

88/325

11
30j-



UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MEXICO

PLANTEL LOMAS VERDES

Con estudios incorporados a la Universidad Nacional Autónoma de México, número de incorporación 8813-95

APLICACION DE LA TECNICA DE DESENSIBILIZACION SISTEMATICA COMO ALTERNATIVA DE MODIFICACION CONDUCTUAL EN JUGADORES DE TENIS QUE PRESENTAN ANSIEDAD.

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MEXICO

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A
ERNESTO PARAMO BRAVO

DIRECTOR DE TESIS: LIC. ISMAEL MARQUEZ ORDAZ
REVISOR DE TESIS: LIC. SUSANA ED-A VAZQUEZ M.

NAUCALPAN, EDO. DE MEX.

1592



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está 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.

I N D I C E

INTRODUCCION.....	I,II y II
PSICOLOGIA Y DEPORTE.....	1
Desarrollo Histórico.....	2
Competición.....	19
Estudios afines realizados.....	20
Cuestionarios y Tests.....	22
ADOLESCENCIA.....	23
Conceptualización.....	24
Desarrollo.....	27
Socialización.....	30
ANSIEDAD, ANGUSTIA Y COGNICION.....	51
Angustia.....	54
Ansiedad.....	56
Cognición.....	59
Ansiedad y Cognición.....	62
DESENSIBILIZACION SISTEMATICA.....	73
Desarrollo Histórico de la Técnica.....	74
Desensibilización y relajación.....	79

Relajación Jacobsiana.....	81
Técnica de Desensibilización Sistemática.....	85
Primera Sesión.....	86
Segunda Sesión.....	88
Tercera Sesión.....	89
Cuarta Sesión.....	89
Quinta Sesión.....	90
Sexta Sesión.....	91
INVESTIGACION.....	101
Método.....	101
Sujetos.....	102
Diseño.....	106
Procedimiento.....	107
Resultados.....	124
CONCLUSIONES.....	130
DISCUSION.....	133
APENDICE.....	135
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	143

INTRODUCCION

I N T R O D U C C I O N

La psicología se ha encargado de aplicar su conocimiento a las diferentes áreas de desarrollo humano, como lo es la educación, la industria, la interacción social y la clínica. Una de las de reciente creación es la psicología deportiva, área poco conocida en nuestro país.

El presente trabajo pretende resaltar la importancia de la relación de la práctica deportiva y la psicología.

La práctica deportiva es considerada como una actividad de gran relevancia en la sociedad actual, ya que la medicina moderna aconseja su práctica para conservar o adquirir la salud, así como la práctica deportiva es importante recomendación de la actividad física, como medida terapéutica. Ya sea para el desarrollo, superación o la integración personal.

Debido a la unión entre psicólogos y médicos el deporte ha dejado de ser sólo una práctica y se ha convertido en algo más complejo, ya que el interés del deportista se centra en la obtención de resultados, reconocimiento,

II

identidad y sentimiento de pertenencia entre otros.

Es necesario que el psicólogo proporcione al deportista la asesoría que le permita desarrollar estrategias y aptitudes para optimizar resultados.

Para efecto de la investigación se optó por trabajar con una muestra de adolescentes jugadores de tenis, quienes bajo situaciones de competición pueden presentar ansiedad. Se pretende controlar la ansiedad presentada mediante la psicología aplicada, por lo que se escogió una de las técnicas existentes de modificación conductual llamada desensibilización sistemática de J. Wolpe, técnica utilizada para controlar y disminuir los niveles de ansiedad.

La aplicación de la técnica tiene como finalidad describir una alternativa de modificación conductual en deportistas practicantes de tenis y observar mejores resultados de respuesta.

Se optó por desarrollar esta investigación con sujetos adolescentes, ya que se consideró interesante analizar el comportamiento y característica del adolescente en un contexto deportivo, además de poder ayudarlo y mejorar su rendimiento.

Se define al adolescente como persona en desarrollo, siendo una época de la vida en la que la biología, la

III

psicología y la interacción social del individuo, se ponen en crisis por lo que se enfatiza la importancia de poder conducir por vías adecuadas su desarrollo. Una de las vías alternas propuestas en el estudio es el deporte, y especialmente la práctica del tenis.

Se escogió la práctica del tenis, por ser un deporte de esfuerzo personal e individual, además de ser claramente observables las diferentes manifestaciones de la ansiedad tales como: sudor en las manos, movimientos que denotan nerviosismo, gesticulaciones de desesperanza, expresiones negativas, falta de concentración y errores de respuesta.

PSICOLOGIA Y DEPORTE

PSICOLOGIA Y DEPORTE

Etimológicamente "Psicología" significa tratado o discurso (logos) entre el alma (psique). Es difícil determinar en qué momento la noción "alma" (sustancia inmaterial, distinta del cuerpo y de origen divino) se desprendió de sus connotaciones metafísicas y teológicas para ser reemplazada por una versión laica que dejaba de lado las cuestiones divinas y de la eternidad de su existencia (Braustein 1984).

Renato Descartes (1596-1650) hizo una clara diferencia entre mente y cuerpo. Creía que la mente podía afectar al cuerpo y el cuerpo a la mente. Su argumento fué en el sentido de que el alma o la mente, siendo unitaria, debe influir en el cuerpo.

John Locke, inició un movimiento en filosofía, conocido como "empirismo Inglés". Lanzó al futuro la posibilidad de analizar la mente humana en elementos, y la naturaleza probable de estos elementos. Locke ha sido llamado "El primer asociacionista". El término más empleado para describir la combinación y composición de ideas es "asociación". Para Locke, una idea era "cualquier cosa en lo

que la mente pudiera pensar", y estas podían ser simples o complejas.

Hobbes, como Locke, era empirista y en su obra más conocida, "Leviatan" (1651) dice: "No hay ninguna concepción en la mente del hombre, que no se haya adquirido, ya sea total o parcialmente, por los órganos de los sentidos. Fué también asociacionista, ya que habla de las "sucesiones de pensamiento", en las cuales una "imaginación" sigue a otra en el mismo orden que los objetos de los sentidos, de los cuales se derivan. Este concepto de asociación fué seguido por lo que hoy llamamos "acomodación", Berkeley además aportó pautas a los procesos fisiológicos de percepción que después serían estudiados.

James Mill (1773-1836), empleó "la asociación de ideas" para explicar la vida mental, John S. Mill afirmaba que las ideas más simples generan otras más complejas, pero que éstas son definitivamente algo más que la suma de las más simples.

Estudios contemporáneos han hecho esfuerzos para entender la vida mental y los diferentes comportamientos, basándose en leyes y hechos observables para predecir y

controlar la conducta mediante el método científico.

La conceptualización de psicología como se conoce en la actualidad aparece desde que el hombre se cuestiona su propia existencia.

Aristóteles (384-322 A.C.), filósofo griego, es considerado por algunos como el padre de la psicología. Aristóteles explicó y clasificó la conducta humana, mediante la búsqueda de los movimientos corporales, descubrió categorías de conducta tales como la percepción sensorial, la visión, el olfato, el oído, el apetito, la memoria y el sueño. A partir de este momento se desarrollan teorías fisiológicas y conceptos teóricos que pretenden estudiar las causas de los diferentes comportamientos.

A mitad del siglo XIX, cuando surgió por primera vez el método científico para estudiar el cerebro, los nervios y los órganos sensoriales. Gustav Fechner (1801-1887) demostró que el método se podía aplicar al estudio de los procesos mentales. Al principio de la década de 1850 Fechner comenzó a interesarse en la relación entre estimulación física y sensación.

Aproximadamente veinte años más tarde William Wundt

(1832-1820) demostró profundo interés por los procesos mentales, en 1879 Wundt fundó el primer laboratorio de psicología experimental en la Universidad de Cornell, ahí se difundieron sus ideas y se convirtió en líder del movimiento estructuralista.

John Dewey (1896) Educador y psicólogo y que contribuyó a la creación del funcionalismo y a difundir la "nueva" psicología de Wundt en Norteamérica, crítica severamente al estructuralismo, generando ahí su teoría funcionalista.

A raíz de estos movimientos surgen teorías o principios del comportamiento que pretenden unificar y generalizar criterios, tales como las relaciones entre psicología del deporte y la ciencia del deporte (Thomas, 1978), La psicología de la Competición deportiva (Riera 1989), La psicología del deporte como investigación científica (Lawter, 1972), estas han aportado información que se ha estado aplicando en las últimas décadas con Atletas profesionales en olimpiadas y Grupos deportivos organizados.

Augusto Comte y su filosofía positivista, lleva el conocimiento científico como significado de algo no especulativo o inferido, de algo inminentemente observable, la base inmutable de los hechos que nos obligan a estar de acuerdo.

A partir del círculo de Viena, los principios positivistas hacen una ruptura epistemológica entre la filosofía y la ciencia, retomando de la física todos los

criterios de objetividad. Esta unificación de criterios del conocimiento permite que a partir de mediados del siglo XIX surja una ciencia de la conducta que aportaría un nuevo marco conceptual y nuevas actitudes hacia las causas de la conducta. (Ulrich, 1967). A finales del siglo XIX Pavlov, investiga secreciones digestivas en perros, demostrando cómo se adquieren los reflejos condicionados, cómo pueden ser eliminados y qué rango de energías ambientales era efectivo para producirlos, encontrando respuestas controladas que dependían de estímulos antecedentes, una relación observable entre el estímulo y la respuesta.

John B. Watson en 1914 descubrió la obra de Pavlov y la convirtió en uno de los pilares de su sistema psicológico observable en "Behavior an introduction to comparative psychology", donde presenta sus investigaciones sobre psicología animal, especialmente con ratas blancas, sin hacer referencia al condicionamiento. Así mismo, define Watson (1914) a la psicología como la ciencia de la conducta y la denomina conductismo, al estudio de la conducta podría lograr un status, independiente dentro de la ciencia, dedicada a predecir y controlar la conducta, un análisis microscópico del ambiente y de la conducta en términos de estímulo y respuesta.

Skinner (1938) postula que hay conductas emitidas por los organismos no desencadenadas por el estímulo en el caso del condicionamiento Pavloviano. El refuerzo (Técnica utilizada para incrementar frecuencia de conducta) se convierte desde su inicio en uno de los principales elementos del sistema Skinneriano, que conlleva al análisis experimental del comportamiento. (Citado por Braunstein, 1984).

El análisis experimental en este período dejó de limitarse a ser un estudio de la percepción, el aprendizaje y las bases fisiológicas del comportamiento, ya que surge el método experimental que puede aplicarse a todas las ramas de la psicología, no únicamente a unas pocas. Aparecieron la psicología social experimental (Reese y Lipssit 1970); la psicología experimental de la personalidad (Lundin 1969) y muchas otras en términos generales, la psicología experimental incluye todas las aplicaciones de los hallazgos experimentales a problemas prácticos.

Existen de esta manera campos de aplicación de la psicología, en donde el conocimiento se aplica a la solución de problemas prácticos, con lo cual la transformación y adaptación de esos conocimientos constituyen características

propias y significativas. A este ámbito de la psicología aplicada pertenecen. La psicología del trabajo, la psicología de la comunicación, la psicología de la educación, y recientemente se postula la aplicación de teorías y técnicas de Psicología al deporte. Auguste Comte, fundador del positivismo, afirmaba que toda evolución del espíritu humano logra alcanzar una fase que él llama estado positivo o científico, en la que se explican los fenómenos relacionados con otros hechos. "Toda proposición que no pueda, finalmente, reducirse a un hecho particular o ley general, debe considerarse inteligible". En consecuencia todo conocimiento verdadero es de orden científico.

Se considera conocimiento científico a todo aquel conocimiento que para su obtención se tuvo que haber hecho una investigación, se indagó, se reflexionó y se siguieron pasos específicos para su obtención.

La ciencia es un cuerpo creciente de ideas, que puede caracterizarse como conocimiento racional, sistemático, exacto, verificable y por consiguiente falible. (Bunge, 1981).

La ciencia brinda pautas lógicas para evaluar la evidencia y tácticas bien razonadas para verificar principios por consiguiente; la psicología se apoya en el método

científico para obtener información acerca de la conducta y los procesos mentales. Se persiguen objetivos científicos como descripciones y explicaciones precisas. Utiliza procedimientos científicos, incluyendo la observación y experimentación sistemática para recopilar datos que todos observan.

De esta manera, la psicología del deporte se articuló como parte de la psicología aplicada dentro del campo de la psicología científica.

Si se considera la historia relativamente breve de la Psicología del deporte como disciplina científica, podrá comprobarse con claridad que la misma no surgió de la necesidad sentida por la Psicología de ocuparse también del deporte, sino de la demanda de conocimientos y puntos de apoyo Psicológicos experimentada por la necesidad de aplicar técnicas que ayuden al mejoramiento de la práctica, en base al método científico.

La relación existente entre psicología y ciencia es el método que permite llevar a la psicología a la categoría de ciencia. El método científico según Rodríguez (1977), es la interpretación y conocimiento de la realidad, y persigue un proceso comprendido por: La observación, planteamiento de -

hipótesis, comprobación y principios o leyes generales. En el momento que contrastamos la teoría con la realidad se predice y al momento de predecir se hace ciencia, bajo este lineamiento se afirma que la psicología experimental es ciencia. (1982).

Para la psicología y el psicólogo, el deporte se convierte en un campo de acción práctico, donde son aprovechables los conocimientos psicológicos para solucionar los problemas que pueden plantearse.

Etimológicamente la palabra deporte deriva de "Disporte" (Dis y Postare). Sustraerse al trabajo. Esta derivación implica que el deporte es diversión, no tarea pesada. El concepto de deporte nació de las lenguas romanas (Castallano, Catalán, Provenzal), entre los siglos XI y XII, significado que se refiere al ejercicio físico y específicamente a los diferentes ejercicios de competencia.

El deportista aparece claramente definido en el siglo XVIII como individuo que se dedica a la práctica deportiva designando un estilo de conducta del "hacer jugar".

El término ha evolucionado hasta un significado del

deporte como una mezcla de promoción, de integración social, de pedagogía. Es importante aclarar la relevancia del término "ciencia" en psicología ya que este término denota un tipo determinado de actividad y los resultados de la misma que se presentan en todo comportamiento humano.

El origen del deporte moderno se encuentra en la aristocracia Británica, que abre sus reservas económicas al deporte donde encuentra integración social y autoafirmación, en los siglos XVIII y XIX.

Este movimiento sociológico reaparece en el transcurso del siglo XIX cuando las formas de la base del deporte moderno se estructuran en los grandes clubes, la delimitación, la codificación y la reglamentación de los diversos deportes, la organización de encuentros de cross country, de remo, de equitación de hockey, de boxeo y a finales de siglo de tenis, bajo su forma moderna, surgiendo las diferentes asociaciones de deportes específicos.

Se perfeccionó el deporte a nivel pedagógico brindando consecuencias en materia de educación que influenciaran de manera decisiva al Barón (título nobiliario) (sexo masculino) de Coubertin de Inglaterra.

Coubertin (1935) desarrolló una organización de suma

importancia para el deporte del Siglo XX: Los juegos Olímpicos, donde se observó la práctica deportiva en sus máximas expresiones comparativas.

Dentro de la historia y desarrollo de la psicología del deporte se encuentran diferentes objetivos. En la antigüedad un objetivo formativo-educativo, era el deporte como preparación para la guerra.

En la Grecia antigua, la educación toma parte en el desarrollo de la mente y así como del cuerpo, se dignificaba y enaltecía la figura humana.

Uno de los temas con mayor polémica debido a la inmensa variedad de descubrimientos, teorías y conceptos es el objeto del deporte a nivel competitivo. La competición es el eje central alrededor del cual gira toda la actividad deportiva. (Riera 1989).

En la era de oro se puso énfasis sobre los atletas ganadores, éste es uno de los comienzos de estudios de temas como los factores que motivan a una persona a practicar un deporte. Entre algunas teorías encontramos la agonística que se entiende como todo impulso psicológico de luchar, toda la

agresividad competitiva inconsciente (Ribeiro A. 1975). Se han estudiado diferentes técnicas y procedimientos para el estudio del rendimiento atlético, algunos autores estudiosos de la personalidad, han utilizado pruebas de la personalidad, como las escalas de perfil de autoconcepto, en deportistas mexicanos (Iriarte, 1989). Rubio (1984) investigó los efectos del reforzamiento en la práctica deportiva, utilizando el conductismo aplicado al deporte, teniendo como objeto estudiar la conducta en situaciones deportivas para precisarlas, maximizarlas y controlarlas.

En Rusia existe una continua investigación científica del deporte y su psicología, tales como personalidad y aptitud, medición de resultados y estadísticas de aprovechamiento (Valdivia, 1984).

En E.U.A. se encuentra la sociedad norteamericana de psicología del deporte y actividad física, con programas en colegios y universidades con cursos de aprendizaje motor, psicología de la actividad física y otros recursos con títulos semejantes.

Se establece la sociedad de naciones de psicología del deporte en Roma 1965 y en 1969 se funda la sociedad de naciones de psicología del deporte.

En el XX Congreso Internacional de Psicología -

aplicada de 1982 se consideraron típicos diferentes de los cuales del deporte, la psicología social aplicada que incuía al deporte, la aplicación de métodos en el deporte.

Bermejo Escudero. (1986) menciona que la psicología del deporte se comporta como una disciplina que considera al deporte como actividad que puede ser modificada en su aprendizaje a todos los niveles de la práctica.

La psicología del deporte investiga como disciplina científica las causas y los efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano, antes, durante y después de una actividad deportiva (Thomas, 1982).

Antonelli (1972), manifestó que la psicología del deporte debe ser considerada como una respuesta a la correspondiente demanda de mercado y de nuestra civilización, otorgando importante lugar a la psicología del deporte dentro del desarrollo de las civilizaciones.

Shilling (1974) menciona los motivos originales y la evolución registrada por la psicología del deporte comentando lo siguiente: "surgieron nuevos impulsos del afán

humano por mejorar los resultados deportivos en competición, perfeccionando para ellos la actividad deportiva. La medicina deportiva ha contribuido en este perfeccionamiento y la preparación física de los grandes atletas está alcanzando un punto óptimo. La psicología del deporte debe contribuir con las conquistas de la psicología y con sus investigaciones para desarrollar plenamente el potencial de rendimiento del deportista dentro de las mejores condiciones".

Lawther (1968) menciona a una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos del aprendizaje y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito del deporte.

La precisión y prontitud de la obtención de resultados, se incluyen como parte de la aplicación de la psicología en el deporte, y como toda la conducta emitida, estos resultados son obtenidos de la aplicación de técnicas de modificación conductual para alcanzar mejores niveles en la respuesta esperada en el ámbito deportivo, es decir, en la práctica deportiva. (Thomas 1982).

Antonelli y Shilling (1977) comparten la opinión de

que el motor de la psicología del deporte consiste en la necesidad de óptimos rendimientos en competición.

Antonelli, (1972), manifestó que: La psicología del deporte debe ser considerada como una respuesta a la correspondiente demanda del mercado o, más bien, de nuestra civilización.

En la década de 1970 se consolida esta especialidad en varios países, fundándose asociaciones nacionales y supranacionales como la federación Europeenne de la Pshichologie du Sport et des Activites Corporelles (CFEPSAC). Se inicia la publicación de boletines y nuevas revistas, algunas de las cuales alcanza un reconocido prestigio y audiencia, como el Journal of Sport Psychology, editado en Campalls Illinois, desde 1979 y se incrementan los encuentros entre psicólogos interesados en la actividad física y el deporte.

En 1990 el interés por la investigación deportiva ha dado luz a interesantes resultados como algunos artículos de Journal of sport and exercise psychology, que recientemente ha publicado una serie de investigaciones,

realizadas en diferentes Universidades de los Estados Unidos.

Goyle, Bord y Fleury investigadores de la Univerfsidad de Lavar (1989), realizaron dos experimentos con la finalidad de analizar la ejecución y preparación del golpe de devolución de servicio en jugadores de Tenis expertos y novatos.

En el experimento Uno, se investigaron los modelos visuales de golpeteo, en definición la dirección visual al momento de responder al primer servicio.

Los expertos se afocaban a los hombros y al tronco del jugador oponente que realizaba el servicio, mientras que los novatos dirigían su vista sobre la cabeza del jugador oponente. Durante la fase de ejecución los expertos se concentraban en las raquetas siguiendo el movimiento del jugador adversario.

Los resultados muestran que los jugadores expertos seleccionaban información durante la fase de preparación, ésto demuestra que el movimiento del ojo y los parámetros de respuesta en preparación mejoran los procesos perceptuales

para obtener óptimos resultados.

Existe una gran ventaja si se controla la percepción visual del jugador de Tenis, ésto mejora enormemente la preparación, anticipación y concentración, además que le observa mayor rapidez, por lo tanto el rendimiento se ve afectado por movimiento visual para optimizar resultados.

Bird y Horn (1990), estudiaron la relación entre la ansiedad y errores de asertividad en la práctica deportiva.

Dirigieron el estudio a pensamientos no adecuados que perturbaban el desarrollo y rendimiento durante un encuentro deportivo.

La muestra ocupó a estudiantes de Hig Scholl que practicaban regularmente el Softball. Los datos referidos por el entrenador de la Universidad, las mediciones fueron elaboradas por el inventario de ansiedad SA-1 y los errores de acierto por una escala donde las puntuaciones 1-4 representaron bajo nivel y 7-10, alto nivel de acierto.

Wenberg (1990) aportó para esta investigación una serie de estudios diseñados para observar entre movimiento

muscular y la ansiedad.

Los resultados de esta investigación concluyen que la ansiedad está directamente relacionada con los errores de acierdo que se presentan durante el desarrollo de un encuentro de Sofball, y esta ansiedad es provocada por errores mentales a lo que refieren como ansiedad cognocitiva, este estudio tuvo como título ansiedad cognocitiva y errores mentales en deporte.

En 1991, Mc. Pherson y Karen Frnch, publicaron en la misma revista la investigación titulada; cambios en estrategias cognocitivas y destreza motora en Tenis, se estudiaron los cambios cognocitivos y la destreza motora en base a instrucciones recibidas para finalmente observar la ejecución del jugador.

Se estudiaron Dos grupos experimentales de estudiantes practicantes de Tenis dentro de una Universidad. En el experimento Uno, los sujetos recibieron instrucciones de destreza motora y después estrategias de juego.

En el experimento Dos, los sujetos recibieron la estrategia cognocitiva e instrucción mínima de destreza

seguida de un entrenamiento en cuanto entendimiento y destreza en situaciones de juego.

La cognición dentro del juego se incrementó conjuntamente con un mejoramiento de destreza cuando la instrucción era adecuada, sin embargo, el mejoramiento de la destreza motora no ocurrió en el experimento Dos durante la integración de instrucciones de destreza.

Finalmente el estudio sugiere que sin instrucción directa, los cambios cognocitivos se desarrollan con mayor facilidad que los motores. Los estudios del grupo no tuvieron preparación y capacitación de destreza mental. Los sujetos deben tener experiencia, porque únicamente la destreza motora no mejora su rendimiento.

COMPETICION

según Riera (1982) En la actualidad el psicólogo del deporte persigue:

- 1) Romper con la dependencia de los atletas que, ante la menor dificultad, recurren al psicólogo para que lo resuelva.
- 2) Facilitar el diálogo con otros profesionales, en especial con los educadores físicos.

3) Cambiar la función clínica del psicólogo por la de asesor y enseñante, ya que resulta más fácil enseñar psicología aplicada a los profesionales del deporte que enseñar conocimiento de los deportes a los psicólogos.

Como clara reacción de los objetivos planteados por Riera,(1989) Dishman (1983) afirma que la psicología del deporte no puede ser evaluada exclusivamente en términos de lo que los psicólogos del deporte hacen o lo que deberían hacer, sino de lo que pueden hacer, dependiendo la necesaria reciprocidad entre la búsqueda de soluciones prácticas y los intentos teóricos de explicación, se observa una preocupación por alcanzar resultados prácticos de la máxima expresión competitiva, por lo que se plantean alternativas de intervención psicológica en el deporte de competición, como se observará la utilización de la técnica de desencabilización sistemática para disminuir ansiedad provocada por situaciones competitivas y con esto mantener el rendimiento en la competición.

Sin competición, sin una lucha por la victoria, o la superación personal, no hay deporte. (Cagigal, 1964).

La palabra competición deriva del Latin Competere que

significa "buscar conjuntamente".

Un significado de la competición es el esfuerzo realizado para probar la propia superioridad frente a otro, conquistar un premio u obtener reconocimiento u honor sobrepasando los méritos del adversario, para el adolescente el reconocimiento ante los demás está firmemente presente en la competición. (Aberastury, 1985).

La psicología de la competición deportiva profundiza en los aspectos antecedentes y en los resultados obtenidos del esfuerzo realizado.

El análisis psicológico de la competición ha de basarse en el estudio de las interacciones que se dan y en la revisión de factores del campo psicológico de los deportistas implicados.

Riera (1989) propone un marco metodológico para obtener información veraz durante la competencia y reduce el procedimiento en 3 pasos.

- 1) Observación directa.

ADOLESCENCIA

2) Observación mediante registros.

3) Observación dirigida mediante entrevistas, cuestionarios y tests.

1) La observación directa, si se realiza con rigor y precisión, permite conseguir información que no puede obtenerse mediante entrevistas o test, ya que se recopila una amplia información de actitudes y conductas en competencia (gestos de satisfacción, enfado, tensión, apoyo, etc.)

2) La utilización de los registros en la investigación psicológica de la competencia permite obtener información exacta de porcentajes de error o acierto mediante la observación de condiciones específicas.

La figura número 1 ejemplifica los registros utilizados para un análisis de la recepción del servicio en el tenis de mesa (Riera y López, 1981).

3) Para conocer las opiniones, estrategias, valoraciones o estados de ánimo es necesario recurrir a la entrevista, cuestionarios o test.

ADOLESCENCIA

La psicología tiene como objeto el estudio al hombre, quien es visto como unidad biopsicosocial, el adolescente no es la excepción al ser considerado como un ser en desarrollo y como unidad orgánica. Los vocablos adolescencia y pubertad son utilizados de diferentes maneras, por ejemplo: Albor (1979) utiliza el término pubertad para designar el aspecto somático fisiológico de los procesos que se registran entre la niñez y la edad adulta.

Tal como se le conoce, la adolescencia es un fenómeno relativamente reciente. Antes del siglo XX no se le consideraba en forma alguna como un estadio de desarrollo. Los niños pasaban por la pubertad e inmediatamente entraban en el aprendizaje y del mundo adulto. En la actualidad, el período entre la pubertad y la adultez es más largo y ha adquirido un carácter propio. Es más prolongada dada la razón física de que las personas jóvenes maduran hoy más temprano que hace un siglo, y también la razón sociológica de que la sociedad actual, cada vez más compleja, requiere un período más largo de educación y por lo tanto una dependencia financiera más prolongada.

La palabra adolescencia da un significado a los cambios psicológicos que operan en el mismo lapso de tiempo. El término, juventud, atribuye, un significado de asignar el aspecto social de esta etapa, razón por la cual se aclara el uso del término (Wendkos 1985).

En la Sociedad occidental comienza alrededor de los 12 o 13 años y termina finalizando los 19 o comenzando los 20. Su aparición se ve anunciando la pubertad, estadio de rápido crecimiento fisiológico, cuando maduran las funciones reproductivas y los órganos sexuales primarios, a la vez que aparecen las características sexuales secundarias (Wendkos, 1985).

Las características sexuales primarias son aquellas directamente relacionadas con los órganos sexuales, tales como el aumento gradual de los ovarios, el útero y la vagina femeninos, y de los testículos, la glándula prostática y las vesículas seminales masculinas. Las características sexuales secundarias incluyen otros signos fisiológicos de maduración tales como el desarrollo de los senos en las niñas y el ensanchamiento de los jóvenes. Otras características secundarias que aparecen en ambos sexos son: cambios en la voz, cambios en la piel y crecimiento de vello púbico,

facial, axilar y corporal.

El aspecto biológico alcanza en la adolescencia una explosión somática en forma de crecimiento del sistema nervioso y de una manifestación visible de lo sexual (Orbella 1985).

Ibor (1981) afirma que durante esta época continúa la formación del sistema nervioso. Anatómicamente, el cerebro humano no se completa hasta los siete años, y funcionalmente no llega a adulto, sino hasta los dieciocho años. Esto último explica la inestabilidad, o inadaptabilidad y la poca delicadeza que se observa de ellos.

Surgen manifestaciones somáticas visibles de lo sexual; aumenta el volúmen de los genitales del chico, se rellenan los senos de la chica, aparece el vello en regiones nuevas, menstruaciones y eyaculaciones (Papalia, 1988), Estudios Fisiológicos notifican que aparecen nuevas hormonas y pasan a la sangre, ésto se traduce en el adolescente en sensaciones nuevas, antes escondidas pero que ahora forman parte de él. (Delgado, 1985)

Uno de los signos tempranos de maduración es el

crecimiento repentino del adolescente, un aumento notorio en la estatura que ocurre generalmente en las niñas entre los ocho y medio y los 13 años y en los niños los 10 y los 6 años. Para ambos sexos, el crecimiento repentino de la adolescencia tiene amplio alcances, afectando prácticamente todas las dimensiones esqueléticas y musculares. Incluso los ojos crecen más rápidamente durante este período, ocasionando una repentina aparición de miopía en esta edad, por lo general la mandíbula se alarga y engruesa y la nariz se destaca más (Tanner, 1964).

Según Tanner (1964) los jóvenes crecen en forma diferente durante la adolescencia y como resultado obtienen diferente conformación corporal. En general los hombres son más grandes. Sus hombros son más anchos, sus piernas más grandes en relación con su tronco y sus antebrazos relativamente más largos, en comparación con los brazos y con la altura.

Algunos muchachos terminan su crecimiento hasta cerca de los 25 años, y algunas jóvenes hasta casi los 21 años, pero la mayor parte de los jóvenes del sexo masculino

logran la estatura adulta hacia los 21 años y la mayor parte de las mujeres hacia los 17 (Dávila y Roche, 1972).

La personalidad del adolescente se observa afectada debido al desarrollo físico anteriormente mencionado, la mayor parte de ellos están más preocupados por su apariencia física que por cualquier otro aspecto relacionado con ellos mismos y aproximadamente la tercera parte de los jóvenes y la mitad de las chicas que participaron en un estudio longitudinal, expresaron preocupación referente al aspecto de su apariencia (Stolz, 1944).

Jersild (1952), afirma que existe una preocupación constante de casi todos los aspectos de la vida, pero su preocupación se ve manifiesta más en algunas cosas que en otras. Los muchachos quieren ser altos y de hombros anchos, mientras que las niñas quieren ser delgadas, pero con busto. Cualquier cosa que haga pensar a un muchacho que parece femenino o que hace pensar a una joven que parece masculina puede hacer que ellos se sientan infelices. (Zegans 1975).

El autoconcepto de los adolescentes depende en gran parte de qué tan atractivos les consideren las personas jóvenes. En general los adultos que se consideraban a sí

mismos como atractivos durante su juventud tienen una autoestima más alta y son más felices que las personas menos atractivas. (Berscheid y Walster, 1973).

Existe una relación directa entre el desarrollo físico y de la personalidad, ya que la adolescencia es un período de la vida en que la biología, la psicología y la interacción social del individuo se ponen en crisis. (Aberastury, 1985). Dicha época está determinada por aspectos sociológicos y culturales, toma más tiempo para alcanzar su meta, la genitalidad, y el mismo proceso de maduración física (Benedek, 1979). En otras etapas, la crisis destaca en algún aspecto, pero en la adolescencia ésta se generaliza. (Hall 1964) ha llamado a esta etapa [Un nuevo nacimiento". Esta etapa se identifica por la maduración de funciones y la aparición de nuevas sensaciones psicológicas, como por ejemplo un concepto diferente de la amistad, y una distinta percepción de la sociedad, así como el adolescente, que ya no es niño pero que todavía no es adulto, y al cual se le exige que se comporte a veces como niño, y a veces como un adulto, tiene muchos factores biológicos, psíquicos y sociales que desarrollar. Quiere llegar a ser "Alguien", pero no sabe cómo, aún cuando dice saberlo. Necesita de la familia, de la escuela, de la

sociedad, y si no se le brinda esta ayuda de manera discreta, desinteresada y afectiva va a ser un adulto con dificultades en la vida. (Dornbush, 1985). Este proceso de la existencia obliga al adolescente a realizar una labor difícil de integración. Necesita dominar los antiguos conflictos infantiles y unificarlos dentro de las funciones de la personalidad adulta (Benedek, 1979).

Hellen Deutch (1944), Comenta, que una tendencia específica a la introversión y una profunda pasividad son cualidades características de la psique femenina, y que además son cíclicas. En México, el machismo representa una característica terciaria fácil de observar, principalmente durante la adolescencia.

La vida sentimental del adolescente se intensifica y, se interioriza. Con frecuencia se nota invadido por una melancolía, cuya causa ignora y que le toca experimentar grandes pesimismos y decepciones, aparece el interés por su propia vida: se siente vivo y por lo mismo lleno de posibilidades, lanzando hacia el futuro grandes ideales. El sentimiento del adolescente ofrece un carácter peculiar, o le empuja hacia el exterior, hacia la acción, sino que le

encierra en él mismo. Experimenta la rotura existente entre "Dentro y "Fuera".

Otra peculiaridad del sentimiento del adolescente es que se trata de un sentimiento alimentado básicamente con las sensaciones, y este hecho explica volubilidad del mismo, su inestabilidad. (Pérez 1979).

Erikson, (1959) en su estudios acerca de la neurósis afirmó que el adolescente es una persona en desarrollo psicosomático, psicosocial e interpersonal. En 1965, presenta un estudio del desarrollo humano desde el punto de vista de los conflictos internos o externos, que la personalidad vital sufre, resurgiendo con cada crisis una sensación acrecentada de unidad interna.

Erik Homburger Erikson nació el 15 de junio de 1902 en Frankfort Alemania. Estudió arte y luego se interesó por en psicoanálisis, y en esta forma Erikson comenzó a trabajar el los problemas de desarrollo psicológico del niño. Colaboró con la Sociedad psicoanalítica de Viena antes de ir a Estados Unidos en 1933.

Su actividad en Estados Unidos incluyó trabajos en Yale y Harvard, así como observaciones de los niños Sioux de Dakota del Sur y Yurok de California. Colaboró con Henry Murray y finalmente pasó la mayor parte de su vida profesional en Harvard.

Al crecimiento o desarrollo psicológico, Erikson (1969) lo denomina epigénesis. Esta consiste en una secuencia de estadios volutivos que parten de la personalidad. Entre el nacimiento y la adolescencia el niño pasa por esto: reconocimiento con la madre, confianza, autonomía, e iniciativa; todos estos son importantes para alcanzar la identidad que ocurre durante la adolescencia. Sin embargo en cada nuevo estadio de la vida se pueden presentar crisis y confusiones de identidad.

Es considerado como experto analista de la tradición Freudiana. Su teoría de la personalidad de desarrollo de ego se ha conocido debido a sus escritos más importantes; "Childhood and society" segundo libro, es un interesante estudio del liderazgo basado en la personalidad de Martín Lutero: "Young man Luther" (1962). En (1964) apareció el tercer libro de Erikson, "Insight and responsibility", que

reune algunas de sus conferencias. "Identity" Youth and Crisis, publicado en (1968), se basa en sus escritos anteriores y en notas ampliadas que incorporó a su tratamiento de la adolescencia y sus problemas en la sociedad actual.

En general, Erikson (1962) ha aportado los aspectos evolutivos del enfoque freudiano sobre la juventud. A diferencia de Freud, Erikson considera que la personalidad todavía es flexible en los años adultos (1962).

La contribución más sobresaliente en el estudio de la personalidad de Erikson son las ocho edades de desarrollo del ego. Su enfoque de toda la vida se centra en la adolescencia: "adolescencia es la interacción de la historia vital con la historia social".

Considera que es difícil equilibrar el fracaso en una etapa temprana sin tensión y ansiedad. También cree que fracasar en la etapa temprana arriesga el completo desarrollo de una etapa posterior. Afirma que completar cualquier etapa no garantiza automáticamente el éxito y, específicamente, que el individuo puede retroceder aun después de haber pasado con éxito por una etapa temprana.

Cabe resaltar la importancia de la influencia social, que caracterizan a las ocho edades de desarrollo dirigidas a la madurez caracterizadas por períodos críticos y "soluciones hito", que demandan un compromiso con:

- a) Una intimidad física (de ningún modo sexual).
- b) Una decisiva elección de ocupación.
- c) Mediante una competencia enérgica.
- d) Una identificación del Yo.

A continuación se mencionaron las ocho edades de Erikson en el desarrollo de ego, haciendo amplia mención de la edad de pubertad y adolescencia.

1.- Primera Edad.

Infancia temprana (Desde el nacimiento hasta un año)

2.- Segunda Edad.

Infancia última (Desde un año hasta los tres años)

3.- Tercera Edad.

Niñez temprana (Desde los 4 hasta los 5 años).

P.P. 1 Momento en que el joven se enfrenta a una combinación de experiencias que exigen un simultáneo compromiso.

4.- Cuarta Edad.

Niñez media (Desde los seis hasta los once años).

5.- Quinta Edad.

Pubertad y adolescencia (Desde los doce hasta los veinte años).

El éxito ocasiona

Identidad del Ego.

Seguro de sí

Ensayo roles

Busca aprender

Polarización sexual

Sigue al líder.

Se compromete ideológicamente

6.- Sexta edad.

Juventud.

7.- Séptima Edad.

Madurez.

8.- Octava Edad.

Edad adulta última.

El fracaso ocasiona

Confusión del rol.

Consciente de sí.

Se fija en ciertos roles

Se paraliza ante un trabajo.

Confusión bisexual.

Confusión ante la autoridad

Confusión ante los valores

Erikson (1960) define la búsqueda de la identidad como la tarea más importante en el adolescente, por lo que identificó a la adolescencia como una crisis de identidad, -

descubriéndose mediante una descripción de "Quién soy". Considerando que el primer riesgo de este estado de desarrollo es la confusión de identidad. Por lo que cualquier medio para alcanzar identificación es gratificante y atentador dentro de su confusión, y el deporte ofrece estos beneficios que ayudan a su adecuado desarrollo. Asimismo, observó que, durante la adolescencia, las personas empiezan a luchar contra preguntas de identidad.

Según Erikson (1968) los jóvenes deben integrar muchas autoimágenes, como estudiante, amigos, líderes, seguidores, atletas, hombres o mujeres, en una sola y escoger una carrera significativa y un estilo de vida que también lo sea

La difusión de identidad es generada por una necesidad de exhibicionismo alcanzada mediante el reconocimiento de sus logros, ya sean escolares, artísticos o deportivos. El deporte nuevamente se observa como actividad capaz de otorgar al adolescente las herramientas para su adecuado desarrollo, además de brindar el escenario que permite la aceptación de grupos sociales. Erikson (1960)

Un estudio hecho con 72 estudiantes revela que cuanto

más arduamente trabajen las personas jóvenes para resolver su crisis de identidad, fuerte será su sentido de sí mismas.

Los jóvenes entre los 13 y los 19 años, necesitan desarrollar sus valores propios y estar seguros de que no están repitiendo como logros las ideas de sus padres. Han descubierto aquello de que son capaces y están orgullosos de sus logros. Desean establecer relaciones estrechas con chicos y chicas de su misma edad; saberse admirados, amados y respetados por lo que son, y no por lo que aparentan ser. Erikson, (1962) define al adolescente como una persona en desarrollo psicomático, psicosocial e interpersonal, una época de la vida en la que la biología, la psicología y la interacción social del individuo se pone en crisis por lo que es importante saber conducir por vías adecuadas su desarrollo.

El adolescente va descubriendo tiempos y espacios, es decir así como el niño vive únicamente en el presente, el adolescente descubre el "tiempo", recuerdos e imágenes futuras. No sólo con respecto al tiempo progresa el conocimiento del adolescente, sino también en lo referente al "Espacio": cada vez distingue mejor entre el "Yo" (su

personalidad) y el [No yo[los otros y los demás. También surgen dudas existenciales, religiosas, con respecto a los padrfes, al sexo...,etc. (Blos, 1980)

Haciendo mención al desarrollo cognocitivo se puede creer que el desarrollo mental se acaba hacia los once y doce años y que la adolescencia es simplemente una crisis pasajera que separa la infancia de la Edad adulta, y se debe a la pubertad. Evidentemente la maduración del instinto sexual viene marcado por el último período de evolución psíquica.

Los adolescentes pueden pensar más en función de lo que podría ser verdad, no tanto en lo que observa en una situación correcta. Puesto que pueden imaginar una infinita variedad de posibilidades, pueden ser capaces de razonamiento hipotético.

Si lo comparamos con un niño el adolescente es un individuo que construye sistemas y "Teorías". El niño no edifica sistemas, tiene poca capacidad de formular y reflexionar. Piensa concretamente, problema tras problema, a medida que la realidad, los plantea y no une las soluciones que encuentrame mediante teorías generales. En cambio, lo que

sorprende en el adolescente es el interés por los problemas intelectuales, sin relación con las realidades vividas día a día o que anticipan, con ingenuidad, situaciones futuras del mundo, mostrando facilidad para elaborar teorías abstractas.

Hasta los once o doce años de edad las operaciones de la inteligencia infantil son únicamente "Concretas", es decir, que no se refieren más que a la realidad en sí misma y, especialmente, a los objetos tangibles que pueden ser manipulados y sometidos a experiencias objetivas. El pensamiento concreto es la representación de una acción posible. El pensamiento formal es la representación de acciones posibles, en forma paralela con la elaboración de las operaciones formales y el perfeccionamiento de las construcciones de pensamiento, la vida afectiva de la adolescencia se afirma por la doble conquista de la personalidad y su inserción en la sociedad adulta. La personalidad se inicia pues, a partir del final de la infancia (de ocho a doce años) con la organización autónoma de las reglas, de los valores y la afirmación de la voluntad.

El niño pequeño se siente inferior al adulto a quienes imita, constituyéndose como una especie aparte, a una escala

más pequeña que la del mundo de los adultos. El adolescente aún cuando presenta personalidad incipiente, se coloca como un igual ante sus mayores, pero se siente otro, diferente de éstos por la vida nueva que se agita en él. Y entonces, naturalmente quiere sobrepasarles transformando el mundo. (Nerman 1985).

Según Berry (1978) el efecto de los logros intelectuales del adolescente no está limitado necesariamente, por el área de problemas específicos por resolver. Piaget (1957) encontró repercusiones del pensamiento formal en diversas áreas de la vida adolescente, aunque sus observaciones se relacionan más concretamente con ciertos subgrupos de culturas europeas, más que de culturas americanas. En la esfera intelectual el adolescente tiene la tendencia de involucrarse en asuntos abstractos y teóricos, construyendo elaboradas teorías políticas o complejas doctrinas filosóficas.

Blos (1975) comenta que el adolescente puede desarrollar planes para la completa reorganización de la sociedad o entregarse a especulaciones metafísicas. Después de descubrir las capacidades para el pensamiento abstracto, procede entonces a ejercitarlas sin restricción. En el

proceso de exploración de estas nuevas capacidades, el adolescente pierde realmente, algunas veces, contacto con la realidad y siente que puede realizar todo con sólo pensarlo. En la esfera emocional el adolescente llega a ser capaz de orientar las emociones hacia ideales abstractos, mientras que anteriormente pudo amar a su madre u odiar a un compañero, ahora puede amar la libertad o odiar la explotación. Ha desarrollado una nueva manera de vivir: lo posible y lo ideal captados ambos por la mente y por el sentimiento.

En cuanto a la vida social del adolescente podemos encontrar en ella, como en los demás terrenos, una fase inicial. En el transcurso de esta fase el adolescente parece muchas veces completamente asocial o poco sociable. Nada es más falso, sin embargo, puesto que el adolescente medita sin cesar en función a la sociedad, se va incorporando a ella poco a poco (Berry, 1978).

El adolescente rompe con la dependencia familiar apoyándose en sí mismo, y ante una nueva experiencia, se opone a todos los representantes de la antigua autoridad, se siente libre y pretende autonomizarse. Lucha por independizarse de la familia, de la escuela, de los

sacerdotes y de la sociedad establecida. La cultura joven involucra a las personas jóvenes de todos los sectores de la sociedad, incluyendo a las personas acomodadas, a los trabajadores no calificados y a quienes viven marginados. (Mead, 1970).

El surgimiento de la adolescencia puede responder a un temor y crecer y a asumir responsabilidades adultas. Puede también ser un valor positivo para la sociedad con el fin de dar una tregua durante la cual la gente joven pueda trabajar utilizando sus reservas para lograr el status adulto. Durante esta época los jóvenes pueden resolver las tensiones entre el Yo que está estableciendo y la sociedad en que viven. Pueden integrar su sentido de identidad y decidir la forma en que desean relacionarse con la sociedad (Papalia, 1988).

Es importante mencionar que el adolescente se va integrando conforme su desarrollo intelectual y emocional se lo va permitiendo a la sociedad correspondiente; en Occidente esta integración se refleja en la elección de estudios profesionales como experiencia universitaria, la relación con los padres y el ajuste a normas sociales establecidas, un enfrentamiento ambivalente de independencia

o dependencia. Aquí Spector (1965) comenta que las personas jóvenes se sienten constantemente en conflicto entre su deseo por ser independientes de sus progenitores y el darse cuenta de la forma en que realmente dependen de ellos. En su búsqueda de independencia, los adolescentes a menudo rechazan los intentos de sus progenitores para guiarlos, consideran sus opiniones como pasadas de moda, irrelevantes y deliberadamente dicen cosas que les molestan (Erikson, 1950).

Allport (1964) considera que sólo hasta más o menos los 23 años la mayor parte de las personas puede entenderse con sus progenitores en forma madura.

En los 13 y los 19 años la amistad llega a ser de vital importancia, en la medida que los jóvenes se dedican a la tarea de separarse de sus familias, buscando su propia identidad, y en este proceso buscan el aliento de sus afines con quienes pueden realizar este período de vida. Los amigos se dan entre sí el apoyo emocional que los adolescentes necesitan pero que ya no pueden aceptar de sus progenitores. (Besman y Lilienfeld, 1979).

Sorense (1973) describe la problemática del

adolescente en aspectos sexuales delictivos y de drogadicción causada por esta época de transición.

Otto y Healy, (1966) entre varias de sus alternativas de superación y de canalización de actividades, recomiendan como punto clave para una mejor integración del adolescente a la sociedad, el deporte.

Se ha descrito el desarrollo del adolescente en sus aspectos biológicos, de personalidad cognocitivos y social, ahora se tratará al adolescente en una de sus expresiones de actividad física mental.

Rogers (1956) en su teoría, de la personalidad y de la terapia centrada en el cliente, enfatiza en el tema de la autorrealización y afirma la necesidad de alcanzar la congruencia en terapia y en cualquier actividad humana.

Rogers (1979) define el "yo", "autoconcepto" como un patrón organizado y consistente de características percibidas del "yo" o "mí", así mismo están incluidos los valores adjudicados a los atributos.

¿Cómo se desarrolla el autoconcepto? Así como, los

niños observana otros, también se inspeccionan ellos mismos en los primeros años, se percatan de consistencias y comienzan a asignarse ciertos rasgos "me enojo con facilidad", "tengo mucha energía", "soy cuidadoso", "me gusta estar afuera". Los niños se adjudican valores a sus propias características conforme aprenden la forma en que las personas que les son significativas, consideran estos rasgos. Por ejemplo, irritarse con facilidad es negativo, tener energía es positivo. A medida que los niños acumulan experiencias, algunos aspectos de su antiguo autoconcepto se fortalecen y todos decaen, mientras que unos nuevos toman su lugar.

La gente bien adaptada o que "funciona totalmente" posee, en comparación, autoconceptos realistas. De hecho, está consciente de su propio mundo y abierto a todas esas vivencias. De esa manera el autoconcepto permite elaborar pensamientos congruentes al contexto en que se desenvuelve, es decir un concepto de los que él mismo es y del mundo al que interactúa de una manera adecuada, aquí la polaridad de congruencia e incongruencia.

Rogers (1961), define la congruencia como el grado de

exactitud entre la experiencia de la comunicación y el conocimiento, la comunicación que es todo lo que se expresa debe ser compatible con el ambiente, donde se desarrolla la conducta.

La congruencia está descrita por un budista Zen en las palabras "cuando tengo hambre como"; cuando estoy cansado me siento; cuando tengo sueño, duermo. La incongruencia se presenta cuando hay diferencia entre el conocimiento, la experiencia y la comunicación de la experiencia.

La incongruencia es patente a través de observaciones tales como "No soy capaz de hacerlo" o "No soy capaz de ganar el encuentro" o "El es mejor que yo" y "No puedo ganar".

Rogers (1961) sugiere que existe un impulso innato que conlleva a que seamos competentes y capaces, este impulso es congruente porque es real, lo incongruente es lo contrario, el no llegar a tener autonomía y desarrollo. La congruencia es mentira, no existe por no ser verdad ¿Que provoca la mentira? Nuestros propios pensamientos, de nuestro conocimiento y experiencia. La mentira es un pensamiento que en competencia deportiva genera ansiedad y respuesta

fisiológicas que bloquean el rendimiento y por consiguiente altera los resultados.

Vygotski (1964) afirma que el pensamiento y el lenguaje siguen líneas separadas pero en un momento dado se encuentran. El pensamiento se torna verbal y el lenguaje racional.

El siguiente modelo de álgebra boleana puede ayudar a aclarar la situación.

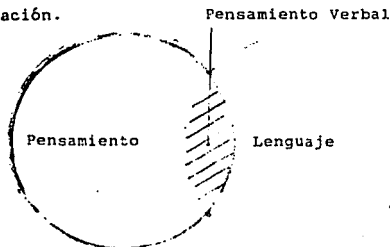


Fig. A. Intersección entre pensamiento y lenguaje.

El lenguaje juega un importante papel en los procesos mentales de negación.

Comúnmente ante una competencia deportiva escuchamos la frase "No puedo", frase que además de ser incongruente y presentar respuesta fisiológica de ansiedad, bloquea toda posibilidad de éxito por ser carente de veracidad.

Existen varias técnicas para generar pensamientos congruentes o asertivos, se ha optado en el presente estudio por disminuir los niveles de ansiedad mediante una técnica de relajación llamada desensibilización sistemática que pretende contrarrestar gradualmente los hábitos de la respuesta de ansiedad. Wolpe (1970) considera que para obtener resultado en su método de ansiedad se necesita presentar muy brevemente el entrenamiento asertivo como método preliminar para desarrollar la desensibilización sistemática.

La conducta asertiva se define como la expresión adecuada dirigida hacia otra persona o situación de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad.

La inversión está dirigida a aumentar el adecuado lenguaje subvocal (Watson) eliminando la falsa creencia de "No poder" o "Tener miedo de", ante diferentes situaciones, aceptando su razonamiento incongruente.

Para Ribeiro y Catell (1989) uno de los principales motivos que llevan a la práctica del deporte a un nivel competitivo es la obtención de reconocimiento y la necesidad de afiliación en el perfil estándar del deportista profesional, considerándose la identificación con grupos de éxito. Newcombe (1985) menciona que el autocontrol es característica esencial de la personalidad del tenista profesional ganador. Citado por (Ribeiro y Catelliera 1989)

El triunfo deportivo brinda al adolescente elementos significativos en su desarrollo tales como encuentro (con sí mismo), logro, identidad, disciplina e integración grupal. Elementos que ayudan al adolescente a superar la crisis de identidad definida por (Erikson, 1969).

Puede generar al mismo tiempo la necesidad de logro en el adolescente, ansiedad que bloquea la obtención del éxito.

El tenis es, un deporte surgido en Inglaterra el siglo pasado por clases elitistas, su evolución ha sido muy completa y su destreza, aunque no muy complicada sí requiere de tiempo para dominarlo. Pertenece al género de deportes de carácter individual, por lo que la victoria de un encuentro

o partido de tenis depende en su totalidad del jugador así como el mérito es totalmente propio, a diferencia con otros deportes de equipo que comparten cada movimiento y técnica en competencia. Por lo tanto, el tenis brinda al adolescente elementos indispensables en su desarrollo, tales como aceptación, exhibicionismo, logros disciplina y madurez implícita en la identidad. A su vez, existen demandas intrínsecas en el tenis tanto de tipo físico como mental, crean la necesidad de tener un cierto grado de excitación interior; sin embargo, si dicha excitación escapa de nuestro control, el cuerpo no puede operar al tope de sus capacidades, más aún, hablamos de una personalidad adolescente que persigue, más que una victoria. Todas las aptitudes y características (personalidad, habilidad, interés etc.) son factores que juegan un papel particular en la calidad de las respuestas ante las situaciones de presión.

Es muy común ver jugadores enfrentando al campeón del club en la primera ronda del campeonato desingles. Normalmente se entra al partido con una gran carga de ansiedad a los deseos, de darse a notar, o sobresalir del círculo social, para aumentar su autoestima y adquirir reconocimiento. Barry Tarshis (1980).

El partido se inicia y el jugador se muestra concentrado golpeando la pelota con precisión, peleando cada punto con dedicación. El partido se presenta ante un público observador con una gran oportunidad de ganar. Esto entra al cerebro e inmediatamente evoca una imagen del significado del triunfo sobre el número uno del club. El otro una vez que ésta empieza a circular, su cuerpo, como es natural responde a esta imagen y entra en excitación. La válvula que había contenido su ansiedad se abre y ésta se desborda; el resultado es una espantosa participación en el torneo. (Davidson, 1980).

ANSIEDAD, ANGUSTIA, COGNICION

ANSIEDAD, ANGUSTIA Y COGNICION

Guarner (1984) comenta que la angustia es la resultante de cualquier conflicto. Desde Hipócrates, la angustia es mencionada como una alteración. Las palabras sinónimas que se utilizaban para designarla eran: ansiedad, inquietud, congoja, desconsuelo, incertidumbre, etc. Algunos autores clásicos la consideraban como una manifestación inicial de la depresión.

Griesinger (1845) fué el primero que separó la melancolía de la angustia, afirmando que ésta última acompaña también a los estados psicóticos.

A mediados del siglo XIX, los médicos comenzaron a notar que la angustia pudiera ser el síntoma principal de una persona que no padecía enfermedad psiquiátrica alguna,

Durante ese mismo siglo, el interés por el tema creció, debido a los escritos filosóficos y literarios alemanes, de tal manera que la palabra "Angst, se convirtió en una voz dominante en la vida desde entonces. De acuerdo con Freud -

(1915), el elemento fundamental que provoca la angustia es la libido (energía sexual) reprimida, la cual se transforma en la ansiedad que aparece posteriormente en una forma libre y flotante como un síntoma. El cuadro clínico de ansiedad que Freud (1915) describe es el siguiente: irritabilidad general, expectación, sobresaltos súbitos, despertar por la noche con miedo, el vértigo, alteraciones digestivas.

Otros autores buscaron explicación al origen de la angustia en otras hipótesis. Por ejemplo Rank (1939) en el trauma del nacimiento; así como Adler (1917) en el complejo de inferioridad. En la actualidad el fenómeno ha sido estudiado como resultado del proceso existencial.

Fromm (1917) habla de la influencia de las fuerzas sociales, donde varias épocas han sido señaladas; en las cuales el ser humano debe haber padecido intensa angustia. La invasión de Grecia por los persas, las grandes migraciones como resultado de la caída del imperio romano; la llegada del año 1000, en el cual se suponía que ocurriría el juicio final; la edad de los grandes descubrimientos: Copérnico y Galileo, Colón, el apogeo de la revolución industrial, la depresión de 1929 y las dos guerras mundiales.

Todos estos acontecimientos provocaron momentos de gran angustia, lo cual apoyaría a aquellos que hablan de la importancia del factor socioeconómico en el desarrollo de la ansiedad, sin embargo el mecanismo permanece en el fondo de algunas teorías actuales.

La angustia sufre variaciones a lo largo de la vida, por citar un ejemplo, en la adolescencia el síntoma se torna confuso, debido a los cambios corporales que se experimentan. Dabout (1971) define a la angustia como síndrome de origen bulbar que se manifiesta por una sensación de ahogo con construcción torácica dolorosa, ya sea a nivel de la región precordial o del hepigastrio Se acompaña de sudores, enfriamiento de las extremidades, palidez, trastornos del ritmo y la respiración, algunas veces de náuseas y vómitos. La ansiedad es descrita como fenómeno psíquico caracterizado por trastornos afectivos e intelectuales, inquietud, tedio, falta de atención o memoria, obnubilación momentánea de la inteligencia o de la intensidad de la representación mental. La ansiedad cuando alcanza su período último se acompaña de angustia en su período físico. Comúnmente se cree que la ansiedad es producida por tensiones y situaciones de stress. Pocas veces se conoce el origen de la ansiedad. Algunas investigaciones sugieren patrones fisiológicos y cognocitivos de la ansiedad. Como la teoría de la emoción de James-Lange (1884). Cannon-Bard (1915, 1927) Lindsley (195!), Hubel y Wiesel (1966, 1969).

Rachman (1978) Define ansiedad como una emoción que se

caracteriza por sentimientos de peligro, tensión y sufrimiento por algo que supuestamente, habrá de suceder y por una actividad del sistema nervioso simpático, caracterizándose como una sensación negativa y "Tensa".

Freedman y Kaplan (1969) definen la ansiedad como efecto desagradable que consiste en manifestaciones psicofisiológicas como respuesta a un conflicto intrapsíquico. Entiéndase por afecto como tonalidad sentimental emocional vinculada a un objeto, idea o pensamiento.

Las respuestas fisiológicas de la ansiedad se observa manifiesta, en el aumento de la frecuencia cardiaca, la dificultad de respiración, el temblor, la sudoración y las modificaciones vasomotoras siendo estas respuestas similares a las que presenta el temor (Freeman, 1978).

Rachman (1978) afirma que la ansiedad y el temor se suelen distinguir por dos características.

- 1) El objeto de temor es fácil de especificar, mientras que el objeto o razón de la ansiedad no es siempre claro.

- 2) La intensidad de un temor determinado está en proporción de la magnitud del peligro correspondiente.

Freud (1924) mencionó al peligro real como causa de ansiedad o por anticipar un castigo de conducta inmoral.

En el primer caso, la causa de la ansiedad son situaciones reales que traen consigo dolor físico, en el segundo caso las causas son las cogniciones. (Conocimientos, ideas o percepciones).

La diferencia entre temor y ansiedad prácticamente radica en el conflicto intrínscico. El temor presenta estas respuestas debido a un peligro o amenaza real a la propia existencia en tanto, que en la ansiedad, el peligro o amenaza es irreal particularmente en circunstancias competitivas. empero, la competitividad por sí sola genera diferentes emociones, tales como la ira, la exaltación, el júbilo y tristeza.

Los psicólogos cognocitivos hacen hincapié en los conflictos entre expectativas, creencias, actitudes, percepciones, información, que conducen a la disonancia

cognocitiva (Ansiedad producida por la contradicción).
(Festinger, 1953).

Los psicólogos conductistas afirman que la ansiedad se adquiere por condicionamiento, al asociar un "Objeto" de cierto tipo con una experiencia que provoca ansiedad y con frecuencia una que pueda ser peligrosa. Por lo tanto, los conflictos cognocitivos como las situaciones potencialmente peligrosas se ven capaces de provocar ansiedad. (Kazmin, 1975).

Un problema metodológico al respecto es la confusión que existe entre la emoción como experiencia subjetiva y la emoción como comportamiento. Se dice que estamos alegres o tristes, que tenemos miedo o estamos enamorados; esto produce cierto tipo de comportamiento observable externamente. Sin embargo, la experiencia nunca puede estudiarse directamente, sino que se realiza por medio de informes verbales. Es claro ver la reacción que producen las diferentes emociones, y para fines prácticos el comportamiento tiene probabilidad de ser predecible. Citando un ejemplo en la práctica deportiva encontramos que una emoción no controlada generalmente bloquea el desarrollo de un deportista en un encuentro competitivo, por lo tanto habrá tendencia a perder el partido.

Existen diferentes definiciones de emoción y, de hecho, psicólogos de distintas orientaciones teóricas la han definido de forma distinta. Según Ardila (1986) la emoción es un estado de gran excitación, acompañada de cambios viscerales y glandulares, que se manifiesta en forma de patrones complejos de comportamiento. Estos cambios pueden estar o no orientados hacia la consecución de metas.

Aunque no se puede confundir emoción y motivación, es un hecho que la emoción tiene propiedades motivacionales, puede activar el comportamiento, puede iniciar un acto o detenerlo. La motivación ha sido foco de atención en la psicología deportiva ya que inicia la razón de la práctica. Ribeiro da Silva, (1975) habla de una necesidad de descargar la energía acumulada, una necesidad de aceptación mediante la muestra de logro ante el público, necesidad de afiliación y la ya mencionada agonística que implica todo impulso psicológico de lucha, toda la agresividad competitiva descargada en competencia.

ANSIEDAD Y COGNICION

ANSIEDAD Y COGNICION

Los componentes subjetivos, conductuales y fisiológicos de las emociones se encuentran entrelazados e interactuantes, los pensamientos, los sentimientos, las expresiones faciales, las acciones y la filosofía se influyen entre sí de manera continua. Esto implica que los pensamientos alteran las emociones (Ellis, 1985).

Las observaciones de laboratorio están de acuerdo con las impresiones informales de que las cogniciones acompañan y pueden influir las emociones inmediatas (Berkowitz, 1983, y Goodhart, 1985).

En un estudio, Constance Hammen y Susan Krantz (1976) pidieron a mujeres deprimidas y no deprimidas que describieran cómo se sentían con respecto a estar solas un viernes por la noche. Las participantes deprimidas indicaron cogniciones que tenían la probabilidad de hacer perdurar su tristeza. Dijeron cosas como: "Me molesta y hace que imagine los días y noches interminables que he pasado sola". Las no deprimidas minimizaron sus sentimientos de rechazo pensando

de la siguiente manera: "No me molesta porque una noche de viernes sola no es muy importante, es posible que todo el mundo haya pasado noches solo".

Los pensamientos también pueden alterar las reacciones físicas. Un ingenioso estudio que ratifica esta posición provino de T. Symgton y colaboradores (1955), quienes analizaron información de autopsias de personas que habían muerto por lesión o enfermedad. Había dos grupos de sujetos, las víctimas en un conjunto se había percatado de una crisis; las del otro grupo no tenían conciencia de su muerte inminente. Los análisis posmortem mostraron que los índices fisiológicos de tensión estaban ausentes de las víctimas inconscientes, se supone que la gente no experimentó ansiedad antes de morir. Los cuerpos de las personas conscientes exhibieron las esperadas señales corporales de tensión.

Solomon (1980) afirma que el cerebro humano mantiene el equilibrio al neutralizar la intensidad de las emociones fuertes (tanto positivas como negativas).

Los sucesos que generan emociones evocan respuestas periféricas (controladas por el sistema nervioso periférico,

el responsable de los reflejos y reacciones fisiológicas) a su vez, la ansiedad tiene efectos de amplio alcance en el aprendizaje y sobre la salud física y mental.

Según Rogers (1972), y su tendencia natural, la ansiedad altera las habilidades de procedimiento de información.

Para descubrir los efectos generales de la tensión en el aprendizaje, trabajaron con adolescentes que manifestaron sentir poca o mucha ansiedad en situaciones académicas. Los participantes en la investigación llegaron al laboratorio y se enfrentaron a diferentes tareas.

Se explicaron las cogniciones y sensaciones que acompañan a una emoción, los psicólogos administraban usualmente ciertas pruebas o entrevistas que indicaban el estado emocional en el momento Spielberg (1972). También se usaron instrumentos fisiológicos para valorar la emoción, se vigilaron las reacciones físicas internas que acompañaban a los sentimientos por ejemplo, los cambios en las frecuencias cardíaca y respiratoria y tensión muscular. Se registraron varias respuestas fisiológicas con un polígrafo, un instrumento que registra simultáneamente más de una reacción, suceso o proceso (Smith 1967).

Geen Hamilton y Worburton, (1980) explican el modelo de procesos de memoria para entender la relación existente entre la ansiedad y el aprendizaje de tareas complejas.

Este modelo describe que para recordar cualquier cosa, los seres humanos deben codificar, almacenar y recuperar.

La codificación se refiere a introducir los conocimientos en la memoria.

Sarason y Wine (1982) realizaron una investigación, a

un grupo que presentaba mucha ansiedad comparado con otro que no la presentaba, con los siguientes resultados:

- 1) Los muy ansiosos encuentran dificultad para poner atención: se distraen con facilidad.
- 2) Los muy ansiosos usan pocas de las claves que se proporcionaron en las tareas intelectuales.
- 3) Conforme procesan información los muy ansiosos no organizan ni elaboran con habilidad los materiales, comparados con los que hacen las personas menos ansiosas.
- 4) Cuando el aprendizaje requiere flexibilidad, los muy ansiosos tienden a ser poco adaptivos al medio que circunde el problema para cambiar de una táctica a otra.

En el laboratorio los más ansiosos también son menos hábiles para recuperar conocimientos. Los investigadores no comprenden otras peculiaridades pero saben que estas personas no son capaces de tener acceso a material que codificaron. Los adolescentes con tensión ante las pruebas dicen que se bloquean o se ahogan y las metas se ponen en blanco (Muller, 1980)

Existe, como se ha mencionado una estrecha relación -

entre la cognición y la ansiedad. Los adolescentes se encuentran en la etapa del pensamiento formal y desarrollan las capacidades para imaginar, diferentes posibilidades. Antes de que actúe sobre un problema, analiza e intenta elaborar una hipótesis sobre lo que pudiera ocurrir, mismas que pueden alterar las respuestas fisiológicas, de ansiedad.

Hamen, Kranz, Berkowitz (1976), afirman que las cogniciones pueden influir en los sentimientos inmediatos.

Es obvio que el adolescente penetra al mundo del adulto mediante experimentación, la complejidad de pensamiento y de los problemas, así como la capacidad para deducir conclusiones.

Cuando el adolescente se inserta al mundo adulto, las alternativas denotan responsabilidad y ansiedad. Las bases fisiológicas de la ansiedad establecen diferencias de reacción (Bruch 1977).

La secuencia de la tensión comienza por un "Mensaje" de peligro el cual se procesa en el sistema nervioso central. Los circuitos de todo el cerebro y la médula espinal desempeñan numerosas funciones al respecto, y la formación reticular que es una red de células nerviosas en el tallo cerebra, avisan a la corteza que existe información sensorial importante. Si los datos presentan posibilidad de peligro y activan la corteza a través del sistema reticular, entonces se enfoca toda la atención y la corteza cerebral se ve implicada en la identificación, evaluación y toma de decisiones con respecto a la información sensorial y la conducta subsecuente. Los pensamientos que surgen en la corteza están bajo el control del individuo y tienen una función importante en el mantenimiento o desaparición de la ansiedad.

Al procesar la información referente al peligro la corteza se comunica con el hipotálamo, uno de los varios centros del sistema límbico (agrupamiento de circuitos

interrelacionados que se encuentran en lo profundo del cerebro).

Durante la ansiedad, los individuos suelen darse cuenta de la excitación interna: el corazón late, el estómago duele, el pulso se acelera, los músculos se tensan, se transpira y se tiembla. Estas manifestaciones reciben el nombre de reacciones autónomas, porque están reguladas por el sistema nervioso que van de la médula espinal y el cerebro a los músculos lisos de los órganos internos, glándulas, corazón y vasos sanguíneos. El SNA actúa de manera automática, sin decisión deliberada de parte de la persona.

Dos ramas del SNA se ocupan de mantener un ambiente interno óptimo: el sistema para simpático que es más activo cuando los animales se encuentran en estado de relativa calma y que ayuda a controlar procesos como el sueño y la digestión. El sistema simpático asume el dominio si surgen emergencias, movilizand o los recursos para entrar en acción, se

detiene la digestión, la respiración se hace más profunda para captar más oxígeno aumentando la energía para hacer frente a la situación. La sangre transportadora de oxígeno y nutrientes se dirigen hacia el cerebro y los músculos, para pensar con claridad y tomar un proceder decisivo, se libera el azúcar de las reservas en el hígado y se envía a los músculos para mayor fuerza.

Si se requiere de acción rápida, por ejemplo huir o pelear la respuesta de ansiedad aumenta la posibilidad de supervivencia.

Hebb (1949) define pensamiento como un proceso no controlado completamente por la estimulación ambiental, pero que coopera gradualmente con esa estimulación...Es la demora entre el estímulo y la respuesta. Para Watson el pensamiento era un lenguaje subvocal. Para muchos psicólogos es el comportamiento de solucionar problemas.

Feedman y Kaplan (1972) definen como pensamiento el flujo de ideas, símbolos, y asociaciones dirigidas a un fin, que inician en un problema o tareas que conducen a la realidad; cuando producen una secuencia lógica el pensamiento es normal y comprende los procesos de juicio, comprensión, memoria y razonamiento.

Hellen Keller, considera que lenguaje y pensamiento están íntimamente relacionados. El lenguaje depende del pensamiento, y el pensamiento depende hasta cierto punto, del lenguaje. Para dominar la lengua, es necesario representarse algo mentalmente, digamos una silla o una persona, mediante un sonido, imágenes o señas. El lenguaje, influye en el pensamiento. Las palabras actúan como signos taquigráficos muy oportunos para representar experiencias ayudando a pensar, acerca de personas y cosas que no están presentes, acerca del pasado y del futuro, de ideas abstractas e ideas bien estructuradas. (Keller, Lee Whorf 1897-1941) extraído de "The acquisition of language sincentific American Moskowitz". (Citado por Whorf, 1978).

Los psicólogos al hablar de pensamiento designan diversas actividades mentales como razonar, resolver problemas y formar conceptos. Esta actividad se mezcla con

recuerdos, s imágenes, fantasías, percepciones y asociaciones.

En ocasiones la actividad mental suele no tener rumbo ni meta específica, en contraste con este tipo de pensamiento no dirigido, el pensamiento dirigido se orienta a una meta determinada, altamente controlada, y está vinculado con una situación o problema específico. El razonamiento, y solución de problemas como el aprendizaje de conceptos, son ejemplos comunes de pensamiento dirigido.

Aunque el pensamiento no dirigido y el dirigido tienen diferentes objetivos, ambos dependen de los mismos procesos básicos, incluyendo la memoria, la imaginación y la formación de asociaciones.

Los psicólogos han empezado recientemente a estudiar en laboratorios las imágenes con mayor profundidad.

Según Lindsley y Norman (1960) las personas pueden formular imágenes mentales para responder a ciertos tipos de preguntas acerca de algún objeto, sus imágenes parecen ser tan útiles como lo sería el mismo objeto presente. En estas mismas circunstancias, las imágenes mentales son más útiles

que las descripciones verbales. Las imágenes que describen las personas varían notablemente en nitidez, incluyendo los tipos visual, auditivo, táctil y gustatorio que forman parte del pensamiento.

Es importante señalar que toda actividad es realizada mediante previo aprendizaje, con frecuencia se define aprendizaje como un cambio relativamente duradero de conducta causada por la experiencia. La experiencia entonces asume importancia en toda conducta emitida, existiendo efectos de ansiedad sobre el aprendizaje Skinner (1953).

Glass (1978) D.C. Reveló que los estudiantes eran víctimas de ansiedad ya que algunas veces sienten bloqueos en las pruebas y se ven incapaces de recuperar la información que tienen. La ansiedad puede afectar al aprendizaje en sus términos de memoria, la ansiedad puede influir en la codificación, almacenamiento y/o recuperación.

Las personas con niveles elevados de ansiedad están muy propensas a tener un rendimiento bajo en tareas difíciles o ambiguas. Obtienen resultados desastrosos en situaciones de presión y de estrés.

Mueller (1978) encontró que en sujetos experimentales con mucha ansiedad, parecen codificar menor número de dimensiones del material por aprender, que los menos ansiosos.

En vista de estos descubrimientos, se infiere que las personas altamente ansiosas rendirán más pobremente en la escuela que las menos ansiosas.

Existen técnicas que ayudan a los estudiantes ansiosos a sobre ponerse a su tensión. Spielberg (1973) asesoró con éxito a grupos de estudiantes universitarios ansiosos para aumentar su sentido de control en el salón de clases. Los investigadores se concentraban en temas prácticos, incluyendo el estudio y la preparación de exámenes, se imaginó lo que quería el instructor, manejo de dificultades académicas individuales, manejo adecuado de la vida de internado y selección acertada de una vocación. Este programa de asesoría elevó el promedio de clasificaciones de los estudiantes ansiosos.

La desensibilización sistemática, es una técnica de relajamiento que ayuda a los estudiantes a bajar su nivel de ansiedad, de tal manera que se mejore la respuesta mediante -

el control de esa ansiedad, además de tener en consideración los pensamientos que se suscitan en ese momento.

Riera (1989) ha planteado una interacción psicofisiológica entre pensamientos y emociones, para poder entender el comportamiento surgido en situaciones competitivas dentro del margen deportivo, es decir que los pensamientos y las emociones mantienen una relación directa en la respuesta que se va a manifestar.

DESENSIBILIZACION SISTEMATICA

TECNICA DE LA DESENSIBILIZACION SISTEMATICA

La desensibilización sistemática es alguno de los métodos para contrarrestar gradualmente los hábitos de respuesta de ansiedad. Se deduce un estado fisiológico inhibitor de la respuesta de ansiedad por medio de la relación muscular, y luego es expuesto a un débil estímulo excitador de la respuesta de ansiedad durante unos segundos. Si la exposición se repite varias veces, el estímulo pierde progresivamente su capacidad de provocar respuestas de ansiedad. Luego se van presentando estímulos sucesivamente "mas fuertes", que son tratados en forma semejante.

La técnica de la desensibilización sistemática tiene sus raíces en el laboratorio experimental (Wolpe 1958). Después de producir una neurósis experimental en gatos encerrados en una jaula pequeña, mediante el procedimiento de administrarles choques eléctricos de alto voltaje y bajo amperaje, se vió que las respuestas de ansiedad que se daban ante la jaula y los estímulos relativos, y ante un estímulo auditivo que había precedido los choques eléctricos, eran extremadamente resistentes al proceso de extinción normal. Ni la exposición prolongada ni la exposición repetida de los

animales al medio ambiente de la jaula produjeron disminuciones de la intensidad de las respuestas de ansiedad, aunque nunca se les volviera a dar choques eléctricos a los animales.

Esta falta de extinción también se encuentra regularmente en el comportamiento humano. Además por muy hambrientos que estuvieran los animales, no era posible incitarlos a comer pedazos de carne regados en el piso de la jaula experimental. En otras palabras, la respuesta de ansiedad producía la inhibición total de una respuesta tan básica y adaptativa como es la de comer, en un animal hambriento. Parecía probable que esto dependiera de la mayor intensidad relativa de la respuesta de ansiedad. Ahora bien, los animales mostraban menor respuesta de ansiedad en el laboratorio experimental y aun menos en otros cuartos, de acuerdo con su semejanza en el laboratorio. Parecía razonable ofrecerles comida en estos diversos lugares en orden descendiente. Tarde o temprano encontraba un cuarto donde la evocación de la respuesta de ansiedad no fuera lo bastante grande para inhibir la alimentación. Luego los ofrecimientos

sucesivos de comida eran aceptados cada vez con mayor facilidad, y los signos de respuesta de ansiedad iban disminuyendo hasta que finalmente desaparecían. Entonces podía usarse el siguiente cuarto que más se asemeja al laboratorio experimental. Después de varios pasos similares, la conducta de comer llegaba a restablecerse en la propia jaula experimental, y esto hacía posible la eliminación total de todos los signos de respuesta de ansiedad en ese lugar. De un modo gradual análogo, era descondicionada la respuesta de ansiedad producida por el estímulo auditivo que había precedido los choques eléctricos.

Aunque estas observaciones llevaron a la búsqueda de métodos que pudieran servir para deshacer poco a poco los hábitos neuróticos de los humanos. Inmediatamente, sin embargo la técnica de desensibilización sistemática surgió. Esta solo surgió después de una sucesión de experiencias posteriores. Desde 1947, Woldf ha estado tratando de producir cambios en los pacientes mediante el procedimiento de hacerlos comportarse de modo diferente en las situaciones de su vida diaria. La técnica más común era la instigación de conducta asertiva.

La teoría del condicionamiento requiere que para

eliminar o cambiar un hábito de respuesta ante un estímulo, este estímulo, debe estar presente en la situación de descondicionamiento. Este descondicionamiento, tal como ocurre a través de los actos de asertividad, sólo puede afectar a los hábitos de la respuesta de ansiedad que se dan ante estímulos que están presentes. Si el paciente tiene miedo de estar sólo, la conducta asertiva no va a disminuir ese miedo. En ese tiempo, no se conocía ninguna manera de inhibir las respuestas de ansiedad provocadas por estímulos ante los cuales no hubiera ninguna respuesta de acción pertinente que pudiera proponérsele al paciente.

Edmundo Jacobson (1938) descubrió una respuesta inhibitoria de la ansiedad que no le pedía al paciente ningún tipo de actividad motora hacia la fuente de ansiedad. Se empezó a dar un entrenamiento a los pacientes que padecían neurósis y que no se les podía aplicar la la asertividad.

La conducta asertiva se define como la expresión adecuada dirigida a otra persona o situación específica, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad.

Sin embargo, era necesario un enorme potencial en relajación para inhibir la respuesta de ansiedad provocada

por un estímulo fóbico de la vida real. Se suponía que los pacientes de Jabson estaban capacitados para inhibir altos niveles de ansiedad debido a su entrenamiento asiguo y a su larga dirigente práctica.

Se comenzaron a organizar programas de exposición a estímulos fóbicos destinados a los pacientes que habían adquirido alguna facilidad para relajarse, generalmente después de 6 a 10 sesiones. Pero como a menudo es muy difícil arreglar situaciones graduadas de la vida real, se empezó a explorar la posibilidad de hacer uso de situaciones imaginarias en lugar de reales.

El autor tuvo su recompensa al encontrar que las magnitudes de respuesta, de ansiedad experimentada, disminuían progresivamente con las presentaciones repetidas de situaciones imaginarias que despertaban respuestas de ansiedad débilmente. Los estímulos imaginarios cada vez más fuertes podían despojarse uno tras otro de su potencial provocador de respuesta de ansiedad. Además, había una transferencia del descondicionamiento de la respuesta de ansiedad a las situaciones reales correspondientes. Al principio influido por ciertos experimentos por Pavlov, -

presentaba sólo un estímulo de cualquier clase en cada sesión, pero ensayos cautelosos de presentaciones múltiples revelaron que no había efectos adversos. Esto abrió la posibilidad de acelerar Gradualmente la Terapia.

DESENSIBILIZACION Y RELAJACION

Los efectos autónomos que acompañan a la relajación profunda son diametralmente opuestos a los que son característicos de las respuestas de ansiedad, Jacobson (1940) demostró que la relajación muscular profunda, hacía disminuir la frecuencia del pulso y la presión arterial. Posteriormente Wolpe (1964) demostró que durante la relajación profunda, aumenta la resistencia de la piel y se hace lenta y más regular la respiración. Recientemente han aparecido estudios más completos.

Paul (1969) ha demostrado que la relajación muscular produce efectos opuestos a los de la respuesta de ansiedad en el ritmo cardiaco, la frecuencia respiratoria y la conductancia en la piel. Pueden obtenerse efectos evidentes, incluso al dar simplemente las instrucciones de relajarse; pero se aumentan significativamente si las introducciones se dan en ambiente hipnótico, y aún más significativamente si hay antes un entrenamiento de relajación. En estudios psicofísicos muy elaborados se aplicó: la conducción eléctrica de la piel, el ritmo cardiaco, la amplitud del pulso digital y la frecuencia respiratoria. Van Egeren, Feather y Hein (1971) encontraron que los sujetos relajados mostraban

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA.**

ante estímulos fóbicos una disminución de la resistencia de la piel menor que el de los que no estaban relajados.

Los efectos calmantes de la relajación Jacobsiana parecen ser consecuencias de los efectos voluntarios que hace el sujeto para disminuir el tono de sus músculos.

Un estudio psicofisiológico piloto llevado a cabo por Wolpe y Fried (1968) proporcionó pruebas de que la respuesta galvánica de la piel muestra durante la desensibilización, disminuciones análogas a las de la respuesta de ansiedad que notifica el paciente.

Davidson (1968) campeón de los Estados Unidos en la categoría juvenil, y quien ahora imparte cátedra de psicología en la Universidad de South Carolina en Asiken, recomienda tres remedios para actuar contra la ansiedad.

1.- APRENDER A RELAJARSE FUERA DE LA CANCHA.

Davidson (1980) comenta en este punto.

Encuentre una silla confortable en un lugar en donde no existan distracciones. Mientras esté sentado, concéntrese en relajar músculos de las diversas partes del cuerpo. De manera

secuencial, puede moverse de los pies a las piernas de su espalda a su estómago, de sus brazos a los hombros y hacia arriba hasta los músculos faciales. Si no puede sentir la diferencia entre la tensión muscular y el relajamiento, entonces puede tratar deliberadamente de tensar los músculos involucrados y, acto seguido dejarlos descansar. Usted debería de experimentar un contraste definitivo entre uno y otro estado. Es esta sensación lo que puede resultar de mayor ayuda en el aprendizaje de relajamiento. Las sesiones de relajamiento de unos 10 a 15 minutos una vez al día, durante cinco o diez días, debe de ser suficiente para que usted logre la sensación del relajamiento muscular deliberado.

2.- DESARROLLE IMAGENES PROPIAS.

- a) Usted debe desarrollar un retrato visual claro de su propia persona jugando al tenis;
- b) Una sensación física distinta (La manera en que se "siente") cuando se halla ejecutando sus golpes.

Sea usted capaz de cerrar los ojos y "verse" a sí mismo en la cancha. Por ejemplo, si su tiro de derecha es su golpe estelar y su bolea es un talón de aquiles, entonces

desarrolle una serie de imágenes visuales en las que aparezca ejecutando un tiro, y después otro.

3.- COMBINE EL RELAJAMIENTO CON LA IMAGINACION DE SI MISMO.

Davidson (1980) sugiere reproducir el conjunto de imágenes visuales y físicas que estén asociadas con sus mejores tiros y con los peores. Al reproducir la imagen de tipo físicas debe recordar las sensaciones que traen aparejadas, sin tensar los músculos. Resulta muy efectivo emplear esta "Habilidad de la práctica mental" una hora antes de disputar un partido que potencialmente sea de gran tensión o sea un partido significativo en la personalidad adolescente.

Ensayando mentalmente las situaciones que pudieren presentarse en el partido, usted logrará estar confiado, relajado y listo psicológicamente para jugar a su máximo posible.

De modo que los efectos de la relajación no sólo son opuestos a los de la respuesta de ansiedad, sino que si se contraponen a los estímulos provocadores de la respuesta de ansiedad, hacen disminuir las respuestas de ansiedad que

pueden provocar estos estímulos. Van Egeren (1970) informó que con la repetición de los estímulos fóbicos la magnitud de sus efectos disminuían progresivamente en los sujetos relajados. En un experimento no terapéutico en el que se compararon los efectos de presentazr estímulos jerárquicos de un modo estandarizado y repetitivo a sujetos relajados y a sujetos no relajados (Wolpe y Flood, 1970) se pudo notar que la excitación autónoma tenía una tendencia uniforme a bajar, según la medida de la respuesta galvánica de la piel, a través de las sesiones y con respecto a cada estímulo, en el caso de los sujetos relajados, pero no en el de los sujetos no relajados. En una situación clínica, Paul (1969) demostró que la excitación autónoma que produce un estímulo provocador de tensión disminuye con la repetición, en función de la medida en que la relación inducida previamente ejerce efectos contrarios a la respuesta de ansiedad. Se ha demostrado experimentalmente la potencia de la relajación muscular en la desensibilización sistemática. Trabajando independientemente, con fobias a las arañas y a las serpientes, respectivamente, Rachman (1965) y Davidson (1965) nan encontrado que los sujetos a los que se les aplica toda la secuencia de procedimientos de desensibilización sistemática muestran una mejoría que es significativamente de relación muscular sin presentaciones de escenas, o los que

tiene escenas sin relajación. Valis y Ray (1967) afirman que la base de desensibilización puede ser, no el reconocimiento emocional, sino el cambio de las cogniciones del sujeto acerca de sus respuestas internas ante el objeto o situación temida. Posteriormente llegaron a la conclusión de que las cogniciones sobre las respuestas internas pueden ser la causa del éxito de la desensibilización.

Otra idea que se ha propuesto recientemente es la de que gran parte de las "instrucciones terapéuticas" ejercen tendencias sugestivas.

Una vez que un estímulo productor de una respuesta de ansiedad débil ha cesado de excitarla, es posible presentar otro estímulo un poco "más fuerte" al paciente totalmente relajado, y este estímulo "más fuerte" provocará ahora menos respuestas de ansiedad de la que habría provocado antes. Las presentaciones sucesivas harán bajar a cero la cantidad de respuesta (estímulos cada vez potentes bajo la cantidad inhibitoria de la respuesta de ansiedad que tiene la relajación del sujeto).

TECNICA DE DESENSIBILIZACION SISTEMATICA.

El terapeuta siempre estudia cuidadosamente los problemas planteados por el paciente antes de decidirse por alguna técnica en particular. Si la desensibilización sistemática es lo indicado, se inicia tan pronto como sea posible y puede llevarse a cabo al mismo tiempo que se aplican otras medidas que puedan haberse prescrito para la situación específica. La técnica implica cuatro conjuntos de operaciones diferentes:

- 1) Adiestramiento en relajación profunda.
- 2) Establecimiento del uso de una escala que mida la respuesta de ansiedad subjetiva en términos cuantitativos.
- 3) Construcción de Jerarquías de los estímulos provocadores de respuesta de ansiedad.
- 4) Contra posición de la relajación y los estímulos provocadores de respuesta de ansiedad que constituyen las jerarquías.

DESENSIBILIZACION SISTEMATICA.

TECNICA.

1) Adiestramiento en relajación muscular profunda.

- El método relajación que se enseñó fue el utilizado por Jacobson (1938), teniendo como vacante seis sesiones:

PRIMERA SESION

Al introducir la relajación, se le dijo al grupo de deportistas (Quien para entonces ya habían adquirido una idea general de la naturaleza de la terapia del condicionamiento. Sesión previa a la técnica) que la relajación no es más que uno de los métodos para combatir la ansiedad. Se continua diciendo lo siguiente:

"Aun el relajamiento ordinario que tiene lugar cuando uno está acostado, produce a menudo un efecto calmante muy noble. Se ha encontrado que hay una relación definida entre el grado de relajación muscular y la producción de cambios emocionales contrarios a la respuesta de ansiedad. Voy a enseñarles a relajarse mucho más allá del punto usual, y con la práctica podrán controlar los efectos emocionales de tipo ansioso".

Una vez comprendida la técnica, se produce a demostrar cambios musculares de efectos tensores. (Tensión de muñeca, brazos y piernas). Y los efectos en zonas extensoras.

El instructor continua diciendo:

Ahora voy a enseñarles la actividad esencial relacionada con la obtención de relajación profunda.

Voy a pedirle otra vez la tensión de los músculos de la muñeca.

Quiero que note muy cuidadosamente las sesiones de los bíceps.

Luego le pediré que lo suelte gradualmente. Note que conforme su antebrazo desciende hay una disminución de la sensación en el músculo del bíceps. Se observó también la pérdida de contracción del músculo.

Pero aunque su bíceps esté verdaderamente relajado en parte, y quizás en gran parte, de hecho, un cierto número de fibras seguirán contraídas. Por tanto le diré. "Siga soltándose". En el acto de relajarse estas fibras adicionales lo que va a producir los efectos emocionales que buscamos.

El adolescente tiene que informar de las sensaciones producidas.

Las más comunes son hormigueos, entumecimiento o calor, principalmente en las manos.

La mayoría de los sujetos tienen un éxito bastante limitado cuando tratan de relajarse por primera vez, pero se les asegura que obtener una buena relajación es cuestión de práctica, y mientras que el principio 20 de relajación puede alcanzar no más de una relajación parcial de un brazo, finalmente llega a ser posible relajar todo el cuerpo en cuestión de uno o dos minutos. Hay algunos individuos que desde el primer intento experimentan una relajación profunda y extensa, como si irradiara de los brazos, que va acompañada de efectos generales como calma, somnolencia y calor.

SEGUNDA SESION

La segunda lección se indica diciendo que desde el punto de vista emocional, los músculos más importantes del cuerpo están situados en la cabeza y alrededor de ella y que por tanto, nos ocuparemos en seguida de esa zona. Empezamos con los músculos de la cara, mostrando las tensiones que son producidas contrayendo los músculos de la frente. El instructor contrae la ceja levantando y frunciendo los músculos de su propia frente intensamente, señalando que así se ha producido una expresión ansiosa. Luego dice : "Voy a relajar estos músculos de modo controlado para dar una idea de disminución de tensión en los intentos de relación profunda.

Luego se pide que contraigan los músculos de la frente, y se dan unos 10 minutos para relajarse tanto como pueda.

Esta lección concluye generalmente poniendo atención en los músculos de la región de la nariz, haciendo que se arruguen también los músculos que se encuentran alrededor de la boca, haciendo que frunzan los labios y luego sonrían. A tal manera de obtener posteriormente relajación.

TERCERA SESION

En la tercera lección se les pide que aprieten los dientes, para tensar así maseteros y temporales. Cuando los músculos de la masticación están relajados, los labios están separados unos pocos milímetros.

Es la misma lección, generalmente se introducen también los músculos de la lengua. Estos pueden sentirse contrayendo el piso de la boca cuando el paciente presiona la punta de la lengua firmemente contra la pared trasera de los dientes incisivos inferiores.

CUARTA SESION

La cuarta lección se dedica al cuello y los hombros. El

cuello principal objetivo lo constituyen los músculos posteriores que normalmente mantienen la postura erecta de la cabeza. La mayoría de la gente se da cuenta de la Ubicación de ellos simplemente concentrándose en las sensaciones de la parte trasera del cuello.

Las tensiones musculares del hombro se demuestran mediante el proceso sistemático siguiente: se contrae el deltoides mediante la abducción del brazo hasta el plano horizontal, mientras los músculos la tercies del cuello continúan este movimiento hasta la oreja, los grupos posthumeral y escapulo espinal los pectorales se balancean hacia adelante del tónar.

QUINTA SESION

La quinta lección se ocupa de los músculos de espalda, abdómen y torax.

Los músculos de la espalda se contraen arqueando hacia atrás la columna vertebral. Los músculos abdominales se tensan como si se previniera un golpe en el vientre después de contraer estos músculos el grupo los afloja tanto como pueda.

La frecuencia respiratoria se emplea para aumentar la

relación si se observara la musculatura durante unas cuantas respiraciones profundas, pronto observa que mientras la inhalación implica algún esfuerzo, la respiración es esencialmente un "Soltarse".

SEXTA SESION

La sexta lección que hace que el grupo se de cuenta de los músculos que hay que relajar en los miembros inferiores; se acostumbra empezar por los pies y seguir hacia arriba.

La evaluación de la capacidad del grupo para relajarse, depende en parte de su informe sobre el grado de calma que le produce la relajación, y en parte, de las impresiones que tienen al observarse.

2.- Construcción de Jerarquías:

Una jerarquía de respuesta de ansiedad es una lista de estímulos referentes a un tema, ordenados de acuerdo con la intensidad de la respuesta de ansiedad que provocan.

El tema, de una gama de estímulos provocadores de respuestas de ansiedad, es a menudo algo extrínscico al paciente (como las arañas o las críticas), pero el meollo puede ser interno (como el sentimiento de perder el

control). A veces sucede que de varias situaciones estímulo extrínsecas que son físicamente diferentes, todas inducen una respuesta interna común. Pudimos ejemplificar una respuesta generalizada ante situaciones que producen tensión, sudoración, bloqueos mentales, o errores de conducta. (James B. 1943).

La construcción de jerarquías empieza generalmente más o menos al mismo tiempo que el entrenamiento de relajación.

La recolección de datos como su organización subsiguiente se hacen a modo de una conversación ordinaria y no bajo relajación, ya que lo que se necesita saber son los impulsos ordinarios ante estímulos específicos.

Los datos que constituyen las jerarquías, provienen para este estudio, de sondeos especiales en situaciones que provoquen respuesta de ansiedad. Se origina la tarea casera de hacer una lista de todas las situaciones, pensamientos o sentimientos que encuentran perturbadores, productores de -- miedo, o angustiosos de alguna otra manera en competencia.

3.- Una vez obtenidas las fuentes provocadoras de ansiedad en competencia específicamente en torneos de tenis, se hace una

clasificación por temas que parecen coincidir con el grupo de investigación.

El objetivo de la jerarquización se centra en encontrar estímulos perturbadores cuya respuesta de ansiedad provocada sea, hasta provocar inhibición en la respuesta que se pretende modificar. El conocimiento de la magnitud de las respuestas de ansiedad ante estímulos específicos es indispensable para la desensibilización, por lo que es aconsejable tener modos confiables de medir esa magnitud.

La escala que maneja parámetros subjetivos de ansiedad es llamada usa (unidad subjetiva de ansiedad), que consiste en la asignación numérica considerando la máxima unidad de 100.

4.- Procedimiento de desensibilización: contrarrestar la respuesta de ansiedad.

Una vez que se ha adquirido la capacidad de calmarse mediante la relajación y se han establecido las Jerarquías adecuadas, se continua el procedimiento de desensibilización.

Aunque para el programa de desensibilización es muy

aconsejable que se logre un sentimiento positivo de calma, no es obligatorio lograr cero unidades subjetivas de ansiedad. Se ha encontrado que de 50 a 15 "usa" - permitiría una libre base de ansiedad, lo suficientemente baja para obtener una desensibilización exitosa. Rara vez se obtienen efectos de desensibilización con niveles superiores a 25 usa, y en algunos individuos es indispensable tener un nivel cero.

A continuación, se describirá la técnica y la evolución característica de una desensibilización no complicada.

La primera sesión se inicia diciendo: "Ahora voy a hacer que, usted se relaje; y cuando esté relajado le pediré que se imagine ciertas escenas. Cada vez que una escena esté clara en su mente, indíquelo levantando unos 2 cm su dedo índice".

Mientras el paciente está sentado o acostado cómodamente con los ojos cerrados, se produce un estado de relajación tan profunda como sea posible, usando las palabras como las siguientes:

"Ahora, todo su cuerpo se hace cada vez más pesado, y todos sus músculos se relajan. Relaje los músculos de la frente (Pausa de 5-19 segundos). Relaje los músculos de maxilares y lengua. (Pausa) relájese.

Los músculos de glóbulos oculares. Mientras más se relaje, más tranquilo estará. (Pausa). Relaje los músculos del cuello (Pausa). que todos los músculos de su hombre se relajen. Simplemente déjese ir (Pausa). Ahora relaje sus brazos. (Pausa). Relaje todos sus músculos del tronco. (Pausa). Relaje los músculos de sus miembros inferiores. Déjese ir más y más. Se siente cada vez más descansado y más cómodo".

En la primera sesión de desensibilización, que es exploratoria, se procura tener alguna retroalimentación sobre el estado del paciente, y se pide que declare con la escala objetiva cuánta respuesta de ansiedad presenta. Si la respuesta de ansiedad es de cero o cercana a cero, pueden iniciarse las presentaciones de escenas. Si se continúa teniendo alguna respuesta de ansiedad a pesar de sus mejores esfuerzos de relajación directa, pueden utilizarse diversas escenas particularmente relajadas. Las que se emplean comúnmente son las siguientes:

- 1.- "Imagine que en un tranquilo día de verano usted se encuentra arriba sobre un prado y mira a las nubes moverse lentamente arriba de usted".
- 2.- " Imagine un punto luminoso brillante e intenso que se encuentra frente a usted, a unos 50 cms..

- 3.- " Imagine que junto a la orilla de un río se ve una hoja que se mueve erráticamente formando pequeñas ondas.

Hay una manera sistemática de llevar a cabo la presentación de las escenas en la primera sesión de desensibilización.

La primera escena que se presenta en un "control". Es neutra en el sentido de que no se espera que se dé respuesta de ansiedad ante ella. Generalmente se emplean escenas callejeras. A veces es "más seguro" hacer que el paciente se imagina estar sentado en su sala, o leyendo un diario.

La escena control, proporciona información sobre la capacidad general del paciente para visualizar material desprovisto de ansiedad además, da indicaciones sobre ciertos factores contaminantes: Se puede sentir ansiedad para abandonar el control de sí mismo, o por "Lo desconocido". de cualquier modo hay una ansiedad presente que no tiene que ver nada con el sentido de la desensibilización, y esto tiene que ser abordado si se desea tener éxito.

Se pide que se imagine varias escenas que se van a describir.

Tiene que levantar unos 3cm su dedo índice izquierdo en el momento en que la imagen se haya formado claramente. Luego el instructor presenta una escena y hace que esté presente el tiempo que quiera, generalmente de 5 a 7 segundos. Finaliza diciendo: " Deténga la escena"; y luego pide al paciente que declare cuánto lo perturbó en término de "usas". Después de unas cuantas sesiones el paciente adquiere el hábito de decir automáticamente el número de "usas" al terminar la escena.

TERAPEUTA: Le voy a decir que imagine varias escenas. Las que va a imaginar claramente y en general van a interferir poco a su estado de relajación, si es que lo interfieren; sin embargo, si en algún momento se siente perturbada y preocupada y quiere atraer mi atención, puede decírmelo. Tan pronto como una escena esté clara en su mente, indíquelo levantando unos 3 cm. su dedo índice izquierdo. Primero, quiero que imagine que está parada en la esquina de una calle conocida, en una agradable mañana, y que mire pasar el tránsito. Ve automóviles, motocicletas, camiones, bicicletas, gente y semáforos, y los sonidos relacionados con todo esto.

Después de unos cuantos segundos, el paciente levanta su dedo índice izquierdo. El terapeuta hace una pausa de cinco segundos.

SEÑORITA C: Nada absolutamente.

TERAPEUTA: Ahora vuelve a dirigir su atención a la relajación.

Hay otra vez una pausa de 20 a 30 segundos.

TERAPEUTA: Ahora imagine que está estudiando en casa por la tarde. Es el 20 de mayo, exactamente un mes antes de su examen.

Después de unos 15 segundos la señorita C. levanta su dedo. De nuevo se le deja con la escena unos 5 segundos.

TERAPEUTA: Detenga ESA ESCENA, ¿Qué tanto se elevó su respuesta de ansiedad?

SEÑORITA C.: Unas quince unidades.

TERAPEUTA: Ahora imagine otra vez la misma escena un mes antes de su examen.

En esta segunda presentación la respuesta de ansiedad se incrementó 5 usas, s y en la tercera cero. Las cifras siguientes varían tanto con el individuo como con la escena. Cuando la primera cifra es mayor de 30, es poco probable que la repetición la haga disminuir. Pero hay excepciones. También hay pacientes ocasionales en los que un primer aumento de 10 es demasiado grande para que la repetición lo haga disminuir.

Habiendo terminado con la primera escena de la jerarquía de exámenes, se pasó a la segunda. Al mismo tiempo, se pudo someter a prueba las respuestas de la señorita C., en otra área, como la jerarquía de desacuerdos de esta manera:

TERAPEUTA: Imagine que está sentada en una banca, en la parada del autobús, y que al otro lado de la calle están dos extraños cuyas voces se elevan en una discusión.

Esta escena se presentó dos veces. Después de que el paciente informó sobre su respuesta ante la última presentación, se dió por terminada la sesión de desensibilización.

TERAPETUA: Relájese otra vez. Ahora voy a contar hasta

cinco y usted abrirá los ojos, sintiéndose tranquila y fresca.

Hasta aquí se ha escrito al adolescente, a la ansiedad y a la técnica empleada. A continuación se presenta la investigación que se elaboró y los resultados.

I N V E S T I G A C I O N

M E T O D O

OBJETIVO

El propósito de esta investigación consiste en lograr disminuir la respuesta de ansiedad en la práctica deportiva, causada por la competitividad, mediante la técnica de modificación conductual de la desensibilización sistemática e incrementar el rendimiento de la práctica deportiva en competición.

PREGUNTA

¿Influye la aplicación de la técnica de desensibilización sistemática en el aumento de la asertividad de primeros servicios en la disminución de ansiedad en jugadores de tenis adolescentes?.

VARIABLES:

FASE I Variables dependientes.

- Frecuencia conductual del primer servicio presentada por la muestra representativa.
- Nivel de ansiedad observado en IDARE

FASE II Variable independiente

- Aplicación de la técnica de modificación conductual llamada desensibilización sistemática.

FASE III Variables dependientes.

"Porcentaje primeros "Servicios"

-Nivel de ansiedad.

-Rendimiento

-Inventario de ansiedad "IARE"

-Definición operación de ansiedad:

Sensación creada por nuestros pensamientos que temblor, cosquilleos en el estómago, intranquilidad y deseparación en partidos importantes de tenis.

HIPOTESIS.

Ho. La aplicación de la técnica de desensibilización sistemática no incrementa la acertividad del primer servicio en un partido de tenis de competición.

H1. La aplicación de la técnica de desensibilización sistemática aumenta la acertividad del primer servicio en un partido de tenis de competición..

SUJETOS

a) 10 Adolescentes que practiquen regularmente el tenis con las siguientes características:

- Sin experiencia experimental en ámbitos deportivos.
- Ambos sexos.
- Edad mínima de 14 años y máxima de 18 años.
- Asistencia mínima de tres veces por semana a las prácticas deportivas.
- Experiencia no mayor de 3 años enterenando en equipos representativos.
- Altamente interesado en mejorar su rendimiento deportivo.

b) Un entrenador con las siguientes características:

- 29 años de edad.
- Con amplia experiencia como entrenador técnico de equipos representativos de tenis.
- Con estudios profesionales universitarios
Con amplia experiencia como tenis profesional.

c) Un instructor con las siguientes características:

- Edad de 25 años.
- Pasante de la Lic. en Psicología.
- Con experiencia en investigación.
- De preferencia que practique con regularidad el tenis.

Escenario.

Se utilizaron tres canchas de tenis de pasto sintético al aire libre donde se realizaron las prácticas tres veces por semana durante 4 meses bajo la dirección del profesional de tenis.

Materiales.

- Inventario de ansiedad IDARE
- Hojas de registro de ocurrencia continúa.
- Equipo deportivo
- Manual de utilización de técnica de desensibilización sistemática.

El inventario de la Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE, versión del Español del STAI State Trait-Anxiety Inventory) constituido por dos escalas separadas de autoevaluación que se utilizan para medir las dimensiones distintas de la Ansiedad-Estado. Aún cuando originalmente se desarrolló este inventario para investigar fenómenos de ansiedad en sujetos adultos normales, es decir, sin síntomas psiquiátricos, se ha demostrado que es también útil en la medición de la ansiedad en estudiantes de secundaria y de bachillerato -

tanto como en pacientes neuropsiquiátricos, médicos y quirúrgicos.

La escala A-Estado utilizada en la presente investigación consiste en veinte afirmaciones, pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen cómo se siente en un momento dado. Esta escala se encuentra impresa en una sola hoja, una de un lado y la otra del otro.

Los investigadores pueden utilizar la escala A-Estado para determinar los niveles reales de intensidad de A-Estado inducidos por procedimientos experimentales de tensión, o bien como un índice del nivel de pulsión.

Se ha demostrado que las calificaciones obtenidas en la escala A-Estado, aumentan en respuesta a numerosos tipos de tensión y disminuyen como resultado del entrenamiento en relajación.

La escala A-Estado es un indicador sensitivo del nivel de ansiedad transitoria experimentada por clientes y pacientes en orientación, psicoterapia o en los pabellones psiquiátricos. Puede también utilizarse para medir los cambios de intensidad en A-Estado que ocurre en estas

situaciones. Las características esenciales que pueden evaluarse con la escala A-Estado involucran sentimientos de tensión, nerviosismo, preocupación y aprensión.

La ansiedad-Estado (A Estado) es conceptualizada como una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo. (C. Dr. Charles D. Spielber Dr. Rogelio Díaz G. Inventario IDARE).

DISEÑO

Se utilizó el diseño reversible A-B-A, con la finalidad de establecer una línea base, incluir la técnica de desensibilización sistemática como variable independiente, y retornar a la línea base de tal manera que el sujeto sirva como su propio control.

La variable independiente fué aplicada y desarrollada en el período comprendido de los dos torneos.

PROCEDIMIENTO - FASE A

Se hizo una investigación a todos los adolescentes tenistas de entre 14 y 18 años del club deportivo con el objetivo de organizar una clínica de tenis.

La clínica tuvo una participación de 30 jóvenes, de ambos sexos, siendo únicamente 14, elegidos para la investigación a quienes se les habló en privado incitándolos a esforzarse en todos los sentidos, citándoles el apoyo de técnicas de relajación.

Posteriormente se inició el torneo de tenis dando lugar a la línea base que consistió en los 2 siguientes puntos:

a) Minutos antes de cada uno de los partidos, se aplicó a cada uno de los integrantes de la muestra representativa el inventario de autoelevación INDARE. En su forma SXE.(cuadro 3), con el objetivo de apreciar el nivel de ansiedad con el que entra un jugador en competencia.

b) Se observó la frecuencia de la conducta del "Primer Servicio" mediante registro de concurrencia continua, (cuadro 4) con el fin de determinar el porcentaje de acierto durante un partido de tenis a nivel competitivo.

El primer servicio es considerado como el primer acierto de dos oportunidades que se tiene al poner la pelota en juego.

La confiabilidad de los registros se obtuvo mediante la observación de dos individuos al mismo sujeto muestra, y de la siguiente forma matemática.

Número menor (Total de aciertos obtenidos)
X 100

Número mayor (total de aciertos obtenidos)

Una vez obtenidos el número de aciertos de primeros servicios por cada jugador, se procedió a calcular el porcentaje de aciertos del total de servicios, es decir la suma de primeros servicios, segundos servicios, faltas y dobles faltas según sea el caso. Esto se obtuvo mediante regla de tres para sacar porcentajes.

Intervención - Fase B

Se aplicó la técnica de desensibilización sistemática descrita en el anterior capítulo como alternativa de modificasción conductual, consistente en:

- 1) Adiestramiento en relajación muscular profunda.
- 2) Construcción de jerarquías.
- 3) Medición de unidades subjetivas de ansiedad.
- 4) Procedimiento desensibilización.

Variantes de la Técnica puntos 2, 3 y 4.

- 2) Construcción de jerarquías.

La construcción de jerarquías fué conformada de acuerdo a una lista que proporcionó cada uno de los jugadores que formaron la muestra, donde se les pidió que anotaran todo aquello que sienten o piensan antes o durante un partido de competencia.

La mayoría expresó sentir las siguientes emociones:

Intranquilidad, desesperación, temblor y cosquilleo en el estómago.

Todos coincidieron con la palabra nervios, sin entender exactamente a qué se referían.

En cuanto a sus pensamientos:

Distracción, esto lo refieren como todo pensamiento que distrae la atención en el juego. Pensamientos de inferioridad, superioridad, de no estar jugando bien, de tener que jugar para el público observante. " No puedo ganar", "El es mejor que yo", "Que ridículo estoy haciendo", "Mejor retírate del tenis", "Eres un tonto", entre los que más coincidieron.

El primer bloque no son las respuestas fisiológicas del segundo bloque, es decir un pensamiento como "Que ridículo estoy haciendo" en un encuentro importante donde hay espectadores, un trofeo de por medio y además la obtención de tan necesitado prestigio de un adolescente, produce reacciones fisiológicas que de no ser controladas con pensamientos positivos o la asociación de un estado de inquietud y calma que produce el adiestramiento de relajación, el adolescente se observaría totalmente bloqueado en su habilidad de jugar tenis.

CONCLUSION

De acuerdo a la definición operacional antes citada, se elaboró una jerarquía ordenada en forma descendiente:

- 1.- Desesperación.
- 2.- Temblor.
- 3.- Consquilleo en el estómago.
- 4.- Ver espectadores.
- 5.- Desconfianza.
- 6.- Miedo de Perder.
- 7.- Intranquilidad.
- 8.- Inseguridad.
- 9.- Tensión.

Puede observarse que todos los estímulos a excepción del estímulo cuarto son endógenas, es decir producidos por pensamientos.

Se observó, que las reacciones presentadas eran más fuertes mientras:

- 1) Se acercaba el momento del partido.
- 2) Mayor Público hubiese.
- 3) Superior fuese el contrincante.
- 4) Más importante es el torneo.

Debido a la amplitud de estímulos jerarquizados y los variados puntos que provocan fuertes reacciones, se optó por centrar la atención al punto uno como fuente de reacción principal, y elaborar medición de unidades subjetivas de ansiedad (USA), por lo que se procedió con el paso 3 de la técnica.

3) MEDICION DE UNIDADES SUBJETIVAS DE ANSIEDAD.

Como acuerdo unánime de la muestra, se asignaron números a 5 diferentes tiempos que preceden al torneo, estos son:

Una semana antes	20 (USA)
3 días antes	60 (USA)
Una hora antes	80 (USA)
Minutos antes	100 (USA)

Obsérvese el orden descendiente, donde minutos antes hay una carga total de U.S.A., que corresponde al máximo grado de ansiedad, y que contiene ocho de los nueve estímulos descritos anteriormente, por considerar al estímulo uno (La desesperación) como nula posibilidad de controlar ese estado.

La construcción de la jerarquía y la medición de (U.S.A.), se fué desarrollando durante algunas sesiones del adiestramiento en relajación muscular profunda.

La práctica deportiva se desarrolló paralelamente a las sesiones de la técnica de descentralización sistemática, y ésta consistió en: 8 horas a la semana de entrenamiento, distribuidas en 4 días, con derecho a una falta. Condicionamiento físico, ejercicios de elasticidad, ejercicios para adquirir rapidez en juego, colocación y dirección de pelota. Rutinas de entrenamiento para mejorar golpes de revés, derecha, remate, servicio, volea. Así mismo

para aumentar el control de pelota y manejo de efectos como el Topsping American Twist, Slice, Y El aprendizaje de tácticas.

Para practicar cualquier juego se tiene que saber lo que hay que hacer. Para jugarlo bien, tienes que saber cuándo hacerlo. Las técnicas son el resultado de la coordinación de ese qué y de ese cuándo.

Ejemplo citado por Gerald Walter en "Tu libro de tenis".

Tácticas del saque.

- a) Si piensas seguir en la dirección de la pelota hasta saca en la línea central.
 - b) Si piensas permanecer sobre la línea base, haz saque angulado, es decir, dirige el saque hacia el ángulo de la parte delantera de la pista de tu oponente, de la línea de saque se encuentra con la línea lateral.
-
- a) El que recibe la pelota tiene que decidir con rapidez a qué lado tuyo tiene que devolverla, y su margen de seguridad queda reducido cuando se enfrenta con un voleador que está en la red. Más aún, el que recibe la pelota no puede precisar con facilidad el ángulo para su devolución.

- b) A menos de que el que recibe la pelota sea un jugador de primera categoría se verá obligado a devolver la pelota a través de la pista y hacia tu derecha. Incluso aunque tenga éxito en devolverla por el lado contrario, estarás preparado para aplicar un golpe al revés. Tienes que recordar que estás en peligro de ser batido por un disparo largo si te acercas a la red en un saque angulado.

También se revisaron técnicas para ganar puntos decisivos aprendizaje de juego defensivo u ofensivo, tales como: Aproximación a la red, el uso del lob, y la intervención de pláticas que denoten actitud y estrategias, citadas por grandes jugadores sy entrenadores.

La figura (2) ejemplifica una de las tantas rutinas de entrenamiento para adquirir algunas de las habilidades anteriormente citadas.

El entrenamiento deportivo se hizo bajo la supervisión del profesional de tenis con amplia experiencia y egresado de Lamar University (Beaumont Texas) en finanzas, quien jugó tenis en el equipo representativo y circuitos

internacionales de tenis. El material requerido además del equipo deportivo (Banquetas, y ropa adecuada) fué de 4 canchas de tenis disponibles de 4.00 Pm a 6:00 Pm, cien pelotas de tenis, una máquina lanza pelotas, cronómetros para los cambios de rutina, 7 cuardas para saltar y marcadores para dirigir la pelota. Además de invitarlos a correr durante 15 minutos después de los entrenamientos.

Una vez considerada la capacidad de calmarse mediante la relajación, se continúa con la última fase de la técnica que consiste en contrarrestar las respuestas de ansiedad.

4.- Procedimiento de sensibilización: Contrarrestar la respuesta de ansiedad.

El instructor encontró en este punto que en promedio las unidades subjetivas de ansiedad bajaron de 100 hasta 20, por lo que se consideró pertinente continuar para obtener una descentralización exitosa.

La primera sesión se inició diciendo: "Ahora voy a hacer que se relajen; y cuando están relajados les pediré que se imaginen ciertas escenas. Cada vez que una escena esté clara

en sus mentes indíquelo levantando unos 2 cm el dedo índice".

Mientras que los adolescentes estuvieron sentados o acostados cómodamente con los ojos cerrados, se produjo un estudio de relajación tan profundo como fue posible. Tomando la ayuda de música subliminal con efectos de olas de mar: (Self Hipnosis and subliminal Reinforcement [Learn to relax" By Dr. Lee Polus) y de sonidos del bosque (Mountain Wesadow : "Nature's aswer to stress)..

"Ahora, todo el cuerpo se hace cada vez más pesado, y todos los músculos se relajan, los músculos de la frente. (Pausa de 7 segundos) Realájen los músculos de maxilares y lengua (pausa)

Los músculos de globos oculares. Mientras más se relajan más tranquilos estarán. (Pausa), relajen los músculos del cuello, (pausa) que todos los músculos de sus hombrós se relajen. Simplemente déjese ir (pausa). Ahora relajen sus brazos, (pausa). Relajen todos los músculos del tronco, (pausa), relajen los músculos de sus miembros inferiores. Déjese ir más y más. Se sienten cada vez más descansados y más cómodos.

Esta primera sesión se consideró como exploratoria, donde se pidió que declarasen con la escala subjetiva cuanta respuesta de ansiedad presentaron.

De 10 jóvenes de la muestra solo 2 expresaron cero USAS, mientras que 5 de ellos refirieron alrededor de 20 USAS y 3 oscilaron entre 20 y 30 USAS, por lo que se optó por continuar con otro tipo de escenas para disminuir los niveles de ansiedad hasta donde fuera posible.

Una vez entrando en relajación se les pidió imaginen las siguientes escenas:

- 1.- "Imaginen que en un tranquilo día de verano se encuentran boca arriba sobre un prado mirando las nubes moverse lentamente en los cielos".
- 2.- "Imaginen un punto luminoso brillante e intenso que se encuentre frente a ustedes, a unos 50 cms.".
- 3.- "Imaginen que junto a la orilla de un río se ve una hoja que se mueve, al caer formando pequeñas ondas".

Estas imágenes se presentaron en una segunda sesión.

Para la tercera sesión se les pidió que imaginaran varias escenas donde cada uno de ellos fuesen los principales

protagonistas, para él se utilizaron cintas de efectos sonoros de olas de mar, e imaginablemente se les llevó a pasar un tiempo a la orilla del mar dejando tres minutos para conducirse libremente .

"Ahora les voy a pedir dejen el lugar que en este momento ocupan para dirigirnos a una hermosa playa de arena suave y blanca, en un día asoleado con el cielo azul y muy claro, siendo el agua muy fresca, y atrás llena de grandes árboles y plantas, recuerden que estamos todos juntos y estamos aquí, para hacer lo que más nos agrada como jugar, platicar, tomar sol, nadar bailar con la posibilidad de invitar a nuestra reunión a un gran amigo o amiga para pasar un día muy ameno. (Pausa) de 3 minutos. Quiero que se preparen para regresar. hagan lo que tengan que hacer para estar listos. (Pausa 7 segundos). Ahora quiero que imaginen el camino de regreso, se incorporen, siéntense presente aquí y ahora, pueden mover lentamente los hombros, los brazos, las piernas, los pies, el cuello, cada vez siéntanse más presentes y cuando estén listos abran los ojos que se sentirán más descansados y cómodos."

Hasta aquí se trabajó con escenas neutras que no son

acompañadas con ningún tipo de reacción de ansiedad, las siguientes sesiones se dedican a trabajar con escenas relacionadas a las jerarquías correspondientes al tiempo que procede un torneo importante.

Se pidió que imaginara varias escenas, tales como:

Encontrarse en un parque, en una fiesta, en la escuela en la hora de descanso, y en el momento que se persibió claramente la escena, los adolescentes levantaron a manera de indicación 3 cm., el dedo índice. La escena siguiente denotó que imaginariamente se encontraban a una semana del torneo de tenis. "Ahora todos ustedes están en cada una de sus casas platicando con algunos amigos y escuchando música.(Pausa) exactamente estamos a una semana del torneo Nacional de Tenis", finaliza diciendo: "Detengan la escena", y luego se les pide que declaren cuánto les perduró en términos de USAS y cuáles fueron sus emociones. Después de 2 sesiones adquirieron el hábito de decir automáticamente el número de USAS al término de cada escena. Esto varió, pero la más alta no pasó de 30 USAS. Estas escenas relacionadas con el tiempo de una semana antes, se repitieron 3 veces hasta disminuir la USAS a 5 que fué el valor más alto.

Estas sesiones fueron acompañadas con la convicción de

que no existía un algún motivo real que amenazara su físico, y por lo tanto no había motivo de sentir reacciones indeseables

Habiendo terminado con la primera escena de la jerarquía de tiempos precedentes a un torneo importante, se pasó a la segunda.

La sesión se inició de la manera siguiente:

"Imaginen que están sentados a la orilla de una alberca, un hermoso día, con mucho sol y cielo transparente?(Pausa). Nos encontramos tres días antes del torneo nacional de tenis, "Detengan la escena", se les pidió que informaran el número de ISAS; estas se vieron reducidas de 40 a por lo menos 15 USAS lo cual se logró con 3 de los participantes.

Es importante que se les pidió que se relajaran otra vez. "Relájense otra vez, hora voy a contar hasta cinco y ustedes abrirán los ojos, sintiéndose tranquilos y frescos. Se repitió la misma sesión por 6 ocasiones más para poder iniciar la tercera etapa o jerarquía.

"Imaginen que están en la hora de descanso de la escuela

tomando un rico refresco viendo un partido de Basket Ball"
(Pausa) "Detengan la escena". "Nos encontramos un día antes del torneo nacional de tenis" el procedimiento es el mismo, fué la misma sesión ya que el número de USAS bajo significativamente.

La cuarta etapa o jerarquía tuvo que repetirse por tres veces por alcanzar a disminuir significativamente el número de USAS. La escena fué la siguiente:

"Imagínense que están sentados en una banca observando un tranquilo partido, que bajo una sombra están escuchando una canción que les agrada, piensen en la canción, escuchen la canción". (Pausa)"Deténga la escena", "Estamos en hora de jugar el torneo nacional de tenis.

Esta etapa fué difícil de vivirla, por lo que se trabajaron 2 escenas por sesión durante 3 días.

Hasta aquí se han disminuído aproximadamente 60 USAS que es un valor significativo.

La última etapa fue dirigida con la siguiente escena.

"Imagínense que están sentados en la cafetería del club, muy poca gente, a la derecha se percibe la alberca, un día fresco y limpio, estamos leyendo una graciosa historia. A un gracioso gato, imagínenlo. Se escucha una bella música a fondo, algo rítmica. Siéntense muy cómodos y tranquilos. (Pausa) estamos a escasos minutos antes de entrar a la cancha para jugar el primer partido del torneo de tenis.

El número de USAS que refirieron no tuvo control y alcanzó un pico hasta de 80 USAS, por lo que tuvo que repetirse 3 veces la misma escena hasta alcanzar niveles máximos de 45 en algunos y siendo el menor de 10.

Finalmente se expuso el término de la técnica, corretando observaciones, dudas y puntos de vista, así como la sugerencia de continuar con el apoyo de un profesional en esta área.

En general mostraron sentirse satisfechos y diferentes en actitud dentro de cancha.

SEGUIMIENTO FASE III

Tanto para el instructor como para los jóvenes se continuó con una evaluación igual que la descrita en línea base para concluir el análisis estadístico de los datos obtenidos.

RESULTADOS

ANALISIS ESTADISTICO

Los datos obtenidos se analizaron mediante la prueba "T" de studen para muestras "n" medidas antes y después del tratamiento.

Se realizaron dos comparaciones para determinar una diferencia significativa que permita rechazar o acercar la hipótesis alterna.

ANALISIS ESTADISTICO DE FRECUENCIA DE ACIERTOS DE PRIMER SERVICIO EN COMPETICION.

DATOS OBTENIDOS DE REGISTRO ANTES DE TRATAMIENTO

TENISTAS	PRIMER SERV.	SEGUNDO SERV.	FOBLE FALTA	SERVICIO AS	TOTAL SERV.	PORCENTAJE SERV.	CONF.
A	72	11	4		87	82.7	95.8
B	29	5	1		35	82.8	100
C	30	28	1		59	50.8	91.3
D	22	15	6		43	51.1	100
E	14	16	3	2	35	40	100
F	22	25	9		56	39.2	95.4
G	15	22	6	1	44	34.	100
H	13	16	3		32	40.6	100
I	66	62	5	1	134	49.2	97.1
J	30	5	2	4	41	73.1	100

El porcentaje de servicio se obtuvo mediante una regla de tres considerando como 100 el total de servicio y X como el número de aciertos de primer servicio.

Ejemplo:

Jugador A, Obtuvo 72 primeros servicios y un total de servicios de 87.

100 Total $100-87=72(100)87=82.75$

x-Primer Serv. $x-72$

DATOS OBTENIDOS DE REGISTRO DESPUES DE TRATAMIENTO

TENISTAS	PRIMER SERV.	SEGUNDO SERV.	DOBLE FALTA	SERVICIO AS	TOTAL SERV.	PORCENTAJE SERV.	CONF.
A	78	15	6		99	78.7	100
B	31	23	12	2	68	45.5	100
C	40	19	7		66	60.6	100
D	40	33	3	2	78	51.2	95.4
E	49	26	5		80	61.2	100
F	38	18	3		59	64.4	95.4
G	19	33	2		54	35.1	89.47
H	24	20	4		48	63.1	87.5
I	79	19	2	1	101	78.2	100
J	43	24	3	2	72	59.7	97.8

El porcentaje de aciertos del primer servicio se obtuvo mediante una regla del tres, considerando como 100 de total de servicio y X como el número de aciertos de primer servicio.

Ejemplo:

Jugador A, obtuvo 78 primeros servicios, y un total de servicio de 99.

100 - Total	100 - 99
X - Primer Servicio	X - 78

Los cuadros anteriores revelan el comportamiento de servicio, el tratamiento estadístico únicamente contempla la frecuencia de aciertos de primer servicio.

Planteamiento de la Hipótesis:

$$\begin{array}{ll} H_0; X_1 & X_2 & = 5\% \\ H_1; X_1 & X_2 & = 5\% \end{array}$$

Donde:

H_0 indica que la aplicación de la técnica no aumentó los aciertos de primer servicio en un partido de competición.

H_1 indica que la aplicación de la técnica aumentó -- los aciertos de primer servicio en un partido de competición.

Se leen los valores críticos de la distribución "T", tabla A.2 de psicología Experimental de Otto Zinser.

$$- 1 = n - 1 = 10 - 1 = 9$$

$$T \text{ crítica} = T (9,05) = 1.833$$

$$\text{Región de rechazo por } = 5\%$$

Prueba "T" student para una muestra (n) media dos veces.

ANTES DE TRATAMIENTO

TENISTA	X	Y	(x - \bar{x})	(Y - \bar{y})	(x - \bar{x}) ²	(Y - \bar{y}) ²
A	72	78	40.7	33.9	1656.49	1149.21
B	29	31	-2.3	-13.1	5.29	171.51
C	30	40	-1.3	-4.1	1.69	16.81
D	22	40	-9.3	-4.1	86.49	16.81
E	14	49	-17.3	4.9	299.29	24.01
F	22	38	-9.3	-6.1	86.49	37.21
G	15	19	-16.3	-25.1	265.69	630.01
H	13	24	-18.3	-20.1	334.89	404.01
I	66	79	34.7	34.9	624.1	1218.01
J	<u>30</u>	<u>43</u>	-1.3	-1.1	<u>1.69</u>	<u>1.21</u>
	313	441			8979.01	3668.1

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n} = 31.1$$

$$\bar{Y} = \frac{\sum y}{n} = 44.1$$

$$T = \bar{x} - \bar{y}$$

$$\frac{(\sum (x - \bar{x})^2 + (\sum (y - \bar{y}))^2)}{n(n-1)}$$

$$T = \frac{31.3 - 44.1}{\frac{8979.01 + 3668.1}{90}} = \frac{12.8}{1264711} = \frac{12.8}{140.52} = \frac{12.8}{11.85} = 1.08$$

Siendo el valor crítico de $t = 1.833$ y $T = 1.08$ se rechaza hipótesis alterna se acepta hipótesis nula.

A continuación se presentan los datos obtenidos de la escala de medición de ansiedad IDARE y su tratamiento estadístico.

ANALISIS ESTADISTICO DE NIVEL DE ANSIEDAD OBTENIDOS ANTES Y DESPUES DE APLICADA LA TECNICA.

PUNTUACION OBTENIDA EN IDARE.

TENISTAS	TEST	RE-TEST
A	41	33
B	38	53
C	31	30
D	45	31
E	26	21
F	52	34
G	59	40
H	32	25
I	30	29
J	33	29

La dispersión de posibles puntuaciones para el "Inventario de autoevaluación de IDARE" varía desde una puntuación mínima de 20 hasta una puntuación máxima de 80 por lo que el valor tratado estadísticamente será el porcentaje de la puntuación del IDARE correspondiente al rango 20-80.

TEST PORCENTAJE

A	41	(100)	80 = 51.25
B	38	(100)	80 = 47.5
C	31	(100)	80 = 38.75
D	45	(100)	80 = 56.25
E	26	(100)	80 = 32.5
F	52	(100)	80 = 65.
G	59	(100)	80 = 73.75
H	32	(100)	90 = 40
I	30	(100)	80 = 37.5
J	33	(100)	80 = 41.25

RE-TEST PORCENTAJE

33	(100)	80 = 41.25
53	(100)	80 = 53.75
30	(100)	80 = 37.5
31	(100)	80 = 38.75
21	(100)	80 = 26.25
34	(100)	80 = 42.5
40	(100)	80 = 50
25	(100)	80 = 50
29	(100)	80 = 36.25
29	(100)	80 = 36.25

ANALISIS ESTADISTICO DE PORCENTAJE OBTENIDO DE ANSIEDAD.

	X	X - \bar{x}	(X - \bar{x})	Y	(Y - \bar{y})	(Y - \bar{y})
A	51.25	2.95	8.70	41.25	1.88	3.53
B	47.5	-0.8	.64	53.75	14.38	206.78
C	38.75	-9.55	91.20	37.5	-1.87	3.49
D	56.25	7.95	63.20	38.75	-0.62	.38
E	32.5	-15.8	249.64	26.25	-13.12	172.13
F	65	16.7	278.89	42.5	3.13	9.79
G	73.75	25.45	647.70	30.	10.63	112.9
H	40	-8.3	68.89	31.25	-8.12	65.93
I	37.5	-10.8	116.64	36.25	-3.12	9.73
J	<u>41.25</u>	<u>-7.05</u>	<u>49.70</u>	36.25	-3.12	<u>9.73</u>
			<u>1575.2</u>			<u>594.39</u>

483.75

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} = 48.3$$

$$\bar{y} = \frac{\sum y}{n} = 39.37$$

$$T = \frac{\sum (x - \bar{x})^2 + \sum (y - \bar{y})^2}{n(n-1)}$$

$$\frac{(x - \bar{x})^2 + (y - \bar{y})^2}{n(n-1)}$$

$$T = \frac{48.3 - 39.37}{\frac{1575.2 + 594.39}{90}} = \frac{8.93}{\frac{2169.59}{90}} = 1.822$$

Siendo el valor crítico de "T" 1.833 y el valor de "T" 1.822, se rechaza hipótesis alterna y se acepta hipótesis nula.

**CONCLUSIONES
Y
DISCUSION**

CONCLUSIONES

El presente estudio se realizó con la finalidad de utilizar una de las técnicas de modificación conductual para adquirir mejores rendimientos en deportistas adolescentes que regularmente practican el Tenis.

Como se esperaba tener un rendimiento óptimo en el jugador, la técnica impartida a los jugadores fué similar a la de S. Camp. Idylwold (1988), aplicada durante 10 años consecutivos en South Soham New York para chicos de 9 a 16 años que regularmente practicaban el Tenis. Los jugadores integrantes de equipos representativos se someten a entrenamientos dirigidos por un profesional, y esto no desacredita a la técnica como controladora de ansiedad en partidos importantes de Tenis.

Se escogió el Tenis por ser un deporte individual donde son observables los esfuerzos y manifestaciones del jugador que se encuentra solo sin participación de conjunto, se optó, por la medición del servicio como movimiento fácil de registro, ya que por su destreza se denota dificultad de realizar.

El rendimiento de la conducta "Servicio", fué medido a través de registros de ocurrencia continua y la respuesta de ansiedad mediante el inventario de auto-evaluación Idare. (Ver apéndice).

Los efectos de la aplicación de la técnica de desensibilización sistemática como alternativa de modificación conductual, fueron medidos con base a los resultados que se observaron en la conducta de primer servicio y el control de ansiedad del jugador, es por esto que podemos concluir que la aplicación de la técnica de dichos jugadores, fué efectiva, ya que el primer servicio obtenido de su totalidad, (Tabla 1), observó un incremento del 70%.

Este dato está directamente relacionado con el manejo y control de ansiedad, así se puede observar en la gráfica 2 un decremento de ansiedad en un porcentaje de 90, de la muestra experimental. El valor físico de T no acepta la hipótesis alterna en ninguna de las dos mediciones por no ser significativa la diferencia, pero el incremento de actividad y el decremento de la ansiedad es notorio en las gráficas 1 y 2.

En la gráfica 3 podemos observar que de diez jugadores 8 presentan una relación directa de mayor actividad cuando hay menor puntuación de ansiedad. Con respecto a la fase de seguimiento, podemos afirmar que la ansiedad definida por la muestra es controlada, ya que nueve de ellos afirmaron no haber experimentado cambios emocionales durante y fuera del encuentro, pero sí pudieron controlar dichas emociones, estas referencias fueron obtenidas en el tiempo comprendido entre los dos torneos realizados entre los meses de Octubre y Febrero.

Así se puede afirmar que la aplicación de la técnica de desensibilización recibida por diez adolescentes con el fin de controlar la ansiedad y así mejorar resultados en el primer servicio, fué eficaz como alternativa de modificación conductual a través del control y manejo de ansiedad.

Los resultados de Goulet, Bord y Fleury obedecen al valor porcentual de la visión en la pelota al momento de golpearla, lo cual indica concentración y control de emociones. (Laval University 1989). Así la modificación conductual en el control de ansiedad para jugadores bajo un enterenamiento sucesivo parece ser una aproximación muy útil para el control de conductas.

Mc Pherson y French concluyen en su estudio de cambios en estrategias cognitivas y destreza motora en Tenis, que los cambios observados son producto de un entrenamiento físico y mental, llevados simultáneamente. (Journal of Sport, 1991, 13, 26, 41). Así es que: la ansiedad bloquea el rendimiento de una conducta en el campo de juego, concluyendo que, cuando hay control de la ansiedad se obtienen mayores resultados de destreza.

En esta investigación encontramos que el entrenamiento de destreza y el manejo de la ansiedad son dependientes en cuanto a la modificación conductual. Este resultado coincide con los encontrados por Bird y Melanie en su estudio de ansiedad cognocitiva y errores mentales en el deporte (Journal of Sport 1990, Vol. 12)

D I S C U S I O N

Resumiendo podemos afirmar los siguientes puntos:

- a) Es imprescindible el apoyo de la psicología para optimizar rendimientos en el deporte (Riviero da Silva) Psicología del deporte y preparación del deportista.
- b) La utilización de la técnica de desensibilización siste-

mática ayuda al adolescente de 12 a 16 años prácticamente de Tenis a disminuir niveles de ansiedad. (J. Wolpe, 1965).

- c) El entrenamiento adecuado a la relajación son posibles pautas de incremento de respuesta acertiva.
- d) La respuesta acertiva y la ansiedad no es directamente proporcional en su medición.
- e) El adolescente practica el deporte como posible alternativa para afirmar el concepto de sí mismo.
- f) Los pensamientos no congruentes elaboran respuestas fisiológicas de ansiedad.

Los principios de psicología brindan, elementos de desarrollo en diversas áreas, encontrando interesantes datos que aportan superación y entendimiento humano, ésta sólo fué una alternativa en el área deportiva aplicando una técnica a una población específica (La adolescencia) aconsejando continuar estos estudios en diferentes poblaciones, o incluso situaciones novedosas.

A P E N D I C E

IDARE

Inventario de Autoevaluación

SXR

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Me canso rápidamente	(1)	(2)	(3)	(4)
23. Siento ganas de llorar	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	(1)	(2)	(3)	(4)
26. Me siento descansado	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	(1)	(2)	(3)	(4)
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Soy feliz	(1)	(2)	(3)	(4)
31. Tomo las cosas muy a pecho	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Me falta confianza en mí mismo	(1)	(2)	(3)	(4)
33. Me siento seguro	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	(1)	(2)	(3)	(4)
35. Me siento melancólico	(1)	(2)	(3)	(4)
36. Me siento satisfecho	(1)	(2)	(3)	(4)
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	(1)	(2)	(3)	(4)
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	(1)	(2)	(3)	(4)
39. Soy una persona estable	(1)	(2)	(3)	(4)
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	(1)	(2)	(3)	(4)

Sacador: Pere
 Receptor: Santi
 Tipo de Saque: Drive Cortado paralelo
 Tipo de Respuesta: Revés cortado cruzado
 Resultado: 7
 Observaciones: _____

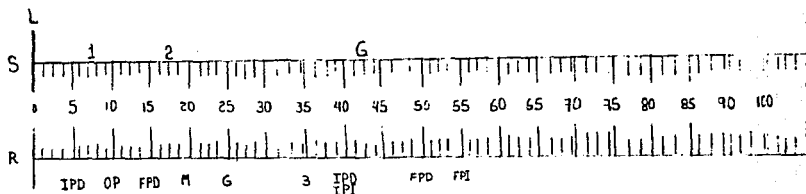
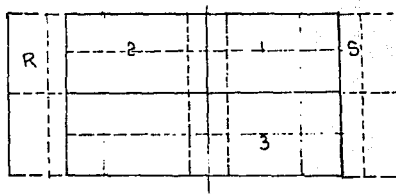
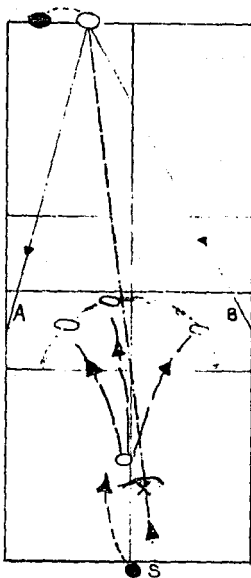


Figura 1 Análisis de la recepción del servicio en el tenis de mesa. Mediante la moviola pueden cuantificarse las relaciones temporales y espaciales de las diversas acciones de los jugadores y de la pelota S: Sacador R: Receptor, 1.- Primer bote de servicio; 2.- Segundo bote de servicio; 3.- Bote de la respuesta; L: Lanzamiento de la pelota; M: Máximo -- armado del brazo; P: Punto más alto de la pelota; G: Golpeo; IPD: Indicó movimiento pié derecho; FPD: Finaliza Movimiento pié derecho. Velocidad de gravación; 18 imágenes por -- segundo (Riero- López 1981).

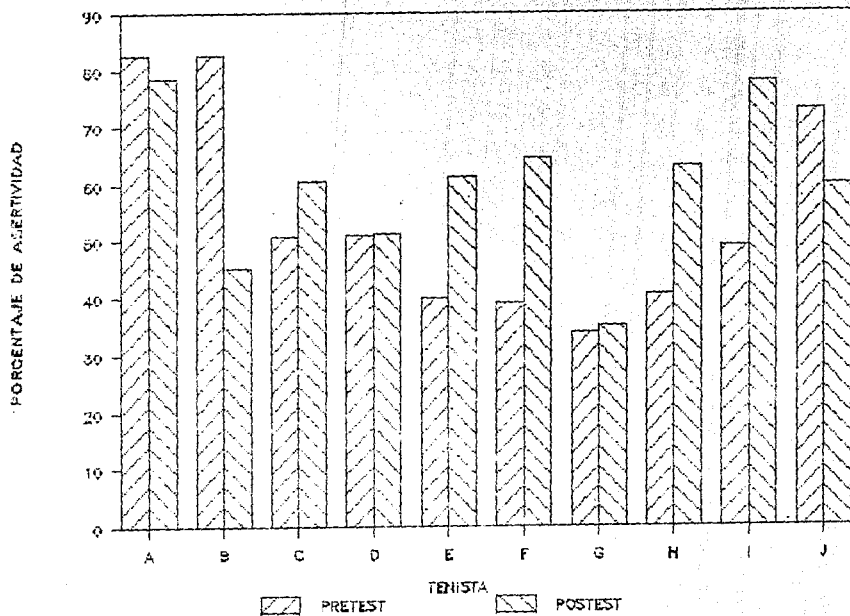
Al entrar a la red tras el servicio, el servidor debe seguir en generar una línea que bisecte el ángulo (ARB) como se muestra aquí en un saque en medio de la cancha de derecho, la mejor posición del servidor es a unos centímetros al lado del director receptor respecto a esa bisección, ya que es probable que la devolución sea ligeramente más rápida de ese lado.



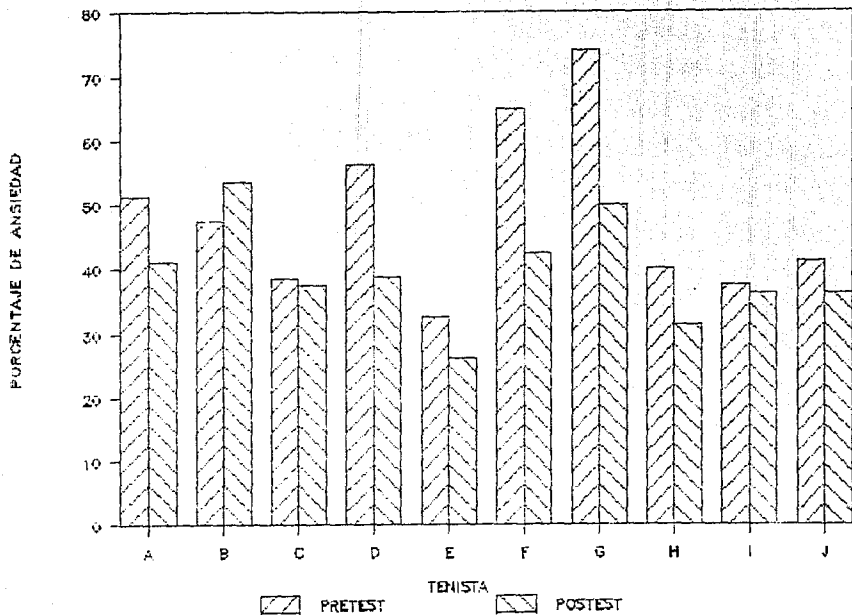
Note que mientras el servidor se aproxima más a la red, el espacio entre las líneas AR y BR se estrecha de modo que tiene menos terreno que cubrir una devolución violenta de un servicio rápido raras veces proporciona al servicio tiempo suficiente para entrar más de un paso adelante de la línea de servicio; sin embargo, el servidor tiene posibilidad de cubrir tales tiros, pues un drive fuerte no puede tirarse a un ángulo abierto siguiendo las líneas AR y RB, ya que volaría sobre la línea lateral.

Figura 2
 ENTRADA A LA RED
 Sports Illustrated.
 Por Bill Talbert y los Editores
 de Sports Illustrated

GRAFICA DE ASERTIVIDAD DE 1ER. SERVICIO

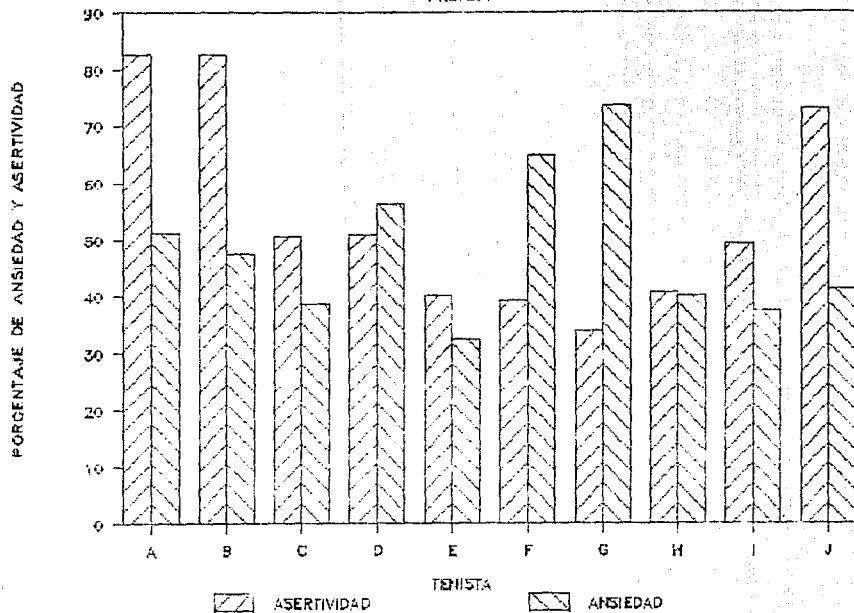


GRAFICA DE NIVEL DE ANSIEDAD



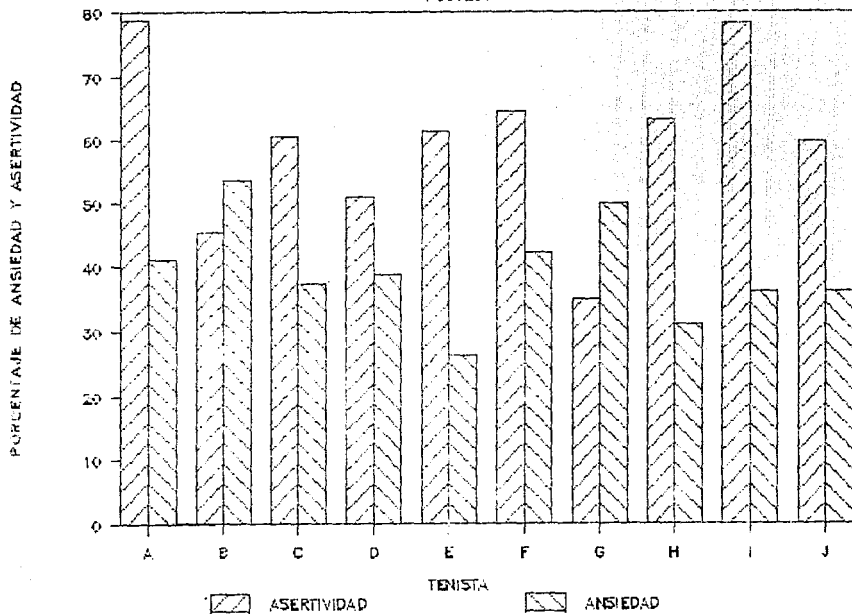
GRAFICA DE ASERTIVIDAD Y ANSIEDAD

PRETEST



GRAFICA DE ASERTIVIDAD Y ANSIEDAD

POSTEST



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Anagnostakos Tortura, Principios de Anatomía y Fisiología.
Edit. Harla México, 1981.

Aberastury Knobel. La adolescencia normal.
Edit. Paidós Argentina, 1985.

Ardila, Resk Cien años de Psicología.
Edit. Trillas, México 1979.

Ardila Rubén. Psicología Fisiológica.
Edit. Trillas, México, 1986.

Bill Talbert, Tenis.
Edit. Diana 1975.

Bischof Ledfor Interpretación de las teorías de la personalidad.
Edit. Trillas México 1985.

Bischof Interpretación de las Teorías Psicológicas de la Personalidad.
Edit. Trillas, México, 1979.

Bolles Robert. Teoría de la Motivación.
Edit. Trillas. México 1983.

Boring Edwin Historia de la Psicología experimental.
Edit. Trillas, México 1983.

Braunstein Nestor. Psicología, Ideología y Ciencia.
Edit. Siglo XXI México 1986.

Bunge Mario. La Ciencia, su método y su filosofía.
Edit. Siglo XX. Buenos Aires 1981.

Cameron Norman Desarrollo y Psicología de la personalidad.
Edit. Trillas, Primera Edición México 1982.

Campbell, Stanley. Diseños Experimentales y Cuasiexperimentales en la Investigación Social.
Amorrorto Editores 1988.

Castro Luis. Diseño Experimental sin Estadísticas.
Edit. Trillas México. 1988.

Cautela, Groden. Técnicas de Relajación.
Edit. Martínez Roca, S.A. Barcelona, España 1982.

Dabaut E. Diccionario Medicina.
Edit. Nacional México, 1971.

Davidoff. Interpretación de las teorías Psicológicas.
Edif. Mc. Graw-Hill México 1985.

Elorza Haroldo. Estadística para Ciencias del Comportamiento.
Edit. Harla México, 1987.

Escudero B. Psicología y la actividad deportiva.
UNAM. México 1984.

Erikson, E. H. Identity youth and crisis. New York Norton
1968.

Fadiman Frager, Teorías de la personalidad.
Edit. Harla, México 1976.

Ferreira Padilla. Efectos del reforzamiento en la práctica deportiva.
ENEP. Iztacala, México, 1984.

F. Labrador Jm. Buceta. Intervención Psicología en el deporte de Competición.
Edit. Martínez Roca, Barcelona España.

Gerard Walter. Tu libro de Tenis.
Edit. Sintet, Barcelona 1967.

Guarner Enrique. Psicología Clínica y Tratamiento Analítico.
Edit. Porrúa, México 1984. Segunda Edición.

Gyves Infante A. Autoconcepto y sistemas de apoyo emocional en deportistas mexicanos de alto rendimiento.
UNAM.

J. Smuth Manuel, Cuando digo no me siento culpable.
Edit. Grijalbo. México 1983.

Journal op Sport and exerase psichology, Volumen 11, 12 y 13,
Publicación oficial de Naspa.

Kazdin A. Modificación de la Conducta y sus aplicaciones prácticas.
Edit. El Manual Moderno, México 1978.

Lisay P. H. an Norman D.A. Human, information processing: An introduction to psichology (2a. Edit.) New York: Academic 1977.

Papalia, Wendkos. Desarrollo humano.
Edit. Mc. Grae Hill, México 1988.

Patch Solomon, Manual de Psiquiatra.
Edit. el Manual Moderno, México, 1976.

Povillart G. Las actividades Físicas y Deportivas.
Edit. Paidos, México 1989.

Rathus, S.A. An experimental investigation of assertive training in a group setting, Journal of Behavior therapy and experimental Psichiatry, 3 (1972) Pags. 81-86

"Reprinted Courtesy of Tennis Magazine from May 1978.

Raymund B. Casttell. Manual Cuestionario de 16 FP de la Personalidad.
Edit. Manual moderno, México 1980.

Richard E. Meyer. Mecanismos del pensamiento.
Edit. Concepto, México 1984.

Riveiro Da Silva Athayde Psicología del deporte y preparación deportista.
dit. Kapelux España, 1975.

Ryan Frank Deporte y Psicología.
Edit. Harla, México 1976.

S. Keller Fred, La definición de psicología.
 Edit. Trillas. México 1983.
 Spielberg, Díaz Guerrero, Inventario de ansiedad IDARE
 Manual instructivo, Edit. Manual Moderno México, 1975.

Tamayo Baldivia Aplicación de algunos principios de análisis conductual en jugadores de basquet boll usando como mediador al entrenador.
 ENEP. Iztacala, México, 1984.

Thomas Alexander, Psicología del deporte.
 Edit. Herde, Barcelona España 1982.

Thompson ichard. Fundamentos de Psicología Fisiológica.
 Edit. Trillas, México, 1984.

Tennis Times Editorial, Tennis Times, S.A. Sep. 1989. México.

Weinberg R.S. Intrinsic. Motivation in competitive stting.
 Medicine and scince in sports, 1979, vol. II No. 2.

United States Tennis Association. Wordl Tennis Junio 1983.

Valdés Miyar M. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales.
 Edit. Masson, S.A. Barcelona España 1988.

Wolman Benjamin Teorías y Sistemas contemporáneos en Psicología. Edit. Martínez Roca, S.A. Barcelona, España 1978.

Wolpe J. Práctica de la terapia de la conducta.
 Edit. Trillas, México 1988.

zánchez Ana María. Aspectos Psicodinámicos de la Personalidad del Deportista.
 Universidad Nacional Autónoma de México.