Estabilidad biológica; periodo de culminación
27-28 A				
28-29 A			Transición de los 30 años	
29-33 A	Confusión de roles, autocuestionamiento			
33-35 A			Se produce el asentamiento	
35-39 A	Reorientación de las metas			
39-40 A			Transición de la edad madura	
40-43 A				
43-45 A	Aceptación del tiempo finito como una realidad, aceptación del propio destino en la vida		Ingreso a la edad madura	
45-47 A				
47-50 A				
50-55 A	(60 en adelante) Mayor aceptación de los errores pasados; un renovado cuestionamiento acerca del significado de la vida		Transición de los 50 años	Pérdida de funciones reproductivas
55-59 A			Culminación de la madurez	
59-60 A				
60-62 A			Transición a la tercera edad	
62-63 A				(63 en adelante) Declinación biológica
63 A en adelante			Tercera edad (65 en adelante)	

Tabla 7: Teoría de las Fases de la Vida de Gould o Estaciones de la Vida o Desarrollo

Gould: Fases de la vida

*Edades de 16 a 18.* Deseo de autonomía, de alejarse de los padres, de formar relaciones profundas y cercanas con los pares.

*Edades de 18 a 22.* Deseo de no ser corregido por la familia, de tener intimidad con los pares, de recrear con los compañeros la familia que están abandonando; la vida real está justo al doblar la esquina.

*Edades de 22 a 29.* Participar en el trabajo de ser adultos, obtener competencia como adultos; ahora es el tiempo de vivir y de crecer para construir el futuro, se está en guardia contra las emociones extremas.

*Edades de 29 a 35.* Confusión de roles, autocuestionamiento, matrimonio, profesión, empiezan a preguntarse lo que están haciendo; hastío de dedicarse a la tarea de hacer lo que se supone que debe hacerse; deseo de ser lo que son y de aceptar a sus hijos por lo que se están convirtiendo.

*Edades de 35 a 43.* Mayor conciencia de que el tiempo se escurre; reorientación de las metas; urgencia creciente de lograr las metas; percatarse de que se está desvaneciendo el control sobre los hijos.

*Edades de 43 a 50.* Aceptación del tiempo finito como una realidad, etapa del asentamiento, aceptación del propio destino en la vida, deseo de actividades sociales y amigos, necesidad de simpatía y afecto del cónyuge; supervisión del progreso de los hijos jóvenes.

*Edades de 50 a 60.* Mayor dulzura y calidez, mayor aceptación de los padres, los hijos y los errores pasados; un renovado cuestionamiento acerca del significado de la vida; necesidad de relaciones personales.

Levinson: Estaciones de la vida

*Edades de 17 a 22.* Transición temprana a la vida adulta: se abandonan la familia y los posadolescentes, se asiste a la universidad, se realiza el servicio militar, se contrae matrimonio.

*Edades de 22 a 28.* Se ingresa al mundo adulto: es el momento de hacer elecciones, definir metas, establecer la ocupación y el matrimonio; existe conflicto entre el deseo explorar y el deseo de comprometerse.

*Edades de 28 a 33.* Transición de los 30 años: periodo en que se reelabora y modifica estructura vital; para algunos es una transición suave, mientras que para otros supone una crisis desgarradora; hay una necesidad creciente de cambio antes de verse atrapado por los compromisos.

*Edades de 33 a 40.* Se produce el asentamiento: se aceptan unas cuantas metas importantes, se construye la estructura alrededor de las principales elecciones; se establece el propio nicho, se avanza en el trabajo.

*Edades de 40 a 45.* Transición de la edad madura: crisis de la mediana edad, vínculo entre la juventud y la edad madura; se produce una revisión y reevaluación del periodo de la juventud; se modifican aspectos insatisfactorios de la estructura vital; un ajuste psicológico a la última mitad de la vida; la reevaluación intensa ocasiona trastornos emocionales, una lucha ardua con uno mismo y el cuestionamiento de cada aspecto de la vida.

Como los grupos originales de Levinson eran menores de 45 años, su descripción básicamente termina con la transición de la mediana edad. Sin embargo, proporciona algunas descripciones breves y tentativas de los periodos subsecuentes basados principalmente en la especulación.

*Edades de 45 a 50.* Ingreso a la edad madura: el final de la reevaluación; es tiempo de hacer nuevas elecciones, formar una nueva estructura vital en relación con la ocupación, el matrimonio y la situación; existen amplias variaciones en el grado de satisfacción obtenida.

*Edades de 50 a 55.* Transición de los 50 años: mayor trabajo en las tareas de la transición de la edad madura y en la modificación de la estructura formada durante la crisis de los 40 si el cambio ocurrido durante la transición de la mediana edad no fue suficiente.

*Edades de 55 a 60.* Culminación de la madurez; construcción de una segunda estructura de la edad madura; es tiempo de satisfacción para aquellos que pueden rejuvenecerse y enriquecer sus vidas.

*Edades de 60 a 65.* Transición a la tercera edad. Concluyen los esfuerzos de la mediana edad y tiene lugar la preparación para la era por llegar; un momento de gran importancia en el ciclo vital.

*Edades de 65 en adelante.* Tercera edad: Confrontación con el yo y la vida, necesidad de hacer enlaces con el mundo.

*Buhler: “Teoría de las fases del desarrollo”*

*Fase uno: (0 a 15 años) Crecimiento biológico progresivo;* el niño permanece en casa; la vida se centra alrededor de intereses estrechos, la escuela y la familia

*Fase dos: (16-27 años) Crecimiento biológico continuado,* madurez sexual, expansión de actividades, autodeterminación; abandona a la familia e ingresa en actividades independientes y relaciones personales

*Fase tres: (28 a 47 años) Estabilidad biológica;* periodo de culminación; el periodo más fructífero del trabajo profesional y creativo; más relaciones personales y sociales

*Fase cuatro: (48 a 62 años) Pérdida de funciones reproductivas,* disminución en las capacidades, disminución en las actividades; pérdidas personales, familiares y económicas; la transición a esta fase está marcada por crisis psicológicas; periodos de introspección

*Fase cinco: (63 años en adelante) Declinación biológica;* más enfermedades; retiro de la profesión; menor socialización, pero incremento en los pasatiempos, ocupaciones individuales; periodo de retrospección; sentimiento de autorrealización o de fracaso

### **1.3.3 Tercera Edad**

Ésta etapa se inicia aproximadamente a los 60 años. Se caracteriza por una creciente disminución de las fuerzas físicas, que, a su vez, ocasiona en la mayoría una sensible y progresiva baja de las cualidades de su actividad mental. Sin embargo, la tercera edad es un momento de ajustes, particularmente a los cambios en las capacidades físicas, las situaciones personales y sociales.

En esta edad, es necesario prestarles mayor atención en el cuidado de la salud, para así mantener el vigor físico y el bienestar. La persistencia de las capacidades verbales permite que algunos individuos continúen desarrollando su conocimiento y habilidades cognitivas. Las relaciones con los hijos adultos, los nietos y otros parientes adquieren un nuevo significado, especialmente para los que han

enviado. Mantener y establecer amistades significativas con los pares es especialmente importante para el bienestar.

Pero no en todas las personas es la misma situación, ya que algunos van perdiendo el interés por las cosas de la vida, y viviendo cada vez más en función del pasado, el mismo que evoca constantemente, ya que el presente y el futuro le ofrecen pocas perspectivas. Por eso es predominantemente conservador y opuesto a los cambios, pues así se siente seguro.

Como consecuencia de la declinación biológica, y por factores ambientales, también se van deteriorando las funciones intelectuales (inteligencia, memoria, pensamiento, etc.). Pero este deterioro es muy distinto en las diversas personas, dándose el caso de adultos mayores de avanzada edad que se conservan en excelente forma.

Los rasgos de la personalidad y del carácter se van modificando. Los adultos mayores que han tenido una adultez inmadura no saben adaptarse con facilidad a sus nuevas condiciones de vida. Manifiestan entonces una marcada tendencia a la desconfianza, el egoísmo, la crítica aguda (especialmente a los jóvenes) y reaccionan agriamente contra sus familiares y el ambiente social.

En cambio, otros adultos mayores, que fueron adultos maduros, se adaptan mejor a su nueva situación y muchos hasta parecen exagerar el optimismo, buen humor y generosidad. Esto se debe a que, en el fondo, en la tercera edad se acentúan los rasgos que distinguieron el carácter en la adultez, por lo mismo que el individuo ya no es capaz de ejercer un completo control y dominio de sus manifestaciones psicológicas.

En los individuos especialmente dotados, la tercera edad es una etapa de gran comprensión, equilibrio y productividad. Tal es el caso de personalidades ilustres que siguieron contribuyendo activamente a la vida social y cultural de su época cuando ya la mayor parte de sus contemporáneos descansaban en sus casas de invierno.

La tercera edad es la etapa final de la vida y debe merecer el más grande respeto, consideración y protección.

La actitud que más comúnmente se prolonga en las sucesivas etapas de nuestro crecimiento es el *egocentrismo* de la niñez y de la infancia. Este egocentrismo genera en nosotros diversas manifestaciones que se van a resumir en el siguiente cuadro:

	<i>SUAVE</i>	<i>ÁSPERO</i>
<i>ACTIVO</i>	Vedette	Neron
<i>PASIVO</i>	Menino	Quelonio

El “*vedette*”: Busca la admiración por la admiración. La fama y popularidad es sinónimo de superioridad. Alardea, exagera, miente, hace comedias con tal de ser visto y tomado en cuenta. Cuando no tiene público se siente deprimido y apagado. Así mismo, vive sujeto a las opiniones de los otros. Se deprime cuando le han criticado y ridiculizado y se exalta cuando se siente elogiado.

El “*Nerón*”: No le importa brillar, sino gobernar e imponer. Su máxima emoción es “manejar” los acontecimientos y las personas, saber que se hace lo que él ordena. Su máxima pesadilla es descubrir su debilidad, saber que alguien es más fuerte que él. Busca el influjo social para decidir. Los demás deben aceptar su superioridad y sentirse menos que él.

El “*menino*”: El menino vive de la compasión de sus amigos. Engendra compasión exagerando sus sufrimientos o inventándolos. Cuando más compasión busca, más se alejan los amigos. Roto este círculo, toda la vida del menino puede convertirse en alegría.

El “*quelonio*”: Busca la soledad y rehuye molestias, metiéndose dentro de su propio caparazón. Se oculta de su propia impasibilidad y renuncia al mundo asumiendo la actitud de la zorra ante las uvas. No se preocupa de él y, entonces, se encierra cada vez más y se aísla (Ávila, 2001).

En la medida en que los adultos entran en la tercera edad se enfrentan con una serie de tareas del desarrollo. La tarea de mantenerse físicamente sano se hace más difícil conforme la gente envejece. La gente mayor teme a los problemas físicos que

disminuyan su movilidad, sus sentidos y su capacidad de cuidar de sí misma. Como consecuencia, mantenerse en buena salud es uno de los predictores más importantes de la satisfacción con la vida durante la tercera edad.

Para algunos adultos mayores resulta de enorme importancia ser capaces de mantener su propio hogar, es algo que les brinda independencia y relaciones generalmente más satisfactorias con los hijos.

En las sociedades primitivas los adultos mayores gozan de prestigio y de estatus elevado porque poseen el conocimiento de las tradiciones y ceremonias consideradas esenciales para la supervivencia del grupo. Los adultos mayores también tienen un estatus elevado en las sociedades agrícolas porque controlan la propiedad, tienen un mayor conocimiento de las habilidades agrícolas, son capaces de realizar tareas útiles y son los líderes de la familia extendida. Pero, en tanto que la sociedad se hace más industrializada y moderna, los adultos mayores pierden sus ventajas económicas y sus roles de liderazgo en la industria y en la familia extendida, lo que trae consigo la pérdida de *estatus y prestigio*.

La soledad es una de las quejas más frecuentes de los adultos mayores, especialmente de quienes estuvieron casados. Algunos se mudan a casas de retiro para tener la posibilidad de compartir diversas actividades con personas de su edad. Su reto consiste en formar relaciones significativas con los demás. Desarrollar y mantener amistades con los pares parece ser más importante para el bienestar emocional de los adultos mayores que la interacción con la familia.

Así mismo, esta etapa ofrece a la mayoría de la gente la oportunidad para disfrutarse a sí mismo. En la medida en que declina el papel en el trabajo se dispone de más tiempo libre para dedicarlo a las actividades preferidas. La satisfacción con la vida durante la tercera edad depende en mucho de la actividad social. La gente necesita contar con actividades placenteras y valiosas que les ayuden a sentirse bien consigo mismos y con la vida en general (Rice, 1997).

Cada persona tiene un reloj biológico diferente, por lo que algunos individuos envejecen más rápido que otros. Aunque la tasa del envejecimiento depende en gran medida de la herencia, también se ve influida por factores como la dieta, el clima, el ejercicio y los hábitos de salud. Ésta es la razón por la cual la edad cronológica por sí misma es un mal indicador de la condición física o envejecimiento.

Las actividades realizadas por las personas a lo largo de su vida van a influir por ende en su futuro, y dependiendo de cómo considere la persona su desempeño es como se comportará y aceptará o rechazará su situación en esta etapa de su vida.

Erikson (1959) afirmaba que la principal tarea de la última etapa de la vida consiste en *desarrollar la integridad del ego*, lo que supone la revisión de la vida, ser capaz de aceptar los hechos de la propia vida sin arrepentimiento y de enfrentar la muerte sin gran temor. Permite que se aprecie la propia individualidad, los logros y satisfacciones así como la aceptación de las penurias, fracasos y desilusiones que uno ha enfrentado. Por último, significa estar contento con la propia vida y con lo que ha sido (Rice, 1997).

Pero la evaluación de la vida no es exclusiva de la tercera edad, como se vio, en diferentes etapas el ser humano evalúa la forma y lo que ha hecho en el transcurso de ésta. Pero para poder llevar a cabo una autoevaluación, es necesario que la persona este conciente de lo que ha realizado, además, debe tomar en cuenta que probablemente lo que encuentre en esa autoevaluación no le agrada, es por eso que para poder llegar a esta etapa se necesita una preparación para afrontar los resultados. Aunque como se vio, no todos lo saben afrontar, y origina problemas tanto en la forma de relacionarse con los demás o bien a nivel interior, es decir, en la autoestima y autoconcepto de la persona.

Desde hace algunos años, se ha considerado que la autoestima y el autoconcepto son dos aspectos importantes del bienestar emocional, ya que es lo que impulsa o detiene el progreso de una persona. En el siguiente capítulo se tratará más a fondo estos dos aspectos de la personalidad del ser humano: Autoestima y Autoconcepto.

*CAPITULO 2*

*“EL AUTOCONCEPTO”*

## **CAPÍTULO 2**

### **“EL AUTOCONCEPTO”**

#### **2.1 DIFERENTES TEORÍAS A CERCA DEL AUTOCONCEPTO**

Durante muchos años el autoconcepto y la autoestima han sido considerados indicadores del bienestar psicológico y mediadores de la conducta. De ahí que se perciban como unas características deseables en la adolescencia que favorecen la consecución de objetivos tales como el rendimiento académico, logros sociales, conductas saludables y la satisfacción con la vida

Desde que el hombre apareció en la Tierra hace millones de años hasta nuestros días, se han producido cambios notables en la forma y estilos de vivir, han surgido multitud de factores diferentes que acaban afectando nuestra salud y que producen algún impacto en nuestras vidas; todo esto nos sugiere que probablemente el ser humano no esté siguiendo el tipo o estilo de vida para el que está preparado según su desarrollo evolutivo.

En las diferentes etapas del desarrollo de la humanidad he resultado evidente la existencia de personas “diferentes”, “excepcionales” o “especiales”. El criterio para considerarlas como tales, ha dependido de los valores y creencias de las diferentes culturas, lo cual ha ido cambiando en función del momento histórico y las condiciones de cada cultura.

Como señalan Ullman y Krasner (1975) la conducta anormal o diferente debe estudiarse en interacción con tres variables; la conducta en sí misma, el contexto social en la que ocurre y la persona que, estando en posición de poder, la clasifica como tal ninguna conducta es anormal en sí misma. Más bien, el individuo puede hacer algo que enoja, avergüenza, desconcierta o preocupa a otro lo suficiente, como para que se tomen las acciones necesarias para que los especialistas intervengan.

Existen diferentes factores determinantes en el crecimiento y desarrollo del individuo, uno de ellos viene determinado genéticamente, la herencia tiene influencia directa en aspectos como la velocidad de crecimiento, la madurez ósea, la estatura corporal, etc. pero otros factores exógenos o ambientales como la nutrición, el clima, las enfermedades o la actividad física también interaccionan y determinan el desarrollo y crecimiento final, de tal forma que si una persona posee un determinado potencial genético y sufre en su infancia malnutrición, enfermedades o falta de actividad física posiblemente no será capaz alcanzar ese nivel que le viene marcado genéticamente (<http://www.deportedigital.galeon.com/salud/ejmeno.htm> consultado el 15 de junio del 2004).

El autoconcepto es una característica importante en el desarrollo de la adolescencia, trae consigo una serie de conflictos que deben canalizarse en forma adecuada para prevenir fallas en la personalidad del adolescente.

Sarafino (1988) dice que el autoconcepto es una idea organizada, interna o personal que se tiene de las características propias (rasgos físicos, sexo, tendencias conductuales, disposición emocional, habilidades, intereses y objetivos), con una evaluación detallada, es decir, es la idea personal organizada, que tiene una persona a cerca de sus propias características imagen y la estimación que tiene de ella misma.

“La forma en que una persona actúa y realísticamente se percibe y se estima, es comúnmente denominada el *sí-mismo real* o simplemente, el autoconcepto” (Wells y Marwell 1976). En otro contexto los mismos autores afirman que: “El autoconcepto es generalmente descrito en términos de actitudes reflexivas, las cuales son usualmente consideradas como teniendo tres aspectos fundamentales: el cognoscitivo (el contenido de conocimiento de la actitud), al afectivo (una evaluación emotiva relacionada al contenido), y el connotativo (respuestas comportamentales a la actitud). La autoestima es comúnmente identificada con el segundo aspecto, lo cual es considerado como principalmente motivacional.” Como se puede apreciar,

ambas definiciones de autoconcepto incluyen elementos cognitivos y evaluativos, aunque los autores llamen a la dimensión evaluativa *autoestima* (La Rosa 1986).

James (1968) es identificado como uno de los primeros psicólogos en estudiar el sí-mismo (La Rosa 1986). En su obra “*Principios de psicología*”, afirma que las imágenes que otros tienen de uno se reflejan en el sí mismo y esas imágenes se incorporan formando el autoconcepto. James también introduce en su teoría el concepto de sí mismo y lo define como “la suma total de cuanto un hombre puede llamar suyo: su cuerpo, sus rasgos, su vocación, sus ocupaciones y muchas otras cosas”. De esta manera, considera al sí mismo, según tres aspectos (cuadro 2):

Aspectos del  
Sí mismo  
según  
W. James (s/f)

- 1.- Sus elementos constituyentes, que son:
  - a).- El sí mismo material (consiste en las posesiones materiales del individuo)
  - b).- El sí mismo social (se refiere a como es considerado por sus semejantes)
  - c).- El sí mismo espiritual (comprende sus facultades y disposiciones psicológicas)
  - d).- El yo puro (es la corriente de pensamiento, que constituye el propio sentimiento de la identidad)
- 2.- Los sentimientos del sí mismo
- 3.- Las acciones destinadas a la búsqueda y la preservación del sí mismo.

Cuadro 2: Los tres aspectos del sí mismo según Williams James

Después de James, Cooley (s/f) es considerado como una gran figura del estudio del concepto de sí mismo. Éste autor define al sí mismo como lo que significa para sí mismo un individuo, el modo en que actúa una persona con referencia a sí mismo. (Salgado 1985).

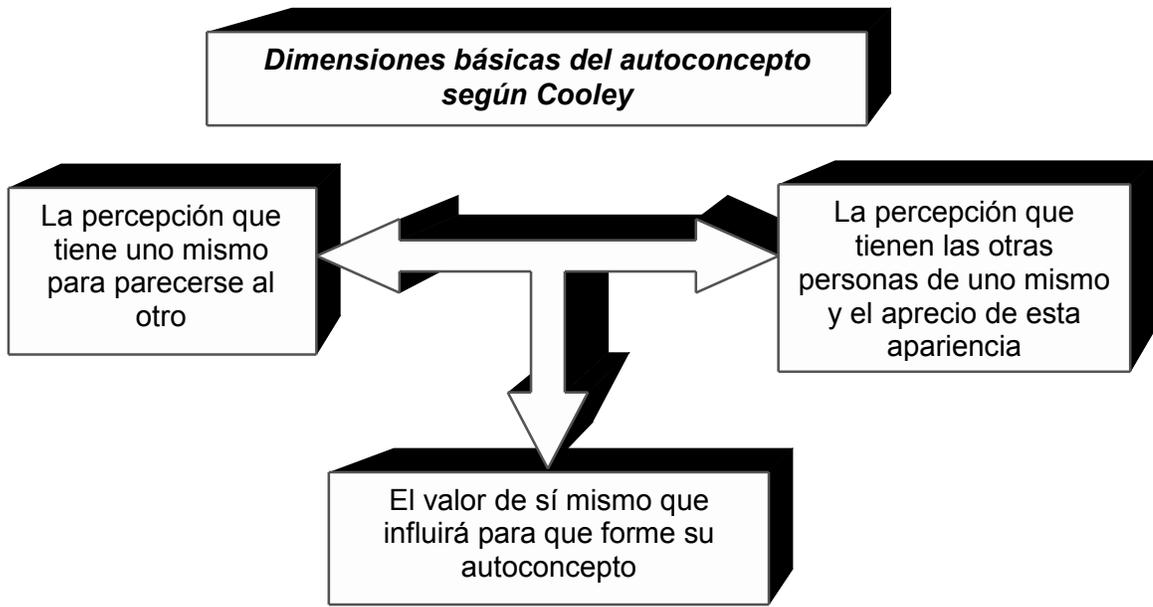


Figura 1: Las tres dimensiones básicas del Autoconcepto según Cooley

Al igual que James, Shavelson y colaboradores (s/f), Whitley (s/f) afirma que el concepto que una persona tiene de sí misma está relacionado tanto teórica como empíricamente con el bienestar psicológico de los individuos. Teóricamente, una alta autoestima expresada como una autoevaluación positiva, ha sido considerada por clínicos e investigadores como una característica deseable y saludable de la personalidad.

En 1984 Byrne, afirmó que: “el autoconcepto es nuestra percepción de nosotros mismos, en términos específicos, son nuestras actitudes, sentimientos y conocimientos respecto a nuestras capacidades, habilidades, apariencia y aceptación social” (García, 1995).

Otros autores que estudiaron el autoconcepto como Shavelson, Hubner y Stanton (1976), observaron que “en términos amplios, el autoconcepto es la percepción que una persona tiene de sí misma”, y continúan: “se pueden identificar siete características críticas para la definición del constructo: El autoconcepto puede ser descrito como organizado, multifacético, jerárquico, estable, que desarrolla, evaluativo y diferenciable”. Al comentar el aspecto evaluativo, los autores observan

que la distinción entre autodescripción y autoevaluación no ha sido clarificada ni desde el punto de vista conceptual ni tampoco desde una perspectiva empírica de modo intercambiable en la literatura (García, 1995).

No obstante, estos autores no son los únicos que se han dedicado al estudio del autoconcepto, desde un punto de vista conductual, Epstein (1973) menciona que el autoconcepto tiene un aura de misticismo, muy cercano al concepto del alma y que no ha sido posible realizar un constructo hipotético sobre el sí mismo que haya sido definido adecuadamente. Otros autores, menciona Epstein (1973), al parecer en un último intento por tratar de definir el autoconcepto, apelan al sentido común afirmando que todos conocen que tienen un sí mismo así como reconocen los objetos que les pertenecen.

Los conflictos de la etapa del desarrollo de la adolescencia giran alrededor de la pregunta *¿quién soy?*, y esto deriva del encuentro con uno mismo y en cierta forma la verbalización conciente de esa identidad. Erickson menciona, que la crisis de identidad es importante en cuanto a la formación del autoconcepto. La definición de la propia identidad, es el núcleo central de la problemática del individuo adolescente. Erickson señala que el *yo* es el instrumento mediante el cual una persona organiza la información exterior, valora la percepción, selecciona los recuerdos, dirige la acción de manera adaptativa e integra las capacidades de orientación y planeamiento; éste *yo* da lugar a un significado de identidad en un estado de elevado bienestar. (Salgado 1985)

El *yo* salvaguarda la existencia coherente, filtrando y sintetizando todas las impresiones, recuerdos, etc., que y tratan de penetrar en el pensamiento y exigen una acción al sujeto y lo aniquilarían, si no estuviese clasificado por un sistema confiable de protección. Así también, el *yo* es un concepto de identidad del ser humano y persiste como entidad ontológica a través de su vida. El autoconcepto forma parte de ese *yo* y está estrechamente vinculado con el *ego* (el autoconcepto es lo que *yo* sé de mi propio *yo*).

La función individual del autoconcepto es la de darle una dirección estable a la acción, proporcionando criterio selectivo, a las consecuencias sociales y a las reflexiones del ego (Frías., Terrazas, 1991).

Fitts en 1955, señaló que el autoconcepto es “la imagen que el individuo tiene de sí mismo”. El autoconcepto se basa en la identidad de la persona, pero alcanza su desarrollo gracias a dos fenómenos del ser humano: la autoconciencia (es el acto por el cual la persona viene a ser un objeto de conocimiento para sí misma), y la autoaceptación (implica tener fe en la propia capacidad para enfrentarse a la vida, asumir la responsabilidad de la propia conducta, aceptar la crítica o los elogios de manera objetiva, no negar o distorsionar los sentimientos, los motivos, las habilidades y las limitaciones propias, sino aceptarlas, considerándose uno mismo una persona de valor igual que otras).

No obstante, Mead señala que el sí mismo está constituido a la vez por un componente “sociológico”, el “mí” (que no es otra cosa, que una interiorización de los papeles sociales) y un componente más personal que es el “yo”. El sí mismo de un individuo, se desarrolla a partir de los juicios que otro ofrece de él, en el interior de un contexto social, en el cual éste individuo y el otro interactúan.

Sin embargo, en 1982 Tamayo entiende al autoconcepto como un proceso psicológico cuyos contenidos y dinamismos son determinados socialmente, comprende el conjunto de percepciones, sentimientos, imágenes, autoatribuciones y juicios de valor referentes a sí mismo (De Gyves, 1989).

Otra definición de autoconcepto es la que nos da Rogers, que lo define como: “una configuración especializada de percepciones a cerca de sí mismo, que son parcialmente conscientes o inconscientes; está compuesto por percepciones de las propias características y habilidades, los preceptos y conceptos de sí mismo en relación con los otros y el ambiente”. También se relacionan, con los valores, experiencias y mitos que se persiguen. Toda persona tiene un concepto de sí mismo como única y diferente de cualquier otra.

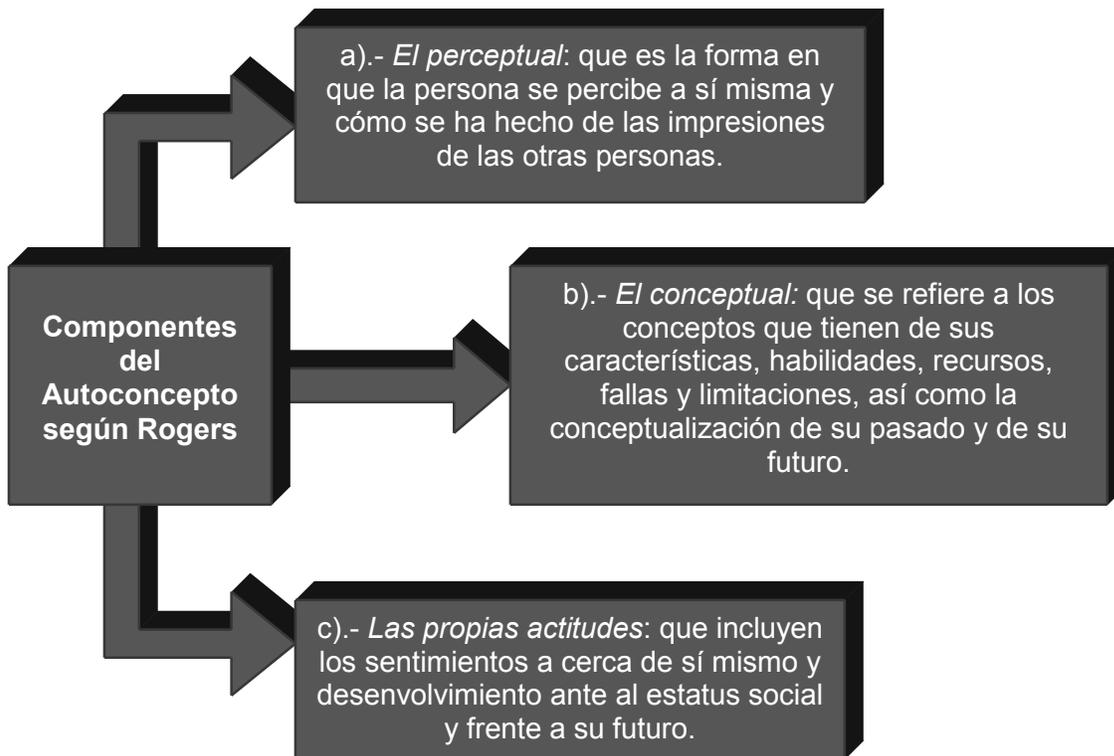


Figura 2: Los tres componentes del Autoconcepto según Rogers

Dentro de su estudio introductorio sobre el narcisismo Freud (1914), habla de la autopercepción. Al parecer, Freud veía a lo que llamamos autoconcepto, de una manera similar a la de autores como Rogers, Shavelson, Wells, Marwell, (s/f) etc., quienes definen al autoconcepto como la percepción que un individuo tiene de sí mismo.

En 1989 Rivera, describe al autoconcepto a como se percibe la persona a sí misma y como cree que la perciben los demás. Ésta percepción puede ocurrir tanto consciente como inconscientemente y en algunas ocasiones se notarán contradicciones entre ambas percepciones (Salgado 1985).

No obstante, el autoconcepto, no sólo incluye al conocimiento de lo que se es, sino de lo que se quiere ser y de lo que debe ser un individuo. Esto permite a la personalidad una concepción coherente y unificada de sí mismo, dándole la

posibilidad de desarrollarse más adecuadamente dentro de su medio ambiente (Salgado 1985).

En 1905 Rubins, concluyó que el autoconcepto es una imagen total de sí mismo que incluye tanto los atributos físicos como las necesidades biológicas, los rasgos y las actitudes de la personalidad y también toma en cuenta los roles familiares y sociales. Pero, en 1952 Ausubel también da su opinión a cerca del autoconcepto, y los define como “la combinación de tres elementos en cada persona: la apariencia física, las imágenes sensoriales y los recuerdos personales” (De Gyves, A. 1989).

El autoconcepto, como la autoestima son definidos por varios autores desde sus concepciones propias, pero casi todos ellos coinciden en que el autoconcepto es aprendido y que la autoestima tiene referencias al sí mismo, como los conceptos, imágenes y juicios.

Por lo tanto, se puede decir que el autoconcepto es proceso psicológico conciente, ya que es la percepción de nosotros mismos, nuestras actitudes, sentimientos y conocimientos respecto a nuestras capacidades, habilidades, y apariencia, así mismo suele describirse y definirse comúnmente como el criterio que tiene una persona de sí misma en un momento determinado. Pero alcanza su desarrollo gracias a dos fenómenos del ser humano: la autoconciencia y la autoaceptación. El énfasis recae en la persona como objeto de conocimiento y por lo general también incluye el sentimiento de cómo se concibe la persona.

## **2.2 AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA: ¿ES LO MISMO?**

En ocasiones se han utilizado los términos autoconcepto (*self-concept*) y *self* como si fueran intercambiables. Sin embargo, un autoconcepto es una idea sobre algo, mientras que el *self* es la entidad a la cual se refiere el autoconcepto (Baumeister, 1998). El autoconcepto hace referencia a una construcción cognoscitiva, mientras que el *self* hace referencia a una entidad. Así pues, podríamos

traducir el término “*self*” como “sí mismo”; sin embargo, puesto que el término anglosajón está ampliamente integrado en el lenguaje de toda la comunidad científica, será éste el que utilizaremos en el presente trabajo (Ávila 2005).

Es fácil confundir estos dos términos ya que la construcción cognitiva forma parte de la naturaleza del *self* (Baumeister, 1998). Por tanto, el *self* hace referencia a un concepto mucho más amplio que incluye dentro de sí a otros constructos más concretos como el autoconcepto o la autoestima.

El yo ha sido definido como la percepción que la persona tiene de su naturaleza, carácter e individualidad. El autoconcepto es la opinión o impresión que la gente tiene de sí misma, es su "identidad autohipotetizada", la cual se desarrolla a lo largo de muchos años. El autoconcepto es el conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que la gente tiene acerca de sí misma. Es la suma total de las descripciones y evaluaciones que hace de sí misma.

Los individuos pueden tener un autoconcepto diferente que cambia de vez en cuando y que puede ser o no retrato preciso de él mismo. El autoconcepto se elabora constantemente dependiendo de las circunstancias y de las relaciones confrontadas por el individuo. Las contradicciones y el conflicto interno son menores al inicio de la adolescencia, alcanzan un punto máximo a la mitad de la etapa adolescente y al final empiezan a declinar. Durante la adolescencia media los jóvenes desarrollan la capacidad de comparar, pero no de resolver, atributos contradictorios del yo. Al final de la adolescencia aparece la capacidad para coordinar, resolver y normalizar los atributos contradictorios, y se reduce la experiencia de conflicto sobre el tipo de gente que la persona realmente quiere ser.

El autoconcepto es multidimensional, y cada una de sus dimensiones explica roles diferentes. Una persona puede calificarse como marido o esposa, como profesional, como líder comunitario, como pariente, amigo y así sucesivamente. Esos aspectos diferentes del yo describen a la persona total.

Los seres humanos nacen sin el sentido del yo, por lo que cada persona debe

aprender a ser humano en tanto que la personalidad consciente no es instintiva, sino que es una realización social que se aprende de la vida en contacto con los demás. Cuando el niño nace no sabe que él es una persona, no sabe dónde termina él y donde empieza el resto del mundo. Comienza a recibir nuevas sensaciones que excitan su curiosidad: tocar, ser tocado, sentir hambre, ver objetos. Comienza a explorar este nuevo mundo. Empieza a notar, por medio de sensaciones, la diferencia entre él, las personas y las cosas.

Posteriormente, el niño aprende a hablar, y es el lenguaje la herramienta que finalmente, le permite sentirse separado por completo, siendo éste un elemento esencial de la conciencia de sí mismo. También aprende su propio nombre y, desde ese momento, dispone de un símbolo que le permite pensar en sí mismo separado de los demás, para empezar a asociar cualidades consigo mismo, primero mediante los sentidos y luego mediante el lenguaje. Sin embargo mucho antes de entender el significado de las palabras, el niño habrá reunido impresiones generales de si mismo y del mundo a través de la manera en que haya sido tratado.

El autoconcepto es un juicio personal de valor, expresado en las actitudes que una persona tiene hacia si misma. Es una experiencia subjetiva que se manifiesta por medio de reportes verbales y conductas abiertas. Por otro lado, generalmente hace referencia a la autoestima como un constructo hipotético elaborado por algunos científicos sociales para referirse a ciertos elementos del comportamiento humano y se encuentra con las mismas dificultades que surgen al tratar con abstracciones científicas y otros conceptos psicológicos. Existe un proceso más o menos generalizable a las particularidades propias de cada ser humano y su devenir.

Otra forma de comprender el autoconcepto es dada por la percepción que tiene una persona de sus propios rasgos de personalidad. Incluye, todas las ideas y sentimientos de como es. El autoconcepto tiene un impacto importante en el comportamiento, formándolo con experiencia diaria. Una vez que existe un autoconcepto estable, tiende a moldear nuestro mundo subjetivo, determinando que

es lo que atendemos, recordamos y pensamos. Al respecto, Spitzer (1969), dice que, una persona sólo puede tener autoestima si se le habla de cierta identidad o grupo de identidades.

El aspecto valorativo del autoconcepto parece ser el más importante. Fitts (1971), menciona que las percepciones actuales que una persona tiene de sí misma son importantes, pero lo es aún más el tono emocional o efectivo con que esas autopercepciones están cargadas. De hecho, la mayor parte de la literatura sobre autoconcepto está implícita en esa dimensión, de modo que el autoconcepto es utilizado casi como un sinónimo de autoestima.

La razón de este enfoque es que el significado motivacional del valor que una persona pone en todo, especialmente en sí mismo, es lo que determina su comportamiento. Podría incluso pensarse que mucho de lo que una persona escoge hacer y la manera en que lo hace, depende de su autoestima. Sin embargo, el identificar la autoestima como un aspecto valorativo del autoconcepto, no dice con exactitud que es realmente la autoestima.

El autoconcepto es el concepto que tenemos de nosotros mismos, e intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: el nivel cognitivo–intelectual, nivel emocional afectivo y el nivel conductual. En estos niveles, existen ciertos factores que determinan el autoconcepto, y son los siguientes: la actitud o motivación, el esquema corporal, las aptitudes, valoración externa, la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

✓ *Nivel cognitivo-intelectual:* Constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

✓ *Nivel emocional afectivo*: es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

✓ *Nivel conductual*: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

Los factores que determinan el autoconcepto son los siguientes:

➤ *La actitud o motivación*: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.

➤ *El esquema corporal*: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.

➤ *Las aptitudes*: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).

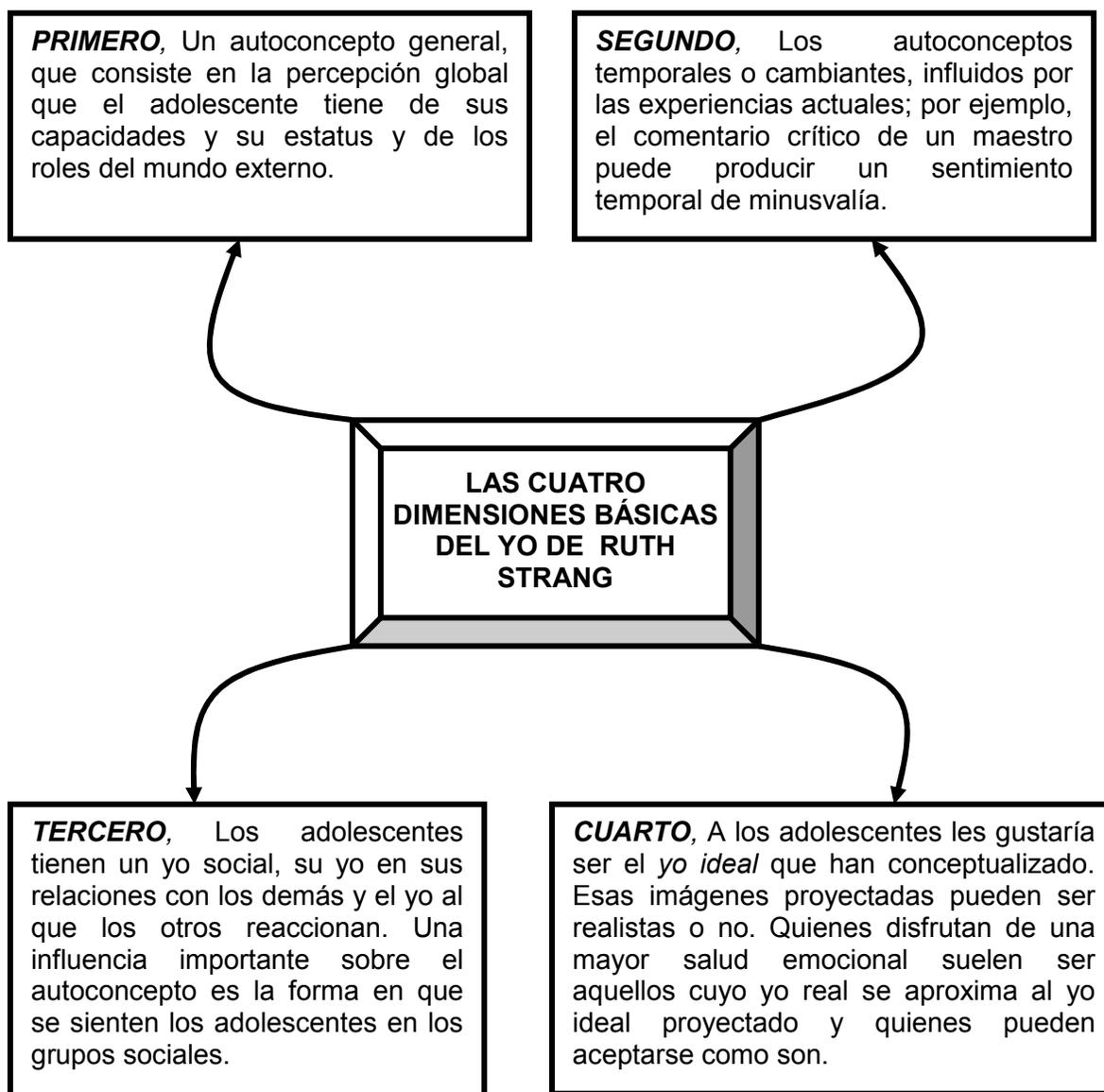
➤ *Valoración externa*: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc." (Resines Op. Cit.)

El autoconcepto es resultado de una actividad reflexiva. Consiste en el concepto que tiene un individuo de sí mismo, como ser físico, social y espiritual. Rosenberg (1979), define el autoconcepto como una totalidad de los pensamientos y sentimientos que tiene un individuo, haciendo referencia a él mismo como objeto. Por su parte, existen tres significados que predominan en la literatura concerniente a la autoestima: amor a sí mismo, autoaceptación y sentido de competencia. Cada uno tiene una connotación diferente que se distingue por el énfasis puesto en los elementos afectivos y evaluativos.

El concepto que se tenga de uno mismo influye en la elección de amigos, en la forma de relacionarse con los demás, en la elección de pareja, en la productividad y

en la creatividad. Este sentimiento de valor propio constituye el núcleo de la personalidad y determina la manera en que la persona emplea sus habilidades y aptitudes personales. La actitud hacia sí mismo pesa en forma directa sobre la forma en que se vive cada etapa de la propia vida. Es el factor que decide el éxito o fracaso de cada persona como ser humano.

Ruth Strang (1957) identificó cuatro dimensiones básicas del yo



Cuadro 3: Las cuatro dimensiones básicas del Yo de Ruth Strang

(<http://www.aulafacil.com/cursoautoestima/Lecc-8.htm> Consultado el 12/enero/2006).

Por su parte la autoestima se refiere a la forma en que se evalúa uno a sí mismo. Es importante notar que la autoestima no debe ser confundida con el autoconcepto que de sí mismo tenga el sujeto. Autoimagen o autoconcepto, como Flemig y Courtney (1984) afirman, se refiere sólo a las autodescripciones individuales, en tanto que la autoestima implicará también una valoración de estas autodescripciones. Así, para Fleming y Courtney la autoestima no sería más que una dimensión del autoconcepto. No obstante, si bien es cierto que no se puede valorar algo sin tener una imagen de lo mismo, tampoco se puede tener una imagen ajustada de ese algo sin un marco o jerarquía de valores de referencia para poder tasarlo o valorarlo. En último caso, es un yo en que está sustentando tales constructos. Este yo, como el núcleo central de la persona, es capaz de sentir.

Hablar del autoconcepto es hablar de la imagen que se tiene del yo y, en tanto que la autoestima o la autoaceptación se refieren a la evaluación de ese yo de naturaleza humana con sus dones y limitaciones. Por ende, el autoconcepto y la autoestima sin dimensiones, estarían más en el nivel de la intelección (cognición), puesto que en el primero se describe a sí misma la persona en una imagen sin dimensiones de un yo soy, en tanto que la autoestima estaría más en el nivel afectivo, puesto que la persona se valora a sí misma en relación a como se siente.

La autoestima puede definirse como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- Superan sus problemas o dificultades personales.
- Afianzan su personalidad.

- Favorecen su creatividad.
- Son más independientes.

Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales. (Resines, R <http://www.xtec.es/~cciscart/annexos/queesautoestima.htm> Consultado el 12 de diciembre de 2005)

Cuando una persona se dice que tiene una autoestima alta, puede sentirse bien consigo mismo; siente que está al mando de su vida y es flexible e ingenioso; disfruta con los desafíos que la vida le presenta; siempre está preparado para abordar la vida de frente; se siente poderoso y creativo y sabe como " hacer que sucedan cosas " en su vida.

Por el contrario, las personas con una baja autoestima, poseen una falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad, atribuyen a causas internas las dificultades, incrementan las justificaciones personales, desciende su rendimiento en todos los sentidos, no alcanzan las metas propuestas, carecen o disminuyen sus habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas, es decir, se vuelven personas sumisas o muy agresivas, no se realizan críticas constructivas ni positivas, poseen un gran sentimiento de culpabilidad, incrementan sus temores y del rechazo social, y por lo tanto, existe una inhibición para participar activamente en las situaciones.

La autoestima es una necesidad humana vital (Greenberg et al., 1992), es el valor que los individuos ponen en el yo que perciben. Si la evaluación que hacen de sí mismos los lleva a aceptarse y aprobarse y a un sentimiento de valor propio, tienen una autoestima elevada; si se ven de manera negativa, su autoestima es baja. En diversos momentos los adolescentes hacen una evaluación cuidadosa de ellos mismos, comparando no sólo las partes de su cuerpo, sino también sus habilidades motoras, sus capacidades intelectuales, talentos y habilidades sociales con las de sus compañeros y sus ideales o héroes. Si la evaluación es negativa, puede dar por resultado una conducta confusa y autoconsciente. La incapacidad para igualar su yo

ideal los hace desdichados. Con suerte, aprenden a aceptarse como son, a formular una visión positiva de sí mismos y a integrar sus metas en su yo ideal.

La autoestima es la forma en que se evalúa a sí misma una persona. (Coon, 1999). Según Bownfain (1952), autoestima es el grado en que el individuo se acepta y se valora a si mismo. Corkille (1985) dice que la autoestima es lo que cada persona siente por sí misma, es la medida en que le agrada su propia persona en particular. La autoestima elevada no consiste en un engreimiento sino en un silencioso respeto por si mismo, es alegrarse de ser quien se es (Ortíz., Vargas, 2003).

En su mayoría, las personas manifiestan sentimientos contradictorios de sí mismos. Como la autoestima es el resultado de los juicios generales acerca de sí mismo, si la persona se ve como perdedor, entonces espera fracasar y se comporta de manera que hace menos probable el éxito. Una vez que deja de creer en sí mismo, queda en el camino de la derrota. En cambio, el que se ve a sí mismo como un triunfador, hace que su seguridad personal le dé el coraje necesario para enfrentar los obstáculos. Así, las expectativas tiñen la conducta de las personas.

En el esfuerzo de agradarse a sí mismo, toda persona se esfuerza por obtener aprobación y trabaja incansablemente para desarrollar habilidades que eliminen sus incapacidades. Cuando esto no se logra totalmente, la persona empieza a hacer pedidos sutiles de reflejos positivos para mantener alto el concepto del propio valor.

Cuando no se logra desarrollar el respeto por si mismo, la persona puede tomar tres caminos:

- Creación de defensas,
- Sumisión (es decir, acepta la ineptitud como hecho) y
- Retracción (es decir, un retiro a un mundo privado de fantasía). El precio de estas opciones es la disminución de la plenitud de la vida.

La autoestima no es inamovible, pero no es fácil modificarla una vez que se ha formado. El proceso de construcción de la autoimagen se desarrolla así: se dan

nuevos reflejos, nuevas experiencias o nuevas etapas de crecimiento que lleva a nuevos éxitos o fracasos que a su vez desembocan en enunciados nuevos o corregidos acerca del yo. La autoestima elevada surge cuando la persona se siente querida y valiosa. La persona que esta convencida de no ser buena, se sensibiliza, de modo que sólo recibe los reflejos que confirmen su imagen negativa de sí mismo. Al no gustarse a sí misma, la persona ignora o rechaza los reflejos que no concuerden con esta imagen de sí misma.

En resumen, puede definirse la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

La autoestima y el autoconcepto son constructos diferentes; es decir, los sentimientos están subyacentes a la autoestima, en tanto que los pensamientos lo están al autoconcepto. Sin que signifique, que sentimientos o pensamientos se den sin un proceso unificado, ya que se dijo anteriormente, es un yo que quiere, siente y conoce.

Ahora bien, si se parte del supuesto de que la autoestima y el autoconcepto son dimensiones del yo como se ha venido sustentando, habrá que determinar, que aunque las estructuras afectivas y cognoscitivas están íntimamente relacionadas, son diferentes entre sí, de tal manera que tienen su propia mecánica y desarrollo.

La distinción entre autoconcepto *versus* autoestima es quizás una de las cuestiones que más debate ha originado entre los investigadores. En general, los estudiosos suelen aceptar que estos dos conceptos representan aspectos diferentes del *self* (Byrne, 1996; Hattie, 1992). En este sentido, mientras que el autoconcepto

connota una definición del constructo que incluye aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, la autoestima denota un componente evaluativo del autoconcepto (Blascovich y Tomaka, 1991; Wells y Marwell, 1976). Brinthaupt y Erwin (1992) han vinculado esta distinción a la diferencia existente entre autodescripción y autoevaluación (<http://www.monografias.com/trabajos16/comportamiento-humano/comportamiento-humano.shtml> consultado el 12 de diciembre de 2005).

En contraste, algunos autores consideran que en todas las mediciones del autoconcepto existe un componente evaluativo, incluso en aquellas medidas que, de forma manifiesta, carecen de contenido relacionado con la estima (Greenwald, Bellezza y Banaji, 1988). Esto conduce a que la distinción entre ambos conceptos sea más bien a nivel conceptual que a nivel práctico. De hecho, a pesar de los reclamos de distinción entre ambos términos, la investigación sobre la validez de constructo no ha apoyado significativamente esta distinción. Como consecuencia, la mayoría de los investigadores usan estos términos como sinónimos.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, un buen nivel autoestimativo le permite a una persona quererse, valorarse, respetarse, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que esté inserta y los estímulos que este le brinde.

El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico. En el ser humano, los conceptos de autoestima e imagen de si mismo son fundamentales para comprender los procesos psicológicos que suceden en un sujeto.

Todos nos desenvolvemos en una sociedad que cada vez valora más lo que se tiene a nivel material y cada vez menos lo que se tiene a nivel humano. Cada época se rige bajo determinadas leyes o conceptos colectivos que circulan socialmente y en esta época lo que nos rige son las leyes del mercado.

Pero como se vio, no sólo la familia interviene en la formación de una buena o mala autoestima o un buen o malo autoconcepto, sino también se mezclan el medio en el que se desarrolla, el mismo lugar físico, la demás familia como primos, tíos, abuelos, etc. Los amigos son una fuente básica de información a cerca de uno mismo ya que ellos son los que ayudan a que ese autoconcepto y autoestima se arraigue positiva o negativamente.

No obstante, la idea que mente y cuerpo funcionan al unísono no es reciente, hasta hace relativamente poco no se ha empezado a investigar a cerca de los beneficios psicológicos potenciales del ejercicio. Ya los griegos sabían que inteligencia y experiencia sólo podían funcionar al cien por ciento cuando el cuerpo está saludable y fuerte; es decir, que espíritus vigorosos y mentes fuertes sólo habitan en cuerpos sanos. Algunas investigaciones de carácter epidemiológico han indicado que existe relación entre trastornos somáticos y psicológicos en comparación con individuos sanos.

El juego no es sólo una forma de esparcimiento, sino también es una excelente ruta para relacionarse con los demás, en especial los niños, puesto que utilizan éste para socializar con los demás. En una relación de este tipo (lúdica) siempre va a haber alguien que “jale” a los demás a jugar, que los guíe en un juego donde “entren” todos y así interactuar, ya sean niños o adultos. Pero no sólo es una forma de socialización, sino que el juego les ayuda así mismo a un desarrollo motor y psíquico en especial en ciertas edades.

*CAPITULO 3*

*“EL JUEGO*

*Y*

*EL DEPORTE”*

## **CAPÍTULO 3**

### **“EL JUEGO Y EL DEPORTE”**

#### **3.1 EL JUEGO COMO PRIMER ACERCAMIENTO AL DEPORTE**

Los psicólogos destacan la importancia del juego en la infancia como medio de formar la personalidad y de aprender de forma experimental a relacionarse en sociedad, a resolver problemas y situaciones conflictivas. Todos los juegos, de niños y de adultos, juegos de mesa o juegos deportivos, son modelos de situaciones conflictivas y cooperativas en las que podemos reconocer situaciones y pautas que se repiten con frecuencia en el mundo real.

Un bebé, como ya se mencionó, necesita jugar desde los primeros meses, encontrando como delicioso juguete sus pies y manos. Los adultos deben de ayudar a descubrirlos y usarlos. Tan grave es que un niño no duerma como que no juegue, porque el juego contribuye al buen desarrollo psicomotor, que es la base de un aprendizaje adecuado.

Los niños, menos comer y llorar, lo han de aprender todo; por lo tanto, puesto que el juego es el aprendizaje de la vida, ha de jugar mucho hasta que llegue a la edad de poderse llamar hombre o mujer. Para un niño, el juego es como su “trabajo”, ya que depende su desarrollo total por medio de esta estimulación temprana de sus sentidos, algo de importancia vital para su futura vida física y espiritual. Ellos juegan de acuerdo con sus posibilidades y en forma limitada: balbuceando, haciendo burbujas con la saliva, moviendo manos y pies, y con el tiempo, irá perfeccionando ese juego hasta llegar a hablar o a coger y tirar cosas con las manos.

De manera general se puede decir que la infancia, el juego y el juguete guardan entre sí una estrecha relación, y en el desarrollo histórico-social del hombre tienen una misma ontogénesis, de ahí que sea imposible separar unos de otros.

Es así como la infancia, el juego y el juguete surgen al unísono en el devenir evolutivo del hombre, y van a caracterizar la primera fase de preparación para la acción productiva que los niños han de tener cuando alcancen la edad adulta.

Los estudios de la historia de los juegos demuestran las funciones de la actividad lúdica de la infancia: biológicas, culturales, educativas, etcétera. Los juegos marcan las etapas de crecimiento del ser humano: infancia, adolescencia y edad adulta. Los niños no necesitan que nadie les explique la importancia y la necesidad de jugar, la llevan dentro de ellos (Santamaría 2006).

Con experiencias logradas con el juego, el niño puede aprender con vivacidad y sencillez las complejidades de causa y efecto. Es muy importante que vaya conociendo una buena gama de juegos y materiales para enriquecer mejor sus experiencias. Los niños no tienen las facilidades de aprender que tienen los mayores al tener a su alcance el teatro la radio, la lectura, etc. Sin embargo, la imaginación que se puede desarrollar y educar en los niños por medio del juego es la misma que en un futuro utilizará para realizar los proyectos a desarrollar en su vida cotidiana.

El niño, al jugar, imita, lo cual es un producto secundario de la curiosidad. Él sólo seleccionará lo que capte su interés, en lo cual, su imaginación juega un gran papel. Y si imita, se le deben poner “cosas buenas” delante, empezando por el comportamiento.

El juego permite al pensamiento acciones espontáneas y eficaces para enriquecer las estructuras que posee y hallar nuevos caminos, nuevas respuestas, nuevas preguntas. También ocupa, dentro de los medios de expresión de los niños, un lugar privilegiado. No se puede considerar sólo como un pasatiempo o diversión, ya que se puede considerar un aprendizaje para la vida adulta.

Las personas cuando juegan lo hacen por placer, puesto que es fundamentalmente una actividad libre, puesto que es, precisamente, el poder responder a la

necesidad de pasarla bien, sin otra motivación, supone un acto de libertad, ya que éste se aleja de lo cotidiano, ocupa parámetros especiales y temporales diferentes de los impuestos por la rutina diaria. El juego se realiza según una norma o regla, siguiendo una determinada estructura y, por consiguiente, crea orden.

Entender el juego como contenido es la consecuencia lógica de considerar que éste es un elemento cultural de gran trascendencia, y es propio de todas las culturas y de todos los tiempos, es por eso que es considerado como un instrumento socializador, dado que se puede considerar como la actividad fundamental de la infancia, y esta actividad se prolonga hasta la vida adulta.

### **3.2 TEORÍAS DEL JUEGO Y DEL JUGUETE**

Algunas veces observamos que actividades serias para nosotros, como vestirnos, comer, bañarnos, etc., son para los niños, atractivas desde el momento en que puede convertirlo en una diversión. Por ejemplo al comer un niño diestro, toma la cuchara con la mano izquierda. Hacer esta simple modificación cambia una actividad diaria en un "experimento". O bien, al vestirse pregunta que pasaría si se pone primero los zapatos y luego los calcetines. El niño pone un poco de fantasía a todo lo que hace convirtiendo su vida en juego. De aquí la importancia del juego en el desarrollo del niño.

Si bien es cierto que el juego es algo cotidiano del cual todos hemos hablado alguna vez, también es cierto que ha provocado inquietudes científicas y dado lugar a teorías muy interesantes y controversiales.

El interés por el estudio del juego es ya antiguo; basta revisar las diversas teorías que intentan explicar su origen, características y propósitos en la vida de los niños, para entender que dicho fenómeno no es nuevo y sí motivo de frecuentes análisis en la perspectiva científica.

*Karl Groos y su Teoría de la preparación instintiva*

Uno de los primeros investigadores que realizó estudios formales fue El filósofo alemán Karl Groos, quien trabajó básicamente con animales. Su teoría del juego se basa en el supuesto principal de que la función del juego es "la eliminación de los sentimientos hostiles y de miedo" y tiene como requisito básico la juventud (Riego 1986).

Considera que el juego no es más que una expresión de carácter instintivo, que tiene como función fundamental ejercitar y desarrollar las capacidades necesarias para enfrentarse con éxito a las circunstancias futuras de la edad adulta. En esta tesis el juego asume el papel de elemento preparatorio para la vida posterior. "Groos piensa que el desarrollo de las funciones y actividades no acaecen de manera espontánea, sino que resultan de un previo ejercicio, en que precisamente consiste el juego." Luego entonces, se entiende que éste tenga un valor fundamental, ya que en él se dan los ejercicios preparatorios de las funciones generales. Así, observa que la infancia adquiere un sentido eminentemente práctico al ser la preparación para una vida adulta bajo la actividad lúdica (Díaz 1997).

Afirma Groos, que el juego entre los animales es un acto útil en la lucha por la supervivencia, ya que éste influye en el desarrollo de las facultades motrices que más adelante pueden ser utilizadas en la defensa o el ataque. En este sentido, la lucha de los animales se ve precedida del entrenamiento en la actividad lúdica de los cachorros, quienes aprenden de esta manera a defenderse o bien a atacar

Mediante la elaboración subsecuente de lo expuesto por Karl Groos, algunos investigadores llegaron a la conclusión de que el juego surge cuando el animal tiene asegurada su alimentación y la protección del enemigo; se presenta entonces una actividad que no cesa con el logro de una meta, sino que se repite. Como dice Gustav Bally "... es un ir venir, un comenzar e interrumpir, un avanzar y retroceder." (Riego 1986)

Groos, formuló una clasificación basada en el contenido de los juegos. La primera categoría se llama "*juegos de experimentación*", en ésta se agrupan los juegos sensoriales, motores, intelectuales y afectivos, y la segunda categoría llamada "*juegos de funciones especiales*", involucra los juegos de lucha, de caza, de persecución, sociales, familiares y de imitación (Riego 1986)

Pero el problema se presenta cuando pensamos en aquellos juegos que se pueden clasificar en más de una categoría. Por ejemplo el juego del trompo entre los niños pequeños puede ser un simple juego motor porque a pesar de jugar en compañía de otros niños su juego es individual. Pero, en los niños mayores es además un juego social, porque se toma en cuenta el juego de los demás y en ocasiones existen ciertas reglas que los propios niños establecen.

El gran mérito de Groos es el haber comprendido que un fenómeno tan general, común a los animales y al hombre, no podría explicarse fuera de las leyes de la maduración psicofisiológica: en otras palabras, vio en el juego un fenómeno de desarrollo del pensamiento, de la actividad. Según este autor, los adultos continúan jugando porque la historia previa les dejó experiencias altamente placenteras.

Aún en nuestros días, las aportaciones de este filósofo son una trascendente contribución a la comprensión del valor del juego como elemento de desarrollo.

#### *Herbert Spencer y su Teoría de la energía sobrante*

Otro investigador del juego, fue el filósofo inglés Herbert Spencer (1820-1903), que tomó como referencia el pensamiento de Friedrich Von Schiller, quien llamó al juego "expresión de una energía exuberante" y "origen de todo arte". Con estas bases y los propios argumentos derivados de su sólida formación, expuso en su obra *Principios de psicología* sus ideas acerca del juego, considerando que sólo las especies superiores destinan tiempo a la actividad lúdica, pues estos organismos cuentan con la posibilidad de recreación al tener cubiertas sus necesidades vitales de sobrevivencia.

Spencer considera que los excedentes de energía de los organismos se expresan a través de ejecuciones carentes de propósito inmediato (el juego), con lo cual ocupan el tiempo libre, esto en contraposición de las descargas urgentes de supervivencia tales como la caza, la lucha o el apareamiento, por lo que pensaba que el niño nacía con cierto tipo de máquina productora de energía en su interior; que esta energía debía ser liberada en alguna forma, si no "explotaría" el niño (Díaz 1997).

Él creía que toda forma de arte provenía del juego, como lo creía Sigmund Freud, quien incorporó muchas ideas de Spencer, en cuanto a la energía psíquica, a su teoría del psicoanálisis.

Sin embargo, resulta difícil aplicar esta teoría a los niños cuando se les ha visto fatigarse con el juego, hasta llegar incluso al límite de sus fuerzas. Además, y como señala Jean Chateau, lo que caracteriza a la actividad lúdica no es la energía empleada, sino la dirección que se da a esta energía (Díaz 1997).

Una de las partes cuestionables de la teoría la constituye el hecho de que los niños, aun cansados, después de un día intenso en actividades, son capaces de ponerse a jugar a cualquier hora por pesada que ésta sea, si se le regala un juguete de su interés.

#### *Stanley Hall y su Teoría de la recapitulación*

Otra teoría expuesta es la formulada por el psicólogo estadounidense G. Stanley Hall (1846-1924); él consideraba que el desarrollo de la actividad humana parte de las leyes biogenéticas, de ahí que el individuo esté determinado por las etapas evolutivas de la especie en su trayecto histórico. En otras palabras, el juego está fijado por la misma historia del hombre en su desarrollo evolutivo, por lo que el pequeño evocará en su comportamiento lúdico lo que a sus antecesores de la especie les correspondió vivir a través de sus distintas etapas, desde el protozoo hasta el ser humano. De acuerdo con la teoría de la recapitulación de Hall, la actividad lúdica varía según la edad del niño.

“La teoría de la recapitulación consiguió explicar, de forma más detallada, el contenido del juego. El placer de los niños cuando juegan con el agua, puede tener relación con las experiencias agradables de sus antepasados, los peces, en el mar; su porfía en trepar a los árboles y colgarse de las ramas, muestra vestigios de la vida de sus antepasados, los primates. Entre los ocho y 12 años, los niños gustan de pescar, pasear en canoa, cazar, montar tiendas y se divierten especialmente cuando lo hacen en grupo; podría establecerse una analogía con la vida primitiva de las tribus” (Millar, S. 1972)

Hall, basándose en sus estudios con niños, encontró que tanto varoncitos como niñas, gustaban de jugar con muñecas, y lo habían hecho con bastante frecuencia entre las edades de 4 y 12 años. Él creía que los niños usaban estos muñecos para “representar o dar salida” a sus propios sentimientos respecto a sus padres, le sorprendió que menos de la mitad de sus sujetos trataran a tales muñecos como si fueran sus propios hijos; informó, además, que embestían frecuentemente a esos muñecos con “sentimientos” propios de los niños. Se decía, por ejemplo, que los juguetes tenían miedo a las tormentas, o que eran malcriados o buenos niños. La mitad de los niños que estudió Hall creían que estas características personales se encontraban dentro de las muñecas mismas, más que ser proyectadas al juguete inanimado por el niño mismo. (Díaz 1997). Dichos estudios tienen, sin lugar a dudas, un gran valor si se consideran como pioneros en el campo de la técnica proyectiva con juego de muñecas.

#### Teoría del Condicionamiento Operante

Si bien es cierto que el psicólogo estadounidense B. F. Skinner (1904-1990) no habló acerca de los juguetes, su teoría del aprendizaje sí permite el análisis de éstos y del fenómeno lúdico en la infancia.

En la perspectiva del control operante o modificación de la conducta, se considera al juego y al juguete como eventos altamente reforzantes, por los que el niño es capaz de expresar o de emitir conductas previamente determinadas. En el caso particular del juego, éste puede ser aprendido y mantenido por consecuencia de tipo social.

Para Sigfred Engelman, otro investigador dentro del condicionamiento operante, *"los libros de los niños son los juguetes"*, es por esta razón que debe ser de especial cuidado su elección, ya que son fuente de estimulación y aprendizaje. Cabe señalar que los psicólogos conductistas emplearon el término "aprendizaje" para designar cambios relativamente permanentes en la conducta de un organismo como resultado de la experiencia (Díaz 1997).

La idea de poner al niño en ambientes funcionales, en términos de una ingeniería conductual, lo que se entiende como "la tecnología del manejo de contingencias de reforzamiento y la tecnología del control de estímulos" (Homme y colaboradores 1968), siempre fue atractiva para muchos seguidores del pensamiento de Skinner, lo que los llevó a afirmar que un adecuado bombardeo de estímulos acertadamente seleccionados y administrados en las primeras etapas de su vida, permitirán al niño un mejor desarrollo (Díaz 1997).

Los modificadores de conducta estaban plenamente convencidos de su propuesta teórica, por lo que recomendaban estimular al pequeño desde su nacimiento. El impacto de los logros obtenidos en algunas investigaciones realizadas, hizo que los esfuerzos de los psicólogos se orientaran por un tiempo al entrenamiento de los padres como administradores de contingencias, enseñándoles el uso de algunos de los principios del comportamiento y de su adecuada utilización, considerando que la estimulación debería ser sistemática para que tuviera resultados positivos.

Para los modificadores de la conducta, la elevada práctica de juego reportada en los niños se explica por el poder reforzante de sí misma. El poder del reforzamiento intrínseco se muestra en el hecho de que "los niños pequeños pasan mucho tiempo "jugando" con objetos y manipulándolos. Esta manipulación parece tener propiedades reforzantes intrínsecas y no necesita depender de asociaciones con otros reforzadores primarios". Lo cual sugiere que la práctica lúdica se fortalece por el sólo gusto de ejercerla. Y si el juego puede disminuir bajo el principio de saciedad, ello va a depender de diversos factores.

### **Teoría del aprendizaje social**

La explicación dada por Albert Bandura y sus colaboradores, referente al comportamiento social de los individuos, está basada en el argumento de que éstos aprenden por observación e imitación.

El aprendizaje por *observación* o también llamado *modelamiento*, es la adquisición que hace un organismo de nuevos patrones de respuesta, como resultado de observar a otro individuo ejecutar esas mismas conductas. El aprendizaje por observación se lleva a cabo sin que el organismo ejecute ninguna acción dentro del ensayo en que se modela la conducta y sin que reciba ningún reforzamiento explícito. El fenómeno se interpreta con base en procesos simbólicos que sirven de mediadores entre el momento en que físicamente la ejecuta. Esta teoría distingue entre "aprendizaje" y "ejecución" (Bandura, 1971).

Los seguidores de este enfoque observan en su trabajo experimental que algunas conductas se aprenden por medio de la observación, condición por la cual se adquiere Información del mundo y sus modelos.

En el caso de los niños, éstos observan a distintas personas cuya conducta sirve de estímulo o modelos por imitar. La imitación es la reproducción comportamental de las manifestaciones y características de dichas referencias. Los modelos pueden ser clasificados en simbólicos, de la vida real y representativos.

a) Los modelos simbólicos son aquellos que se presentan en forma impresa (dibujos), escrita o en forma de instrucción oral.

b) Los modelos de la vida real, en el caso de los niños, lo constituyen los individuos que interactúan directamente con ellos, como son los padres, familiares, amigos, maestros o demás personas de la comunidad que participan directamente en un espacio físico.

c) La tercera referencia o modelo representativo es aquel que se trasmite a través de los medios audiovisuales, tales como la televisión y el cine (Díaz, J. 1997).

### Jean Piaget y el juego en el enfoque psicogenético

La teoría del desarrollo intelectual, formulada por el epistemólogo suizo Jean Piaget (1896-1980), es el resultado de las minuciosas y sistemáticas observaciones realizadas en niños para conocer el pensamiento infantil. Dichas exploraciones conforman un ingenioso método de investigación que ha sido reconocido por su aporte a la mejor comprensión de la evolución del pensamiento.

Piaget afirma que el desarrollo intelectual es un proceso en el cual las ideas son reestructuradas y mejoradas como resultado de una interacción del individuo con el ambiente.

En esta reelaboración, el conocimiento se construye permanentemente como consecuencia de dos procesos fundamentales, que son la asimilación y la acomodación. El modelo Implica que:

- 1.- Las antiguas estructuras se ajustan (asimilan) a nuevas funciones.
- 2.- Las nuevas funciones sirven (se acomodan) a las antiguas funciones en circunstancias modificadas.

Por ello es que el acto de inteligencia desemboca, según Piaget e Inheldel (1978), en un equilibrio entre la asimilación y la acomodación; donde el proceso de asimilación se refiere a incorporar las cosas y las personas a la actitud propia del sujeto, o sea incorpora el mundo exterior a las estructuras ya construidas.

Como resultado de sus observaciones hechas en el estudio del juego de las canicas, Piaget (1932) sugiere una estrecha interacción entre desarrollo intelectual y el juego. Al respecto, David Elkind (1976) dice que los niños solucionan repetidamente aquellos materiales que alimentan su desarrollo intelectual. De acuerdo con Linaza y Maldonado (1987), existe "una relación directa entre el nivel intelectual de los jugadores y la complejidad de las reglas utilizadas en el juego".

Ed Labinowics presenta el siguiente cuadro en el que indican diversos juegos, sus características y el nivel de pensamiento al que corresponden, no sin antes advertir de su verificación en términos de ejecución, pues en ocasiones, algunos niños emocionalmente perturbados pueden regresar temporalmente a un nivel que les resulte sencillo y cómodo. Ciertos juegos pueden ser gozados en más de un nivel

JUEGOS	CARACTERÍSTICAS	NIVEL DE PENSAMIENTO
Juego de las escondidas	El que se esconde está, a menudo, visible, ya que es incapaz de tener la perspectiva del que busca	Preoperacional
Juego de las canicas	Juego paralelo. Se apunta y se lanza sin reglas específicas	
Juego del gato (dos dimensiones)	Se juega con estrategia sencilla; no se pueden tomar en cuenta jugadas ofensivas y defensivas al mismo tiempo	
Juego de las escondidas	El que se esconde evita ser visto, teniendo en cuenta la perspectiva del que busca	Operacional-concreto
Juego de las canicas	Juego de cooperación con reglas específicas	
Juego del gato (dos dimensiones) Damas	Se emplean al mismo tiempo estrategias ofensivas y defensivas	
Juego del gato (tridimensional)	Se utilizan múltiples variables y una gran cantidad de combinaciones	De operaciones concretas avanzadas a operaciones formales
Monopolio	Se usan múltiples estrategias complejas que incluyen anticipación, esto es, afirmaciones hipotéticas (Si... entonces)	
Juegos de concentración mental Juegos de ajedrez		

Cuadro 4: Características y nivel de pensamiento de algunos juegos según Ed Labinowics

Para Piaget existen tres clases de juego que se van interrelacionando en el proceso evolutivo.

1. *Los juegos de ejercicio.* Es el primero en aparecer, por lo que se considera su práctica de los cero a los dos años, edad en la que pierde predominio el ejercicio motor al presentarse el símbolo. Esta clase de juego, tiene que ver con el

ejercicio sensomotor y cumple un destacado papel en el desarrollo de las capacidades motrices. En esta etapa, el juego favorece el conocimiento del cuerpo, su fortalecimiento y la idea de sus capacidades, de ahí que los juguetes deben ayudar al infante a adquirir un mejor control de su conducta motora, ocular y auditiva.

2.

3. *Los juegos simbólicos.* Con la aparición del símbolo y la consecuente representación de objetos ausentes, el niño ingresa a una clase de juego que evidencia su evolución. El acto motor ahora se acompaña de imágenes mentales que propician desempeños de mayor elaboración y conciencia.

La capacidad de evocar objetos ausentes es el elemento fundamental que caracteriza este tipo de juego; en él se transforman las cosas de acuerdo con las necesidades del niño (una caja puede convertirse en un coche, un palo en un caballo).

En su etapa inicial el juego simbólico es una expresión egocéntrica, en la que se establecen las bases para la adquisición del lenguaje. Debido a este hecho y tomando en cuenta que la palabra es la herramienta de la que se vale el niño para expresar sus pensamientos, es importante incentivar el juego con títeres, teléfonos de juguete, muñecas o monos de peluche, para que así el pequeño practique y amplíe su capacidad verbal. Si el niño no cuenta con dichos juguetes, no hay por qué preocuparse, cualquier zapato o plátano puede ocupar el lugar del más lujoso y caro teléfono. Para algunos, es un hecho de que el juguete se define por su uso y juguete, es un objeto material que se utiliza con fines lúdicos, ya sea un cochecito de pedales, de unos botes convertidos en zancos, o un bote convertido en balón. Es decir, el juego existe aun sin juguetes comerciales.

4. *Los juegos reglados.* La tercera y última etapa en la evolución del juego es aquella que se sitúa entre los 11 y 12 años. Se caracteriza por la disminución del símbolo en provecho de los juegos de reglas o de las construcciones simbólicas cada vez menos deformantes y cada vez más cercanas al trabajo continuo y adaptado.

La comprensión y el manejo de reglas se hace acompañar de un claro propósito por la competencia y la cooperación, respuestas ambas que demuestran un alto grado de socialización y dominio de sí mismo (autocontrol). Esto último se demuestra en la aceptación de la derrota y al reconocimiento del ganador, cuestión que en apariencia pareciera irrelevante, pero que tiene gran trascendencia en la vida, por cuanto evidencian el reconocimiento de los límites y alcances de las capacidades, en circunstancias determinadas por el grupo social.

En este nivel, el niño tiene más conciencia de las implicaciones del juego, el cual provee de constantes emociones que lo impulsan; esta carga emotiva es una fuente de estímulos placenteros y no placenteros que dinamizan y dan dirección a la actividad. La comprensión plena del concepto de competencia se encuentra relacionado, en este nivel, con la función de la satisfacción que se logra en la confrontación de las capacidades y no en el mero desafío, como se presenta en los niños menores de siete u ocho años, que dan cauce o salida a sus impulsos, destacándose la osadía y el riesgo como elementos psicológicos predominantes.

### **Freud, los psicoanalistas y el juego**

La concepción del juego y su importancia en la personalidad del individuo aparece por primera vez como objeto de análisis terapéutico en las observaciones realizadas por, Sigmund Freud (1856-1939), quien sostuvo que un niño juega no sólo para repetir situaciones placenteras sino también para elaborar las que le resultaron dolorosas y traumáticas.

Freud fue quien reconoció la gran influencia que tienen las experiencias del primer año de vida y de su efecto en un saludable desarrollo o en perturbaciones del comportamiento. Ambas observaciones fueron estudiadas y confirmadas por los seguidores del método.

Las primeras ideas en torno al concepto se exponen en su obra *Más allá del principio del placer*, y se derivan del manejo realizado por un niño de 18 meses, de

nombre Hans, en torno a la aparición y desaparición de un carrete, acontecimiento que fue interpretado como el manejo simbólico de la imagen materna, que aparece y desaparece de la misma manera del ámbito perceptual del niño.

Al encontrar Freud que la actividad lúdica manifestada por Hans se repetía de manera consistente, acompañándose de muestras de evidente placer, propuso dos interpretaciones acerca del juego:

1. Los niños repetían en su juego todo aquello que en la vida les ha causado una gran impresión, ante lo cual pueden hacerse dueños de la situación.
2. Todo juego se encuentra influido por el deseo dominante que consiste en ser grande y poder hacer lo que los mayores hacen.

El aporte psicoanalítico siempre significativo para la psicología, ha encontrado en el caso del juego buenas razones para continuar su labor. Se destaca la opinión acerca de los mecanismos establecidos a través de las fantasías como medio de regulación, es decir, el hecho de que el niño, de manera disfrazada, represente con insistencia preocupaciones, temores o escenas desagradables previamente vividas y las rehagan con desenlaces o finales desfavorables, nos habla de manejos de la experiencia y de intentos para resolver los conflictos o tensiones que de otra manera no podría ni siquiera disminuir. En otras palabras:

...al jugar, el niño desplaza al exterior sus miedos, angustias y problemas internos, dominándolos mediante la acción. Repite en el juego todas las situaciones excesivas para su yo débil y esto le permite, por su dominio sobre objetos externos y a su alcance, hacer activo lo que sufrió pasivamente, cambiar un final que le fue penoso, tolerar papeles y situaciones que en la vida real le serían prohibidos desde dentro y desde fuera, y también repetir a voluntad situaciones placenteras. (Díaz 1997).

El valor catártico u homeostático del juego consiste, pues, en permitirse una válvula de escape para las emociones reprimidas, al efectuar una función reguladora de las tensiones. Resulta innegable este hecho cuando se observan ciertos juegos

que reproducen inicialmente escenas desagradables o que concluyen en desenlaces satisfactorios o recompensantes para el niño. En otras palabras, a través del juego el niño pone orden en el caos.

### **Arminda Aberastury y la evolución del juego en el niño**

Aberastury (1968) se ha interesado en la relación existente entre la edad y ciertos juegos, así como su desaparición o abandono posterior. La obra de esta autora refleja asimismo un marcado interés por la presencia de situaciones dolorosas y traumáticas en el juego, asunto revisado por los analistas en general. En su trabajo se puede apreciar la opinión de que los objetos cercanos tal pareciera que cobran vida ante los ojos del niño (Díaz 1997).

La autora observa que los pequeños en los primeros cuatro y seis meses de vida juegan con sus sonidos guturales o con los provocados por estímulos externos, tales como el sonajero, los tableros u objetos musicales, pequeñas campanas o cascabeles, entre otros; el caso es que el niño tiene control sobre éstos. De la misma manera, el descubrimiento del dominio de sus movimientos resulta útil para la elaboración y el manejo de la angustia provocada por la pérdida esporádica de la madre o de las personas amadas.

Está de sobra decir que en este marco teórico desempeña un destacado lugar la relación madre-hijo, si se considera que un encuentro cálido en la etapa oral es indispensable para el manejo de las frustraciones.

Alrededor de los tres años la preferencia de los niños se centra en los cochecitos y en las locomotoras, pero no las operadas por mecanismos, ya que en opinión de la autora este tipo de juguetes causan angustia por la impotencia e incapacidad para manipularlos; para las niñas las muñecas y los monos de peluche satisfacen sus necesidades maternas. Los objetos del hogar como planchas, juegos de té y accesorios para el arreglo personal que reproducen el rol materno, son de su preferencia, y efectúan sus interacciones recreativas en un ambiente físico más reducido y tranquilo que el de los niños.

A los seis años y con la escolarización aparecerán nuevas actividades lúdicas que combinarán las capacidades intelectuales con el azar. El interés por la competencia en juegos como lotería, serpientes y escaleras, memoramas, conecta cuatro, uno, batalla naval, etc., demuestran el deseo de salir victoriosos en el encuentro. En los juegos de competencia individual el niño manifiesta su necesidad de reconocimiento por parte los padres, además de que revelan mucho su personalidad.

Conforme los juegos adquieren organización, estructura y reglas de colaboración, el niño (ya para entonces altamente socializado) hace uso de sus capacidades para enfrentar a los retos individuales o de grupo, preparándose así para su vida futura.

#### *El juego como recurso terapéutico*

Las observaciones realizadas por Freud se dedicaron a la interpretación de los contenidos y acciones en el juego, no así al uso o manejo de la información como recurso terapéutico, pues fue Klein (1882-1960), quien consideraría su utilidad para fines de diagnóstico y de tratamiento.

Conocedora de los niños, la doctora Klein aplicó la técnica del juego en la detección de los problemas que interfieren con el sano desarrollo, preocupándole los factores relativos a la inteligencia y a la creatividad. Si bien no es la primera que utiliza el juego en la exploración de las tensiones y los temores del niño, sí es una de las figuras más destacadas de la terapéutica infantil, ya que es ella a quien se le debe una alternativa válida de análisis y tratamiento, como es el caso de las técnicas de juego adaptadas al niño.

Klein enfatiza el trabajo en el inconsciente infantil, ya que los niños, de acuerdo con ella, están más gobernados por éste, por lo que resulta importante la presentación de las fantasías y su interpretación (Díaz 1997).

A los recursos utilizados inicialmente por la doctora Klein, consistentes en papel, tijeras, cuerdas, pelotas, ladrillos yagua, para el acceso de las fantasías y los conflictos inconscientes, hoy día en los espacios que ocupa la ludoterapia se han agregado otros objetos y juguetes como muñecas con y sin facciones, monos de peluche, casas de muñecas, títeres, teléfonos, soldados, plastilina, estampas, historias inconclusas, cuentos, pinturas y crayones para la expresión impresa, que contribuyen a la disminución de las tensiones y a la expresión de las inquietudes.

Es el juego, en este sentido, un medio de expresión accesible para los niños en la exposición de sus sentimientos, deseos y conflictos. La terapia de juego es una alternativa que parte de la actividad más relevante del niño, es la consideración de que sólo en un clima satisfactorio (y por tanto no amenazante) el pequeño se puede desenvolver de una manera espontánea, libre y creativa, de ahí que todo terapeuta que trabaje con esta técnica deberá saber jugar u orientar las respuestas del infante hacia dicha zona de encuentro.

Es este psicoanálisis infantil el que considera que una actitud libre sólo se consigue cuando el individuo juega o se deja llevar espontáneamente por su imaginación. Acontecimiento que es factible con el uso de juegos y juguetes, pues son estos últimos, actores benevolentes y manejables, los que permiten sin temor alguno la exposición y reelaboración de las experiencias de la vida.

#### *Erikson y la Teoría Psicosocial del Desarrollo*

Es Erikson quien reconoce la importancia que tiene la cultura en el individuo. Su teoría psicosocial del desarrollo considera que la personalidad es el resultado del conflicto entre los instintos y las demandas culturales, este último aspecto descuidado por los psicoanalistas ortodoxos. El valor de la cultura y la circunstancia histórica como factores que influyen en el comportamiento del individuo, tienen vital importancia. En este sentido se hace imprescindible que para evaluar el juego, el observador debe tener una idea de aquello a que suelen jugar los niños en una edad y en una cultura determinada. Sólo en esa forma puede decidir si el significado único trasciende o no al significado común.

La diferencia expresada entre el juego de los niños de las sociedades subdesarrolladas en comparación a los de sociedades altamente industrializadas no sólo manifiesta diferencias psicológicas, sino también de nivel ideológico y tecnológico. Mientras en las tribus o culturas rurales la familia es quien determina en gran medida el futuro del niño, ya que es en el seno de ésta en donde se imparte buena parte de los contenidos morales e ideológicos, en las grandes urbes los medios de comunicación, los grupos sociales extra hogar y el enorme conjunto de estímulos para el consumo y la recreación (de los que forman parte los juguetes) tienen una fuerte influencia.

Mientras que los niños del campo juegan a las rondas o bien con actividades relacionadas a sus vivencias, los niños de las sociedades opulentas interactúan con videojuegos sofisticados en donde la competencia y el individualismo son exaltados.

Una competencia implica no sólo ser el vencedor, sino también poseer el vehículo más rápido con el que se hace equipo. Las habilidades evidenciadas y reconocidas en el espacio cultural hacen que el niño encierre la versión de ser. Sólo así puede explicarse en parte el exaltamiento y la posición que ocupan las destrezas demostradas en algunos juegos como la patineta, la bicicleta y otras formas de recreación que se ponen en moda.

Debe entenderse que los niños buscan, como parte de su proceso natural de desarrollo, una identidad que sea reconocida y que les permita reafirmarse a sí mismos. Es por ello que el juego es una base importante para su desarrollo psicosocial, ya que por medio de éste adquieren y desarrollan habilidades que posteriormente le ayudarán a desenvolverse en su medio para realizar cualquier tipo de actividad. El deporte es una de ellas. Es un medio por el cual la persona emplea lo aprendido de pequeño (correr, saltar, brincar, escalar, etc.) y desde tiempos remotos se utilizó antes que nada para eventos religiosos mas que como una forma de ejercitar el cuerpo.

### 3.3 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL DEPORTE

El deporte se ha desarrollado y modificado por el ser humano a través de la historia y la cultura. Distintos pueblos, en diversos lugares geográficos cultivaron el deporte. Los egipcios, los chinos, los indios se beneficiaron con él. Sin embargo, fue en Grecia donde el deporte alcanzó su máxima expresión (<http://www.geocities.com/psicologiadeldeporte/manupsico.htm> consultado el 20 de junio de 2006).

Aunque la palabra deporte termina evolucionando del latín que se encuentra en forma castellana deporte, y en la inglesa universalizada sport, nace de la edad media, las practicas populares, conductas grupales e instituciones que hoy entendemos como deportivas nacieron mucho antes. Nadie duda de que uno de los pueblos más deportivos en la historia fuera el griego clásico y helenístico. Allí se conformó una de las instituciones deportivas más desarrolladas, todas las ciudades helénicas tenían sus propios juegos de carácter deportivo, entre ellos alcanzaron rango importante cuatro principales celebraciones:

- A) Los juegos istmicos de Corinto;
- B) Los juegos nemeos en la ciudad de Nemea;
- C) Los juegos piticos en la montaña sagrada de Delfos, y
- D) Los juegos olímpicos en la región de la Elida, en Olimpia.

Estos últimos establecieron el computo del tiempo en la Grecia clásica; las olimpiadas de cuatro años de duración. No importa que la palabra deporte adquiriese su actual conformación bastantes siglos después. Eso que hoy entendemos como deporte tuvo grandeza en muchas culturas especialmente se pueden citar a los Persas con sus viejos juegos de polo, a la cultura ribereña del Indio con su tauromaquia, que mil años más tarde arraigaría en Creta para manifestarse, y otro milenio mas tarde en las culturas ibéricas, los tibetanos con sus competencias hípcas, los Chinos con sus juegos de fuerza sus competencias de tiro al arco y sus concursos hípcos conocidos desde dos mil años antes de Cristo; los japoneses con sus luchas cuerpo a cuerpo (sumo) y posteriormente con los célebres formas del

primitivo jiu-jitsu; los mayas del Yucatán con sus increíbles y evolucionados juegos de pelota ([http://html.rincondelvago.com/deporte\\_teoria-e-historia.html](http://html.rincondelvago.com/deporte_teoria-e-historia.html) consultado el 17 de octubre de 2005).

Estos juegos y competencias tienen frecuente carácter de ritos mágico-religiosos, están vinculados generalmente a la euforia, más o menos arrebatada, por la caza de una pieza codiciada, la recolección de cosechas o un triunfo guerrero. Es decir los deportes de destreza aplicada (tiro con arco, lucha, lanza, carrera, etc) son producto de un necesario entrenamiento o por el contrario una réplica lúdica a la vida.

La historia nos muestra que cuando una sociedad alcanza algún desarrollo, aprende a realizar un deporte condicionado y variado según el clima, belicosidad, miseria o abundancia. Un impulso tan primario como; la necesidad de saber qué lleva al hombre a la filosofía y a la ciencia, le induce a jugar ejercitando su cuerpo, entonces nace el deporte.

En Mesopotamia aparecen los primeros signos de civilización entre el 3500 y el 3000 a. c. La cultura mesopotámica engloba a diferentes pueblos, que son los sumerios, acadios, babilonios, asirios y persas. Todos los restos arqueológicos que han llegado hasta hoy, representan clases dirigentes y militares muy marcadas, arqueros y jinetes que manejan cuadrigas tiradas por caballos. El caballo significa poder. En el año 1360 a. c. aparecen las primeras lecciones de doma y cuidado de caballos. Toda actividad física o atlética estaba relacionada con elementos militares y bélicos, así como con la caza.

En el antiguo Egipto existieron 31 dinastías de faraones. La vida se disponía a lo largo y ancho de la rivera del Nilo, que era considerado como fuente de vida y prosperidad. Los faraones eran más que reyes (se les tenía por dioses). La civilización egipcia se caracterizó por sus obras funerarias, es decir, las pirámides con criptas secretas. Entre las representaciones pictóricas, se encuentran murales

con luchadores, elaboradas entre los años 2500 y 2200 a.C. en las que se pueden apreciar hasta 122 posiciones o llaves de lucha distintas practicadas por luchadores profesionales. También hay pinturas que representan un tipo de esgrima practicada con palos. Los esgrimistas protegían sus antebrazos con una especie de muñequeras.

Herodoto, considerado como el padre de la historia, contó de los combates con bastones que formaban parte de un culto religioso en Egipto, hacia el año 450 a. C. La vida, al desarrollarse en torno al Nilo, obligaba a los faraones a saber nadar, como quedó reflejado en numerosas representaciones pictóricas, en las que éstos aparecen nadando a croll ([http://html.rincondelvago.com/deporte\\_teoría-e-historia.html](http://html.rincondelvago.com/deporte_teoría-e-historia.html) Consultado el 17 de octubre de 2005).

Hay un momento en el que se produce un cambio de hábitos físicos: se dan cuenta de que necesitan practicar actividades más bélicas por lo que aparecen nuevas distracciones de tipo paramilitar. Cada faraón debía superar al anterior en sus proezas en el arco y las flechas y aparecen en ceremonias importantes en las que se utilizan arcos muy potentes.

El juego y la actividad física adquirirían diversas formas según los estamentos sociales que los practicaban. Los historiadores chinos dejaban en sus crónicas multitud de datos sobre juegos y actividades físicas que se practicaron en la antigua China.

El caballo era emblema de poder político y militar. El dominio del caballo aseguraba un poder indiscutible y estas técnicas innovadoras se imponían masivamente. El ejercicio paramilitar por excelencia era el tiro con arco. Había dos modalidades: a caballo y a pie. La modalidad ecuestre la realizaban disparando tres flechas (una mirando adelante, otra al lado y otra atrás). Esta modalidad era totalmente opuesta a la ejercida por el campesinado debido a que nunca miembros de estamentos inferiores podían competir con los de estamentos dominantes.

En muchas culturas, los combates cuerpo a cuerpo y las luchas eran el medio por el cual las personas se expresaban, principalmente los hombres, sin embargo, tenían sus reglas, por ejemplo, que las clases inferiores no podían competir con las clases dominantes. Había luchas en festivales campestres y con reglas diferentes en cada comarca, sin embargo, había luchadores dignificados que utilizaban vestimentas y tenían rituales especiales. A los mismos se les exigía en su vida pública un código de conducta especial. Estas competencias de lucha elitista, estaban plagadas de normas y prohibiciones destinadas por igual a atenuar tanto la humillación del perdedor como los excesos de arrogancia del vencedor.

Las artes marciales chinas, base de las competencias de lucha, habían sido anteriormente ejercicios de compostura espiritual y estaban repletas de movimientos cercanos a la coreografía. Uno de estos ejercicios marciales evolucionaría hasta transformarse en el hoy popular Tai-Chi, aunque la transformación y modificación de esta modalidad no se produjo hasta épocas de menor igualdad social.

En Japón, entre los siglos XII y XV, se produjo un desarrollo económico y comercial coincidente con el europeo, lo cual generó una nueva clase social mercantil. Se produjeron cambios y un estado crónico de violencia dominados por los clanes. Además, aparecieron nuevos elementos ajenos a la civilización japonesa, introducidos por los europeos (el cristianismo, las armas de fuego...), lo que motivó un aislamiento total, autoimpuesto por las autoridades a partir de 1630 y que duró dos siglos. En 1853, Japón se ve obligado a abrir sus fronteras y a romper su aislamiento comercial, debido a una acción militar de los Estados Unidos. En 1868, bajo la dinastía Meiji, se produce un cambio de política y una revolución social que transformó Japón (revolución Meiji). Dicho cambio, fue semejante al experimentado por Europa durante la Revolución Industrial, que comenzó en Gran Bretaña en el siglo XVIII. Hasta entonces, la cultura y el deporte fueron autóctonos y se resistieron a las influencias extranjeras.

Tras el choque sociológico experimentado por los japoneses en la llegada occidental, el sumo quedó como deporte superviviente. El sumo es una lucha especializada que se caracteriza por la gran corpulencia de sus participantes, su fuerza y su agilidad. Es un deporte que todavía conserva un gran ritual tradicional. En el siglo XVII se utilizaban las veladas de sumo para recaudar fondos para los templos. Fue el deporte favorito de la cultura urbana del siglo XVIII. En la actualidad, el sumo conserva su origen ceremonial y es un deporte de masas en Japón.

En 1882, Jigoro Kano modificó el antiguo Jiu-Jitsu, dándole una nueva forma autodefensiva y popularizándolo. Logró un nuevo deporte que conservaba las antiguas esencias de las artes marciales aristocráticas: sangre fría, confianza y paciencia, haciéndolo accesible a todos los japoneses, sin distinción de clases. También consiguió su promoción como una actividad saludable para la población. Kano realizó disposiciones para su práctica por la mujer y logró la universalización de este deporte. Jigoro Kano fue el primer representante del Comité Olímpico Japonés en el C. O. I (Comité Olímpico Internacional) y su vida tuvo cierto paralelismo con la del Barón Pierre de Coubertin.

Pero no sólo en Europa y Asia se desarrolló el juego, también en América el juego fue uno de los protagonistas en el juego de pelota mesoamericano se disputaba con una pelota grande y sólida de caucho, en una cancha diseñada especialmente, la cual tenía forma rectangular y estaba delimitada por muros. Las canchas más antiguas se remontan al año 900 a.C. Eran estructuras simples en forma de piscina contenida entre muros. Los patios eran de mampostería y los muros, superficies inclinadas. La pelota no se podía tener entre las manos y los lanzamientos se realizaban con las caderas. Poco se sabe de cómo se materializaban los puntos. El equipamiento protector de los jugadores era el siguiente: un cinturón ancho y pesado de madera y cuero, protectores en las caderas y en las rodillas, guantes y casco. La cancha era una especie de diagrama cosmológico y la pelota simbolizaba el sol. Había unos anillos de piedra en las

paredes, para realizar los tantos. Las ceremonias siguientes al juego, parecían incluir sacrificios humanos; supuestamente sacrificaban a los perdedores.

Huizinga, autor en 1938 de la obra “Homo Ludens”, dice que el juego es el origen de algunos de los logros más preciados del hombre, desde este punto de vista, el deporte constituye una de las más importantes creaciones del impulso lúdico del hombre Huizinga. Si reconocemos que el deporte es esencialmente juego, entonces existe desde el inicio de la humanidad. Como sabemos, el hombre juega desde que nace como cualquier otro animal. ([http://html.rincondelvago.com/deporte\\_teor%C3%ADa-e-historia.html](http://html.rincondelvago.com/deporte_teor%C3%ADa-e-historia.html) Consultado el 30 de agosto de 2005).

Una de las teorías tradicionales del origen del deporte, afirma que éste surgió durante la época dorada de la Grecia clásica, que la práctica constante del atletismo, la lucha, etc., y la devoción que los antiguos griegos tenían por los juegos y por el atletismo, explicarían sus logros en la filosofía, la ciencia, las artes, la educación e incluso las armas. El atleta griego simbolizaba las ideas clásicas y los juegos antiguos, iniciados en el año 776 a.C., su culminación. Estas teorías tuvieron sus máximos adeptos entre los fundadores del Comité Olímpico Internacional (C.O.I.) y de los Juegos Olímpicos modernos.

Para los historiadores marxistas en general, las actividades culturales y sociales del hombre, dependen en todo momento de sus recursos materiales y de su tecnología. Desde el punto de vista marxista, el deporte es una manifestación cultural, pero no es un juego. El deporte no es más que la preparación para el trabajo y un reflejo de las necesidades de supervivencia y progreso del hombre (Ej.: para un historiador marxista, el primer deportista podía ser un cazador y el primer deporte practicado, el lanzamiento de jabalina, ya que para la caza y la subsistencia se exigía una práctica constante y unos grandes reflejos, lo que hacía que el hombre realizara esta actividad como un entrenamiento).

Otro punto de vista o teoría es el que atribuye orígenes relativamente nuevos a nuestros deportes. El deporte de nuestra sociedad no es más que una forma especial, genuina, de adaptación a la vida moderna. Según los seguidores de esta teoría, el deporte puede ser una forma de trabajo disfrazado. Rigaver menciona algunas características del deporte moderno, tales como: disciplina, autoridad, competitividad, búsqueda de resultados, objetivos racionales, organización y burocracia, como pruebas de la dependencia existente entre el deporte y el capitalismo industrial. Para estos historiadores, lo que cuenta es que los aspectos esenciales del deporte, tal y como se practica hoy en día, aparecen en Inglaterra, a la vez que se desarrolla la Revolución Industrial. Los deportes modernos son adaptaciones particulares de la vida política, social y económica de nuestro tiempo.

Sin embargo, no hay que olvidar que las competencias y juegos deportivos de casi todas las sociedades anteriores a la nuestra eran parte integral y muy cercana a las creencias religiosas y estaban asimiladas a otras actividades como la danza, el teatro, etc. Una descripción histórica del deporte que lo aparte de lo ritual, de la danza, del teatro, está separando artificialmente unos componentes culturales de otros. Este aspecto religioso ha perdido su vigencia en el deporte de hoy en día.

### **3.4 CONCEPTO DE DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA**

En las competencias como en las carreras, los competidores miden individualmente sus habilidades. En deportes como el béisbol y el fútbol, los participantes realizan un esfuerzo colectivo basado en aptitudes individuales, ganar excelencia en los deportes requiere de mucha práctica, pero se puede disfrutar mucho de cualquier esfuerzo deportivo.

El joven vigoroso no quiere tomar parte en una competencia poco vigorosa, desorganizada, dirigida por quienes insisten en que todos los estudiantes deben participar con sentido de conjunto sin tener en cuenta el nivel o la victoria. Necesita hacerlo lo mejor que pueda, probarse a sí mismo, sobresalir, mostrar su coraje y capacidad física; quiere sentirse apto, encarar los retos de la vida con ecuanimidad, enfrentar al mundo con la cabeza alta y con la confianza de que va a desempeñar con éxito su misión.

La actividad física ha sido parte inherente al hombre a lo largo de la historia. Arqueólogos e historiadores han mostrado esto al dar evidencias de que en tiempos prehistóricos existieron equipos de juego y competencia. Sin embargo, aunque el hombre manifiesta la necesidad biológica del movimiento a través del ejercicio, éste no es el único motivo que lo lleva a la participación en actividades físicas. Aunado a esta idea, el ejercicio sin involucrarse emocionalmente es menos benéfico, pues la actividad física como ejercicio esté determinada más emocionalmente que racionalmente (Minc, 1976 citado en Gonzáles 1992).

Pero el hombre, además de ejercitarse físicamente, tiene la necesidad de ordenar y sistematizar dichos ejercicios, con el fin de generalizar esta actividad y llevarla a círculos mayores de personas. Así es como se da el deporte.

El deporte es, probablemente, el fenómeno social más importante, contradictorio e influyente del siglo XX, ya que afecta la vida de muchas personas de diferentes edades, ya sea como practicantes, aficionados, entrenadores, jueces o directivos.

Los psicólogos, en especial los psicólogos del deporte, se han preocupado acerca de los posibles beneficios que presenta sobre la salud la realización de actividad física. Asimismo, han colaborado y puesto en marcha programas de actividad física con fines terapéuticos, evitando que se produzca el fenómeno de abandono y facilitando, por tanto, lo que se ha llamado “adherencia”.

La Psicología del Deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito del deporte (Oñate 1978). El área de la conducta humana que se denomina “*deporte*” comprende un gran número de personas entre participantes y espectadores, en casi todas las civilizaciones y naciones del mundo. Efectivamente, la actividad deportiva ha sido característica del hombre a lo largo de la historia.

Existen varios factores que afectan los niveles de aprendizaje y de rendimiento deportivo alcanzados por el individuo:

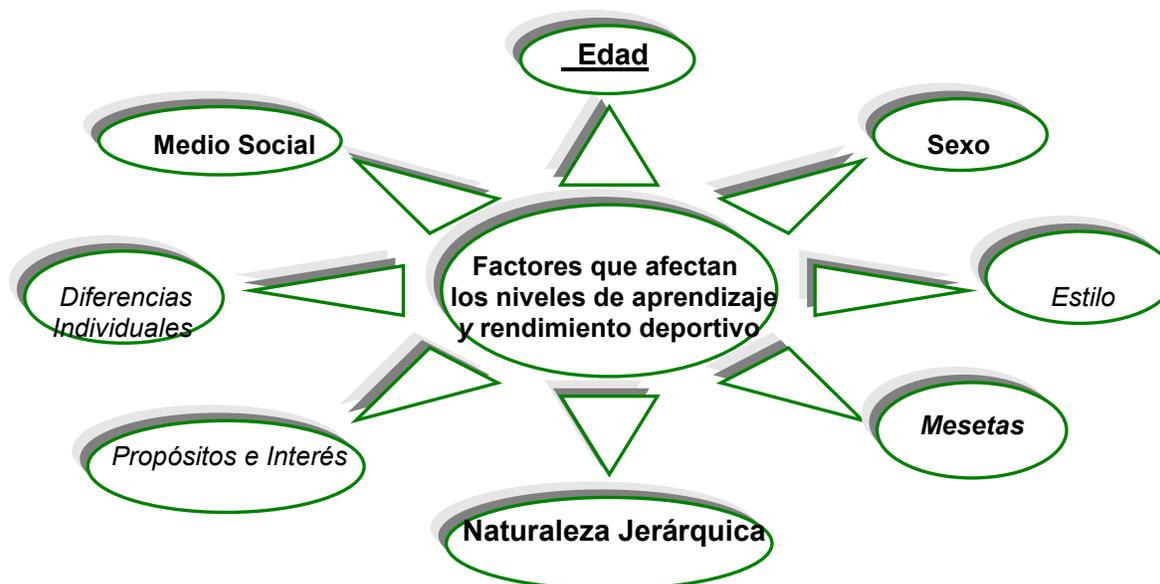


Figura 3: Los ocho factores que afectan los niveles de aprendizaje y rendimiento deportivo

- a).- La *edad* en que comienza a participar en alguno de ellos.
- b).- El *medio social* en el que se crió y la actitud de sus padres y amigos, tanto de su edad como adultos.
- c).- El *sexo* produce variaciones tanto en las preferencias deportivas, si existen, como en los resultados potenciales.
- d).- Las *diferencias individuales* de las características estructurales y funcionales producen variaciones referentes a los niveles alcanzados y a los tipos de deporte preferidos.
- e).- El *estilo* está determinado en parte, por las características estructurales del individuo y, en parte, por los modelados de su medio social.
- f).- Los *propósitos* y *el interés* también afectan la forma.
- g).- Las *mesetas* en el progreso hacia niveles superiores y una amplia fluctuación en el rendimiento del individuo en todas las etapas son otros aspectos generales de las destrezas.
- h).- La *naturaleza jerárquica* de las técnicas es tal que el equilibrio, carrera y cambio de dirección, lanzamiento, salto, agarrar, golpear, patear, caerse y habilidades semejantes parecen ser las categorías básicas de la actualidad que se combina dando lugar a acciones mucho más complejas en los niveles superiores de

la actividad (Lawther 1987).

Al estudiar las características de la personalidad de los atletas nos enfrentamos con una variedad de inconvenientes, como que no todos los atletas son iguales, ni aún en el mismo deporte, o, que los atletas, como grupo, no difieren de la gente normal en cuanto a los rasgos de su personalidad, que el término *atleta* se usa para delimitar por su edad, capacidad y éxito deportivo y por sus niveles de competencia, que a menudo se usa como un término aplicable a la población normal en general.

Más aún, las diferencias que se encuentran son, en su mayor parte, diferencias de grado, no de presencia o ausencia de cualidades específicas. Por añadidura, la investigación divulgada como “diferencias significativas” de la población normal o de la muestra no atlética tiene escaso significado en cuanto a diferencias prácticas de las conductas individuales verdad que la mayor parte de las personas clasificadas como atletas están bastante por encima del nivel medio en cuanto:

- 1.- Desarrollo físico
- 2.- Momentum y energía
- 3.- Dedicación a su propósito

Ciertos aspectos de la personalidad, tales como gran necesidad de realización, agresividad, dominio, liderazgo, confianza en sí mismo, parecen ser características de mucha gente exitosa en nuestra sociedad tan competitiva. El prestigio y el estatus social, mencionados en ocasiones como propios de los atletas, no son realmente rasgos de su personalidad, sino actitudes de los demás miembros de la sociedad para con ellos. Quizá incluso el mayor nivel de adaptación social se deba en gran parte al hecho de que su admisión en los grupos sociales se ve facilitada por su fama atlética.

Pero para que el desarrollo de su cuerpo y mente se hagan de manera más equilibrada y armónica, cuando se practica un deporte hay que prestar atención a dos aspectos: la *especialización deportiva* y la *competencia*. La especialización es la dedicación casi exclusiva a una modalidad deportiva desde temprana edad, tiene sus defensores (es la capacidad de aprendizaje y asimilación de técnicas y reflejos) y

detractores (es cuando la especialización resulta perjudicial, porque genera desequilibrios en el desarrollo físico y puede influir negativamente en la estructuración de la personalidad del niño). Más discutido todavía es el tema de la competencia.

Para algunos, la competencia sana, limpia, deberá integrarse en cualquier programa pedagógico, ya que ayuda a estructurar y organizar todo el comportamiento de los niños y adolescentes. Otro argumento esgrimido es que en una sociedad como la nuestra, la competencia debe formar parte del deporte infantil ya que le prepara y le educa para el futuro. Otros, por el contrario, opinan que la competencia exige un precoz y duro entrenamiento, ya que la meta actual del deporte contemporáneo es la búsqueda de la marca, del record, del vencedor, a cualquier precio (<http://revista.consumer.es/web/es/20020701/salud/48842.php> consultado el 07 de junio del 2004).

La edad comienzo de la práctica deportiva suele crear un clima de confrontación entre algunos entrenadores y federativos y aquellos profesionales de la actividad física que se oponen a la práctica deportiva intensa desde edades tempranas, especialmente desde el punto de vista de la competencia. En este sentido durante los últimos años se han hecho algunas propuestas para abolir la competencia escolar en menores de 10 años. Los argumentos presentados para ello suelen ser de diversa índole, incorporando aspectos relacionados con la salud física, junto a otros relativos a los aspectos psicológicos e incluso formativos. (García, J. 2003)

Añó (1997) habla del llamado “efecto robot”, según el cual los niños demasiado jóvenes tienen menos espíritu crítico y soportan con mayor resignación las cargas a las que son sometidos. En cualquier caso, se estima que una postura radicalizada no conduce a descubrir y comprender la raíz del problema, sino que por el contrario, dificultará el avance en el mismo (García 2003).

A la hora de determinar la edad de comienzo, se deben plantear tres niveles: la edad de comienzo en la *formación básica* de una modalidad; el inicio en la *especialización* deportiva y el inicio en la que se comienza a participar en *competencias*. Cada uno pertenece a una edad diferente que variará por cada modalidad deportiva que debe ser planificada individual y específica para cada modalidad (García 2003).

Etimológicamente la palabra “*deporte*” deriva de *disportare* (dis y portare), que significa *sustraerse del trabajo*, es decir, que el deporte es diversión y no una tarea pesada. En el deporte la actitud es de juego, y la satisfacción reside no tanto en los resultados como en la misma experiencia, si bien los resultados placenteros aumentan casi siempre el deleite de participar (Lawther 1987).

Dado que el deporte es un aspecto muy estudiado en todo el mundo, existen varias concepciones y definiciones a cerca de éste, y por lo tanto, sólo se hará mención de algunas de ellas para poder entender el porque del deporte. Uno de esos teóricos, es Oñate (1978), que define al deporte como un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer de recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones, además, puede o no ser competitivo.

Otra definición que se le ha dado al deporte, parte de su significado religioso; en este aspecto cabe decir que tiene orígenes rituales, ya que los ejercicios corporales se consideraban actos de culto, existiendo predilección por el juego de pelota.

Algunos teóricos ven al deporte como una actividad física, uno de esos teóricos es Hebert, que lo describe como: “Todo género de ejercicio o actividad física que tiene por objeto la realización de una performance cuya ejecución se basa esencialmente en la idea de lucha contra un elemento definido, una distancia, una duración, un obstáculo, una dificultad material, un peligro, un animal, un adversario y por extensión uno mismo”.

“Ejercicios artificiales donde la dificultad se hace progresiva y prácticamente ilimitada, y que ponen en juego las superiores cualidades físicas de los individuos gracias a una preparación intensiva que permite desarrollar éstas cualidades hasta su límite extremo” (Reglamento de la Antigua Escuela Militar de Jouvville, citado en Bermejo 1986).

Pierre de Coubertain, que fue el instaurador de los Juegos Olímpicos de la Era Moderna en 1896, dice que “el deporte es un culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo apoyado en el deseo de progreso y que puede llegar hasta el riesgo” (Bermejo 1986)

Para H. Van Blyenburg el deporte es “todo esfuerzo corporal individual o colectivo practicado con el fin de afirmar victoriosamente la superioridad del individuo o del equipo sobre sí mismo o sobre un adversario inerte (tiempo, espacio, cualquier resistencia), o animado (opositor, animal o humano). Sin embargo, Ramírez dice que el deporte es toda aquella actividad recreativa y desinteresada, noble, limpia e higiénica, cuyos fines principales están encaminados a dar esparcimiento al espíritu, a la vez que energía a la voluntad y belleza al cuerpo (Bermejo 1986).

En general todas las definiciones coinciden en que es un esfuerzo corporal o una actividad voluntaria, que tiene por objeto llevar al individuo a realizar o a desarrollar sus propias habilidades y cualidades al límite máximo, pudiendo ser o no competitivo.

La educación física de base y el deporte desarrollan capacidades como la percepción espacial, la percepción espacio-temporal, la coordinación ojo-muscular, la agilidad, el equilibrio y el dominio segmentario. Se ponen en contacto con nuevos lenguajes como el corporal; a nivel social, el niño aprenderá a desempeñar diferentes roles en el grupo, lo cual le formará socialmente, aprenderá a asumir ciertas responsabilidades así como a comprender normas establecidas, vivenciará situaciones de nuevos sentimientos, comprendiendo asumiendo y superando los

diferentes retos y sus posibles éxitos o fracasos, se puede decir que la actividad física ayuda a que el niño se forme psíquica y socialmente.

También son muy importantes los beneficios aportados a nivel físico y psicomotor, a través del movimiento del cuerpo y de sus segmentos, así como del control y manipulación de objetos. Está admitido que tiene efectos favorecedores en el proceso de crecimiento debido a que el ejercicio aporta factores estimuladores sobre el tejido óseo y muscular. Por el contrario se ha observado que largos períodos de inactividad, como en el caso de astronautas o personas que por enfermedad o lesión han pasado por largos períodos de inactividad, tienen desequilibrios en la composición ósea y atrofias en los músculos. Las presiones a las que se someten los cartílagos debido a la gravedad, el peso corporal y las acciones musculares permiten un crecimiento óseo óptimo ([www.deportedigital.galeon.com/salud/ejmeno.htm](http://www.deportedigital.galeon.com/salud/ejmeno.htm) consultado el 15 de junio de 2004).

La práctica de la actividad física y el deporte en edades tempranas es de gran importancia para el buen desarrollo de la persona tanto en el aspecto físico como en el afectivo, social y cognoscitivo ya que a través del movimiento y los juegos motores vivenciará nuevas experiencias y estimulaciones en todos estos dominios.

Una parte acuciante de practicar deportes proviene del exceso de energía y de su gozosa autoexpresión. A muchas personas les gusta probarse a sí mismas para saber qué son capaces de hacer desde el punto de vista físico, aman los riesgos y las emociones de las competencias vigorosas. Buscan ganar reconocimiento, aprobación y prestigio. Irrumpen en los deportes para escapar al hastío, a las ansiedades o también a la monótona rutina de su trabajo y de sus tareas diarias. Al dejarse absorber por el juego pueden olvidar las frustraciones que tengan en otros campos de la vida humana, al menos temporalmente, pueden incluso, descargar los resentimientos acumulados, las irritaciones y las agresiones en la dura práctica de los deportes (Lawther 1987).

Layman realizó en los años sesenta una revisión en la que se destacaba el papel del ejercicio y el deporte para el desarrollo y mantenimiento de la salud física, así como para la salud mental y el ajuste social. Además, enfatizaba que el principio de la unión mente-cuerpo era válido y que existía una estrecha relación entre salud orgánica y salud mental. También argumentaba que si el ejercicio y el deporte contribuyen al mantenimiento de la salud física, igualmente favorecerían la salud mental y, por tanto, la prevención de sus desórdenes (Márquez 1995).

En algunos estudios recientes, realizados con diversas poblaciones, se ha puesto de manifiesto que los efectos más importantes del ejercicio no son fisiológicos sino psicológicos, en el sentido de que mejora la autoestima y se presentan ciertos cambios en algunos rasgos de la personalidad.

Por este motivo, no es sorprendente que un número cada vez mayor de psicólogos se interesen por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, tanto para investigar los procesos psicológicos básicos que en ellas se desarrollan, como para aplicar técnicas psicológicas, que deriven del conocimiento de dichos procesos. Sin embargo, existen problemas provocados por el deporte, como la *vigorexia* (adicción al deporte) que se describe como un desorden emocional en el cual existe una percepción distorsionada de las características físicas, es decir, el sujeto se percibe feo si no tiene una gran masa muscular, ya que asocia hermosura a la cantidad de masa muscular.

Los efectos benéficos sobre la salud de una actividad física regular constituyen un hecho cada vez más evidente y su estado se ha abordado desde distintos campos profesionales de una forma interdisciplinaria, encontrándose entre ellos la psicología.

Los beneficios que produce la práctica de deporte son varios:

*Físicos* (mejora la condición física, la circulación sanguínea, produce cambios hormonales, metabólicos, respiratorios, ayuda a controlar los niveles de colesterol,

favorece la tolerancia de glucosa, disminuye la presión arterial),

*Psicológicos* (mejora la autoimagen, ayuda a la disminución de las fobias, ira, ansiedad, agresividad, o el abuso del alcohol y de las drogas, se incrementa la autoestima y autoconfianza, disminuye la ansiedad, el estrés y la depresión),

*Emocionales* (ayuda en el rendimiento académico, laboral, la confianza, el equilibrio emocional, la autoestima, la sociabilidad), e incluso beneficia en la disminución de enfermedades como la cifoescoliosis, cáncer de colon o artrosis. ([www.crecerjuntos.com.ar/deportes1a10.htm](http://www.crecerjuntos.com.ar/deportes1a10.htm) consultado el 20/06/06).

El deporte es una ventana abierta al puro placer que producen el movimiento muscular, la respiración y la circulación. La euforia que se siente después de un esfuerzo es un profundo relajamiento, una resolución de la tensión energética del cuerpo. Bouet dice que el deporte se practica con una intensidad que es proporcional al placer físico que se deriva de él; que la necesidad de ejercicio físico y movimiento provocan esta atracción y que la participación deportiva produce una conmoción sensorial física perceptual viviente en la persona (Lawther 1987).

Los aspectos emocionales de los deportes lo elevan a uno por encima del hastío y de la monotonía de la rutina diaria, y le añaden a la vida intensas vivencias, plenas de matices vitales.

Los deportes que requieren esfuerzo físico se practican a veces como pasatiempo o diversión sin mayores preocupaciones por la calidad de la ejecución. El objetivo principal puede ser una experiencia social de carácter relajador o meramente un pequeño pasatiempo después del cual el individuo vuelve al trabajo con mayor ímpetu y voluntad.

La recreación es la forma en que la gente descansa y se divierte cuando no trabaja. Los deportes como el golf, el tenis, el esquí, el boliche, la pesca y la caza así como las actividades al aire libre, como el excursionismo y las caminatas, son formas

muy populares de recreación (aunque en estas actividades se necesita equipo y preparación especial, además de ser actividades y deportes en donde se necesita una gran inversión económica, ya que la mayoría de ellos se practica en clubes y en áreas especiales). Cualquier actividad que divierta a una persona, desde cocinar o leer o pintar hasta ver televisión, puede constituir una forma de recreación.

Los niños pueden aprender numerosas destrezas deportivas en la edad preescolar y en la escuela primaria. En general, los que practican deportes a nivel campeonato han empezado a participar en ellos cuando eran muy jóvenes, y si se mantienen en forma física pueden conservar su alta capacidad de rendimiento durante muchos años después de haber alcanzado la adultez.

Los deportes ofrecen la posibilidad de amigables rivalidades y expansivos juegos entre los miembros del grupo familiar. Gesell, especialista en desarrollo infantil, llegó a establecer que por medio del juego el niño tiene la oportunidad de esforzarse, fracasar y obtener éxitos, correr riesgos calculados, sentir emociones y acumular experiencias que edifican su moral, su capacidad de resistencia y de tolerancia y constituyen su primeras lecciones de “deportividad” (*sportsmanship*). Estas mismas afirmaciones parecen ser aplicables a los adolescentes e incluso a los adultos que intentan obtener triunfos y levantar su moral mediante la participación deportiva. (Lawther 1987).

### **3.5 CLASIFICACIONES DEL DEPORTE**

Los deportes, como todo, han sido clasificados según las características de cada uno para practicarse, ya sea que se practiquen en equipo o con apoyo de algún elemento no humano como un caballo. A continuación se presentan dos tipos de clasificaciones: de acuerdo a la forma de practicarse y la psicológica.

#### **3.5.1 Clasificación de acuerdo a la forma de practicarse**

Existe una clasificación general de los deportes de acuerdo a la forma en que se practica y es la más difundida en la actualidad:

### I.- Deportes individuales

Se caracterizan por el hecho de poner al ejercitarse sólo frente al obstáculo

A).- *Atletismo*.- Este deporte físicamente es de los más completos ya que entran en ejercicios ambas extremidades superiores e inferiores, además del tórax y espalda. Como prácticamente consta de varios deportes a la vez, raramente se practican en su totalidad; los deportes que lo conforman son los siguientes: Las carreras de velocidad o “sprint”, Las carreras de vallas, las de resistencia, los saltos y los lanzamientos.

B) *Natación*.- Este deporte no requiere de esfuerzos violentos y pone en juego la totalidad de la musculatura. Dentro de él existen cuatro modalidades que son: croll, nado de pecho, mariposa y dorso.

C) *Gimnasia*.- Ésta actividad compleja comprende: ejercicios impuestos o libres en los aparatos (barra fija, paralelas, anillos y las dos clases de potro), ejercicios de manos libres o preliminares en el suelo (individuales) y ejercicios de conjunto. Son torsiones que obligan a contener la respiración y aumentan la presión intratorácica, de ahí que provoquen molestias cardíacas. De igual modo, la rápida alternación de posiciones cabeza abajo y cabeza arriba, provoca modificaciones brutales de circulación. Requiere por todo lo anterior una perfecta coordinación.

D) *Halterofilia*.- Este deporte requiere una fuerza muscular dominante, rapidez en la ejecución. Dicho esfuerzo muscular supone una concentración y una descarga excepcional de influjo nervioso.

E) *Ciclismo*.- En este deporte el predominio muscular está en las piernas y en la parte del tronco (abdominal). Todos los ciclistas tienen un ritmo de pulso inferior a sesenta (bradicardia del deportista). Requiere además de la aplicación de una buena técnica de acuerdo a la competencia de la cual se trate. Debe ser practicado bajo vigilancia.

F) *Tenis*.- Supone buenas cualidades de percepción y destreza de movimientos. Exige, además, desplazamientos repetidos rápidos, prontos arranques, lo cual requiere de pulmones y corazón trabajando al máximo. Provoca un considerable desgaste nervioso y su práctica intensiva lleva a veces un traumatismo articular característico al nivel del codo.

G) *Ping-pong*.- Exige las mismas condiciones que el tenis, aunque aquí el desgaste nervioso es mayor, además de desplazamientos importantes y rápidos en donde se activan las funciones respiratorias y cardíacas.

## II.- Deportes colectivos

Permiten la confrontación entre dos o más individuos de manera directa; su práctica puede darse en campos deportivos, estadios o en canchas bajo techo según sea el deporte del que se trate. Requieren de un entrenamiento cardiopulmonar bastante considerable. Dentro de éstos encontramos la siguiente clasificación:

A) *Fútbol*.- En éste deporte intervienen la musculatura de las piernas y de la parte inferior del tronco. Se puede jugar en salón o en estadios y requiere de un gran entrenamiento; claro que esto, está sujeto a la finalidad que lleven los jugadores del mismo, ya que se practica como mero entretenimiento en terrenos baldíos, con algo de entrenamiento más formal en deportivos (amateur) o como una profesión en la que el entrenamiento es ya enfocado a la competencia y a la obtención de premios retribuidos económicamente.

B) *Rugby*.- Requiere de una buena “solidez” músculo-articular. Son necesarias la rapidez y destreza para llevarlo a cabo adecuadamente. Con respecto a reglas es prácticamente lo mismo que el fútbol, pero éste se juega con distintas partes del cuerpo, entiéndase manos, antebrazo, rodilla, a diferencia del anterior que sólo puede utilizar las piernas, con excepción de los saques y del portero.

C) *Balonmano*.- Es parecido al fútbol, nada más completo ya que hace trabajar brazos y piernas. Requiere de más velocidad, destreza y reflejos. Es un deporte muy activo sin mucha brutalidad.

D) *Baloncesto*.- Éste juego es extremadamente rápido y exige mucha habilidad. En el plano orgánico, el esfuerzo cardíaco exigido por los ataques y despliegues rápidos y continuos es considerable. Provoca un importante desgaste nervioso. Consta de muchas reglas y, además, requiere de mucha práctica y aprendizaje.

E) *Balonvolea*.- Este deporte exige distensión (saltos), destreza y rapidez de reflejos.

F) *Béisbol*.- Éste deporte requiere de una gran condición física, principalmente porque interviene la musculatura de las piernas y los brazos. Son necesarias la

precisión y rapidez de movimientos.

G) *Fútbol americano*.- Este deporte se ha considerado uno de los más completos y los más rudos en su práctica. Requiere de una gran musculatura en piernas y brazos, además de rapidez y fuerza en sus movimientos; dependiendo de la posición que se juegue son las características específicas que requieren los jugadores. Requiere además de mucha resistencia física.

### III.- Deportes al aire libre

En este grupo de deportes, las dificultades a vencer, las oposiciones que se encuentran, son precisamente elementos naturales como: la montaña, la nieve o el agua.

A) *Esquí*.- Requiere de coordinación, equilibrio y la capacidad de salto.

B) *Alpinismo*.- Requiere resistencia en general y potencia muscular así como de gran tenacidad.

*Escalada*: Es una rama del alpinismo, consiste en trepar paredes de rocas (naturales y/o artificiales), requiere una excelente preparación física y aprendizaje intensivo de la técnica específica. El escalador se mantiene a varios metros por encima del suelo, tan sólo sostenido por sus manos y sus pies, moviendo una y después otro para avanzar hacia arriba, en terreno vertical.

C) *Náutica*.- Este deporte se divide en diferentes especialidades que son:

*Vela*: Este exige cualidades de atención y mucha destreza.

*Remo*: Requiere de la potencia muscular y la resistencia al esfuerzo es por ello que no debe realizarse la competencia antes de los 18 años.

*Piragua y Kayak*.- Requiere de trabajo abdominal y esfuerzos musculares intensos así como buenos reflejos

### IV.- Deportes de combate

Los deportes de combate siempre implican un contacto entre dos participantes y tener capacidad para observar los movimientos del contrario, así como el poseer una gran concentración y resistir a la tensión, así como capacidad para asimilar los ataques del adversario.

A) *Boxeo*.- Requiere de una gran condición física, muscular, cardiopulmonar y nerviosa, con sentido de esquiva, reflejos rápidos y potencia de golpeo. Es uno de los deportes que exige una gran resistencia física y cualidades de combatividad y dureza en los golpes.

B) *Lucha*.- Este deporte requiere de resistencia física además de mucha disciplina ya que una caída mal realizada sería muy perjudicial físicamente.

C) *Judo*.- Es un deporte en el que se utiliza el principio del desequilibrio del adversario, y si es necesario provocarlo para lanzarlo al suelo. Requiere de una gran técnica para aplicar la llave indicada en el momento indicado y por lo mismo su aprendizaje es muy largo y debe ser constante.

D) *Esgrima*.- Requiere capacidad de reflejos y lleva consigo una importante fatiga nerviosa ya que requiere de mucha firmeza de movimientos y técnica.

### **3.5.2 Clasificación psicológica**

Desde el punto de vista psicológico, los deportes pueden separarse en cuatro categorías:

#### *1) Deportes sin cooperación ni oposición.*

En estos deportes, el rendimiento depende primordialmente de la relación entre el deportista y los objetos con los que interactúa. Los lanzamientos y saltos en atletismo, los saltos desde el trampolín, la gimnasia deportiva y rítmica, y el tiro con arco son ejemplos representativos. El deportista puede o no utilizar instrumentos o máquinas -arcos, esquíes, motos, etc.-, pero lo característico de estos deportes es que las ejecuciones de contrincantes y compañeros, aunque presentes en el campo psicológico del deportista, no forman parte de la interacción entre el deportista y los objetos con los que interactúa: dianas, listones, barras de equilibrio, potros. La puntuación conseguida por sus contrincantes puede ser un factor que le favorezca o perjudique, pero la interacción básica se establece entre el deportista y los objetos. Variando los objetos y su grado de constancia espacial y temporal, así como los instrumentos y «ayudas», se pueden generar todos los deportes de este grupo.

*2) Deportes con cooperación pero sin oposición.*

En estos deportes, el deportista, objetos y compañeros forman parte de la interacción. La cooperación puede establecerse entre personas o animales -caballos, por ejemplo-, y para alcanzar un buen rendimiento es necesaria una gran compenetración entre ellos. El patinaje por parejas, los saltos hípicos, la natación sincronizada y la construcción de castillos humanos son ejemplos de este tipo. Las acciones de los contrarios tampoco forman parte de la relación. Estos deportes se diferencian del grupo anterior en que, en ellos, el deportista ha de establecer un total acoplamiento con la «compañía» para poder interactuar con los objetos.

*3) Deportes con oposición y sin cooperación.*

En estos deportes el deportista, los objetos y contrincantes forman parte de la interacción. Las carreras atléticas, hípicas, de natación o motor, el ajedrez, el tenis individual, así como los denominados deportes de lucha, están incluidos en este grupo. Estos deportes se diferencian de los anteriores en que las acciones del contrario forman parte de la interacción y tienen una influencia decisiva en el rendimiento. El atleta de 1.500 metros ha de estar pendiente en todo momento de la situación de sus contrarios con relación a la suya, al igual que los movimientos de un judoca estarán directamente relacionados con los movimientos de su oponente. Nuevamente, si cambiamos los objetos, instrumentos y las formas de enfrentarse, crearemos todos los deportes de este grupo.

*4) Deportes con oposición y colaboración.*

En estos deportes, los deportistas, objetos, contrincantes y compañeros forman parte de la interacción. El tenis por parejas, la carrera de motos con sidecar, la competencia de traineras y los denominados deportes de equipo están incluidos en esta categoría. Aquí, el rendimiento depende del enfrentamiento entre dos cooperaciones. En dobles, los tenistas han de atender a la trayectoria de la pelota conjuntamente con la situación y posición propia, de su compañero y de los dos contrincantes. Modificando las formas de cooperación se podrían completar los deportes posibles (Riera 1985).

Sin excepción, los deportes y la actividad física en general, como se vio, aportan beneficios para quien las practica, desde tener una buena condición física hasta la prevención de enfermedades como las cardiovasculares. Cualquier actividad física o deporte, incluyendo las artes marciales y deportes de contacto, aportan esos beneficios, a pesar de que en un tiempo se creyó que estos fomentaban la agresividad de las personas. Hoy en día se ha demostrado que es una excelente forma de ejercitar no sólo el cuerpo, sino también la mente y el espíritu de la persona.

*CAPITULO 4*

*“ANTECEDENTES*

*DEL TAEKWONDO”*

## **CAPÍTULO 4**

### **“ANTECEDENTES DEL TAEKWONDO”**

#### **4.1 DEPORTES DE CONTACTO**

El hombre, por naturaleza, tiene el instinto de preservar tanto su propia vida, como la de aquellos que lo rodean, por lo que desde tiempos ancestrales se vio en la necesidad de desarrollar actividades físicas que cumplieran con éste fin. En aquellos tiempos, el hombre no contaba mas que con sus manos desnudas y su cuerpo para defenderse, por lo que paulatinamente fue desarrollando técnicas con ese propósito. El origen de las artes marciales se asocia con la necesidad ancestral del hombre no sólo de defenderse, sino de desarrollar su cuerpo y su mente. Inicialmente esta necesidad se tradujo en la forma de "actividades deportivas" generalmente relacionadas con la realización de ritos religiosos.

Las artes marciales son un buen ejercicio, ya que su práctica desarrolla agilidad, velocidad, fuerza, reflejos, flexibilidad, moldea el cuerpo y ayuda a mejorar la calidad de vida. Su práctica brinda beneficios no sólo al cuerpo, sino a la mente y al alma. Mucha gente cree que los deportes de contacto (artes marciales) fomentan la agresividad instintiva del ser humano. Sin embargo, el ejercitarse en ellas es una manera positiva de canalizar ese instinto negativo. Por lo tanto, no es raro que las artes marciales como ejercicio, ya sea con o sin música, estén tan de moda hoy en día.

El origen de las artes marciales no puede establecerse concretamente, lo que sí queda claro es que su cuna es el Oriente: China, Japón y Corea, son las regiones que las vieron nacer. Ahora, presenciamos aquellas artes marciales que sobreviven hasta nuestros días, muchas de ellas con modificaciones y otras más tradicionales, pero todas con el mismo fin: lograr el equilibrio.

Los deportes de contacto siempre implican un contacto entre los participantes y una observación continua de los movimientos del contrario. Hay que tener una gran concentración y resistir a la tensión, así como capacidad para asimilar los ataques del adversario.

Dentro de la práctica de éstos deportes, el peso y la envergadura del cuerpo de los deportistas son aspectos importantes en la práctica de éstos, dentro de cada categoría es importante tener las características anteriores muy desarrolladas. Se pueden distinguir entre los que emplean armas y los de combate cuerpo a cuerpo. En este tipo de deportes hay concentrarse e intentar prever los movimientos del adversario.

Existe gran variedad de deportes de contacto alrededor del mundo, sin embargo, la gran mayoría es una variación de las artes marciales orientales, en específico de Japón, Corea y China; dado que ellos fueron los primeros en utilizar las manos y los pies como un arma para su defensa, así como para las peleas cuerpo a cuerpo que se libraban en las guerras.

A continuación se mencionan algunos de los deportes de contacto, incluyendo el país de origen, y características principales de la actividad.

*Karate.*- Una de las artes marciales más extendidas. Nacida en Okinawa y posteriormente llevado a Japón. Esta disciplina combina diferentes técnicas: combate a distancia media, defensa personal, formas, patadas saltando y armas (zuriken) y puñetazos directos, y resulta un sistema de autodefensa muy efectivo. Es una arte marcial en la que se desarrolla agilidad, fuerza, reflejos y flexibilidad, y ayuda a mejorar la calidad de vida. Karate significa vacío (kara), mano (te), camino (do). Su nombre antiguo era ryu kyu tempo (<http://www.gorinkai.com/faqs.htm> Consultado el 20 de agosto de 2004).

*Taekwondo.*- El taekwondo es un arte marcial coreano con más de 2000 años de antigüedad. Su nombre original es taekyon. El General Choi Hong Hi fue quien le dio su nombre actual: tae (pie), kwon (puño), do (camino), es decir, el arte de la lucha con pies y manos. En este arte marcial no se utilizan armas porque su filosofía es la de usar únicamente el cuerpo como arma de defensa. Se caracteriza por sus movimientos rápidos de las piernas. Es un ejercicio externo porque se enfoca en el desarrollo de los músculos. En la práctica del taekwondo se usa fuerza y poder para

golpear y dar patadas. ([http://www.lindisima.com/enforma2/artes\\_marciales.htm](http://www.lindisima.com/enforma2/artes_marciales.htm) consultado el 30 de agosto de 2005).

*Aikido*.- Es un arte marcial japonés. Su nombre significa camino de la armonía con la energía. Esta disciplina de defensa personal, que cuenta con sólidas bases filosóficas, se desarrolla mediante proyecciones y la inmovilización, forzando las articulaciones del adversario. Es de gran eficiencia y requiere mucha disciplina (<http://www.fitness.com.mx/practica119.htm> Consultado el 15 de junio de 2004).

*Kung Fu (Wushu)*.- Kung Fu significa esfuerzo humano. Es un arte marcial chino con más de 2000 años de antigüedad. El desarrollo de esta disciplina implica agilidad, potencia en los brazos y piernas, desplazamientos, agarres, utilización de armas (lanzas, espadas, hachas), etcétera. Es un arte marcial muy estética y eficiente. Algunos la dividen en kung fu interno y kung fu externo:

*El kung fu interno* se caracteriza por la suavidad de sus movimientos, la armonía, la coordinación, la agilidad y el equilibrio, en busca de la calma del individuo y el desarrollo de la mente a través del ki. Taichi significa cosmos y chuan, la forma corta de quanfa, significa técnicas de puño. Se piensa que es la técnica más antigua dentro de las artes marciales, parece ser que es previa al siglo VIII. Los maestros del taichichuan han dividido en tres categorías sus beneficios: alud, defensa personal y práctica espiritual. Practicar taichichuan es una manera excelente de mantener un óptimo estado físico, emocional y mental (Barros, Op. Cit.)

*El kung fu externo*, busca la fuerza, la potencia, la intensidad del ejercicio físico, el ataque, la defensa, etcétera. Incluye kung fu shaolín y todas sus variantes (Barros, Op. Cit.).

*Lima Lama*.- El Lima Lama es un arte marcial polinesio. Lima significa mano, representa el número cinco, y es también el nombre de una cadena de islas, y Lama, significa sabiduría, brillo o brillante. Su técnica es basada en el pateo y golpeo con las manos.

*Capoeira*.- Capoeira es una palabra de origen tipú que significa planta o matorral; el lugar donde los esclavos se escondían para después emboscar a sus capataces. Como su nombre lo indica, la capoeira comenzó a ser practicada por los esclavos de Angola, como defensa ante los conquistadores portugueses. Esta lucha mezcla la danza y la habilidad corporal siguiendo el ritmo dictado por los tambores barimbu. Después de mucho tiempo de ser prohibida y castigarse con el encarcelamiento a quien la practicara, en 1937 se abrió la primera escuela en Brasil (<http://www.fitness.com.mx/practica120.htm> Consultado el 15 junio de 2004).

*Kendo*.- Significa literalmente el camino de la espada (ken: espada, do: camino). Se tiene conocimiento de su práctica desde el año 500, pero la primera escuela fue fundada por el Samurai Nodo en 1346, seguida por la de Shinkage en 1348. Era practicado por los bushio la clase samurai. La práctica con filosas espadas, era sumamente peligrosa. Por eso se recurre actualmente a las espadas shinai, que son de madera, y un equipo protector especial llamado bogu. El entrenamiento del kendo está basado en una serie de movimientos de ataque y defensa conocidos como waza.

*Kempo*.- Su fundador Shihan-Sawayama, combinó sus amplios conocimientos de judo y de shit-ryu karate, y así dio forma a una técnica que utiliza barridas, sujeciones, pateo y golpeo. Al igual que en el kendo, en el kempo se permite hacer contacto completo y de ahí la idea de utilizar protectores y espadas de bambú.

*Kick boxing (Full contact karate)*.- Esta técnica, iniciada por los japoneses y desarrollada por los norteamericanos a finales de los años 60, es una combinación de golpes con manos y piernas (Barros. Op. Cit).

Como podemos ver, todas estas artes marciales y estilos de pelar tienen algo en común: el crecimiento mental y espiritual, así mismo el desarrollo físico.

El taekwondo (*Tae: Pie, patada, Kwon: Puño, Do: Camino*), es un deporte que se originó hace más de 2000 años en Corea, por la necesidad de defenderse de los invasores a sus tierras. La principal característica de éste *arte-deporte* es que el cuerpo entero es un arma con la que se puede atacar y/o rechazar cualquier ataque, sin

embargo, no sólo es un simple arte de defensa personal, sino también se desarrolla el respeto a los demás, disciplina, constancia y lealtad ([www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/taekwondo.htm](http://www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/taekwondo.htm) consultado el 30 de agosto de 2005).

Hasta hace unos cuantos años, el taekwondo era considerado como un lujo, una disciplina mística a la que pocos tenían acceso. Pero hoy en día está al alcance de todos. Es una disciplina que no tiene límite de sexo ni edad, porque a cualquier edad se puede practicar tanto por niños y adultos, y no importa la edad para disfrutar de sus beneficios como son: salud, defensa personal, deporte, arte, encanto.

El taekwondo de hoy, se ha desarrollado no solamente como un método efectivo en defensa personal sin arma, sino también, en un arte, un deporte emocionante y un excelente ejercicio para mantenerse en buenas condiciones físicas. La habilidad y el control son requeridas cuando se utilizan técnicas de ataque y defensa. Esto convierte al taekwondo en uno de los deportes más competitivos y emocionantes. El reto radica en el uso de sus técnicas sin tener ningún contacto con el cuerpo de su oponente.

Actualmente, el avance logrado en las artes marciales por los practicantes se identifica por cintas de distinto color, que van desde el blanco hasta el negro y cada una tiene un significado en particular.

- ✓ *Blanco*: Significa inocencia, como la del principiante quien no tiene conocimiento del taekwondo.
- ✓ *Naranja*: Perseverancia del estudiante para lograr sus metas.
- ✓ *Amarillo*: Significa la tierra de donde germina y crece raíz una planta. Al igual que se funda el taekwondo en una persona.
- ✓ *Verde*: Es el crecimiento mientras las habilidades del taekwondo crecen y se comienzan a desarrollar como el verde de las plantas.
- ✓ *Azul*: (El cielo) Hacia el cielo crece la planta mientras se convierte en árbol. Igualmente el taekwondo crece en los estudiantes.
- ✓ *Marrón*: Es cuando el estudiante ve el gran hemisferio de las artes marciales.

✓ *Rojo*: Significa peligro, previniendo al estudiante que debe ejercer control mientras avisa el oponente que debe mantenerse alejado.

✓ *Negro*: Opuesto al blanco. Significa la madurez y experiencia del taekwondo.

También, la inmunidad del estudiante a la oscuridad y al temor.

([www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/taekwondo.htm](http://www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/taekwondo.htm) Consultado 30/ago/2005).

Lo más importante para todo aquel que practica taekwondo es la *lealtad*. El taekwondo puede ser un arma de dos filos. Quien no comprende la verdadera esencia y filosofía de este arte, se convierte en un ser soberbio, prepotente y de mentalidad cerrada. Ésta disciplina, como toda actividad en la vida, necesita tener raíces y troncos fuertes, bien cuidados, como un gran árbol. Sin una atención adecuada a las bases, las flores se pudrirán y no habrá frutos (<http://www.moojuk.cl/filosofia.html> Consultado el 17 de julio de 2005). Lo que se maneja en el taekwondo es la entrega total, el querer trabajar con honestidad y sinceridad, pero para obtener resultados se necesita practicarla al 100%, de lo contrario, la práctica del taekwondo, no servirá de nada. En su sentido más práctico, el taekwondo es un arte marcial que sirve para defenderse de posibles agresiones; sin embargo, este es un aspecto limitado y en estos tiempos críticos que vivimos, es sumamente arriesgado, porque cuando una persona “piensa” atacarnos, está preparada para ello sin importarle nada más, por tal razón esto es lo que limita al taekwondo.

El taekwondo es 50% de espíritu y 50% físico, esto está representado en el Ying y el Yang (símbolo oriental del equilibrio). En el área de combate, que mide 64 metros cuadrados, los competidores se enfrentan en 3 rounds de 3 minutos cada uno y hay cinco jueces que califican o descalifican y que deciden quien es el ganador y quien no. Pero la vida diaria no termina en un asalto de tres minutos, ni se tienen cinco jueces calificándonos, tenemos muchos más y sobretodo, uno que es el más difícil de complacer, el de la *conciencia*; la idea principal es hacer campeones de la vida todos los días (<http://www.moojuk.cl/filosofia.html> Consultado el 17 de julio de 2005).

## 4.2 NACIMIENTO DEL TAEKWONDO

La historia de las artes marciales en China se remontan a unos 6000 años pero los registros se hacen más claros desde hace 3000 años. Durante el reinado del Rey Wen en la dinastía Chou, se sistematizaron los métodos antiguos de lucha. Sus sistemas se han pasado de generación en generación, a través de discípulos, que agregaron mejorías y eventualmente alcanzando las técnicas altamente refinadas de la actualidad.

En aquel entonces, la gente aprendía sus técnicas de combate, peleando con animales, cuyos movimientos ofensivos y defensivos eran objeto de análisis. Se cree que este es el verdadero origen del taekwondo moderno, cuyo nombre proviene de los vocablos "Soobahk" y "Taekyon" ([www.geocities.com/Colosseum/Midfield/8373/antetae.html](http://www.geocities.com/Colosseum/Midfield/8373/antetae.html) consultado el 30 de agosto del 2005)

Aún después de que el hombre empezó a desarrollar sus rudimentarias armas para defenderse de los otros, seguía disfrutando de sus técnicas de combate "mano a mano", que, además, le servían para fortalecer sus cuerpos, y mostrar su superioridad ante semejantes y enemigos.

Ya desde los primeros pobladores de la península coreana, se disfrutaba de las contiendas de artes marciales entre los guerreros durante sus rituales. Posteriormente en la península Coreana, se forman 3 reinos, siempre rivalizando entre ellos. Estos fueron:

- ✓ Koguryo (37 AC. - 668 DC.)
- ✓ Sil-La (57 AC. - 936 DC.)
- ✓ Paekje (18 AC. - 600 DC.)

Koguryo fue fundado en el año de 37 AC. en la parte del Norte de la Península Coreana, al lado del Río Yalu, rodeado de tribus chinas "Han" que eran muy hostiles, por lo que tuvieron que desarrollar guerreros jóvenes muy fuertes llamados "Sonbaes". En ese entonces se llevaban a cabo rituales a manera de competencias el día 10 de marzo de cada año, en los que se podían ver bailables con armas, tiro con arco y combates "mano a mano" llamados soo bahk (taekwondo).

Surge entonces la palabra "Bahk" según consta en el Moo Yei Dobo Tong Ji, que es uno de los registros más antiguos de las artes marciales de Corea; Soobahk Do (combate con manos y pies desnudos) es el único arte marcial coreano que data de la dinastía Koguryo, con una antigüedad de aproximadamente 2,000 años, lo que lo convierte en el arte marcial más antigua de Corea.

Era común que la gente de Koguryo diera particular interés en el taekyon, que son las bases de las artes marciales, dejando constancia de ello en las pinturas murales de sus tumbas. Como un ejemplo, se tiene la pintura de la tumba de Samsil, en la que se muestran a dos guerreros enfrentándose mano a mano utilizando el taekyon (taekwondo).

En el año 688- Koguryo quedó anexado a China. En esta época, la técnica de combate en uso era una combinación del "taiken" o " taekyon " con el "chuan-fa". Esta fusión trajo un nuevo sistema de combate a manos vacías muy popular.

El reino de Sil-La se fundó en el año de 57 D.C. en la parte del sudeste de la península coreana aparentemente sin ninguna amenaza inmediata del exterior, pero con el nacimiento del reino de Paekje en su lado oeste y la llegada de invasores de Koguryo por el norte, se implementó el armar a sus habitantes, desarrollando así su propio arte marcial. De hecho, el "hwarangdo" es el típico ejemplo de esto y viene teniendo sus orígenes en el sistema sonbae de Koguryo.

La crónica del antiguo Chosun, describe la vida de los Hwarangs, miembros del Hwa Rang Do, narrando como éstos eran seleccionados por el reinado a través de combates entre los mejores guerreros, después de lo cual, vivían juntos aprendiendo así más los unos de los otros, practicando el soobahk que era la forma antigua del taekwondo, así como la lucha coreana llamada Sirum.

El hwarangdo era un grupo de élite de jóvenes nobles, dedicados a cultivar la mente y el cuerpo para servir al reino de Sil-La. Este grupo tenía un código de honor y practicaban varias formas de artes marciales, incluyendo taekyon y soobahkdo.

Este código de honor es la base filosófica del moderno taekwondo. Es de suma importancia hacer notar que en la época de Sil-La, los términos de "soobahk" (técnicas de pies) y "taekyon" (técnicas de manos) aparecen juntos, significando que ambas técnicas (manos y pies) fueron usadas al mismo tiempo, tal y como lo podemos observar en el arte marcial coreano moderno en general. Los antecedentes de este código de ética incluso se encuentran en el documento más antiguo de la historia coreana el Samguk Yusa, y su influencia fue determinante en la historia y unificación de los imperios de Corea así como en los fundamentos del taekwondo actual.

Después de la ocupación coreana por Japón, el sistema educativo japonés se impuso en las escuelas coreanas y se enseñaron formas deportivas como de judo y kendo. En 1909 Japón prohibió la práctica de las artes marciales en Corea, donde existían dos formas de lucha muy populares, el Sirum, lucha tradicional coreana similar a la lucha canaria, con la que en tiempos recientes se han realizado algunos enfrentamientos amistosos, y al taekyon que fue totalmente prohibido durante la ocupación por lo que el antiguo soobahk, y el más antiguo taekyon es practicado en secreto por un grupo muy reducido de simpatizantes. Choi (que sería el primer presidente de la Asociación Coreana de Taekwondo) estudia caligrafía con Han IL Dong y éste le introduce en el conocimiento del taekyon. Otro estudiante de las artes prohibidas era Hwang Kee, el futuro fundador del tangsoodo. Kee conoce el taekyon y el soobahk.

En 1943 Japón levanta la prohibición y el kung fu, el judo y el karate gozan de gran popularidad entre los coreanos, esto hace que se desarrolle mucho el conocimiento del karate sobre todo el shotokan, ya que muchos coreanos estuvieron residiendo en Japón sobre todo los de clase alta, que podían recibir una educación más selecta, esto produjo que cuando Corea recobró su independencia, las artes marciales japonesas eran muy populares mientras que las coreanas sólo eran conocidas por una minoría, y estimadas como de inferior categoría. Después de la segunda guerra mundial, en 1945 y tras la liberación del país por los aliados, los maestros coreanos se apresuraron en querer resucitar sus antiguas técnicas de combate, (con su realce en las técnicas de pie).

La mayoría de los estilos, se asociaron para crear un único nombre que identificara a todas aquellas escuelas que eran conocidas en occidente como karate coreano. El primer nombre que se eligió para estas fue el de taesoodo, (el arte de la mano china), aunque se cambió en 1957 por el de taekwondo nombre este mas parecido al antiguo taekyon. Pero el término de karate aunque de origen japonés, estaba muy generalizado y era más familiar para los occidentales incluso para muchos coreanos, por lo que el taekwondo durante muchos años se le seguiría conociendo como un estilo más de karate. En 1959, Choi, hace una gira por los países del lejano oriente con diecinueve cintas negras. Ese mismo año Choi presenta el primer trabajo autorizado sobre el taekwondo. Hasta 1960, el taekwondo era muy parecido al karate shotokan, con muy poca influencia del taekyon. Este hecho hizo que cuando el taekwondo se introdujo en occidente, se notaran poca distinción con las otras escuelas de karate, de hecho en muchos países, lo recogieron dentro de sus federaciones o asociaciones de karate, y fuera conocido popularmente como karate coreano.

El 14 de septiembre de 1961, se funda la Asociación Coreana de Taekwondo (KTA) eligiéndose a Hong Hi Choi como Presidente, pero la asociación Chi Do Kwan decide separarse de esta línea, igualmente el Cheng-do-kwan; El mayor gimnasio de Corea, también permaneció separado con su Asociación Soo-Bahk-Do, siendo ésta un gran rival para la KTA. El gobierno coreano toma partido en esta disputa, cuando en 1962 reconoce a todos los cintas negras certificados por la KTA, esto ocasiona que muchos artistas marciales de las otras asociaciones se integren en la KTA. El taekwondo tras el apoyo del gobierno coreano, comienza su rápida expansión mundial de la mano de la KTA.

En 1962, se envían a 5 instructores a Vietnam del Sur, para instruir a las tropas vietnamitas durante un año. En 1962-63 El taekwondo entra en Tailandia, Malasia y Hong Kong. En 1963, Choi hace una gira por EE.UU. y en 1964 Chong Lee, introduce al taekwondo en Canadá. En 1965, Choi hace una gira para introducir el taekwondo en Alemania del Oeste, Italia, Turquía, Emiratos Árabes Unidos, Malasia y Singapur. En 1966, Park Jong Soo introduce el taekwondo en los Países Bajos.

En 1971, el gobierno coreano declara al taekwondo deporte nacional, y también se declara sede oficial de la WTF (World Taekwondo Federation) al Kukkiwon el 3 de junio. En 1972 el taekwondo ya se había exportado a más de cincuenta Naciones. El primer Campeonato Mundial de Taekwondo se realizó en Seúl, el 25 de mayo de 1973 y el 28 de mayo, se llegó a la formación de la World Taekwondo Federation (WTF), la cual emprendió la tarea de hacer del taekwondo un deporte mundial moderno (<http://www.redmarcial.com.ar/disciplinas/taekwondo.htm> consultado el 20 de agosto de 2005).

La WTF quiere que el taekwondo, que parte con muy escasa influencia del taekyon ó Soobahk, y que nació en la primera parte del siglo XX, con la mayoría de las técnicas importadas directamente de los estilos más circulares chinos, y principalmente de los lineales desarrollados en Okinawa, quiere encontrar su propio camino diferenciado. La WTF (Federación Mundial de Taekwondo, siglas en inglés) comenzó utilizando los palgues que mantenían las formas tradicionales, y poco tiempo después serían sustituidos por unas formas más modernas llamadas Taegeuk, y poniendo más énfasis en el desarrollo del taekwondo deportivo. Este nuevo evoluciona a posturas más cortas y erguidas para ganar en movilidad y velocidad, poniendo más énfasis en las patadas voladoras y en los giros, más propias de las tradicionales artes marciales coreanas. La WTF a conseguido, que el taekwondo sea hoy considerado como el autentico heredero de las ancestrales artes marciales coreanas.

En 1973 se fundó la World Taekwondo Federation (WTF), con sede en Seúl. Actualmente, esta disciplina está considerada como deporte olímpico, desde Seúl 88, se llevan a cabo competencias con reconocimiento oficial. El 8 de octubre de 1975, la WTF fue aceptada como miembro de la Asociación General de Federaciones Deportivas Internacionales (AGJSI).

Actualmente el taekwondo es practicado en más de 144 países, estimándose en más de 30 millones, las personas que practican este deporte. El taekwondo fue deporte de exhibición en la Olimpiada 24 celebrada en Seúl en 1988 y en los Juegos Olímpicos 25 celebrados en Barcelona en 1992. Finalmente, durante la 103ª sesión del Comité

Olímpico Internacional celebrada en París, Francia, el 4 de septiembre de 1994; se acordó la incorporación del taekwondo como un deporte oficial en los Juegos Olímpicos del año 2000 en Sydney. En el cual México se lleva un tercer lugar con Víctor Estrada, y en las pasadas olimpiadas de Atenas 2004, los taekwondoínes Iridia Salazar y Oscar Salazar obtuvieron medalla de bronce y plata respectivamente.

El reglamento del taekwondo de la WTF, el cual se utiliza en todos los torneos efectuados en todo el mundo, dado las asociaciones están incorporadas a ésta federación. Su reglamento consta de 24 artículos en los se habla desde le propósito de las reglas de competencia y su aplicación a todas las competencias promovidas y/u organizadas por la WTF, cada Unión Regional y la Asociación o Federación Nacional miembro. Así mismo se mencionan las medidas del área de competencia, las características de los competidores, equipo y uniforme, las divisiones de peso, tanto femenil como varonil. De igual forma, a duración de los combates, el sorteo y pesaje de los participantes y la forma de proceder dentro del área para el desarrollo del combate, es parte del reglamento. Pero no sólo se reglamenta lo mencionado, también la forma de pelear dentro del área, los árbitros, jueces, cronometrador, la forma de puntuar, las faltas, y varios aspectos que puedan interferir en el desarrollo limpio del combate.

### **4.3 EL TAEKWONDO EN MÉXICO**

Hasta hace más de 30 años, las únicas artes marciales que se conocían en México, eran fundamentalmente de origen japonés: el judo, el karate y, en mucho menor medida, el aikido. No fue hasta en diciembre de 1968, que el profesor Daiwon Moon es invitado a nuestro país, junto con otros profesores a impartir un seminario de taekwondo. El Profesor Moon, sintiéndose atraído por nuestro país, decide regresar al año siguiente y quedándose a vivir en él, y funda la Asociación Mexicana de Karate Do-Escuela Moo-Duk-Kwan Karate Coreano ([http://www.gea.org.mx/mdk/mdk\\_ante.htm](http://www.gea.org.mx/mdk/mdk_ante.htm) Consultado el 20 de noviembre de 2004)

Con una filosofía distinta, en lo que a concepción de arte marcial se refiere, el taekwondo, avanzó en forma acelerada y en 1972 se fundó la Federación Mexicana de Karate, en donde el Profesor Daiwon Moon, ocupa el cargo de director técnico. Paralelamente, el Profesor Moon funda la Asociación Moo Duk Kwan de México,

empezando a florecer la semilla con la aparición de varias sucursales en distintas partes de la República Mexicana ([www.geocities.com/Colosseum/Midfield/8373/antetae.html](http://www.geocities.com/Colosseum/Midfield/8373/antetae.html) consultado el 30 de agosto del 2005). Es entonces cuando se amplió el nombre a Federación Mexicana de Karate y Artes Marciales Afines, que coordinaba el trabajo de los practicantes del taekwondo.

Poco a poco, la separación del llamado karate coreano, se hizo cada vez más inminente. Sobre todo a partir de 1973, en que Corea decide formar la Federación Mundial de Taekwondo, para impulsar y difundir este deporte, y al mismo tiempo, la cultura de su país.

De esta manera, se organizó en Seúl, Corea, el Primer Campeonato Mundial de Taekwondo, con un Reglamento y Estructura bien definidos. A este campeonato es invitado nuestro país a participar con un equipo formado por alumnos de Moo Duk Kwan obteniendo, para sorpresa de todos, el tercer lugar entre los 16 países participantes.

La experiencia obtenida en aquel Campeonato Mundial habría sido clave para los participantes y su entrenador, tanto a nivel técnico como administrativo. Después del Segundo Campeonato Mundial que contó con la participación de 32 países, Moo Duk Kwan compite representando a México, obteniendo nuevamente el tercer lugar, por lo que en 1975, el taekwondo busca un campo de desarrollo propio e independiente en nuestro país, y se funda la Federación Mexicana de Taekwondo. Su participación en eventos nacionales, desde 1969 hasta 1975, les permite ganar por 6 años consecutivos los campeonatos en los que participan. Durante la celebración del IV Campeonato Mundial en Stuttgart, Alemania, contando con la participación de 63 países, en donde la selección que representa a México, gana el segundo lugar. Durante el desarrollo de la Asamblea General de la WTF, México gana la sede para la organización del siguiente Campeonato Mundial, pero debido a la intervención del INDE (Instituto Nacional del Deporte), es forzado a cancelar.

Sin embargo, México obtiene nuevamente la sede para la organización de la Copa Mundial en 1990, durante la celebración de la Asamblea General de la WTF, el 6 de octubre de 1987, en Barcelona, España. Sin embargo, la CONADE promueve su

cancelación. ([http://www.gea.org.mx/mdk/mdk\\_ante.htm](http://www.gea.org.mx/mdk/mdk_ante.htm) Consultado el 20 de noviembre de 2004)

El Profesor Daiwon Moon es ya una leyenda dentro de las artes marciales, no sólo en nuestro país sino en el mundo, pues con su dirección, México ha ocupado lugares de alto nivel como el subcampeonato mundial de esta disciplina (Alemania 1979) y últimamente en las competencias olímpicas. Alumnos y profesores de Moo Duk Kwan han puesto en alto el nombre de México y la calidad del taekwondo mexicano. El Profesor Moon es el Padre del taekwondo en México y el Director General de Asociación Moo-Duk-Kwan de México. (<http://www.geocities.com/Colosseum/Midfield/8373/desarrollo.html> Consultado el 30 de agosto de 2005)

#### **4.4 LOS ORÍGENES DEL TAEKWONDO EN LA UNAM: LA ASOCIACIÓN DE TAEKWONDO DE LA UNAM\***

El taekwondo se inició en México en 1969, y un grupo de profesores (que ahora son parte fundamental de la Asociación de Taekwondo), sintieron la necesidad no sólo de adiestrarse hasta llegar al grado de maestros, sino de plasmar estos conocimientos tomando en cuenta las aptitudes, capacidades físicas y mentales, así como las cualidades de los universitarios y optimizar su rendimiento dentro del taekwondo.

Estos objetivos se han logrado, no sólo adecuando la técnica del taekwondo, sino con apoyos científicos como son:

- a) Estudios en medicina del deporte.
- b) Psicología deportiva
- c) Acondicionamiento físico, recreación.
- d) Metodología de la enseñanza, etc.

Llevados a cabo por expertos de nuestra Máxima Casa de Estudios en dichas materias.

---

---

\* Información proporcionada por la profesora Virginia Padilla Romero Cinta negra 4to Dan. Profesora de la Asociación de Taekwondo de la UNAM.

La Asociación de Taekwondo de la UNAM es una agrupación que se inició como organización en el año de 1973 por los profesores fundadores Eduardo y Fernando Tovar Gálvez, ya que sintieron la necesidad de plasmar los conocimientos del arte marcial, tomando en cuenta las capacidades físicas y mentales, así como las cualidades de los universitarios y optimizar su rendimiento académico y deportivo.

La actividad de la Asociación en la UNAM, oficialmente es reconocida por la DGADyR desde 1980, y nació por la preocupación de impartir, promover y difundir esta disciplina a la comunidad universitaria.

En 1984 la UNAM es miembro fundador de la actual Federación Mexicana de Taekwondo, y en 1985 es Fundadora de la Organización Nacional Estudiantil de Taekwondo (ONET) fortaleciendo e integrando al Consejo Nacional del Deporte Estudiantil (C.O.N.D.D.E ), el cuál consolida un sistema de competencia oficial de nivel superior que promueve la práctica deportiva, fortaleciendo el desarrollo integral de los estudiantes y la detección y seguimiento de los estudiantes-deportistas con un alto nivel competitivo.

Participa en los procesos de clasificación desde la etapa intramuros, estatal regional y la final nacional como el principal evento al que se le denomina actualmente Universiada Nacional, el cuál asegura una mejor calidad deportiva y cantidad de estudiantes-deportistas, entrenadores, jueces, árbitros, dirigentes e Instituciones así como la práctica de más de 26 deportes en sus dos ramas.

Como institución, desde sus inicios este arte marcial se ha caracterizado por su exitosa participación en el ámbito deportivo, tanto en el sector estudiantil como en el sector federado. Además, dentro de la UNAM, se practica en los campus de: Ciudad Universitaria, Iztacala, Zaragoza, Acatlán, Aragón, y Cuautitlán, en las preparatorias # 8 Y 2.

En la actualidad, el taekwondo es uno de los deportes de contacto con mayor prestigio en el país, debido a sus logros internacionales y participación en toda la

estructura del deporte nacional, deporte federado, deporte estudiantil, y actualmente forma parte del programa olímpico.

La práctica de este deporte-disciplina marcial se caracteriza por su filosofía, la cual tiene como base tres principios fundamentales:



Desde que se formó hace más de 25 años, la UNAM ha participado en el Campeonato Nacional Estudiantil de Taekwondo, ha obtenido 15 veces el título de Campeón Nacional. El equipo de la UNAM, ha sido la base de la Selección Nacional Estudiantil en 6 de los 7 campeonatos mundiales universitarios, 2 de los cuales se realizaron en México (Guadalajara, Jal. y Manzanillo, Col), bajo la dirección técnica de la UNAM, lográndose ubicar entre los mejores equipos del país, y obteniéndose en estos 9 medallas.

En el sector federado, la UNAM está considerada entre los 5 estados con más aportación de deportistas a la Selección Nacional, y por equipos, se obtuvo el título de Campeón Nacional en 1997, entre 30 estados que participaron en el Campeonato Nacional de Federación.

Haciéndose esfuerzos para la coordinación con el Sector estudiantil para que las fechas de los eventos no afecten la participación de los estudiantes en ambos sectores.

La Asociación de Taekwondo a través de su seriedad y profesionalismo, ha obtenido la aceptación y el reconocimiento a nivel nacional e internacional por la calidad de sus directivos, de sus programas y de sus competidores, y con ello afirman que cumple con la función de formar universitarios más sanos físicamente, intelectual y moralmente en bien de la sociedad y del país.

Los objetivos que tiene la Asociación son 8 principalmente:

✓ Proporcionar al estudiante universitario la práctica de un deporte a través de una disciplina marcial, donde se infunden fundamentos básicos que le ayudarán tanto en su desarrollo deportivo como profesional, logrando con ello una mejor convivencia con la sociedad.

✓ Proporcionar a la comunidad universitaria, la práctica de un deporte a través de una disciplina-arte marcial, con una filosofía autentica del taekwondo, que fortalezca el cuerpo, la mente y el espíritu.

✓ Desarrollar un proyecto que permita la enseñanza de taekwondo a los estudiantes de las preparatorias, y los planteles del sistema CCH (Colegio de Ciencias y Humanidades), permitiendo a la comunidad el uso de su tiempo libre para la práctica física y mental, con fundamentos básicos que le ayudaran tanto en su desarrollo deportivo como profesional a través del taekwondo.

✓ Dar a entender la esencia de la práctica del taekwondo, y para esto se requieren tres elementos fundamentales que son: disciplina, respeto y humildad, que se inculcan en la asociación.

✓ Mantener el alto nivel competitivo y deportivo de la institución, tanto en el sector estudiantil como en el federado, formando un equipo de nuevos valores, así como mantener a nuestra selección en una constante competencia deportiva.

✓ Conformar los equipos representativos para participar en los eventos nacionales convocados por el Consejo Nacional del Deporte Estudiantil (CONDDE), Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), Comisión Nacional del Deporte (CONADE) y por la Federación Mexicana de Taekwondo (FEMEXTKD).

✓ Desarrollar un plan de trabajo, que permita el cumplimiento de un calendario de actividades, para poder lograr el Campeonato Nacional Infantil y Juvenil por equipos, seguir figurando entre los 5 primeros lugares en el sector federado, mejorando la participación en las Olimpiadas Infantil y Juvenil y las Universiadas, por ende, en los campeonatos internacionales.

✓ Participar en todos los eventos deportivos, realizar intercambios con otras instituciones y clubes de prestigio en el país y del extranjero.

El objeto del deporte se justifica, ya que se vive en una sociedad en donde la competencia es permanente y cada vez de mejor nivel, donde el competir como un acto

de presencia no es suficiente, se requiere de profesionistas con el deseo de entrar a competir y ganar.

La competencia abarca todos los ámbitos, profesional, político, deportivo y tecnológico, es por eso importante formar profesionistas con mentalidad triunfadora, y que hagan de la competencia una experiencia de respeto, honestidad y disciplina para salir triunfadores en la vida.

La *misión* de la Asociación es el “proporcionar al estudiante la práctica de un deporte a través de una disciplina marcial, donde se infundirán fundamentos básicos que le ayudarán tanto en su desarrollo deportivo como profesional, logrando con ello una mejor convivencia con la sociedad”

“Así mismo tenemos la *visión* de proporcionar a la comunidad universitaria, la práctica de un deporte a través de una disciplina-arte marcial, donde se infundirán fundamentos básicos que le ayudarán tanto en su desarrollo deportivo como profesional, con una filosofía autentica del taekwondo, que fortalezca el cuerpo, la mente y el espíritu, el uso de su tiempo libre, para la practica física y mental fundamentos básicos que le ayudaran tanto en su desarrollo deportivo como profesional a través del taekwondo”.\*

Para la Asociación, los aspectos principales al practicar el taekwondo como disciplina son:

*El arte marcial:* Es el camino por el que se puede arribar a la serenidad espiritual, a la tranquilidad mental y a la más profunda confianza en si mismo.

*El deporte:* Se adquiere por medio de la competencia, la integración de grupo, el respeto a las reglas y la auto defensa, entre otras cosas.

*La educación integral:* Es donde se manejan valores como la importancia de obtener metas y lograr el coraje, la entrega, la auto estima, el respeto a los demás y el misticismo de la propia disciplina.

Los beneficios de la práctica de taekwondo, en cuanto a los aspectos físicos son:

- ✓ mejor condición física.
- ✓ elasticidad.
- ✓ buenos reflejos y coordinación motriz.
- ✓ fortaleza muscular.
- ✓ mejor salud.

En cuando a los beneficios en los aspectos mentales son:

- ✓ perseverancia.
- ✓ hábito del mejor esfuerzo.
- ✓ mayor concentración.
- ✓ disciplina.
- ✓ seguridad en sí mismo.

El realizar cualquier tipo de ejercicio, se va forjando una personalidad más firme y caballerosa, deseosa de mejorar constantemente y de sobreponer a los desagrazos, no sólo en el aspecto deportivo, sino también en la vida diaria.

A continuación se presenta en el cuadro 5 el orden de importancia de los Torneos en que participan los alumnos de la asociación de TKD de la UNAM:

<b>SECTOR FEDERADO</b>	<b>SECTOR ESTUDIANTIL</b>	<b>COMPETENCIAS GENERALES</b>
1.- Olimpiadas nacionales infantiles, juveniles y elite	1. Etapas intramuros	1.- Torneos de invitación: dual metes - a nivel estatal, con diferentes asociaciones - a nivel nacional e Internacional, con selecciones nacionales o selecciones universitarias
2.Campeonato Panamericano de tkd	2.- Etapa estatal	
3.-Copa Mundial de tkd	3.- Etapa regional	
4.-Campeonato Mundial de tkd	4.- Etapa nacional	
5.-Juegos centroamericanos	5. Campeonato mundial universitario	
6.-Juegos panamericanos	6. Universiada mundial	
7.- Juegos olímpicos.	7.- Torneos de invitación inter universitarios	

Cuadro 5: Torneos en los que participan los seleccionados de la Asociación de Taekwondo de la UNAM

#### **4.5 INVESTIGACIONES A CERCA DE DEPORTES DE CONTACTO Y ASPECTOS PSICOLÓGICOS**

En este apartado se presentan seis investigaciones a cerca de deportistas y aspectos psicológicos como autoconcepto, ansiedad, personalidad, asertividad. Los trabajos son tesis que, en coordinación con la CONADE (Comisión Nacional del Deporte) y la Facultad de Psicología de la UNAM se llevaron a cabo con deportistas de alto rendimiento, tanto nacionales como extranjeros.

##### *Respuestas de ansiedad somática y cognoscitiva ante competencias deportivas en seleccionados y preseleccionados nacionales a los XXIV Juegos Olímpicos\**

El objetivo de este estudio fue conocer el tipo y grado de ansiedad que presentan los deportistas mexicanos de alto rendimiento, seleccionados y preseleccionados para las olimpiadas de 1988. Participaron 64 atletas mexicanos de ambos sexos. Se aplicó el Cuestionario de Ansiedad Cognoscitivo Somática. La muestra se dividió en especialidades deportivas según categorías propuestas por Riera (1985), obteniendo la media de las reacciones para cada grupo. Se encontró que la taquicardia, el temblor corporal, la sudoración excesiva y la tensión estomacal son las principales reacciones somáticas y la preocupación, la pérdida de concentración y los pensamientos irrelevantes, las reacciones cognoscitivas que principalmente presentan en competencias importantes los deportistas. Se concluye que los procesos cognoscitivos son los responsables de la ansiedad en competencias.

##### *Autoconcepto en deportistas mexicanos de alto rendimiento seleccionados y preseleccionados para los XXIV Juegos Olímpicos\**

El objetivo de esta investigación fue conocer el autoconcepto de los deportistas mexicanos seleccionados y preseleccionados para las Olimpiadas de Seúl. Participaron 64 deportistas mexicanos de ambos sexos, con una edad promedio de 23 años a los que les fue aplicada una escala de autoconcepto. Posteriormente se obtuvieron las medias y la significancia de las variables demográficas y deportivas con los factores de la escala. Se encontró que las variables edad, estado civil y religión influyen significativamente en los factores: estado de ánimo, ética, afiliación e iniciativa. Además existen diferencias significativas en los años de practicar deporte con la expresividad y la accesibilidad. Se sugiere la construcción de una escala de autoconcepto para deportistas y la práctica de técnicas para modificar el autoconcepto cuando se requiera.

*Estudio de personalidad en deportistas mexicanos seleccionados y preseleccionados para los XXIV Juegos Olímpicos\**

En este estudio se pretendió conocer la personalidad de los deportistas mexicanos seleccionados y preseleccionados para los XXIV Juegos Olímpicos. Colaboraron 59 atletas mexicanos de ambos sexos a los cuales se les aplicó un cuestionario socioeconómico, uno sobre su carrera deportiva y el Inventario de Personalidad de Douglas N. Jackson. Los resultados demuestran que los atletas son altamente competitivos y analíticos, así como afectuosos y amigables. La variable sexo influye significativamente en la impulsividad y en el interés por los demás; la edad influye en la evasión y la religión en el conocimiento social. Asimismo, hubo diferencias significativas en el interés por los demás con la especialidad deportiva, años de practicar deporte (que influye también en la afiliación) y los años en su especialidad, misma que difiere significativamente con la resistencia y el humorismo. Se sugieren estudios de seguimiento sobre la personalidad del deportista así como construcción de pruebas para atletas.

*Evaluación de procesos psicológicos en deportistas mexicanos de alto rendimiento*

González, L. 1992

González hace una evaluación de los tres trabajos anteriormente mencionados, y enumera las características más sobresalientes encontradas en los deportistas evaluados. “Dichas características no pretenden mostrar un perfil de personalidad del deportista mexicano de alto rendimiento, sino contribuir como una guía inicial para la elaboración de futuros trabajos que sí pretenden realizar perfiles de personalidad específicamente” (González 1992. Pág. 90)

Tales características son las siguientes:

- ❖ Alta necesidad de logro, resistencia y conocimiento intelectual
- ❖ Gran necesidad de ser ordenados
- ❖ Un alto control de impulsos
- ❖ Gran autonomía y agresividad (en la competencia)
- ❖ Responsabilidad, constancia e iniciativa en sus labores
- ❖ Menor sentimiento de compromiso social y menor necesidad de afiliación
- ❖ Habilidad para detectar y controlar su estrés en competencia

Esta serie de características de los deportistas evaluados se agrupó tomando en cuenta tanto las que les son benéficas para su desempeño deportivo, como aquellas que no mostraron y que se consideran necesarias para una mejor ejecución (como serían menor afiliación y sentimiento social y habilidad para detectar y controlar su estrés), dados los resultados obtenidos.

Aunque cabe señalar que este listado de características se formó con la población evaluada en general, sin embargo es importante considerar las características específicas para cada deporte en futuros trabajos con el objetivo de lograr un perfil por cada disciplina que auxilie al atleta en la elección de su deporte, creando así una mejor “orientación vocacional deportiva”.

*Asertividad: su relación con la cohesión en jugadores de voleibol juvenil estudiantil*

Martínez, R. 2004

Con el objetivo de observar la relación entre asertividad y aspectos relevantes para la cohesión en jugadores de voleibol estudiantil, se aplicó a 1646 jugadores de ambos sexos que participan en torneos internos de la UNAM el cuestionario sobre el Ambiente de Equipo formato-b (Carron y Grand 1982; en Carron, 1991) y la versión adaptada para población mexicana del Inventario de Asertividad de Grambrill y Richey (Guerra, 1996). Los resultados analizados a través de un MANOVA; indican la existencia de diferencias significativas ( $p=.035$ ) entre jugadores con distintos niveles de asertividad, en aspectos relevantes para la cohesión de tarea, especialmente en la Claridad y percepción de la Ejecución; los jugadores asertivos y promedio superior; los jóvenes presentan puntuación mayor en estas escalas. Sin embargo, la relación entre las dos variables estudiadas es débil. La ansiedad ante situaciones que requieren una conducta asertiva es un factor recurrente en estos jóvenes.

*Estilos de “coucheo” de los entrenadores de deportes de contacto que participaron en los XVI juegos Panamericanos, Centroamericanos y del Caribe, México 1990* Gálvez, F. Torres, G. 1994

Considerando que la interacción de los entrenadores con los deportistas es uno de los procesos psicológicos mas importantes en un escenario deportivo, se decidió, con un enfoque conductual, llevar a cabo un estudio para evaluar la conducta de los

entrenadores en el momento de “coucheo”, entendiendo a éste como la comunicación que tiene el entrenador con sus atletas en el momento de la competencia. Para ello, se llevó a cabo un estudio piloto, en el cual se utilizaron registros anecdóticos y su finalidad era definir las categorías conductuales que conformarían un registro objetivo definitivo.

Se tomó a los entrenadores de judo y taekwondo, por ser deportes de contacto cuyas reglas permiten la intervención de los entrenadores en el transcurso del combate. Se registró a 23 entrenadores, todos hombres, de México, Venezuela, Colombia, Cuba, Puerto Rico y República Dominicana. Se utilizó un registro de frecuencia con las siguientes categorías conductuales: estímulo verbal positivo, estímulo verbal negativo, estímulo no verbal positivo, estímulo no verbal negativo, corrección de la ejecución, instigación verbal e instigación o verbal.

Se encontró que el estilo general de “coucheo” más común utilizado por todos los entrenadores está conformado por: solicitud verbal de ejecuciones deseadas, corrección modelada de las mismas y administración de refuerzo verbal y no verbal contingente con la realización correcta de las ejecuciones deportivas. Se comparan también la frecuencia de las conductas en función del sexo del deportista evaluado, de su resultado deportivo, del país al que representa y del tipo de deporte practicado

#### *Estilo de coucheo en función del tipo de deporte*

La mayoría de las conductas las aportan fundamentalmente los entrenadores de judo. Los de taekwondo manifiestan 101.4 conductas menos que los de judo. Para el caso de este deporte, la distribución de las conductas de “coucheo” mantienen la misma lógica que en las anteriores descripciones: primero aparece la instigación verbal, después aparecen los estímulos verbales positivos y muy cerca aparece la corrección de la ejecución. Sin embargo, esta situación cambia radicalmente en los entrenadores de taekwondo. Dentro de las pocas conductas que emitieron en general, las dos más altas fueron estímulos verbales positivos y estímulos no verbales positivos.

*Estilo de coucheo en función del país y del resultado obtenido*

Los deportistas cubanos no perdieron y los de Colombia y República Dominicana no ganaron ningún combate. Por ello, en el caso de estos países no podemos hacer comparaciones entre el triunfo y la derrota. Los cubanos, sin embargo, al representar al equipo triunfador, representan también la estructura de “coucheo” más adecuada y común: instigación verbal alta, seguida de correcciones de la ejecución y de la emisión de estímulos verbales positivos. Los participantes de República Dominicana presentan un esquema de “coucheo” que es más común en las muestras perdedoras: un énfasis exagerado en los reforzadores verbales y no verbales, aunque por debajo de la instigación verbal, pero por encima de la corrección de la ejecución.

Los colombianos tienen también alto su promedio de estimulación verbal positiva, al grado que iguala el promedio de instigación verbal. Tiene, además, el promedio de instigación no verbal más alto de todo los entrenadores. Los participantes venezolanos ganaron y perdieron, lo que permite su comparación. Los que ganaron recibieron el segundo promedio de conductas de instigación verbal (43, que sigue de los 57 de Cuba). Le siguieron las 25 conductas de estimulación verbal positiva y la corrección de la ejecución (con 18). Por el contrario, los venezolanos perdedores recibieron casi a la mitad de conductas que sus homólogos ganadores, aunque se enfatizaron más las instrucciones: instigación verbal y corrección de las ejecuciones. Ya muy abajo, aparecen casi juntos los dos sistemas de reforzamiento positivo: verbal y no verbal. Para el caso de los puertorriqueños, quienes perdieron fueron los que recibieron más conductas en promedio.

Al igual que los perdedores venezolanos, los primeros lugares los ocuparon las instrucciones para hacer bien las tareas deportivas: corrección de la ejecución e instigación verbal. Igualmente le siguen los reforzadores positivos verbales y no verbales. En cambio, los ganadores se caracterizaron por recibir más reforzadores que otra contingencia. Similar situación se presenta con los participantes mexicanos. Los que ganaron recibieron más estímulos verbales positivos que cualquier otra conducta; la siguen los estímulos no verbales positivos y, en tercer lugar, apenas aparece la instigación verbal. Sin embargo, este no puede ser el esquema a usar con las poblaciones de entrenadores y deportistas mexicanos, ya que los que perdieron también

recibieron en primer lugar la estimulación verbal positiva, aunque en este caso, seguida muy de cerca de la instigación verbal y, en tercer lugar, de la corrección de la ejecución y de la estimulación no verbal positiva

*Estilos de “coucheo” en función del deporte practicado y del país que representa*

Se observa, que los deportistas de judo reciben más conducta de “coucheo” que los practicantes de taekwondo. Los judokas cubanos manifiestan el siguiente esquema: instigación verbal, corrección de la ejecución y casi igual promedio de estimulación verbal positiva. Ese esquema lo reproducen los judokas venezolanos. Los judokas mexicanos mudan, después de la instigación verbal, al a estimulación verbal positiva y en tercer lugar queda la corrección de la ejecución. Lo mismo ocurre con los judokas dominicanos. En la caso de los judokas puertorriqueños la corrección de la ejecución ocupa el primer lugar pero le sigue casi con el mismo porcentaje la instigación verbal. En tercer lugar aparecen los dos sistemas de estimulación positiva. En los colombianos, después de la instigación verbal aparecen, en igual medida la estimulación verbal positiva, la estimulación no verbal positiva y, como único caso, la instigación no verbal. Por su parte, en el caso del taekwondo, los venezolanos tienen un promedio muy pobre que se concentra en los sistemas motivacionales. La misma situación ocurre en todos los otros países: pocas conductas concentradas en estimular positivamente, ya sea verbal o no verbalmente. Parece ser que en el taekwondo se reduce la posibilidad de instigar y corregir en el combate y los entrenadores sólo se concentran en motivar positivamente a los deportistas.

*CAPITULO 5*  
*“MÉTODO”*

## **CAPÍTULO 5**

### **“MÉTODO”**

#### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN**

Ésta investigación se llevó a cabo con el fin de conocer si existen cambios significativos en el autoconcepto de los jóvenes taekwondoínes de la Asociación de Taekwondo de la UNAM que tienen una práctica constante de éste, en un lapso de tres meses, comparándolos con jóvenes deportistas de deportes por equipo.

Como se sabe, el taekwondo deporte, en el cual se desarrollan tanto capacidades físicas como elasticidad, resistencia física, sino también constancia, disciplina marcial, humildad y respeto como para él mismo como hacia los demás. Así mismo es un arte marcial, que sirve para defenderse de posibles agresiones, sin embargo, este es un aspecto limitado, porque cuando una persona se propone el atacarnos, está preparada para ello y lista para todo. Pero en su sentido más amplio y profundo, si se llega a ser capaz de aplicar en la vida diaria la constancia, la disciplina y el respeto a los demás, esto permitirá alcanzar las metas personales y profesionales que uno se proponga. De esta manera, a través de éste arte marcial, es posible alcanzar esa actitud de triunfador.

Esto se realizó tomado en cuenta que, para los practicantes de artes marciales lo más importante, aparte de tener una buena condición física, es la *humildad y la disciplina*.

Para llevar a cabo esta investigación se plantea lo siguiente: ¿influye diferencialmente la práctica constante del taekwondo en el autoconcepto de adolescentes de entre 15 a 19 años?

### **PLANTEAMIENTO DE LAS HIPÓTESIS**

Ho: No existen diferencias en el autoconcepto de los adolescentes que tienen una práctica constante del taekwondo con los otros deportistas.

H1: Si existen diferencias en el autoconcepto de los adolescentes que tienen una práctica constante del taekwondo con los otros deportistas.

### **IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES**

#### *Definición conceptual*

*Variable Dependiente (V.D.): Autoconcepto:* El autoconcepto abarca las ideas, evaluaciones, imágenes y creencias que el sujeto tiene y hace de sí mismo, incluyendo las imágenes que otros tienen de él y hasta la persona que le gustaría ser (Oñate 1979).

*Variable Independiente (V.I.): Práctica de taekwondo:* El taekwondo (Tae: Pie, patada, Kwon: Puño, bloqueo, Do: Camino, arte, método o forma de vida) es un arte marcial coreano. Con el tiempo se fue transformando en un moderno deporte que trata de bloquear golpes, patear y golpear sin armas.

El taekwondo de hoy se ha desarrollado no solamente como uno de los métodos más efectivos en defensa personal sin arma, sino en un arte, un deporte emocionante y un excelente ejercicio para mantenerse en buenas condiciones físicas ([www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/taekwondo.htm](http://www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/taekwondo.htm). Consultado el 30 de agosto de 2005).

#### *Definición operacional*

*Variable Dependiente (V.D.): Autoconcepto:* El autoconcepto será el puntaje obtenido en la Escala de Autoconcepto de Tennessee, de los adolescentes practicantes de taekwondo.

*Variable Independiente (V.I.): Práctica de Taekwondo:* Se tomará como práctica de taekwondo, al tiempo que los jóvenes deportistas invierten en el entrenamiento deportivo de taekwondo, durante un lapso de tres meses como mínimo.

### **TIPO DE ESTUDIO**

Esta investigación es un estudio de tipo *exploratorio-descriptivo* ya que se desea conocer si la práctica de un determinado deporte (taekwondo) influye en el autoconcepto de adolescentes deportistas. “Un estudio exploratorio se efectúa normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado...un estudio descriptivo es aquel que busca especificar las propiedades, características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández 2003, Pág. 115, 117).

### **TIPO DE DISEÑO**

El diseño utilizado en ésta investigación es de tipo *transaccional-descriptivo* ya que “tiene como objetivo indagar la ocurrencia y los valores en que se manifiestan una o más variables, o ubicar, categorizar y proporcionar una visión de una comunidad, un evento, un contexto, un fenómeno o una situación” (Hernández 2003. Pág. 273).

### **MUESTRA**

La muestra utilizada es de tipo no probabilística de sujetos-tipo, ya que se necesitaban adolescentes de entre 15 y 19 años practicantes de taekwondo y deportes por equipo que pertenecieran a un equipo de la UNAM, con una práctica constante del deporte requerido, es decir, que por lo menos practicara 2 a 3 veces por semana en uno de los equipos de la UNAM, así como tener un tiempo mínimo de un año en ese deporte. Se utilizaron un total de 80 jóvenes deportistas, 40 taekwondoínes de la Asociación de Taekwondo de la UNAM y 40 jóvenes de otras disciplinas deportivas (en específico de deportes en conjunto).

De los 40 taekwondoínes, 20 fueron mujeres y 20 hombres (22 alumnos del gimnasio de Ciudad Universitaria, 9 del Centro Deportivo Coyoacán y 9 del gimnasio de Tlahuac).

De los 40 deportistas de otras disciplinas, 24 fueron hombres y 16 mujeres; de los cuales: 6 jóvenes eran varones del equipo de Pumitas de 15-16 de fútbol soccer, 8 mujeres del equipo de básquetbol de 16-18 de la UNAM; 26 jóvenes del quipo de voleibol de 15-16, la UNAM, de los cuales 8 eran mujeres.

### **INSTRUMENTO**

El instrumento que se utilizó para medir el autoconcepto de cada uno de los sujetos fue la Escala de Autoconcepto de Tennessee (EAT), diseñada por William H. Fitts en 1955, en el Departamento de Salud Mental de Tennessee. La versión en español fue adaptada en 1969 por De Álvarez y A. Barrientos, quienes realizaron una investigación para el instituto de Estudios Psicológicos y Sociales de Chihuahua.

Consta de 100 reactivos que miden el autoconcepto desde el marco interno y el marco externo que es parte del sujeto. La aplicación puede ser individual, colectiva o autoadministrada con sujetos desde los 12 años de edad, con un mínimo de escolaridad de 6° de primaria. Se estima un tiempo aproximado de 20 minutos para contestarlo.

Los 100 reactivos que conforman la Escala se agrupan en distintas categorías, de tal forma que cada una califica áreas del autoconcepto diferentes son:

Puntaje Total P: Autocrítica (T.P): Refleja el nivel total de autoestima.

Hilera 1 Puntaje P: Identidad (I-B). Describe su identidad básica.

Hilera 2 Puntaje P:Autosatisfacción (A-S). Revela el nivel de autosatisfacción o autoaceptación.

Hilera 3 Puntaje P: Conducta (C). Mide la percepción de la persona sobre su propia conducta o de la forma en que funciona.

Columna A: Yo físico (yo fis). La persona presenta su visión sobre su cuerpo, estado de salud, su apariencia física, habilidades y sexualidad.

Columna B: Yo ético-moral (yo mor). Describe al yo desde un marco de referencia ético-moral, su valía moral, sentimientos de ser una persona “buena” o “mala” y satisfacción con la propia religión o la falta de ella

Columna C: Yo personal (yo per). Muestra el sentido que la persona tiene de su valer personal, su sentimiento de adecuación como persona y la evaluación de su personalidad independientemente de su cuerpo o de sus relaciones con otros.

Columna D: Yo familiar (yo fam). Refleja el sentimiento de adecuación, méritos y valor como miembro de una familia. Se refiere a la percepción que la persona tiene de sí misma con relación a su círculo de allegados, los más cercanos e inmediatos.

Columna E: Yo social (yo soc). Expresa el sentido de adecuación y valer de la persona en su interacción social con otras personas en general.

La forma de contestar es la siguiente: El sujeto después de haberle dado la afirmación, deberá elegir entre 5 opciones, la que mejor se ajuste a su opinión:

1	2	3	4	5
Completamente falso	Casi totalmente falso	Parte falso parte verdadero	Casi totalmente verdadero	Totalmente verdadero

La escala no requiere más instrucciones que las que están indicadas en las hojas (ver anexo 1), pero cabe hacer notar que la hoja de respuestas está organizada de tal forma que el sujeto responda de forma alternada los ítems.

La confiabilidad global de las escalas básicas es de de .073 (obtenida por el estadístico Alpha de Crombach), indicando que los ítems a lo largo de la escala están midiendo adecuadamente el autoconcepto por lo que se considera que la EAT en forma global es una prueba significativamente confiable (García, Quintero. 1995)

La validez se obtuvo a través de un Análisis Factorial Multivariado Oblicuo de Varimax, con lo cual se obtuvo que la escala mide 26 de los 29 factores que

conforman el autoconcepto desde el punto de vista de la escala original (García, Quintero. 1995).

### **PROCEDIMIENTO**

Para la aplicación de la Escala de Autoconcepto en los jóvenes taekwondoínes, se acudió al gimnasio de Ciudad Universitaria para solicitar el permiso del entrenador en jefe, prof. José Sámano. Posteriormente se acudió a cada uno de los gimnasios de la Asociación de Taekwondo de la UNAM con los profesores encargados de los grupos para solicitar el permiso correspondiente, explicándoles brevemente el fin de la presente investigación, tanto a los profesores como a los alumnos.

En el caso del grupo de los deportistas por equipo, acudió a los campos de fútbol de pumitas (Campo #8 de fútbol soccer) y al frontón cerrado de CU (Voleibol y básquetbol) para localizar a los deportistas. Se solicitó el permiso correspondiente a cada uno de los entrenadores explicándoles el fin de la investigación, y se les dio una breve explicación a los jóvenes.

Las aplicaciones fueron realizadas en cada una de las instalaciones deportivas donde se encontraban los jóvenes, puesto que los permisos fueron concedidos para después de los entrenamientos, así que, al término de cada una de las prácticas, se le entregó a cada joven el cuestionario con las preguntas y la hoja de respuestas en donde debían de anotarlas, las instrucciones se les dieron escritas y se les leyeron, y una vez que no hubo dudas, se procedió a darles la indicación de que podían empezar. En algunos casos, las aplicaciones fueron grupales y en otras fue de forma individual, puesto que los jóvenes no asistían a los entrenamientos, se tenía que acudir posteriormente para la aplicación de la Escala. Al terminar de contestar los cuestionarios, éstos se recogieron y se les agradeció su colaboración y apoyo en la investigación.

*CAPÍTULO 6*

*“ANÁLISIS*

*DE LOS*

*RESULTADOS”*

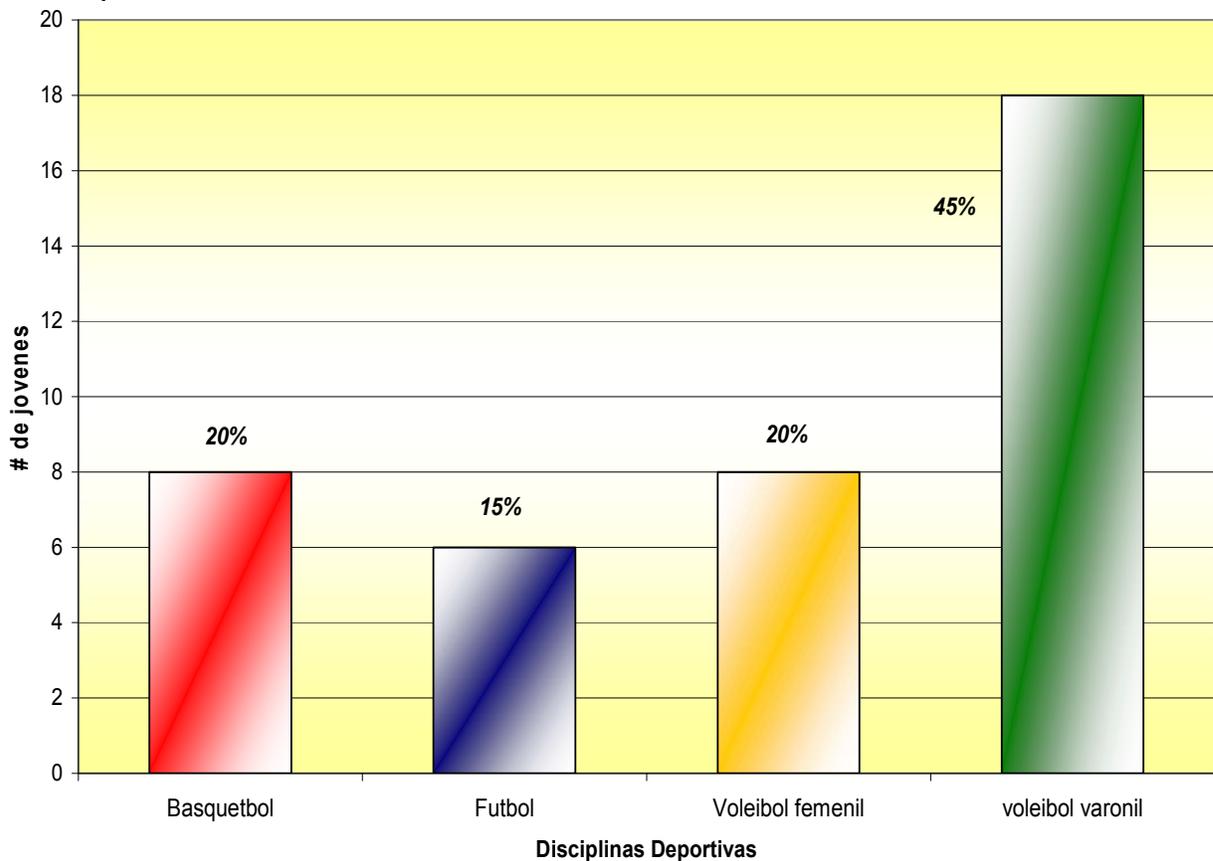
## CAPITULO 6

### “ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS”

Después de realizar la aplicación de la Prueba de Autoconcepto de Tennessee a los dos grupos de deportistas (taekwondo y “otros deportes”, que en este caso son deportes por equipo), se hizo la recolección y el vaciado de datos en las hojas correspondientes de puntajes, para poder realizar tanto las tablas comparativas como el análisis correspondiente de los datos obtenidos.

El grupo se conformó por 40 taekwondoínes de la Asociación de Taekwondo de la UNAM, y 40 deportistas por equipo de los equipos representativos de la UNAM.

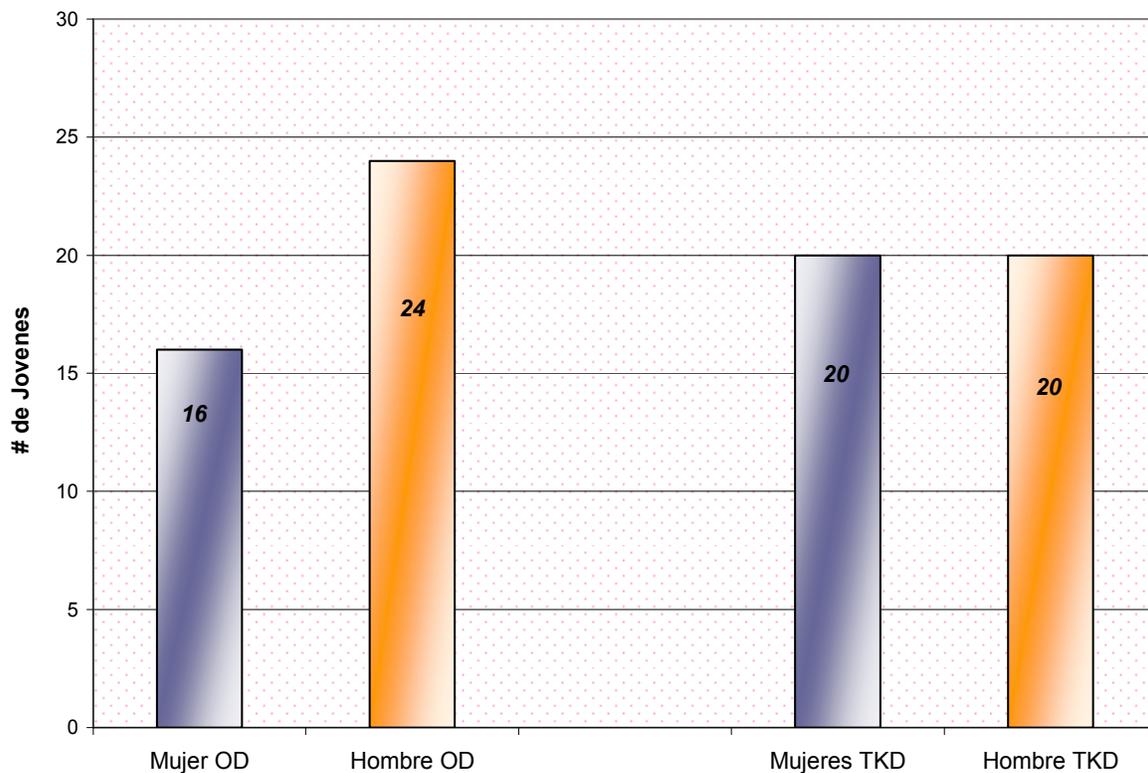
#### **JOVENES DE DEPORTES POR EQUIPO**



Gráfica 1: Cantidad de practicantes de cada uno de los deportes por equipo estudiadas

De los deportes por equipo fueron evaluados tres (gráfica 1): fútbol soccer varonil (15%) 6 jóvenes, de básquetbol femenino 8 jugadoras correspondiente al 20% y de voleibol en sus dos categorías, equivalente al 65% total de la muestra, del cual 20% (8 jugadoras) fueron del equipo femenino. A excepción de los futbolistas, que fueron localizados en los campos de fútbol soccer de punitas, los demás deportistas por equipo fueron localizados en el Frontón Cerrado de Ciudad Universitaria.

**PROPORCION DE HOMBRES Y MUJERES**  
**DEPORTISTAS DEL ESTUDIO**

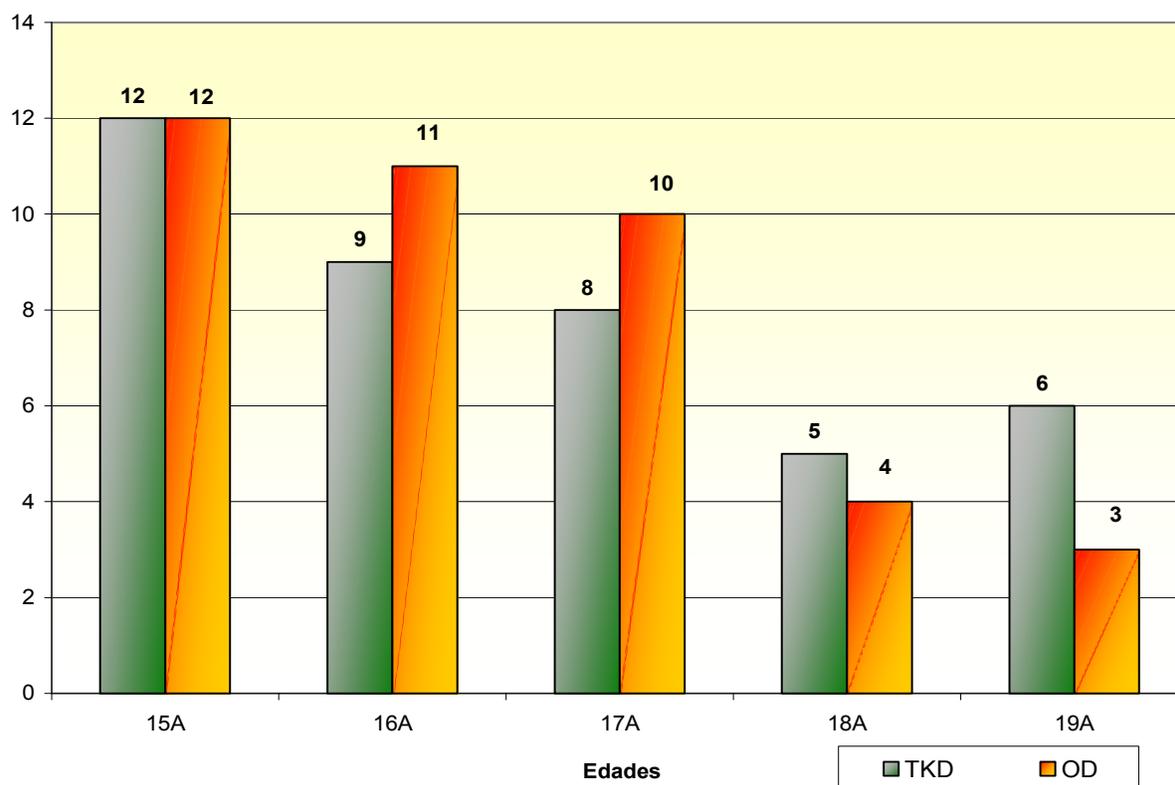


Gráfica 2: Comparación de hombres y mujeres taekwondoínes y de deportes por equipo

La gráfica 2 muestra la proporción de hombres y mujeres de cada uno de los dos grupos estudiados. En cuanto a los hombres, los jóvenes de taekwondo fue el 50%, es decir 20 deportistas, y de los de deportes por equipo fueron 24 deportistas,

equivalente al 60%. En cuanto al grupo de las mujeres, el grupo de taekwondo estuvo conformado por 20 mujeres (50%) y de los otros deportes fueron 16, es decir, el 40%.

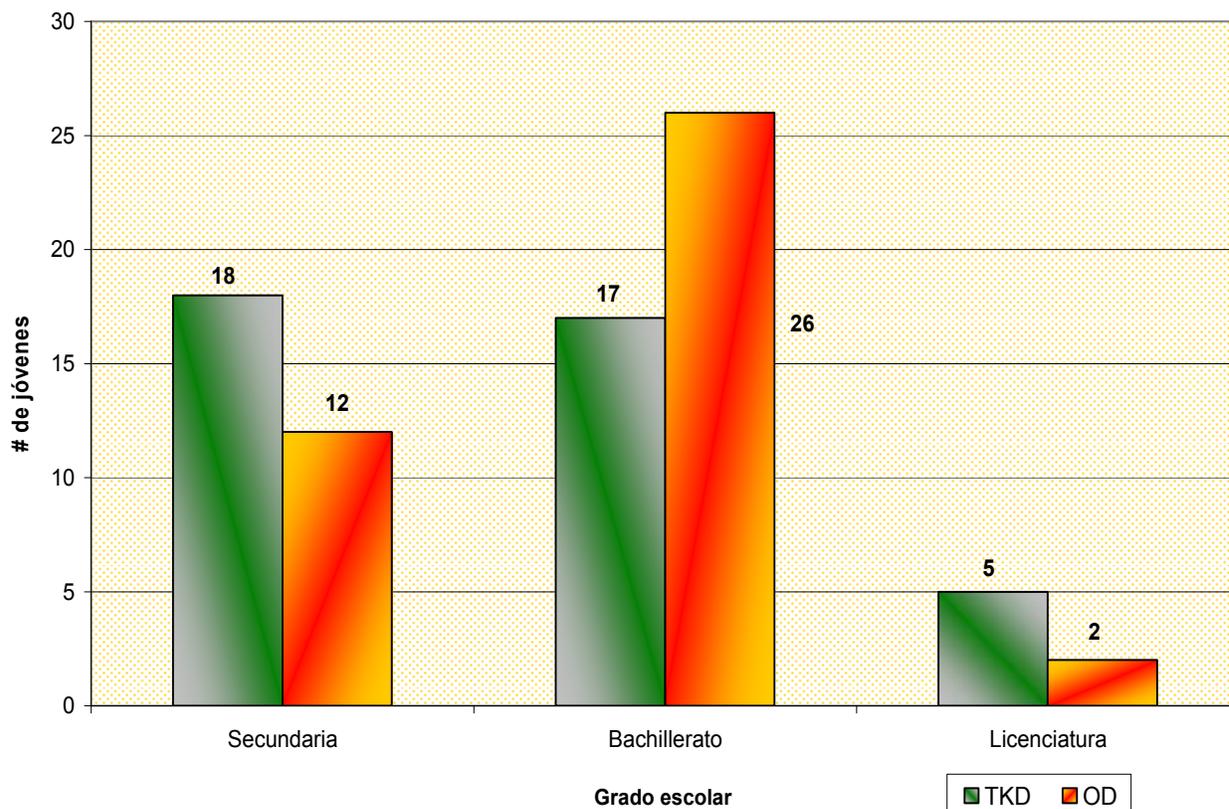
### **EDADES DE LOS GRUPOS ESTUDIADOS**



Gráfica 3: Gráfica donde se comparan las edades de los taekwondoínes y de los deportistas por equipo

En la gráfica 3 se observa la comparación de las edades de los taekwondoínes y de los deportistas por equipo, el 30% en ambos grupos son de 15 años. A pesar de haber un decremento en cuanto al aumento de edad, en el grupo de taekwondo en la edad 19 años se la cantidad de jóvenes es mayor a la de los deportistas en conjunto (15% de taekwondo contra un 7.5% de los deportes en conjunto).

**NIVEL DE ESCOLARIDAD**  
**DE LOS JOVENES DEPORTISTAS**



Gráfica 4: Gráfica que muestra el grado de escolaridad de los deportistas, comparados por niveles (secundaria, bachillerato y universidad)

De ambos grupos, la escolaridad osciló entre secundaria, bachillerato y universidad (gráfica 4). Del grupo de taekwondo la mayoría de los jóvenes asisten a secundaria (45%), 42.5% de bachillerato y 12.5% de licenciatura. Del grupo de deportes por equipo, el 65% asiste a bachillerato, el 30% a secundaria y solo un 5% cursa la licenciatura.

A los resultados obtenidos se les aplicó el estadístico Alfa de Cronbach para ver la validez interna de la muestra utilizada. Se obtuvo un Alfa de 0.763 con una N de 80 elementos y 30 factores obtenidos.

Para el análisis estadístico de esta investigación se utilizó la Prueba t de Student para la relación de grupos, con la finalidad de comparar los datos de obtenidos de la aplicación.

En esta tabla 1, se muestran los resultados de la aplicación de la escala que se realizó a los jóvenes deportistas.

<b>RESULTADOS DE LA APLICACIÓN</b>			
<b>#</b>	<b>TKD (x)</b>	<b>OD (x)</b>	<b>t</b>
<b>AC</b>	36.35	37.28	<b>0.86</b>
<b>H1</b>	112.80	111.55	<b>0.45</b>
<b>H2</b>	110.65	107.95	<b>0.97</b>
<b>H3</b>	126.88	125.65	<b>0.40</b>
<b>CA</b>	71.93	72.35	<b>0.23</b>
<b>CB</b>	69.53	68.03	<b>0.87</b>
<b>CC</b>	71.15	70.63	<b>0.31</b>
<b>CD</b>	69.38	67.38	<b>1.15</b>
<b>CE</b>	68.35	66.78	<b>0.92</b>

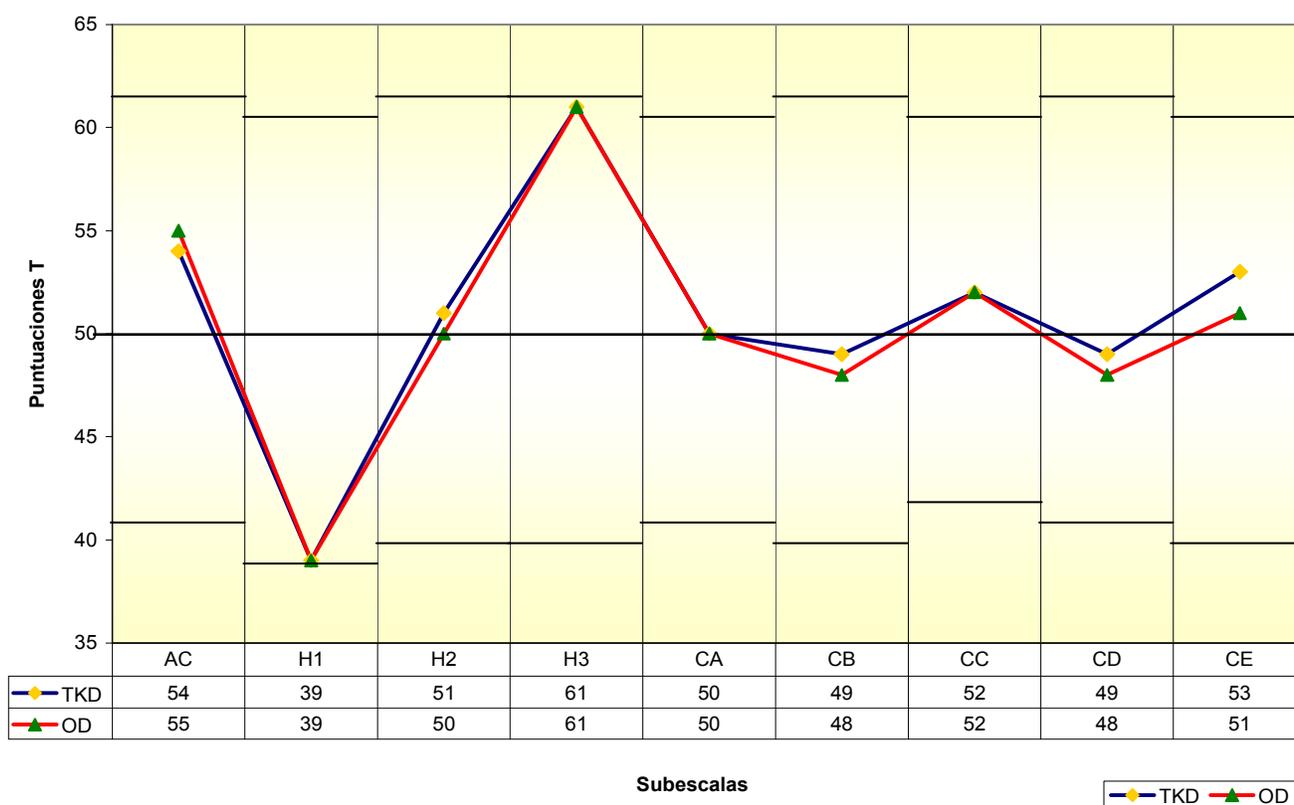
TABLA 1 Tabla que muestra las medias (X) y las t de Student aplicada a las medias de los grupos estudiados

Al aplicar la prueba t para grupos independientes (con una N=40, con gl=78, una  $t_t=1.68$ , y  $\alpha=.05$ ) se observa que la puntuación no es suficiente como para considerarse significativa puesto que las calificaciones no alcanzan los valores de tablas.

# AC : Autocrítica; H1: Hilera 1: Identidad; H2: Hilera 2: Autosatisfacción; H3: Hilera 3: Conducta; CA: Columna A: Yo Físico (Yo Fis); CB: Columna B: Yo Ético-Moral (Yo Mor); CC: Columna C: Yo Personal (Yo Per); CD: Columna D: Yo Familiar (Yo Fam); CE: Columna E: Yo Social (Yo Soc)

En la gráfica 6 se muestra la comparación de las calificaciones T aplicación de la Escala de Autoconcepto de Tennessee (EAT) a los grupos estudiados y se observa que no existen diferencias entre los resultados obtenidos puesto que al graficarlos, las diferencias son casi nulas, ya que los resultados oscilan entre el percentil 18 (Hilera 1: Identidad) y el percentil 84 (Hilera 3: Conducta)

**PUNTUACIONES T EN BASE AL PERFIL DE LA ESCALA DE AUTOCONCEPTO DE TENNESSEE (EAT)**



Gráfica 5: Presentación de los resultados conforme al perfil de la Escala de Autoconcepto de Tennessee (EAT)

La gráfica 5 muestra las puntuaciones T graficadas de acuerdo al perfil de la Escala, las líneas indican el punto de corte de cada una de las subescalas. La mayoría de las puntuaciones de los grupos de deportistas oscilan cerca de la T=50, a diferencia de las subescalas H1 (Identidad) que se encuentra en el límite inferior, y H3 (Conducta) que se encuentra en el límite superior.

*“DISCUSIÓN  
CONCLUSIONES  
LIMITACIONES  
SUGERENCIAS”*

## **DISCUSIÓN**

### **Y**

## **CONCLUSIONES**

La adolescencia es una etapa de grandes e importantes cambios (físicos, psicológicos, conductuales, etcétera) no sólo en la propia imagen del individuo y en la manera de interactuar con sus iguales y el resto de las personas, sino que se extiende también a nuevas formas de pensamiento y en estos cambios van a influir tanto la herencia sino el medio familiar y social en el que el sujeto se desarrolle.

La prueba estadística utilizada en este estudio fue la “t de Student” para grupos independientes (con una  $N=40$ , con  $gl=78$ , una  $t=1.68$ , y  $\alpha=.05$ ) demostró que no existen diferencias significativas entre los dos grupos de deportistas. Estadísticamente hablando, se puede concluir que se rechaza la hipótesis alterna que nos dice que *“Si existen diferencias en el autoconcepto de los adolescentes que tienen una práctica constante del taekwondo con los otros deportistas”*, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula, que dice que *“No existen diferencias en el autoconcepto de los adolescentes que tienen una práctica constante del taekwondo con los otros deportistas”*.

El puntaje menor de la escala en ambos grupos fue el de Identidad (H3), aunque esto no significa que no tengan una identidad propia o mala, sino que, dada la etapa en la que se encuentran, ésta se encuentra en desarrollo, como señala Erickson (Rice, 1997) en su teoría del desarrollo psicosocial (Identidad contra Confusión de roles).

Los resultados de los jóvenes deportistas, a pesar de no ser significativos, señalan que tienen en general una autoestima y autoconcepto elevado, lo que significa que se aceptan y aprueban, dando un sentimiento de valor propio alto y superior a la media.

González (1992) menciona que los deportistas de alto rendimiento poseen una serie de características que los identifican como deportistas, como: Alta necesidad de logro, resistencia y conocimiento intelectual, gran necesidad de ser ordenados, alto control de impulsos, autonomía y agresividad (en la competencia), responsabilidad, constancia e iniciativa en sus labores, menor sentimiento de compromiso social y menor necesidad de afiliación, habilidad para detectar y controlar su estrés en competencia. A pesar de que algunos de los jóvenes de éste estudio entrarían en la clasificación de González, la mayoría de la muestra son jóvenes que inician su participación en competencias de mayor exigencia (como las Olimpiada Infantil y Juvenil, Universiada), a diferencia de la muestra de González, ya que ellos eran participantes de Juego Olímpicos y Panamericanos.

Los grupos a los que se integra un joven (deportivo, cultural, social) ayudan a la formación de la identidad y la propia personalidad, que a su vez proporcionan un sentido de valor y pertenencia, y así, cumple tres de las necesidades que menciona Schneider (Ávila, 2005): integración, experiencia y afecto, puesto que por medio de estos aspectos el joven reafirma o encuentra las bases para poder desenvolverse en el medio de desarrollo. Es por eso que en la escala, la subescala de Conducta (Hilera 3) obtuvo una puntuación alta, ya que los chicos valoran alto la forma de comportarse en su medio.

Para Lawther (1987), el motivo de algunas personas de practicar una actividad deportiva, es el hecho de probarse a sí mismas, es decir, quieren saber de qué son capaces en cuanto al punto de vista físico, ya que pueden: escapar al hastío o monotonía de la rutina laboral, olvidar las frustraciones que tengan en otros campos de su vida (temporalmente), incluso, descargar las tensiones acumuladas, las irritaciones y las agresiones. Es decir, se los beneficios que la actividad física y deportiva proporcionan al practicante, son tanto físicos, psicológicos y emocionales. Es por eso que, las puntuaciones de los jóvenes en la escala resultaron altas, puesto que al ser una actividad voluntaria, los chicos la disfrutaban al máximo, y el desarrollo

de su identidad se verá beneficiada por esta actividad (práctica de taekwondo y deportes en conjunto: fútbol, voleibol y básquetbol).

En conclusión, se puede decir que:

En general, los jóvenes deportistas del estudio se aceptan en cuanto a comportamiento, características físicas, relaciones sociales y familiares, así como con las actividades realizadas, en este caso la práctica de un deporte, puesto que al momento de participar en alguna competencia el triunfo o la misma derrota les ayudarán a reafirmar esa satisfacción de su trabajo y esfuerzo.

A pesar de no haber diferencias estadísticas entre los grupos, ambos poseen un alto autoconcepto, puesto que la práctica de un deporte les ayuda a reafirmar y desarrollar características emocionales, psicológicas, sociales y físicas (autoestima, autoconcepto, autoconfianza, compañerismo, tolerancia, valores, disminución de la ira, ansiedad, agresividad, etc) que le ayudarán a desenvolverse en su medio.

Le autoconcepto, es el tema central del presente estudio, y se pudo observar que no solo la familia influye en su desarrollo, sino el medio en el que el joven se desenvuelva, así como las actividades que desempeñe dentro de esa sociedad van a favorecer o a perjudicar el desarrollo de éste.

Con los puntos mencionados anteriormente se concluye que: no solo la práctica del taekwondo ayuda a tener un autoconcepto alto, sino que en general, el medio, la familia, amistades, creencia religiosa y el deporte (cualquiera que este sea) va a ayudar al aumento no solo del autoconcepto, sino también de la autoestima y otros aspectos tanto físicos, psicológicos, emocionales y sociales.

## **“LIMITACIONES Y SUGERENCIAS”**

Después de ver los resultados, en general, se pueden hacer ciertas observaciones adversas que se presentaron en la investigación, así mismo señalar algunas sugerencias para posteriores trabajos

En primer lugar está el tiempo de estar practicando la actividad deportiva, puesto que los jóvenes a pesar de practicar el mismo deporte no tienen el mismo período practicándolo.

Otro punto, son las condiciones de las instalaciones donde se llevaron a cabo las aplicaciones, ya que no eran las idóneas, porque, o no se tenía un espacio para aplicarla y el ruido y distracciones del medio afectaban en la concentración de los jóvenes, dado que se aplicó la escala en las instalaciones deportivas (campo de fútbol, cancha y/o gimnasio)

Así mismo, el cansancio fue otro factor, ya que la mayoría de los profesores y entrenadores concedían el permiso de aplicar la escala después de su entrenamiento, situación que provocó que los jóvenes contestaran lo más rápido posible sin poner mucha atención a las preguntas.

De acuerdo a los resultados obtenidos se pueden hacer algunas sugerencias para futuras investigaciones:

El realizar la investigación por las características de los deportes, es decir, comparar deportes en conjunto con deportes en conjunto y los individuales con los individuales, teniendo en cuenta que el taekwondo sería tomado en una categoría en la cual solo se incluirían artes marciales y de contacto (karate, judo, kung-fu, box, etc)

Otra recomendación sería el hacer una comparación entre taekwondoínes y personas que no practican ningún deporte, ya que al ser una arte marcial puede haber alguna influencia no solo en la autoestima, sino también en el autoconcepto del individuo, dada la filosofía que se maneja.

Otra observación, es que se realizara un estudio longitudinal, entre personas que inician su práctica en el taekwondo y evaluarlas después de haber obtenido un grado avanzado (cinta verde como mínimo), lo cual aportaría información de si existen diferencias en cuanto a mejoría o no del autoconcepto.

También sería conveniente hacer un análisis de taekwondoínes que recién empiezan su instrucción en el deporte contra taekwondoínes que ya tienen un tiempo realizándolo, por lo menos con un año de practica (equivalente a cinta verde 6to kup/grado) para comprobar si el arte marcial ayuda o no a aumentar el autoconcepto de los jóvenes.

*“REFERENCIAS  
BIBLIOGRÁFICAS”*

## “REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS”

- ✓ **BANDURA, A. (1971)** “Psychological modeling: conflicting theories” Aldine-Atherton. Chicago, EU.
- ✓ **BANDURA, A. (1977)** “Social learning theory”. Englewood Cliffs, N. J. Prentice-Hall
- ✓ **BERMEJO, G. (1986)** “La psicología y la actividad deportiva” Tesis para licenciatura en Psicología UNAM. México.
- ✓ **DE GYVES, A. (1989)** “Autoconcepto y sistemas de apoyo emocional en deportistas mexicanos de alto rendimiento” Tesis para licenciatura en Psicología UNAM. México.
- ✓ **DE LA ROSA, J. (1986)** “Escala de locus de control y autoconcepto: construcción y validación” Tesis para licenciatura en Psicología. UNAM. México
- ✓ **DÍAZ, J. (1997)** “El juego y el juguete en el desarrollo del niño” Editorial Trillas. México.
- ✓ **DOSIL, J (2002)** “El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención” Edit: Síntesis. Madrid
- ✓ **ELKIND, D., WEINER, I. (1976)** “Desarrollo normal y anormal del escolar” Paidós. Buenos Aires.
- ✓ **EPSTEIN, A. (1973)** “The neuropsychology of thirst: new findings and advances in concepts” Winston & Sons. Washington D.C.
- ✓ **FITTS, W., ROID, G. (1971)** “Tennessee self-concept scale (tscs): revised manual”
- ✓ **GARCÍA, J. CAMPOS, J. (2003)** “El talento deportivo. formación de élites deportivas” Editorial Gymnos. Madrid, España.
- ✓ **GARCÍA, M. (2004)** “Niveles de activación y rendimiento en escaladores”. Tesis para licenciatura en Psicología UNAM. México.
- ✓ **GARCÍA, M., QUINTERO, F. (1995)** “Estandarización de la escala de autoconcepto de tennessee en estudiantes de ciudad universitaria”. Tesis para licenciatura en Psicología UNAM. México.
- ✓ **GONZÁLEZ, L. (1992)** “Evaluación de procesos psicológicos en deportistas mexicanos de alto rendimiento”. Tesis para licenciatura en Psicología UNAM. México.

- ✓ **HERNÁNDEZ, R.** (2003) “Metodología de la investigación” Edit. McGraw-Hill. México. 3ra edición.
- ✓ **KOHLBERG, L** (1992) “Psicología del desarrollo moral”. Edic. Descleè de Brouwer
- ✓ **LAWTHER, J.** (1987) “Psicología del deporte y del deportista”. Editorial Paidós. España.
- ✓ **LINAZA, J., MALDONADO, A.** (1987) “Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño” Editorial Anthropos Promat. España
- ✓ **MCCARY, J.** (1982) “Sexualidad humana de McCary” 4ta Edición. Manual Moderno. México
- ✓ **MCCLELLAND, D** (1968) “La sociedad ambiciosa: factores psicológicos en el desarrollo económico” Edic. Guadarrama. Madrid, España
- ✓ **MÁRQUEZ, S.** (1995) “Beneficios psicológicos de la actividad física”. Rev. De psicología general y aplicada, Vol. 48 (1) Instituto Nacional de Educación Física de León.
- ✓ **MILLAR, S.** (1972) “Psicología del juego infantil” Edit. Fontanella. Baelona, España.
- ✓ **MORENO, P.** (2006) “Estrategias psicológicas” Revista Dojo: La revista de las artes marciales. No. 339. Año XXX. Ediciones AM S.L. España.
- ✓ **OÑATE, M.** (1989) “El autoconcepto: (formación, medida e implicaciones en la personalidad)” Ediciones Narcea. Madrid
- ✓ **ORTÍZ, J., VARGAS, M.** (2003) “Carácter y autoestima en adolescentes” Tesis para licenciatura en psicología UNAM. México.
- ✓ **RICE, P.** (1997) “Desarrollo humano: estudio del ciclo vital” Edit. Prentice-Hall. México.
- ✓ **RIERA, J.** (1985) “Introducción a la psicología del deporte” Ediciones Martínez Roca. España
- ✓ **SALGADO, R.** (1985) “Estudio sobre la formación de autoconcepto entre adolescentes de familias donde falta la figura paterna” Tesis para licenciatura en psicología UNAM. México.
- ✓ **SALUDABLE** (2004) “¿Obsesionada con tu cuerpo?” Revista Familia Saludable. Editorial Televisa SA de CV. México.

✓ **SARAFINO, E., ARMSTRONG, J. (1988)** “Desarrollo del niño y del adolescente”  
Trillas. México.

✓ **ULLMAN, L., KRASNER, L. (1975)** “A psychological approach to abnormal behavior” Prentice Hall

✓ **WEINBERG, R., GOULD, D. (1996)** “Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico” Ediciones Ariel. Barcelona

### **Páginas de Internet**

✓ **ÁVILA, J. (2001)** “El comportamiento en las etapas del desarrollo humano”  
<http://www.monografias.com/trabajos16/comportamiento-humano/comportamiento-humano.shtml> consultado el 12 de diciembre de 2005

✓ **BARRAZA, A; ONTIVEROS, V. (2005)** “Atribuciones causales a la elección de carrera: caso licenciatura en intervención educativa”  
<http://www.monografias.com/trabajos30/eleccion-de-carrera/eleccion-de-carrera.shtml>  
Consultado el 06 de marzo de 2006

✓ **BARROS, G.** “Practica: artes marciales y deportes de contacto”  
<http://www.fitness.com.mx/practica119.htm> Consultado el 15 de junio de 2004

✓ **DIAZ, C.** “Manual de psicología aplicada al deporte”  
<http://www.geocities.com/psicologiadeldeporte/manupsico.htm> Consultado el 20 de junio de 2006

✓ **FERRER, R.** “La psicología de la salud desde una perspectiva de ciclo vital”  
[http://perso.wanadoo.es/aniorte\\_nic/apunt\\_psicolog\\_salud\\_11.htm](http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_psicolog_salud_11.htm) Consultado el 12 de enero de 2006

✓ **HERNANDEZ, C. (1998)** “Desarrollo del taekwondo en México”  
<http://www.geocities.com/Colosseum/Midfield/8373/desarrollo.html> Consultado el 30 de agosto de 2005

✓ **MAGGIO, E.** “Autoestima” [www.angelfire.com/ak/psicologia/autoestima.html](http://www.angelfire.com/ak/psicologia/autoestima.html)  
Consultado el 12 de enero de 2006

✓ **MORALES, S.** “Psicología del deporte”  
[www.tuobra.unam.mx/publicadas/031117072724.html](http://www.tuobra.unam.mx/publicadas/031117072724.html) Buenos Aires Argentina  
Consultado el 17 de octubre de 2006

✓ **MORAN, C. 2000** (2000, Julio) “Estado actual de la psicología del deporte en México”. Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte, Número 1, artículo 3.

<http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=3> Recuperado el 17 de Octubre de 2005

✓ **RESINES, R.** “Qué es la autoestima”

<http://www.xtec.es/~cciscart/annexos/queesautoestima.htm> Consultado el 12 de enero de 2006

✓ **RESINES, R.** “Autoconcepto”

<http://www.xtec.es/~cciscart/annexos/autoconcepte2.htm> Consultado el 12 de enero de 2006

✓ **RIEGO, M.** (1986) “Actividades de enseñanza “La computadora: un juguete didáctico usado en la enseñanza de la computación”

[www.bibliodgsca.unam.mx/tesis/tes15marg/sec\\_2.htm](http://www.bibliodgsca.unam.mx/tesis/tes15marg/sec_2.htm) consultado el 17 de octubre de 2005

✓ **RIVAS, A.** (1998) “Las artes marciales” <http://www.gorinkai.com/faqs.htm>

Consultado el 20 de agosto de 2004

✓ **RIVAS, A.** (1998) “¿Qué tipos de artes marciales existen?”

<http://www.gorinkai.com/faqs.htm> Consultado el 20 de agosto de 2004

✓ **RIVAS, A.** (1998) “¿Cuales son las diferentes artes, escuelas o estilos?”

<http://www.gorinkai.com/faqs.htm> Consultado el 20 de agosto de 2004

✓ **RIVAS, A.** (1998) “¿Qué arte marcial debería practicar?”

<http://www.gorinkai.com/faqs.htm> Consultado el 20 de agosto de 2004

✓ **SANTAMARÍA, S.** “Teorías de Piaget”

<http://www.monografias.com/trabajos16/teorias-piaget/teorias-piaget.shtml> Consultado el 09 de julio de 2006

✓ **SANTAMARÍA, S.** “El juego en la educación preescolar”

<http://www.monografias.com/trabajos16/juego-preescolar/juego-preescolar.shtml>

Consultado el 09 de julio de 2006

✓ **Universidad Europea de Madrid-Cees** “Teoría e historia del deporte”

[http://html.rincondelvago.com/deporte\\_teoría-e-historia.html](http://html.rincondelvago.com/deporte_teoría-e-historia.html) Consultado el 17 de octubre de 2005

✓ “Antecedentes históricos del Taekwondo”

[www.geocities.com/Colosseum/Midfield/8373/antetae.html](http://www.geocities.com/Colosseum/Midfield/8373/antetae.html) Consultado el 30 de agosto de 2005

✓ *Antecedentes y desarrollo del taekwondo en México*

[http://www.gea.org.mx/mdk/mdk\\_ante.htm](http://www.gea.org.mx/mdk/mdk_ante.htm) Consultado el 20 de agosto de 2004

✓ *“Deporte: teoría e historia”*

[http://html.rincondelvago.com/deporte\\_teoría-e-historia.html](http://html.rincondelvago.com/deporte_teoría-e-historia.html) Consultado el 30 de agosto de 2005

✓ *“Deportes”*

[www.crecerjuntos.com.ar/deportes1a10.htm](http://www.crecerjuntos.com.ar/deportes1a10.htm) Consultado el 20 de junio de 2006

✓ *“Dime como te encuentras y te diré que deporte necesitas”*

<http://www.mundogar.com/ideas/ficha.asp?FN=4&ID=7368> Consultado el 15 de junio de 2004

✓ *“Elementos ligados a la autoestima”*

<http://www.aulafacil.com/cursoautoestima/Lecc-8.htm> Consultado el 12 de enero de 2006

✓ *“Elegir un deporte”*

[http://www.pulevasalud.com/subcategoria.jhtml?ID\\_CATEGORIA=321&RUTA=1-3-65-3177-321](http://www.pulevasalud.com/subcategoria.jhtml?ID_CATEGORIA=321&RUTA=1-3-65-3177-321) Consultado el 15 de junio de 2004

✓ *“Filosofía del taekwondo”*

<http://www.moojuk.cl/filosofia.html> Consultado el 17 de julio de 2005

✓ *“La importancia del ejercicio físico en crecimiento y desarrollo del niño”*

[www.deportedigital.galeon.com/salud/ejnenos.htm](http://www.deportedigital.galeon.com/salud/ejnenos.htm) Consultado el 15 de junio de 2004

✓ *“Los deportes y sus beneficios”*

[http://www.mundogar.com/ideas/ficha.asp?ID=5857&MEN\\_ID=1](http://www.mundogar.com/ideas/ficha.asp?ID=5857&MEN_ID=1) Consultado el 15 de junio de 2004

✓ *“Las artes marciales”* [http://www.lindisima.com/enforma2/artes\\_marciales.htm](http://www.lindisima.com/enforma2/artes_marciales.htm)

Consultado el 30 de agosto de 2005

✓ *“Taekwondo”* [www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/taekwondo.htm](http://www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/taekwondo.htm)

Consultado el 30 de agosto de 2005

✓ *“Deporte en la infancia y adolescencia: Beneficioso para el desarrollo físico y personal” (2002)* <http://revista.consumer.es/web/es/20020701/salud/48842.php>

Consultado el 07 de junio de 2004

✓ *“Porqué hacer deporte?”* (2001)

[www.pulevasalud.com/subcategoria.jhtml?ID\\_CATEGORIA=2109&RUTA=1-3-65-3177-321-2109](http://www.pulevasalud.com/subcategoria.jhtml?ID_CATEGORIA=2109&RUTA=1-3-65-3177-321-2109) 2001 Consultado el 15 de junio de 2004

✓ “¿Qué es el taekwondo?”

<http://www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/beneficios.htm> Consultado el 17 de julio de 2005

✓ “Taekwondo” <http://www.redmarcial.com.ar/disciplinas/taekwondo.htm>

Consultado el 20 de agosto de 2005

### **REFERENCIAS CONSULTADAS**

- ✓ **ABERASTURY, A. (1968)** “El niño y sus juegos” Edit. Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- ✓ **BRANDEN, N. (1999)** “Los seis pilares de la sutoestima” Editorial Paidós. México.
- ✓ **CAMPBELL, D., STANLEY, J. (1970)** “Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social” Editorial Amorrurt. Argentina
- ✓ **CAMPOY, T. (1997)** “Un programa de intervención desde una perspectiva psicodinámica: la hora de juego kleniana” Universidad de Jaen. España.
- ✓ **COFER, C. (1976)** “Psicología de la motivación. Teoría e investigación” Edit. Trillas. México
- ✓ **CRUZ, F. J. (1995)** “Psicología del deporte en España: estado actual y perspectivas de futuro” Revisión de psicología general y aplicada. Vol. 48 (1) Universidad Autónoma de Barcelona.
- ✓ **CHAPUIS, R., THOMAS, R. (1989)** “El gran equipo deportivo” Editorial Paidós España
- ✓ **DOWNIE, N. (1986)** “Métodos estadísticos aplicados” Editorial Harla 5ta edición. México
- ✓ **DURAND, M. (1988)** “El niño y el deporte” Editorial Paidós. Barcelona, España
- ✓ **EYSENCK (1968)** “Conoce su conciencia intelectual” Edit. Paidós. Buenos Aires, Argentina
- ✓ **GALVEZ, S., TORRES, G. ()** “Estilos de coucheo de los entrenadores de deportes de contacto que participaron en los XVI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, México 1990” Tesis para licenciatura en Psicología UNAM. México.
- ✓ **GONZÁLEZ, J. (1997)** “Psicología del deporte”. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, España.

✓ **HERSH, R., PAOLITTO, D., REIMER, J. (1984)** “El crecimiento moral: de Piaget a Kohlberg” Edit. Nancea. Madrid

✓ **KLEIN, M. (1987)** “El psicoanálisis del niño” Edit. Paidós. Buenos Aires, Argentina.

✓ **LICONA, J. (2005)** “Influencia de los medios de comunicación en los jóvenes durante las campañas políticas para las elecciones a gobernador del Estado de México del 2005”. Tesis para licenciatura en Administración UNAM. México.

✓ **MRUK, C. (1999)** “Auto-Estima: investigación, teoría y práctica” Editorial Desclée de Brouwer. 2da edición. España

✓ **SUAREZ, J. (2004)** “Retroalimentación biológica: autocontrol para el manejo de estrés en practicantes del taekwondo” Tesina para licenciatura en psicología UNAM. México.

✓ **VIADÉ, A. (2003)** “Psicología del rendimiento deportivo” Edit. VOC. Barcelona, España

#### **Páginas de Internet**

✓ **ARNALDEZ, P.** “Psicología aplicada al deporte – personalidad y deporte – motivación en el deporte”

[http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia\\_personalidad\\_motivacion.html](http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_personalidad_motivacion.html)

Consultado el 06 marzo de 2006

✓ **BARROS, G. (2004)** “Cintas en taekwondo”

<http://www.artesmarcialesonline.com/scripts/articulos/contenido.asp?id=3> Consultado el 06 de marzo de 2006

✓ **CAGIGAL, J. (1981)** “Deporte, espectáculo y acción”

[www.lablaa.org/blaavirtual/pregfrec/deporte.htm](http://www.lablaa.org/blaavirtual/pregfrec/deporte.htm) - 10k consultado el 17 de octubre de 2005

✓ **D'ANGELO, O.** “Desarrollo de la autoestima y la conciencia moral en las contradicciones de la sociedad contemporánea”

<http://168.96.200.17/ar/libros/cuba/ovidio6.rtf> Consultado el 20 de agosto de 2004

✓ **DARIO, R.** “Teorías de la motivación”

<http://www.monografias.com/trabajos15/motivacion/motivacion.shtml> Consultado el 02 de marzo de 2006

✓ **FLOREAN, A.** “Psicología del deporte: una introducción, un acercamiento”

[www.psicodeportes.com/articulos/psi\\_depor\\_floean.htm](http://www.psicodeportes.com/articulos/psi_depor_floean.htm) Consultado el 10 de septiembre de 2006

- ✓ **GARCIA, F.** *“Control psicológico del entrenamiento en equipo deportivo”*  
<http://psicodeporte.net/articulos/uca6.html> Consultado el 06 marzo de 2006
- ✓ **GARCÍA, V.** *“Autoestima”*  
<http://www.monografias.com/trabajos5/autoest/autopest.shtml> Consultado el 12 de enero de 2006
- ✓ **GARRIDO, R., ROMERO, A.** *“Alto rendimiento y competitividad”*  
[http://www.asciende.cl/articulos\\_alto\\_rendimiento.htm](http://www.asciende.cl/articulos_alto_rendimiento.htm) Consultado el 06 de marzo de 2006
- ✓ **GARZARELLI, J.** *“El deporte”* <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/deporte.shtml> Consultado el 06 de marzo de 2006
- ✓ **JOHNSON G.** *“Pediatria aptitud física y desarrollo en la adolescencia”*  
[http://orbita.starmedia.com/delfinesnatacion/art\\_aptitud.htm](http://orbita.starmedia.com/delfinesnatacion/art_aptitud.htm) Consultado el 12 de enero de 2006
- ✓ **LLAMBI, P.** *“Tae-Kwon-Do: arte a deporte”*  
<http://psicodeporte.net/articulos/patricia.html> Consultado el 06 de marzo de 2006
- ✓ **MADRAZO, M. (1998)** *“La autoestima de los niños”*  
[www.pediatra.com/infantil/autoestima.htm](http://www.pediatra.com/infantil/autoestima.htm) Consultado el 09 de julio de 2006
- ✓ **MANSO, J.** *“El autoconcepto”*  
<http://www2.udec.cl/~ssrevi/numero1/autoconcepto.htm> Consultado el 12 de enero de 2006
- ✓ **MARTINEZ, J. (2001)** *“Introducción a la teoría de juegos” en la economía de mercado, virtudes e inconvenientes”* <http://www.eumed.net/cursecon/juegos/>  
Consultado el 17 de octubre de 2006
- ✓ **MIRELLA, A.** *“Cuando la actividad física se aleja de la salud: Informe sobre vigorexia”* [www.psicodeportes.com/articulos/vigorexia.html](http://www.psicodeportes.com/articulos/vigorexia.html) Consultado el 17 de octubre de 2006
- ✓ **MORA, J; CHAPADO, F.** *“Panorama de la psicología del deporte en España”*  
[www.uam.es/otros/PSPDLab/PDF/COMPTITIVIDAD-10.pdf](http://www.uam.es/otros/PSPDLab/PDF/COMPTITIVIDAD-10.pdf) Consultado el 07 febrero de 2006
- ✓ **MORENO, A. (2006)** *“La atención: importancia en el rendimiento de los deportistas y su valoración”* Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte, Numero 7, artículo

51. Recuperado el 24 de septiembre de 2006, desde

<http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=51>

✓ **MORENO, Y.** *“Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana”* <http://www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/56/index.html> Consultado el 15 de junio de 2004

✓ **MURUETA, M** *“Autoestima”*  
[http://www.amapsi.org/mod.php?mod=userpage&menu=1214&page\\_id=94](http://www.amapsi.org/mod.php?mod=userpage&menu=1214&page_id=94)  
**Consultado el 12 de enero de 2006**

✓ **NERI, D.** *“El desarrollo de la competitividad deportiva en el ámbito educativo”*  
[http://www.psicodeportes.com/articulos/Peru/Competitividad\\_Educa.html](http://www.psicodeportes.com/articulos/Peru/Competitividad_Educa.html) Consultado el 07 marzo de 2006

✓ **OLIVA, A.** *“La transición a la adolescencia”*  
<http://pdipas.us.es./o/oliva/guia%20de%20salud.doc> Consultado el 21 de junio de 2004

✓ **PASTOR, Y.; BALAGUER, I.** (2001) *“Relaciones entre auto concepto, deporte y competencia deportiva en los adolescentes valencianos”* <http://www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/57/> Consultado el 20 de mayo de 2004

✓ **PELAYO, C.** *“La competitividad”*  
<http://www.monografias.com/trabajos/competitividad/competitividad.shtml> Consultado el 07 marzo de 2006

✓ **RIVERA, E.** *“México, en sus regiones socioculturales deportivas”*  
<http://www.efdeportes.com/efd13/erivera.htm> Consultado el 17 de octubre de 2005

✓ **RODRÍGUEZ, C SÁNCHEZ** *“Motivación de logro y satisfacción laboral”*  
[www.semec.org.mx/congreso/6-2.pdf](http://www.semec.org.mx/congreso/6-2.pdf) Consultado el 07 de febrero de 2006

✓ **SANTOLAYA, F** *“Psicología de la actividad física y del deporte”*  
<http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm> Consultado el 15 de junio de 2004

✓ **SUAREZ, J. SAUREZ, C.** *“Teorías de la motivación”*  
<http://www.monografias.com/trabajos7/temo/temo.shtml> Consultado el 02 de marzo de 2006

✓ **URZAIZ, M.** *“Motivación de logro y autoeficacia: su relación con el aprovechamiento escolar en estudiantes de bachillerato”* [www.uaslp.mx/PDF/2228-280.pdf](http://www.uaslp.mx/PDF/2228-280.pdf) Consultado el 7 febrero de 2006

✓ *“Adolescencia”* <http://www.cipaj.org/doment61n.htm> Consultado el 12 de enero de 2006

- ✓ “Adolescencia” [http://members.tripod.com/psico1\\_deshumano/psicoanalitica.html](http://members.tripod.com/psico1_deshumano/psicoanalitica.html)  
Consultado el 21 de junio de 2004
- ✓ “Consejos y guía para padres y madres sobre la actividad física en la infancia y la adolescencia” [http://www.guiajuvenil.com/educacion\\_fisica](http://www.guiajuvenil.com/educacion_fisica) Consultado el 12 de enero de 2006
- ✓ “Desarrollo psicosexual de los niños: desarrollo integral y principales manifestaciones de la sexualidad en niños de 0 a 10 Años”  
<http://html.rincondelvago.com/desarrollo-cognoscitivo.html> Consultado el 20 de agosto de 2004
- ✓ “El proceso de socialización en el desarrollo de la personalidad”  
<http://www.eumed.net/cursecon/juegos/> consultado el 17 de octubre de 2005
- ✓ “Historia del taekwondo”  
<http://tae-kwon-do.iespana.es/tae-kwon-do/> Consultado el 17 de julio de 2005
- ✓ “Historia del tae kwon do: orígenes del taekwondo”  
<http://www.bqto.unexpo.edu.ve/taekwondo/HISTORIADELTKD.htm> Consultado el 17 de julio de 2005
- ✓ “Psicología del desarrollo”  
[http://es.wikibooks.org/wiki/Psicolog%C3%ADa\\_del\\_Desarrollo#Leyes\\_De\\_Desarrollo\\_de\\_Arnold\\_Gesell](http://es.wikibooks.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_del_Desarrollo#Leyes_De_Desarrollo_de_Arnold_Gesell) Consultado el 09 de julio de 2006

# *“ANEXOS”*

*ANEXO 1*  
*(Escala de*  
*Autoconcepto de Tennessee)*

---

---

## ESCALA DE AUTOCONCEPTO DE TENNESSEE

WILLIAM FITTS. Ph, D.

ADAPTACIÓN Y ESTANDARIZACIÓN EN POBLACIÓN  
UNIVERSITARIA MEXICANA

M. GUADALUPE GARCÍA ARELLANO Y F. DANIEL QUINTERO VARGAS

### INSTRUCCIONES

EN LA HOJA DE RESPUESTAS QUE SE ENCUENTRA POR SEPARADO, EN EL CUADRO SUPERIOR PON TU NOMBRE Y LA OTRA INFORMACIÓN SOLICITADA, EXCEPTO LOS DATOS SOBRE TIEMPO, MÁS TARDE LLENARÁS ESTOS ESPACIOS. ESCRIBE ÚNICAMENTE EN LA HOJA DE RESPUESTAS, NO PONGAS NINGUNA MARCA EN ESTE CUADERNILLO.

LAS AFIRMACIONES DE ESTE CUADERNILLO ESTÁN PARA AYUDAR A DESCRIBIRTE COMO TU MISMO TE VES, POR FAVOR RESPÓNDELAS COMO SÍ TE DESCRIBIERAS ANTE TI MISMO Y NO ANTE NINGUNA PERSONA. NO OMITAS NINGUNA AFIRMACIÓN. LEE CUIDADOSAMENTE CADA UNA, DESPUÉS SELECCIONA UNA DE LAS CINCO OPCIONES DE RESPUESTA, ENCIERRA EN UN CÍRCULO LA RESPUESTA QUE HAYAS ELEGIDO. SI DESEAS CAMBIAR UNA RESPUESTA DESPUÉS DE HABERLA ENCERRADO EN UN CÍRCULO, **NO BORRES**, PON UNA **X** SOBRE LA RESPUESTA Y DESPUÉS ENCIERRA EN UN CÍRCULO LA RESPUESTA QUE DESEAS.

CUANDO ESTÉS LISTO PARA COMENZAR, LOCALIZA EN TU HOJA DE RESPUESTAS EL ESPACIO MARCADO COMO “HORA DE INICIO” Y ANOTA LA HORA. CUANDO TERMINES ANOTA LA HORA FINAL EN EL ESPACIO DE TU HOJA DE RESPUESTAS MARCANDO COMO “HORA DE TERMINACIÓN”.

RECUERDA, ENCIERRA EN UN CÍRCULO UN NÚMERO DE RESPUESTA PARA CADA AFIRMACIÓN

Completamente falso	Casi totalmente falso	Parte falso parte verdadero	Casi totalmente verdadero	Totalmente verdadero
1	2	3	4	5

ENCONTRARÁS LOS NÚMEROS DE RESPUESTA REPETIDOS EN LA PARTE SUPERIOR DE CADA PÁGINA PARA AYUDARTE A RECORDARLAS.

---

---

Completamente falso	Casi totalmente falso	Parte falso parte verdadero	Casi totalmente verdadero	Totalmente verdadero
1	2	3	4	5

	Item No.
1 Gozo de buena salud.....	<input type="text" value="1"/>
3 Soy una persona atractiva.....	<input type="text" value="3"/>
5 Me considero una persona sucia.....	<input type="text" value="5"/>
19 Soy una persona decente.....	<input type="text" value="19"/>
21 Soy una persona honrada.....	<input type="text" value="21"/>
23 Soy una mala persona.....	<input type="text" value="23"/>
37 Soy una persona animada.....	<input type="text" value="37"/>
39 Soy una persona calmada y tolerante.....	<input type="text" value="39"/>
41 Soy un don nadie.....	<input type="text" value="41"/>
55 Tengo una familia que siempre puede ayudarme en cualquier tipo de problema.....	<input type="text" value="55"/>
57 Soy un miembro de una familia feliz.....	<input type="text" value="57"/>
59 Mis amigos no tienen confianza en mí.....	<input type="text" value="59"/>
73 Soy una persona amigable.....	<input type="text" value="73"/>
75 Soy una persona popular con los hombres.....	<input type="text" value="75"/>
77 Me es indiferente lo que hacen otras personas.....	<input type="text" value="77"/>
91 Me es difícil decir la verdad.....	<input type="text" value="91"/>
93 Algunas veces me enojo.....	<input type="text" value="93"/>

---



---

Completamente falso	Casi totalmente falso	Parte falso parte verdadero	Casi totalmente verdadero	Totalmente verdadero
1	2	3	4	5

	Item No.
2 Me gusta mostrarme agradable y limpio todo el tiempo.....	2
4 Estoy lleno de achaques y dolores todo el tiempo.....	4
6 Soy una persona enferma.....	6
20 Soy una persona religiosa.....	20
22 Soy un fracaso moral.....	22
24 Soy una persona moralmente débil.....	24
38 Tengo mucho control sobre mí.....	38
40 Soy una persona odiosa.....	40
42 Me estoy volviendo loco.....	42
56 Soy una persona importante para mi familia y mis amigos.....	56
58 Mi familia no me ama.....	58
60 Siento que mi familia no confía en mí.....	60
74 Soy popular entre las mujeres.....	74
76 Soy malo(a) con todo el mundo.....	76
78 Me es difícil ser amable.....	78
92 Algunas veces pienso cosas tan malas como para hablar de ellas.....	92
94 Algunas veces, cuando no me siento bien me enojo.....	94

---



---

Completamente falso	Casi totalmente falso	Parte falso parte verdadero	Casi totalmente verdadero	Totalmente verdadero
1	2	3	4	5

	Item No.
7 Ni soy gordo, ni flaco.....	7
9 Me gusta mi apariencia física.....	9
11 Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.....	11
25 Me siento a gusto con mi conducta moral.....	25
27 Estoy satisfecho de mi relación con Dios.....	27
29 Debo ir más a la iglesia.....	29
43 Estoy satisfecho en ser justo lo que soy.....	43
45 Soy tan alegre como debería ser.....	45
47 Me desprecio a mí mismo.....	47
61 Estoy satisfecho con mis relaciones familiares.....	61
63 Entiendo a mi familia también como debería.....	63
65 Debería confiar más en mi familia.....	65
79 Soy tan sociable como quiero ser.....	79
81 Trato de agradar a otros pero no exagero.....	81
83 Desde el punto de vista social, no soy bueno del todo.....	83
95 Me desagradan algunas personas que conozco.....	95
97 Algunas veces me río de chistes "colorados".....	97

---



---

Completamente falso	Casi totalmente falso	Parte falso parte verdadero	Casi totalmente verdadero	Totalmente verdadero
1	2	3	4	5

	Item No.
8 Ni soy demasiado bajo, ni demasiado alto.....	8
10 Debería sentirme mejor.....	10
12 Debería tener más atractivo sexual (sex appeal).....	12
26 Me siento bien con mi religión tal como la practico.....	26
28 Deseo ser más digno de confianza.....	28
30 Debería evitar decir tantas mentiras.....	30
44 Estoy satisfecho con mi inteligencia.....	44
46 Me gustaría ser una persona distinta.....	46
48 Desearía no renunciar tan fácilmente como lo hago.....	48
62 Trato a mis padres también como debería (usa la forma pasada si tus padres ya no viven).....	62
64 Soy demasiado sensible con las cosas que dice mi familia.....	64
66 Debería querer más a mi familia.....	66
80 Estoy satisfecho en mi trato con otras personas.....	80
82 Debería ser más cortés con los demás.....	82
84 Debo llevarme mejor con otras personas.....	84
96 Algunas veces chismoseo un poco.....	96
98 Algunas veces me gusta decir groserías.....	98

---



---

Completamente falso	Casi totalmente falso	Parte falso parte verdadero	Casi totalmente verdadero	Totalmente verdadero
1	2	3	4	5

	Item No.
13 Me gusta cuidarme físicamente.....	13
15 Trato de ser cuidadoso con mi apariencia.....	15
17 A menudo actúo torpemente.....	17
31 Soy fiel a mi religión en mi vida diaria.....	31
33 Trato de cambiar cuando se que estoy haciendo cosas que están mal.....	33
35 A veces hago cosas muy malas.....	35
49 En cualquier situación puedo cuidarme.....	49
51 Me siento culpable por cosas sin importancia.....	51
53 Hago cosas sin pensar antes acerca de ellas.....	53
67 Trato de ser amable con mi familia y mis amigos.....	67
69 Tengo verdadero interés en mi familia.....	69
71 Cedo ante mis padres (usa la forma pasada si tus padres ya no viven).....	71
85 Trato de entender los distintos puntos de vista de otros compañeros.....	85
87 Me llevo bien con otras personas.....	87
89 Me es difícil perdonar a los demás.....	89
99 Prefiero ganar a perder un juego.....	99

---



---

Completamente falso	Casi totalmente falso	Parte falso parte verdadero	Casi totalmente verdadero	Totalmente verdadero	
1	2	3	4	5	
					Item No.
14					14
16					16
18					18
32					32
34					34
36					36
50					50
52					52
54					54
68					68
70					70
72					72
86					86
88					88
90					90
100					100

---



---

## *ANEXO 2*

*(Hojas de respuestas, calificación,  
vaciado de datos y perfil)*

---

---

## ESCALA DE AUTOCONCEPTO DE TENNESSEE

WILLIAM FITTS. Ph, D.

ADAPTACIÓN Y ESTANDARIZACIÓN EN POBLACIÓN UNIVERSITARIA MEXICANA

MA. GUADALUPE GARCÍA ARELLANO  
FRANCISCO DANIEL QUINTERO VARGAS

No. de ítem		No. de ítem		No. de ítem		OCUPACIÓN ACTUAL	NOMBRE												
1	2	3	4	5	13			1	2	3	4	5	7	1	2	3	4	5	1
1	2	3	4	5	14	1	2	3	4	5	8	1	2	3	4	5	2	FECHA	SEXO M F
1	2	3	4	5	15	1	2	3	4	5	9	1	2	3	4	5	3		
1	2	3	4	5	16	1	2	3	4	5	10	1	2	3	4	5	4	HORA DE TÉRMINO	TIEMPO TOTAL
1	2	3	4	5	17	1	2	3	4	5	11	1	2	3	4	5	5		
1	2	3	4	5	18	1	2	3	4	5	12	1	2	3	4	5	6		
1	2	3	4	5	31	1	2	3	4	5	25	1	2	3	4	5	19		
1	2	3	4	5	32	1	2	3	4	5	26	1	2	3	4	5	20		
1	2	3	4	5	33	1	2	3	4	5	27	1	2	3	4	5	21		
1	2	3	4	5	34	1	2	3	4	5	28	1	2	3	4	5	22		
1	2	3	4	5	35	1	2	3	4	5	29	1	2	3	4	5	23		
1	2	3	4	5	36	1	2	3	4	5	30	1	2	3	4	5	24		
1	2	3	4	5	49	1	2	3	4	5	43	1	2	3	4	5	37		
1	2	3	4	5	50	1	2	3	4	5	44	1	2	3	4	5	38		
1	2	3	4	5	51	1	2	3	4	5	45	1	2	3	4	5	39		
1	2	3	4	5	52	1	2	3	4	5	46	1	2	3	4	5	40		
1	2	3	4	5	53	1	2	3	4	5	47	1	2	3	4	5	41		
1	2	3	4	5	54	1	2	3	4	5	48	1	2	3	4	5	42		
1	2	3	4	5	67	1	2	3	4	5	61	1	2	3	4	5	55		
1	2	3	4	5	68	1	2	3	4	5	62	1	2	3	4	5	56		
1	2	3	4	5	69	1	2	3	4	5	63	1	2	3	4	5	57		
1	2	3	4	5	70	1	2	3	4	5	64	1	2	3	4	5	58		
1	2	3	4	5	71	1	2	3	4	5	65	1	2	3	4	5	59		
1	2	3	4	5	72	1	2	3	4	5	66	1	2	3	4	5	60		
1	2	3	4	5	85	1	2	3	4	5	79	1	2	3	4	5	73		
1	2	3	4	5	86	1	2	3	4	5	80	1	2	3	4	5	74		
1	2	3	4	5	87	1	2	3	4	5	81	1	2	3	4	5	75		
1	2	3	4	5	88	1	2	3	4	5	82	1	2	3	4	5	76		
1	2	3	4	5	89	1	2	3	4	5	83	1	2	3	4	5	77		
1	2	3	4	5	90	1	2	3	4	5	84	1	2	3	4	5	78		
1	2	3	4	5	99	1	2	3	4	5	95	1	2	3	4	5	91		
1	2	3	4	5	100	1	2	3	4	5	96	1	2	3	4	5	92		
						1	2	3	4	5	97	1	2	3	4	5	93		
						1	2	3	4	5	98	1	2	3	4	5	94		



"Influencia de la práctica de taekwondo en el autoconcepto..."

ESCALAS DE RESPUESTAS		ESCALAS EMPIRICAS		TOTALES DE HILERAS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<p>NOTA: Use las puntuaciones de la Hoja de Respuestas, no de la Hoja de Puntuación al determinar esta calificación.</p> <p>En los ítems 1-90 número de <math>\frac{5s}{+} \frac{4s}{+} \frac{3s}{+} \frac{2s}{+} \frac{1s}{+} = 90</math></p> <p style="text-align: center;"><math>V/F = \frac{\quad}{\quad} + \frac{\quad}{\quad} = \quad</math></p> <p>En los ítems 91-100 No. de <math>\frac{5s}{+} \frac{4s}{+} \frac{3s}{+} \frac{2s}{+} \frac{1s}{+} = 10</math></p> <p>Número Total de <math>\frac{5s}{+} \frac{4s}{+} \frac{3s}{+} \frac{2s}{+} \frac{1s}{+} = 100</math></p> <p>Número Total de <math>x2 \quad x1 \quad x0 \quad x1 \quad x2</math></p> <p><math>\frac{\quad}{+} + \frac{\quad}{+} + \frac{\quad}{+} = \quad</math></p>		<p>Dpo= <math>\frac{\quad}{-} - \frac{\quad}{-} = \quad</math></p> <p>MG= <math>\frac{\quad}{-} = \quad</math></p> <p>Psi= <math>(100 + \frac{\quad}{-}) - (\frac{\quad}{-}) = \quad</math></p> <p>Dpe= <math>\frac{\quad}{-} - \frac{\quad}{-} = \quad</math></p> <p>N= <math>\frac{\quad}{-} = \quad</math></p> <p>IP= <math>\frac{\quad}{-} = \quad</math></p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">Puntuación de Hilera <math>\Sigma P+N</math></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Hilera 1</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Hilera 2</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Hilera 3</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Total P+N</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">+ <math>\frac{\quad}{+}</math></td> <td style="text-align: center;">+ <math>\frac{\quad}{+}</math></td> <td style="text-align: center;">+ <math>\frac{\quad}{+}</math></td> <td style="text-align: center;">+ <math>\frac{\quad}{+}</math></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">-1</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">Total neto</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.7)</td> <td style="text-align: center;">(7.3)</td> <td style="text-align: center;">(5.7)</td> <td style="text-align: center;">Conflicto total</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td style="text-align: center;">Conflicto total</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(3.6)</td> <td style="text-align: center;">(4.2)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">V total Hilera</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">+ <math>\frac{\quad}{+}</math></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(3.6)</td> <td style="text-align: center;">(4.2)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">V total Columna</td> </tr> </table>			Puntuación de Hilera $\Sigma P+N$	Hilera 1	Hilera 2	Hilera 3	Total P+N		+ $\frac{\quad}{+}$	+ $\frac{\quad}{+}$	+ $\frac{\quad}{+}$	+ $\frac{\quad}{+}$		-1	8	10	Total neto		(4.7)	(7.3)	(5.7)	Conflicto total		13	17	14	Conflicto total		(3.6)	(4.2)	(4.3)	V total Hilera		2	3	2	+ $\frac{\quad}{+}$		(3.6)	(4.2)	(4.3)	V total Columna																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Puntuación de Hilera $\Sigma P+N$	Hilera 1	Hilera 2	Hilera 3	Total P+N																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	+ $\frac{\quad}{+}$	+ $\frac{\quad}{+}$	+ $\frac{\quad}{+}$	+ $\frac{\quad}{+}$																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	-1	8	10	Total neto																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	(4.7)	(7.3)	(5.7)	Conflicto total																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	13	17	14	Conflicto total																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	(3.6)	(4.2)	(4.3)	V total Hilera																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	2	3	2	+ $\frac{\quad}{+}$																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	(3.6)	(4.2)	(4.3)	V total Columna																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">Puntuación De Columna <math>\Sigma P+N</math></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Columna A</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Columna B</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Columna C</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Columna D</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Columna E</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">+ <math>\frac{\quad}{+}</math></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3.8)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(2.8)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> <td style="text-align: center;">(3.1)</td> <td style="text-align: center;">(3.0)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">-10</td> <td style="text-align: center;">-12</td> <td style="text-align: center;">-6</td> <td style="text-align: center;">-6</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">(4.0)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.3)</td> <td style="text-align: center;">(4.4)</td> <td style="text-align: center;">(3</td></tr></table>		Puntuación De Columna $\Sigma P+N$	Columna A	Columna B	Columna C	Columna D	Columna E		+ $\frac{\quad}{+}$		5	4	0	7	5		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		0	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)		0	9	2	1	1		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		9	9	11	10	9		(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)		8	-10	-12	-6	-6		(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3				
Puntuación De Columna $\Sigma P+N$	Columna A	Columna B	Columna C	Columna D	Columna E																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	+ $\frac{\quad}{+}$	+ $\frac{\quad}{+}$	+ $\frac{\quad}{+}$	+ $\frac{\quad}{+}$	+ $\frac{\quad}{+}$																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	5	4	0	7	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3.8)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	0	9	2	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	9	9	11	10	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(2.8)	(2.8)	(3.0)	(3.1)	(3.0)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	8	-10	-12	-6	-6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	(4.0)	(4.3)	(4.3)	(4.4)	(3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																