



8
20

UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores
ZARAGOZA

“ANSIEDAD Y DESEMPEÑO DE UNA ACTIVIDAD
DEPORTIVA EN ATLETAS DE ALTO
RENDIMIENTO”

T E S I S
Que para obtener el Título de
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P r e s e n t a
Joaquín García Chávez

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



MEXICO, D. F.

1994



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.

MI AGRADECIMIENTO

A MI MAMA, PAPA Y HERMANOS

AMIGOS

Y MAESTROS.

POR LA AYUDA EN LA

ELABORACION DE ESTA TESIS

I N D I C E

INTRODUCCION.....	1
PSICOLOGIA DEL DEPORTE.....	5
ASPECTOS PSICOLOGICOS ASOCIADOS AL DEPORTE	
A) LA MOTIVACION EN EL DEPORTE.....	20
B) LA CONCENTRACION EN EL DEPORTE.....	27
ANSIEDAD Y DESEMPEÑO DE UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO.....	35
LA ANSIEDAD Y EL ENTRENAMIENTO EN LA RELAJACION MUSCULAR.....	44
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	54
HIPOTESIS DE TRABAJO.....	54
METODO	
SUJETOS.....	57
MATERIAL.....	58
VARIABLE DEPENDIENTE.....	58
VARIABLE INDEPENDIENTE.....	58
PROCEDIMIENTO.....	59
TRATAMIENTO Y ANALISIS DE DATOS.....	60

GRUPO DE DATOS.....	61
CONCLUSIONES.....	74
BIBLIOGRAFIA.....	78
ANEXOS.....	81

INTRODUCCION

El deporte constituye uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro siglo a consecuencia de su progresiva implantación en todas las esferas de la sociedad y también de su universalidad.

La práctica deportiva se incrementa paulatinamente en las sociedades avanzadas convirtiéndose en un fiel exponente de su nivel de bienestar. La cantidad y variedad de los deportes crece vertiginosamente lo que conlleva también un incremento del número de técnicos y profesionales (médicos, psicólogos, nutriólogos, fisiatras etc.,) dedicados a su enseñanza y a la atención de mejores rendimientos.

Por esto el deporte se ha convertido en un rico y apasionado aspecto de nuestra sociedad digno de ser estudiado desde perspectivas educativas, económicas, sociológicas, políticas y psicológicas.

En México, el deporte se empezó a promover y organizar en forma constante a partir de los años veinte.

La presencia en México de grupos de marinos extranjeros, de trabajadores de empresas de origen inglés, alemán, holandés y norteamericano, introdujeron a nuestro medio la práctica de deportes a las que no estaban acostumbrados. Así en 1877 en la ciudad de Guaymas, se juega por primera vez en 1898 el béisbol, en la ciudad de Pachuca, por primera vez se juega el fútbol a finales del porfiriato, los ingleses radicados en México, practicaban, tenis, polo y golf.

También nació el boxeo, la lucha, las carreras de caballos y el frontón a mano.

La revolución de 1910, no obstante la alteración que trajo en la vida de las ciudades, no interrumpió el gusto de los mexicanos por la práctica de los deportes.

Las diferentes organizaciones que fundaron los extranjeros en México (Reforma Athletic Club, México Cricket Club, y British Tennis Club), generaron el nacimiento de asociaciones, federaciones, empresas o asociaciones de empresas, que con el tiempo y por las actividades especiales se fueron desarrollando, promocionando el crecimiento de diversos campos en la práctica del deporte como son:

A) El Deporte Popular: Que se considera como el conjunto de actividades físicas que practican los grandes núcleos de la población, según la capacidad e interés de los individuos, normada convencionalmente y sin que se requiera para su práctica equipos e instalaciones especializadas, y su finalidad es el empleo creativo del tiempo libre, el mantenimiento de la salud y el fomento al hábito cotidiano de la actividad física que contribuye a elevar el nivel y calidad de vida.

B. El deporte Estudiantil: Que es la actividad física que se realiza en los distintos grados y niveles del Sistema Educativo Nacional, con el propósito de contribuir a la formación y desarrollo integral del estudiante.

C) El Deporte Federado: Que se practica con el propósito de clasificación de calidad, dentro de los organismos deportivos de

la federación de cada deporte, conforme a sus estatutos y reglamento, y.

D) El Deporte de Alto Rendimiento: Que constituye la actividad de excelencia del deporte federado, y que se lleva a cabo en competencias de alto-rendimiento, o campeonatos de alto nivel o campeonatos nacionales o internacionales.

Por otro lado, y en paralelo, cobra importancia el deporte profesional como espectáculo, cuya explotación genera cuatro tipos de organización: a) La empresa que explota al deporte como mercancía y que vende espectáculos de toros, box, lucha, tenis, béisbol, fútbol, basquetbol, el automovilismo etc. b) La segunda que surge cuando instituciones no lucrativas bajo el concepto de recreación sostienen equipos en las competencias profesionales como lo hacen el Instituto Mexicano del Seguro Social, algunos sindicatos nacionales, el Departamento del Distrito Federal y varias instituciones de enseñanza superior. c) Otra Organización tiene lugar cuando una institución permite que un grupo de particulares opera empresarialmente un equipo profesional deportivo y d) La empresa que reúne a todas las demás para regular la competencia en campeonatos, como son las ligas de béisbol o fútbol.

Es así como el deporte ha incrementado su presencia en la esfera social, e incluso ha llegado a ser una prioridad en México del Gobierno que el 12 de Diciembre de 1988, el ciudadano mexicano Lic. Carlos Salinas de Gortari, expidió el decreto de creación de la Comisión Nacional del Deporte (CND). Esta Comisión cuenta con múltiples apoyos al deporte, uno de ellos es el contar

con un centro de medicina de ciencias aplicadas al deporte, cuyo objetivo es otorgar a los deportistas asistencia de medicina, psicología, nutrición y fisioterapia cuyo objetivo es para preservar la salud, y optimizar el rendimiento físico atlético y tratar las lesiones derivadas de la práctica deportiva además promover y realizar investigación clínica y tecnológica para mejorar el desempeño deportivo.

Una de las acciones principales de esta comisión es realizar evaluaciones iniciales a todos los atletas de alto rendimiento así como brindar asesorías y servicios en psicología del deporte una de las acciones principales es mejorar la cultura deportiva en México y del deportista, desde el deporte popular, estudiantil, federado, y alto rendimiento, es importante recalcar que es una área relativamente nueva ha empezado a trabajar formalmente a partir de mencionado decreto presidencial.

Como se puede observar el trabajo multidisciplinario es reciente sin embargo esto genera la posibilidad de trabajar en conjunto para generar desarrollar la cultura deportiva..

De ahí la relevancia de este trabajo la de definir, que es psicología del deporte y de proponer áreas que podrían ser importantes de entender, como son, la motivación, la concentración, así como uno de los problemas más frecuentes en la vida diaria y que de la misma manera forma se presenta en el deporte, la ansiedad, su detección así como el manejo adecuado, para el mejor desempeño de una actividad deportiva.

Al realizar esta investigación sobre la ansiedad en el deporte, el objetivo es determinar como influye la ansiedad en el

desempeño de una actividad deportiva, si esta se presenta antes , durante o después de una competencia para que el psicólogo del deporte logre identificar el momento en el que puede realizar una intervención y generar un cambio conductual, dando un mejor resultado (mejorar su marca personal o una medalla) a la hora de la competencia.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

¿Qué es La Psicología del Deporte? Para entender esta nueva rama de la Psicología, iniciaremos con unas definiciones de autores que han trabajado sobre el tema.

De acuerdo con Browne (1984) La Psicología del Deporte es la aplicación de principios psicológicos al deporte y la actividad física, en todos los niveles de desarrollo de habilidades.

En esta conceptualización se menciona que la Psicología Deportiva, principalmente es el uso de técnicas psicológicas para el desempeño del atleta, pero ahora a continuación hay otro punto de vista.

Según Singer (1984) La Psicología del Deporte trabaja con la aplicación de La Psicología Científica a atletas y situaciones atléticas, pudiendo enfocarse a: 1. La identificación de atributos psicológicos considerados importantes para una participación exitosa; 2. El desarrollo de estos atributos; 3. Consideraciones que afectan el desarrollo y la relación entrenador-atleta.

Para Singer (1984) el trabajo de Psicología del Deporte, se fundamenta en un trabajo de búsqueda de talentos deportivos, donde se enfoca principalmente la detección y desarrollo de habilidades.

Waitley (1983) comentó acerca del objeto de trabajo del Psicólogo del Deporte e inició analizando la siguiente frase "conócete a ti mismo", la primera de las tres máximas inscritas en el templo de Apolo en Delfos, es también el objetivo de la Psicología del Deporte, aunque esta máxima es aparentemente simple, el atleta que sabe controlar su tensión para llevar a cabo su ejecución, como fijarse metas realistas y conseguir una óptima motivación, cuenta con una importante clave para una vida de éxitos.

Para ésta definición, lo importante es el trabajo de asistencia individual al atleta, mediante el conocimiento de sí mismo de identificar sus estados óptimos de motivación, ansiedad etc, es decir su propuesta se basa en la preparación psicológica del atleta mediante un proceso de enseñanza-aprendizaje.

Según Suinn (1986) actualmente La Psicología del Deporte se considera un campo de estudio con carácter propio, cuenta con técnicas específicamente diseñadas para mejorar el desempeño. Aporta también servicios de asesoría en lo que tratan los factores emocionales relacionados con el desempeño atlético. La Psicología del Deporte de acuerdo a Suinn (1986) se ha desarrollado en los últimos años, hasta el punto en el que cada

vez sabemos más acerca de los factores mentales que afectan el desempeño competitivo.

De acuerdo con estos dos últimos autores, la ciencia en desarrollo, cuenta con un campo específico de acción, con técnicas psicológicas diseñadas para una intervención en el ámbito deportivo.

Pero ahora aquí se presenta una definición acerca del rol del psicólogo dentro del deporte.

Winggins publica en (1984) Un artículo para definir el rol del Psicólogo del Deporte y dice que tratan de encontrar un acuerdo entre los efectos de la ansiedad y el rendimiento, la agresividad y el deporte, las dinámicas grupales, los efectos de la actividad física y el bienestar psíquico, la motivación en el deporte, la socialización a través del deporte, y la personalidad en el deporte. Según Winggins La Psicología del Deporte no alcanzó el estatus de disciplina académica, si no hasta hace 30 años, cuando se separa del estudio del aprendizaje motor y emerge como un campo de estudio apoyado en evidencias y estudios teóricos y empíricos.

Para éste autor, es necesario encontrar la relación ansiedad-desempeño, pero estrictamente en el campo deportivo. pues esta relación será diferente, que en otras áreas. Por otra parte se plantea que puede existir diferencias en las diferentes actividades deportivas desempeñadas, tanto de ansiedad, agresión, motivación, de un deporte a otro.

Ahora bien la Psicología del Deporte tiene un campo de acción definido, como es la detección de habilidades, el

desarrollo de estas habilidades y el seguimiento del desempeño dentro del deporte, pero esta historia del deportista tendría que observarse en conjunto con otros puntos de vista, como lo es el trabajo multidisciplinario para que al psicólogo del deporte tenga un punto de vista global del atleta.

Desde el punto de vista de Riera (1985), La Psicología del Deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas especialidades como la psicología, medicina, psiquiatría, sociología, pedagogía, filosofía, educación, física fisiatria y, por consiguiente se trata de un asunto de competencia multidisciplinaria, abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica.

Según la definición de Thomas (1985), La Psicología del Deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva.

Y para Gill (1986) La Psicología del Deporte es una rama de las ciencias del deporte y del ejercicio, este se define como el estudio científico de la conducta humana en el deporte. Como otras disciplinas del deporte, pueden aplicarse a diferentes habilidades motoras, actividades físicas y programas de ejercicio para mejorar la preparación, participar en la rehabilitación y orientar programas de preparación.

Los siguientes comentarios que a continuación se describen fueron hechos por el grupo de trabajo de Psicología del Deporte

de la CONADE, en Marzo de 1992, En la preparación del Curso de Diplomado para CODEME México D.F.

Ivonne Chirino (1992) describió a La Psicología del Deporte como el rescate de habilidades y la enseñanza de destrezas.

Claudia Guzmán (1992) comentó que La Psicología de Thomas como la más acertada para el trabajo de Psicología del Deporte en CONADE.

Carlos Morán (1992) menciona a La Psicología del Deporte como la aplicación de técnicas psicológicas para optimizar el desempeño deportivo

Jorge García (1992) describió a La psicología del Deporte en el sentido de la orientación psicológica: la orientación y asistencia psicológica apuntan hacia el control y entendimiento de la problemática del atleta de alto rendimiento y el deportista en general, relacionada con sus metas deportivas. Tienen como objetivo propiciar un estado de bienestar psíquico que permita el arreglo y control de tal problemática, para la adecuada canalización de su energía hacia sus propias metas, identificando sus habilidades y potencialidades y la reacción que guarda en su socialización, ajuste, adaptación, desarrollo, concepto de sí, situación familiar, laboral, escolar, su integración y los estados de alteración emocional y ansiedad.

La labor del psicólogo del deporte será entonces, la de exploración y búsqueda de los factores que afectan el rendimiento competitivo, para mejorar, desarrollar y optimizar las habilidades, y potencialidades y capacidades de un atleta.

A continuación la Definición CONADE, Marzo 1992, Curso de Diplomado para CODEME México D.F.

"La Psicología del Deporte es el proceso en el cual se aplican técnicas psicológicas para optimizar el desempeño deportivo".

En conclusión, en casi todas las definiciones se hace mención, de la importancia de la preparación mental del atleta, para un mejor desempeño en el momento de la competencia, para que ésta influya en el éxito competitivo y en el logro de sus metas ya que es el papel fundamental del psicólogo apoyar al atleta mediante la dotación de técnicas psicológicas que optimizarán el desempeño deportivo.

Por lo tanto la definición del grupo de trabajo de la CONADE es la más indicada en la preparación psicológica del atleta.

Pero a ahora que se ha hecho una revisión de la conceptualización del deporte es necesario revisar como se trabaja en otros países donde es muy importante la Psicología en el desarrollo y desempeño del deporte.

Es Alemania, un país que trabaja con La Psicología del Deporte Shulte publica en 1921. Una Introducción a la La Psicología del Ejercicio. Es en este artículo donde se menciona

que en 1930 en este país es donde se sientan las bases del primer laboratorio de Psicología del Deporte.

Según Riera (1985) hace el siguiente análisis, La Psicología del Deporte es una amplia corriente de pensamientos en las que confluyen diversas doctrinas psicología, medicina, psiquiatría, sociología, pedagogía, filosofía, educación física, Fisiatría, etc., y por consiguiente se trata de un asunto de competencia multidisciplinaria abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde su propia preparación específica.

Joan Riera (1985) mencionó otro punto de análisis en La Psicología del Deporte expresada de la siguiente manera, no es suficiente que los músculos, las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevadas. Hay algo fuera de estos elementos anatómico-fisiológico, por encima de ellos, que define e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte a que se dedica, el impulso competitivo y su variación, tan deficiente a veces de un día para otro. Es menester evaluar y conocer todos los elementos psicológicos, ya sean del individuo o del grupo, para juzgar el rendimiento agonístico.

Por otra parte Riera (1985) menciona que la investigación en Psicología del Deporte empieza durante el periodo de 1945-1957 en Rusia con la formación de los institutos de Cultura Física de Moscú y Leningrado, bajo la guía de los "padres" de La Psicología del Deporte, los profesores A.C. Puni, y P.A. Rudik.

Riera (1985) menciona que en excepción de unas cuantas publicaciones de Psicología Deportiva, ésta no había tenido auge

internacional, y menos reconocimientos en universidades sino como se podrá observar en Italia en la década de los 70 esta disciplina obtiene su reconocimiento internacional con la celebración en Roma y de la mano de ferruccio Antonelli, del primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte también la celebración del Congreso dio paso al nacimiento de una nueva disciplina creándose en ese momento la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, encargada de promover un congreso cada cuatro años, así como el International of Sport Psychology editado en Roma desde 1970.

En esta misma década que se desarrolla esta ciencia del deporte en varios países, fundándose asociaciones de Psicología del Deporte, y sociedades. También elaboran revistas especializadas, se distribuyen boletines, se editan libros principalmente en los E.U.A. y Canadá.

En España Roca (1986) hace el siguiente análisis: La relación entre Psicología y el Deporte, y la Educación Física en general, es reciente, también dice que esta relación se haya en fase de tanteo o prueba. Por lo cual le parece conveniente relexionar sobre este tópico con miras a una colaboración fructífera. Entendiendo por otra parte, que la reflexión teórica ha de ser la más útil por cuanto permitirá configurar el mutuo campo de interés y la norma como cada profesional se va a relacionar con él. Todo ello evitando los gremialismos y argumentos ajenos a la lógica de la organización de la ciencia.

Ahora bien, Roca (1986) hizo el siguiente análisis del papel del psicólogo en el ámbito deportivo y dice la visión

paramédica del psicólogo, es que tradicionalmente se le observa como médico de lo psíquico, es decir, es más conceptualizado como terapeuta, relacionado su trabajo al del psiquiatra y encargado de solucionar estrictamente problemas patológicos, Sin embargo dentro del deporte, el psicólogo tiene como objetivo optimizar el desempeño deportivo, para el logro de las metas deportivas de los atletas.

Roca (1986) menciona que la Psicología del Deporte, es una disciplina que viene a desarrollarse recientemente y que proviniendo de la psicología como ciencia, va a retomar principios de ésta para trabajarlos en el campo del deporte.

Es así como se han podido observar las múltiples aplicaciones de la psicología, esta no es una actividad únicamente aplicada, el trabajo también se hace en el producir conocimiento, investigación aplicada, y de campo, teorización etc., y todo esto tendrá que ser conocimiento que se compartirá con otros profesionales interesados en el área deportiva, medicina, educación física, asistencia social, nutrición y fisioterapia y entrenamiento deportivo.

Por otra parte, también menciona que dentro del ámbito deportivo, al psicólogo se le observa como médico y dedicado a la solución de problemas patológicos y esta imagen a provocado una actitud defensiva por parte de los deportistas, ya que estos muchas veces se sobreponen a sus problemas, sin la intervención de un psicólogo además de que éste se encuentre asociado a la enfermedad mental.

Ante esta situación la psicología, debería relacionarse en el mundo del deporte y cualquier actividad física con el objetivo de trabajar en común, pero tomando como prioridad el interés del deporte.

Ahora bien Roca (1986) menciona que al haberse desarrollado la psicología, junto con otras ciencias como la medicina, y la psiquiatría ha traído como consecuencia que se le observe como pseudo-médico. Sin embargo, por cuestiones laborales, el psicólogo tendrá que cambiar esta imagen, y es precisamente en el deporte donde se puede poner en un sitio distinto, es decir como profesionales podemos estar más informados sobre deporte, fisiología y medicina.

Por otra parte para Browne y Mahoney (1983) La Psicología del Deporte en los Estados Unidos es una disciplina nueva que ésta siendo apreciada por los atletas, entrenadores, asistentes médicos y las oficinas de gobierno involucradas con los atletas aficionados, ya que es a partir de programas orientados al apoyo del atleta, como se podrán observar, resultados en las competencias deportivas, pues es con base en estos datos que se puede observar que el aspecto psicológico, es una parte importante en la preparación del atleta desde la detección y evaluación de un talento deportivo hasta el trabajo individual con los deportistas. Y a continuación éstos autores dan las siguientes cifras de los programas de educación superior, 34 entrenadores de tiempo completo, cuyo interés primario es la búsqueda de talentos y enseñar habilidades físicas y estrategias. Los entrenadores cuentan con apoyo de asistentes

atléticos, cuatro de tiempo completo y 16 de medio tiempo, tres consultistas, y un entrenador responsable de tiempo completo, todo con el interés primario de la salud física y psicológica en el desarrollo de los atletas, con base en estos datos se puede observar que en este aspecto psicológico no es tomado en cuenta como apoyo necesario en la preparación del atleta en competencias importantes.

Es en la década de los 90 en los que hay una creciente necesidad de los servicios psicológicos, así como de la investigación científica dedicada al entrenamiento de la élite atlética, a través de la colaboración entre entrenadores, médicos del deporte y psicólogos, este equipo de expertos puede ayudar a los atletas a desempeñarse mejor, de acuerdo a la orientación de cada especialista, también es Estados Unidos donde se puede encontrar más información en Psicología del Deporte, pues la mayoría de las revistas se editan en el idioma inglés, además siendo el país donde se destinan mayores recursos económicos en la preparación de los atletas.

En México, en la Comisión Nacional del Deporte la intervención en psicología del deporte se puede conceptualizar en la definición que sigue " la psicología del deporte investiga 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" (Riera, 1985).

Por medio de esta conceptualización, se pretende abordar, el rol de la psicología deportiva en los programas de preparación física de los deportistas, pues al trabajar antes, durante y

después de una competencia, genera la posibilidad de preparar al atleta, antes de la competencia con técnicas específicamente diseñadas para el atleta, que harán que tenga un rendimiento óptimo durante la competencia, así como hacer un seguimiento de su historia deportiva. Definiendo de esta manera el papel de intervención que tendrá el psicólogo en su trabajo multidisciplinario.

Y por otra parte la participación de un psicólogo dentro del ámbito deportivo, es básicamente, para auxiliar al entrenador en el entrenamiento mental del atleta. Existen entrenadores que muchas veces cumplen varias funciones, pues saben de metodología del entrenamiento, psicología, y algunas ocasiones ellos son los que deben dar seguridad y confianza a sus atletas y esto ocasiona que el entrenador entre en tensión o disminución de sus habilidades, pues al no rendir los atletas el trabajo del entrenador no es el adecuado, y por lo tanto, otro papel del psicólogo es difundir a los entrenadores, la importancia del factor mental en la competencia.

Ahora bien desde el punto de vista de los atletas, se les tiene que concientizar sobre la importancia de un entrenamiento mental para que sea complementario del entrenamiento físico, ya que éste es de hasta 40 hrs en promedio y muchas veces al aspecto de la preparación psicológica es de una o dos horas por semana, y como se puede observar es muy desigual su participación en la preparación de los atletas.

Los objetivos que cumple la psicología del deporte en la CONADE según García (1990) en su documento "Conceptualización y Aplicación" son;

Primero. La atención psicológica a equipos. Que se comprende de dotar de técnicas a equipos, atletas, este proceso se lleva a cabo mediante tres fases fundamentales.

Fase A. Diagnóstico. El psicólogo detecta, cual es el campo de acción que considera que a través de un trabajo psicológico el atleta obtendrá mayores ganancias. Así mismo intercambia comunicación con el entrenador hacia la Psicología.

Dentro de esta fase el psicólogo realiza una entrevista con el atleta, con la finalidad de conocer su historia personal deportiva así como establecer las normas de trabajo.

Fase B. Implementación. Es propiamente el establecimiento de un proceso de enseñanza-aprendizaje. Este se divide en tres partes:

Inducción. En esta secuencia se dan a conocer las características generales de las técnicas.

Adquisición. Se registra la forma en que el atleta se capacita y la forma como utiliza la técnica.

Ejercitación. Se detecta la forma como utiliza la técnica con un criterio de destreza y dominio.

Fase C. Balance. Es propiamente el análisis de datos y resultados en las fases anteriores. Es importante observar que los resultados obtenidos aquí incrementarán el acervo cultural de

La Psicología del Deporte pues lo que está generando mediante este proceso es la formación de esta ciencia.

2. La Asistencia Individual. " La orientación psicológica en el deporte propone y tiene como tarea fundamental intervenir y asistir en los problemas o alteraciones de comportamiento y adaptaciones que dificultan un óptimo rendimiento y el desempeño del atleta para el alcance de sus metas deportivas" García (1990).

3. El Trabajo de Orientación y asistencia psicológica se establece en dos aspectos básicos:

A. La atención a atletas con problemas estrictamente relacionados con sus temas deportivos, y las determinantes de subyacentes de personalidad y ajuste emocional que afecta su desempeño.

B. La asistencia psicológica como un servicio permanente, abierto a entrenadores y demás profesionales que giran entorno a la preparación y formación atlético deportiva, para asesoría, con lo que se propicia la multidisciplina en favor del atleta.

Por otra parte este documento de Comisión Nacional del Deporte, se mencionan las técnicas con las que se trabajan con los atletas.

El proceso es de enseñanza-aprendizaje; inductivo informativo e inductivo formativo, terapia superficial, consejería, terapia de apoyo, manejo operante (es posible identificar una ejecución deportiva como un programa encadenado de respuestas, operar sobre la variables independientes y controlar la variable dependiente. De antemano sabemos que el

reforzador condicionado es de un efecto sorprendente para el atleta), autorregulación, terapia breve, intención paradójica, memoria muscular, concentración, atención, autosugestión, programación neurolingüística (PNL), activación, exclusividad, manejo de estrés, manejo de ansiedad, ansiedad precompetitiva, autocontrol, relajación autógena, visualización, verbalización, fijación de metas, control de pensamientos, cambio de actitudes, conversación de experiencias negativas a experiencias positivas, biorretroalimentación, cohesión grupal, dinámica grupal, liderazgo, comunicación entrenador-atleta-atleta, repetición conductual visual motriz, sociograma, metodología del deporte, tecnología del deporte, técnica deportiva por especialidad, adquisición de habilidades motoras, adherencia al entrenamiento, biomecánica, motivación, motivación intrínseca y extrínseca, fuerza de voluntad, autocontrol, fisiología del ejercicio, recreación, autoimagen, autoestima, diseño de programas de entrenamiento mental, manual de procedimientos, ruta crítica para el alcance de metas, la psicopedagogía y la adquisición de habilidades psicológicas, modelaje, el manejo psicoanalítico y el diseño de secuencias de ejecución, y por último, tal vez un diferencial semántico por especialidad deportiva.

Finalmente el documento propone que el psicólogo interesado en esta área deberá estructurar y formalizar un modelo mexicano de la psicología del deporte partiendo de los siguientes aspectos: 1. Investigación básica. 2. Investigación aplicada. 3. Tratamiento epistemológico o teorización. 4. Divulgación y difusión. 5. Capacitación. 6. Enseñanza. 7. Generación y

elaboración de medios, apoyos y materiales. y 8. Integración de bancos de Información.

En la propuesta de intervención de psicología del deporte de García (1990), uno de los aspectos fundamentales a trabajar en el área del deporte es la investigación básica, de ahí la importancia de esta propuesta de trabajo que parte de una investigación de este tipo, mediante la aplicación de la prueba 16FP a atletas con el objeto de encontrar una relación entre la ansiedad y una actividad deportiva desempeñada.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL DEPORTE

A) LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

En la psicología del deporte la motivación, la concentración y la ansiedad así como el manejo de ésta son de las áreas más importantes de analizar en el deporte pues son las que están más relacionadas con las competencias deportivas en las cuales se necesita una buena motivación y a la vez estar concentrado en el desempeño de la actividad es por esto que es necesario saber que dice la psicología y su relación con el ámbito deportivo. Para ello se comenzará con el punto de vista de la psicología.

Según una interpretación conductual de la motivación hecha por Skinner (1940) demuestra el significado del (reforzamiento) sobre la adquisición del comportamiento, también logra establecer varios principios del aprendizaje al demostrar que los organismos tienden a repetir las acciones que son seguidas por recompensas,

que nunca antes habían mostrado podía ser moldeada por medio del manejo de las contingencias.

En contraste con el punto de vista conductual que realiza la motivación extrínseca, la teoría cognitiva resalta la motivación intrínseca, es decir el deportista es motivado por todo aquello que el considera importante un premio o una recompensa, etc. Por lo que debe ser el propio deportista el que elija y determine aquellas ideas, frases o argumentaciones que hacen que tenga un mejor rendimiento.

Una de las mejores formas de enfocar el tema de la motivación en el deporte es planteando la siguiente pregunta según Harris (1976), ¿Por qué practicamos deporte? ya que todas las respuestas que se trabajan en el área de la motivación deportiva admiten el hecho de que estas "fuerzas" que impulsan al deporte son varias y complejas.

Una de ellas de hecho, la sola conservación del buen estado físico es una buena razón incluso plausible por su efecto preventivo en la salud de grandes capas de la población, sin embargo por la inversión del tiempo dinero y energía, actividades como el alpinismo, regatas, tenis, buceo, paracaidismo etc, a que la gente se suele dedicar, como son los atletas olímpicos mexicanos, quienes dedican, horas de entrenamiento dejando aún lado estudios, trabajo y familia pues en las concentraciones tienen que ausentarse de ésta, cabe comentar ¿Qué no habría forma más sencilla e igualmente efectiva para adquirir o mantener la salud? y ¿Entonces por qué elegir una modalidad deportiva en particular? ¿Por qué percibir una gratificación y satisfacción

en esa especialidad deportiva en particular y no en otra quienes practican una actividad deportiva? para que hacer deporte competitivo de alto nivel? además, cabe inquirir por que no todo el mundo hace deporte a pesar de tantas buenas razones que se han dado. Otro cuestionamiento que realiza Harris (1976), es el siguiente que obtiene ¿la gente del deporte? a la cual hace el siguiente análisis; como en toda conducta humana superior por encima de la jerarquía de los requerimientos de orden fisiológico, el deportista busca placer, alegría en el juego, en las sensaciones del uso de su cuerpo, en el control y contacto con las fuerzas de la naturaleza, en especial la gravedad. Por otra parte también desea obtener estima y reconocimiento y aprobación social, dignidad, seguridad éxito, estatus social, resolviendo así su necesidad de afiliarse, pertenecer y ser amado disfruta competir, como forma disimulada de agresión, toda esta violencia normada es válida excepto el daño y la muerte del adversario también busca vencer el dolor y al temor a la muerte, busca y acepta nuevos desafíos movido por el riesgo físico y el peligro que ofrece también intenta compensar frustraciones y fracasos de la vida. Para mantener su ego dentro del prototipo "deseable" de su cultura, cultivando su cuerpo por la noción de imagen deseada tan valorada por otros. Algunos buscan también mejorar su salud o prevenir algún padecimiento.

Para los profesionales quienes persiguen además independencia económica una medalla es una oportunidad de lograr mejores condiciones de vida. Sin embargo según Harris (1976)

muchas mas gentes sólo desean añadir variedad, aventura, emoción y vida a sus años, más que años a sus vidas

En las confrontaciones internacionales, que hoy se pueden presenciar para los incontables espectadores, los atletas se desempeñan intensamente movidos también por un profundo sentimiento de orgullo nacional.

De acuerdo a Harris (1976), la motivación es un concepto difícil de analizar debido al conjunto tan amplio de factores que la pueden influenciar y esto es particularmente cierto en el ámbito deportivo.

Por otra parte, el concepto motivación ha sido estudiado por otro psicólogo del deporte desde otro punto de vista según Waitley (1983) en la ayuda que recibe el atleta para enfrentar la tensión es importante conocer las metas y objetivos que ellos se han propuesto y conocer por qué el atleta continua en su deporte ¿Qué hace en ese trabajo pesado, las jornadas de práctica, la autodisciplina y frecuentemente la inmensa soledad? Comenta al respecto a ésta pregunta en discusiones de grupo los atletas con mucha frecuencia enumeran diferentes motivaciones, como es la superación individual, la relación con su entrenador, al estar juntos en equipo, el deseo del bienestar asociado con las conveniencias físicas, la opinión de padres y compañeros, el ganar, el obtener un medio para triunfar en una competencia mundial, es otro de los incentivos del atleta. Además para Waitley (1983), la actividad deportiva es cuantificable, ya que es un hecho que determina que el deporte sea uno de los aspectos de la vida en el cual una persona puede ser juzgada para ser el

mejor en el mundo. Sin embargo, el deseo de ser un ganador de medalla de oro no es un motivador eficaz, pues menciona que el atleta que expresa "la voy a hacer en la olimpiada, no importa cómo", está generalmente proponiéndose una meta a dos o tres años de distancia, él o ella pierden completamente de vista el presente y no entrenan apropiadamente.

Se menciona que para el éxito el atleta y su entrenador necesitan proponerse metas realistas intermedias y de largo alcance. Con tales metas, el atleta frecuentemente se encuentra con el problema de sobrepasarlas. Cuando las metas se ubican muy alto se dificulta el alcance de un potencial, y por lo regular, la mera posibilidad de conocer los niveles mínimos de rendimiento también se menciona que el atleta se supera a través de la tenacidad, además del esfuerzo para aventajar y sobresalir, ya que esta es una forma de destacar en una actividad mundial.

De acuerdo a este punto de vista el atleta estará motivado por una meta o un incentivo a lograr, él cual incrementará su rendimiento.

Para Waitley (1985) la motivación es una fuerza que nos mueve a la acción y nace dentro del individuo y la define también como una fuerte tendencia hacia o fuera de un objeto o situación y puede ser aprendida o desarrollada.

Y dice que debido a que los atletas en la vida son gentes quienes han desarrollado una fuerte auto-motivación tienen la habilidad de moverse en la dirección de los objetivos que ellos se han puesto o los roles que quieren jugar.

También comenta que la motivación es un estado emocional, las grandes motivaciones físicas y mentales en la vida son; la supervivencia, el hambre, sed, la revancha, el amor, también están cargados de emoción.

Dos emociones claves que según waitley (1985) dominan la emoción humana y son opuestos, pero que los resultados son efectivamente iguales.

Uno el miedo el más poderoso motivador negativo, que es un gran forzador y el gran inhibidor.

Y dos el deseo que contrariamente, es como una fuerza, un magnetismo positivo, atrae, alcanza, abre, dirige alienta planes, y logra metas.

El miedo y el deseo son polos aparte, y se dirigen a destinos contrarios. El miedo ve hacia el pasado, el deseo hacia el futuro.

El miedo recuerda vividamente experiencias de fracaso, dolor, decepciones.

El deseo, dispara memorias de placer y éxito y evita la necesidad de grabar éstas y crear nuevas experiencias de triunfo.

El deseo, es aquel estado emocional entre !donde estas! y !donde quieres estar! el deseo es una magnética tensión positiva.

La tensión negativa, inducida por el miedo, crea estrés, ansiedad, enfermedad, hostilidad, elevada a extremos puede causar muerte.

También se menciona que uno de los mejores secretos olvidados en el tipo de motivación practicado por las personas altamente motivadas es que ellos siempre se están moviendose en

la dirección de que están pensando, es muy importante concentrarse en las condiciones que queremos lograr más que movernos por nuestros miedos o lo que no queremos.

Los atletas se enfocan sobre sus conceptos de solución, mas que en los conceptos problema.

El deseo es el antidoto mental perfecto para el miedo y desesperación. El deseo lleva a la actividad, que elimina el exceso de adrenalina en el sistema, mantiene la mente ocupada y la esperanza el ánimo lograda. La inactividad engendra desánimo, trae imaginación y distorsión de la situación fuera de toda proporción de la realidad. Cuando el miedo empieza a ganar la atención los atletas triunfadores empiezan a preocuparse.

Es así que la motivación al ser manejada por el miedo puede generar, ansiedad, estrés e interferir en el desempeño competitivo del atleta.

Para Loehr (1992) la motivación es la energía que hace que todo trabaje. Es una fuente importante y poderosa de energía positiva sin la cual el rendimiento decae.

El progreso, el cambio y el rendimiento óptimo requieren energía y esfuerzo. La buena predisposición para soportar la frustración, el sacrificio, la presión, el miedo y el trabajo duro está directamente vinculada con el estado de motivación. Cuando se ha perdido definitivamente el deseo y cuando no se puede seguir encontrando una razón valedera, se está terminando como atleta competitivo.

Una preocupación en el deporte es ¿Por qué pierden la motivación los atletas? ¿Cuál es la causa por la cual los

jugadores se desgastan y pierden interés?. De acuerdo a Loehr (1992) esto ocurre por que las actuaciones ya no llenan o prometen llenar las necesidades de reconocimiento, aprobación, autovaloración o éxito. En realidad, tal vez, está ocurriendo justamente lo opuesto.

El juego competitivo puede sofocar o amenazar estas necesidades básicas a tal punto que el riesgo se vuelve más grande que las recompensas cuando las pérdidas potenciales exceden las ganancias potenciales, el jugador gradualmente empieza a darse cuenta de que todo perdió sentido. "¿Para qué trabajar tan duro, soportar todos los alborotos, arriesgarse y luego sufrir las derrotas?"

Come se puede observar la motivación al no hacer la adecuada genera muchos problemas en el desempeño deportivo, uno de ellos es la ansiedad pues al no estar en su nivel óptimo el atletas empieza a generar preocupación, y ansiedad dando como resultado que esto pueda interferir en su desempeño.

B) LA CONCENTRACION EN EL DEPORTE

Según Nideffer (1985) la concentración mental es uno de los aspectos psicológicos, relevantes a la hora de la competencia y pone un ejemplo de ello, en un juego de basquet ball unos jugadores, recordaron sus competencias cuando estaban totalmente concentrados en la cancha de juego y todo parecía estar bien, podían brincar y suspenderse en el aire, teniendo un control total sobre su cuerpo, si lanzaban un tiro de castigo a la

canasta, los jugadores conocían antes incluso de que el balón saliera de sus manos, que iba a pasar.

También se mencionó a Jhon Brodie un antiguo quarterback de los cuarenta y nueve de San Francisco quien habló acerca de sus experiencias similares en el foot ball profesional de los E.U.A. él recuerda un lanzamiento de pase y al observar todo el campo, en un instante él empezó a tener conciencia del futuro y según él lanzó el balón antes de recibirlo.

Ahora bien la experiencia de conocer lo que sucederá, deteniendo las cosas ocurre en muchos deportes. Los jugadores de base ball algunas veces, observan la pelota mucho mejor, son capaces de detenerla, observando la rotación, la cual va aproximándose a la caja de bateo.

Para Nideffer (1985), aunque la concentración no es lo extraordinario en el deporte, esto no es lo usual tampoco.

En el inicio de lo 1960's Bud Winter entrenador de atletismo de la Universidad de San José descubrió una de las dificultades que tenían sus atletas de lograr una mejor concentración. Los corredores de carreras de velocidad venían a la pista y aparentemente sin molestias y sin ningún problema, corrían cerca del tiempo del récord mundial en la práctica. Frecuentemente eran amenazados más bien por sus propios resultados, y prometían que la próxima vez que corrieran, romperían el récord mundial "si eso fuera fácil, no deberían tener ningún problema, pero tuvieron su decepción, ya que corrían más lento la segunda vez ya que trataron más duro, y apretando y trabajando contra si mismos únicamente.

Según Nideffer (1985), Winter buscó aliviar el problema diciendo a estos velocistas que corrieran al 80-90% de su máximo esfuerzo. Este cambio simple en el proceso de mentalización (por ejemplo pensar en el 80% en lugar del 100%) lo obtendrían del esfuerzo), es decir el atleta se guiaría por el esfuerzo durante la competencia haciendo a un lado los pensamientos distractores.

De acuerdo a Nideffer (1985), cuando éste tipo de fluidez o concentración una persona esta trabajando al 110%.

Cuando se está concentrado se está simplemente permitiendo que las cosas pasen, la atención está dirigida externamente a las cosas que suceden alrededor, excluyendo el pensamiento analítico, se está reaccionando automáticamente, no se tiene que dirigir conscientemente el cuerpo simplemente se permite hacer, lo que ha sido entrenado.

Cuando todo esta correcto no hay autocrítica no hay ajustes, no se necesita un director o un analizador.

También se menciona que cuando hay un control total de la mente, se es capaz de mantener la propia ansiedad en sus niveles óptimos tan bien como los distractores externo de interferencia, con concentración al nivel óptimo, ya que la mente se encuentra como la superficie de un tranquilo estanque reflejando una imagen de espejo a sus alrededores.

Nideffer (1985), dice que, es posible lograr que la concentración sea total si se siguen los siguientes pasos.

1. La concentración requiere una liberación de distractores externos.

2. La "mente como agua" o la concentración requiere la habilidad de desempeño bien aprendida que se puedan hacer automáticamente.

3. La ansiedad excesiva o tensión de pruebas muy duras son factores primarios de prevención del desarrollo de una concentración de tipo externo el miedo o el intento de dar el 110% rompen el enfoque total de atención.

Según Nideffer (1985) para Jhon Powell obtener su máximo esfuerzo en un lanzamiento de disco tendría que restringir su concentración para obtener "la mente como agua" para lo cual desarrollaba un amplio enfoque de la atención así como el enfoque de la potencia en el lanzamiento del disco.

Una gran variedad de situaciones deportivas son de este tipo de concentración, sin embargo este tipo de concentración rara vez ocurre, de hecho ocurre raramente. En 1983 en las competencias de pista y campo Tom Petranoff impuso un récord mundial de 327 pies en lanzamiento de jabalina, aproximadamente dos semanas antes, según Nideffer (1985), comento haber recibido una llamada telefónica de Tom, él había leído un artículo de él que había escrito describiendo la importancia de la concentración y el control sobre la tensión física y fue convencido que "el control mental" había sido bueno.

La biomecánica y aspectos motores del lanzamiento de jabalina había llegado a ser "automático" para Tom. Pero él todavía tenía dificultad para controlar su satisfacción y su propia tendencia a "tratar más duro" Tom, comento que estaba teniendo dificultad con sus autoverbalizaciones justamente antes

del lanzamiento. Al parecer en la cabeza de la pista y en lograr de concentrarse en su actividad, él estaba distrayéndose por el ruido, la multitud, por sus propias instrucciones y algunas veces por la frustración.

La excesiva tensión muscular en su espalda brazos y manos resultado de una ansiedad mal manejada distraerían el impulso de la jabalina a el logro máximo de su rendimiento.

Para desarrollar el control sobre la concentración es necesario dedicar tiempo al entrenamiento mental así como al cuerpo.

Las auto-instrucciones y según García (1993) pudiendo considerar que el pensamiento se presenta en forma de lo que el jugador se dice y al respecto pone un ejemplo del efecto de auto-instrucciones sobre la ejecución, lo cual se puede observar en jugadores como el tenista Jonh McEnroe sensiblemente se habla a si mismo para darse ánimo o instrucciones. O el caso del montanista que cuando va a escalar piensa en la posibilidad de caer, si su estado emocional lo lleva a perder la concentración necesaria, puede sufrir un accidente.

Obviamente se tiene que pensar acerca de la habilidad mientras lo haces no se es capaz de lograr el nivel elevado de competencia del nivel automático, un mal pensar puede interferir en el desempeño.

Un requisito para el desempeño óptimo es haber desarrollado una habilidad al punto que sea posible ejecutarla automáticamente.

Otra lista de claves para la concentración es la siguiente:

1. El atleta deberá ser capaz de cortar sus propios distractores internos, tiene que ser capaz de deshacerse de comentarios deportivos dentro de su cabeza.

2. El atleta deberá aprender a identificar y mantener su nivel óptimo de tensión muscular y excitación, y deberá ser capaz de diferenciar los grupos musculares, tensando únicamente aquellos que necesitan tensar en el momento apropiado.

3. El atleta deberá aprender a atender pasivamente los pensamientos negativos y sentimientos, tampoco permitirse no preocuparse de ellos o aprender a usarlos o reenfocar la atención, sobre lo más positivo.

Según Loehr (1992), la mayoría de la gente se han vuelto expertos en hacer una cosa físicamente y al mismo tiempo algo diferente mentalmente y dice que si uno es como la mayoría de ellos, donde nuestros pensamientos vuelan a miles de millas de distancia solamente para volver al presente repentinamente cuando ocurre algo amenazante o crítico.

De la misma manera en una crisis, los pensamientos regresan repentinamente al aquí y ahora porque instintivamente sabemos que para responder de la mejor debemos ser cuidadosos en lo que se hace, los pensamientos y las acciones deben preceder de la misma manera.

Se sabe, que se tiene la mejor oportunidad de evitar un accidente fatal en una crisis cuando se está totalmente atento y se es cuidadoso, en lo que se hace en el momento.

Si reflexionamos un poco, podíamos darnos cuenta de que nos hemos vuelto expertos en vivir en otro mundo que no es el

presente en nuestros pensamientos. Ya que cuando comemos comúnmente no nos concentramos, en nuestro comer, cuando caminamos, no nos concentramos en caminar, y así como estas actividades hay otras.

Tal vez es porque es demasiado aburrido o porque verdaderamente estamos ocupados o sencillamente no estamos acostumbrados a mantener nuestros pensamientos y acciones juntas.

Si consideramos, a un escalador de montaña forjando su camino hacia la cima, centímetro a centímetro por la ladera escarpada de un cañón de 2000 pies o al corredor de carreras serpenteando entre el tráfico mientras acelera a velocidades de 200 millas por hora o también al especialista en Karate-do que está a punto de romper doce bloques de una pulgada cada uno con sólo una mano. Sin lugar a ninguna duda esta concentración es de un momento a otro.

Cada uno a su forma lucha por mantenerse en el presente (aquí y ahora) y concentrarse apropiadamente en sus actos. Pues su supervivencia está a menudo ligada a ellos.

Muchas veces dentro del ámbito deportivo se falla en reconocer la importancia de este concepto en el rendimiento de los atletas.

Para el atleta sus pensamientos flotan para atrás o hacia adelante en el tiempo en busca de equivocaciones pasadas, ganar o perder lo que pensará la gente, ganar el próximo punto, y lo que pasará "si".

Ahora bien según loehr (1992), una buen rendimiento requiere de una concentración de momento a momento. La presencia de ahora

no deberá estar perturbada por un pensamiento de lo que podría ser, un atleta exitoso debe aprender a saborear cada momento como si ésa fuera la meta, pues el rendimiento óptimo necesita ser cuidadoso desde el principio hasta el final. Esto surgirá sencillamente cuando se unen la conciencia con lo que se está haciendo en ese momento. Cada eslabón en la cadena de la actuación se vuelve un fin en sí mismo, con total atención dada a la actividad hasta que ésta se complete.

Por otra parte, movimientos incompletos siguen a una atención incompleta, el apuro sucede cuando perdimos "el momento" y empezamos a forzar el futuro. Cuando se logra mantenerse exitosamente con el momento, no hay pánico, ansiedad, siempre hay tiempo suficiente y el fin es tan importante como el principio.

La motivación así como la concentración son dos factores como ya se había dicho importantes en el desempeño de las actividades deportivas sin embargo como se ha podido observar al no contar con un adecuado manejo pueden traerle malas consecuencias a los deportista que no saben como hacerlo como son preocupación, distracción y una ansiedad que pueden acabar con su actuación. A continuación se hace una revisión de la importancia de la ansiedad así también como ha sido su estudio en el deporte y en el deportista.

ANSIEDAD Y DESEMPEÑO DE UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO

Para iniciar el análisis de la ansiedad mediante el deporte observaremos primeramente como lo conceptualiza la gente involucrada en el deporte. Y que es básicamente el entrenador y el atleta pues a ellos deberá interesar y estará dirigido estas observaciones y resultados.

La relación entre ansiedad y desempeño es un estudio para el entrenador y el atleta quienes quieren maximizar su resultado.

En verdad muchos individuos involucrados en deportes competitivos han probablemente reflexionado acerca de la relación entre la ansiedad y el desempeño atlético.

Según Silva (1985) en su propio reconocimiento informal, mucha gente piensa que una pequeña excitación, ayuda en la preparación del atleta, para la competencia. Sin embargo también tiene que estar consciente que mucha excitación puede afectar su desempeño. En esencia, estas observaciones están alienadas con la hipótesis de la U-Invertida, que los investigadores han encontrado, representa la relación entre la ansiedad y desempeño. Por ejemplo una situación crucial variable es el tipo de labor humana desempeñada. Los investigadores hipotetizaron que labores que requieren un gran objetivo de precisión, coordinación y control tales como el golf, arquería, tiro con pistola y boliche, probablemente mejoraran su desempeño en bajos estados de excitación.

Contrariamente, comentó hay tareas que requieren más velocidad o potencia tales como, levantamiento de pesas, tackling en foot ball, el lanzamiento de martillo, estas ejecuciones mejoraran con altos estados de excitación. Sin embargo, también mucha excitación puede deteriorar el desempeño.

Además otro factor para considerar en la atención de los atletas, es la obtención de su estado óptimo de excitación en la formación de su propia personalidad. Por ejemplo, algunos atletas ejecutan muy bien cuando están altamente excitados o tienen baja intensidad de presión. Esto deberá tomar en cuenta un entrenador, quien es sensitivo a la reacción de los atletas en el área competitiva para hacer una decisión correcta, un entrenador deberá ser capaz de separar en dos cuartos diferentes después de un juego, basado en sus reacciones de competición en un grupo el trato será de motivación, mientras el otro grupo él tratará de calmar. El encontrará que esta habilidad da la oportunidad de traer a los atletas a sus estados óptimos.

Definición de Ansiedad; la ansiedad ha sido conceptualizada también como un rasgo y componente estático. Una distinción clara fue delineada por Spielberger en 1966. El estado de ansiedad ha sido definido como estado emocional caracterizado por aprensión y tensión en esencia un "ahorita" reacción que es de naturaleza transitoria.

El rasgo de ansiedad se refiere a una predisposición para percibir ciertas situaciones amenazantes y responder a estas situaciones en varios estados de ansiedad.

El objetivo que se lleva a cabo plantear a la ansiedad como un estado y un rasgo, es que a esta ultima se mide previa a una competencia deportiva, ademas de detectar cuales son los factores situacionales tales como ganar o perder, pensamiento e ideas que influyen en el desencadenamiento de un rasgo.

Estas preocupaciones previas a la competencia hacen que muchos atletas no les perjudique su desempeño. Algunos deportistas mencionan que el desempeño es mejor con ansiedad, es decir que la ansiedad competitiva, dentro de esto mismo, no afecta positivamente o negativamente, los resultados desempeñados mejor dicho como la U-Invertida, implica algunas veces el atleta va a tener que levantar su estado de ansiedad, mientras otras veces tiene que bajarlos.

La esencia de la habilidad para regular la ansiedad de un atleta o el estado de excitación fuera de las competiciones, es extremadamente una habilidad importante para mantener un estado de elevada destreza motora. Esto no es una tarea fácil en deporte tales como el basquet ball, foot ball y tenis pueden requerir de largos periodos de concentración y en conclusión mantener un estado óptimo de excitación pero en el ambiente es extremadamente difícil.

Por ejemplo un jugador de basquet ball puede necesitar estar como bomba para jugar la defensa y correr en rompimiento ofensivo, pero entonces tiene que ir a la linea de foul y relajarse para hacer un foul shot (tiro de castigo).

Por ejemplo existen investigaciones que se han podido observar con estos comentarios como son la influencia de la ansiedad en el desempeño deportivo

En una encuesta de 458 luchadores de 13 a 19 años de edad, quienes participaron en un Campeonato Nacional Estados Unidos de 1981, se encontró que estos competidores de elite, se caracterizaron ellos mismos, como nerviosos o preocupados en el 66% de sus combates.

La ansiedad frecuentemente ha sido estudiada en el deporte y ejercicio en términos de efectos emocionales negativos. Esto es creer que esta perjudicando, pensar dañinamente,

Según Silva (1985), la literatura del Today's exercise menciona que la actividad física reduce la ansiedad y conduce a mejorar las funciones personales.

Una área rápidamente de creciente interés en psicología del deporte concierne al uso del manejo del estrés, con procedimientos tales como relajación progresiva de Jacobson, entrenamiento autógeno, biofeedback, para incrementar el desempeño atlético para reducción de ansiedad.

Para Silva (1985) se puede observar que la ansiedad, es algo presente en los atletas, a la hora de la competencia. En la encuesta de los luchadores, quienes experimentaron ansiedad precompetitiva mencionaron que esta nerviosidad, algunas veces ayuda a los resultados.

Según Fink (1990) un problema constantemente en lo atlético es enfrentar la presión de la competencia, lo cual por lo regular provoca la ansiedad, la exaltación de los niveles de activación

puede provocar una salida del nivel adecuado para el alto rendimiento, produce distracción mental, pérdida de la atención y concentración para el alcance de las metas propuestas. También provoca una tensión muscular que inhibe o interfiere con la contracción muscular.

Dentro de la literatura de psicología del deporte, las investigaciones que se han realizado encontramos otra de Serrano (1991) y dice, dentro del deporte muchas situaciones específicamente las típicas para las competiciones importantes, todavía antes de que el deportista se enfrente realmente a ellas puede provocarle un estado de elevada tensión psicológica, que dependen de las cualidades generales y especialidades de la personalidad de cada atleta, influirán determinadamente en la disposición conductual positiva o negativa que se tenga para responder a situaciones o eventos estresantes y esto podrá determinar la predisposición hacia el éxito o al fracaso consecutivo ante situaciones similares.

Aunque esta investigación se refiera mas que nada a las diferencias personales, es importante recalcar cual es la respuesta del atleta, ante eventos estresantes.

El estudio fue con un equipo del Seleccionado Nacional Mexicano participante en los XVI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe 1990 para medir su comportamiento compulsivo reflexivo en una prueba discriminativa de papel y lápiz (Prueba de Diseños Thurstone-Gottschald). También cada integrante contestó 9 cuestionarios que evaluaban estilo

diferente de personalidad, con el fin de evaluar su ejecución discriminativa, su autoreporte en relación a lo que hicieron en determinadas situaciones de estrés, específicamente en sus juegos competitivos ante otros equipos.

Los resultados demostraron una baja relación entre lo que autoreportan, sobre lo que hacen y ejecutan, observándose que la predisposición al fracaso se generaliza en la mayoría de los integrantes, dándosele una disposición conductual negativa para responder al estrés, apoderándose de ellas, la frustración, la inseguridad, el cansancio la hostilidad y agresión dentro del equipo, lo cual origina la inmersión de cierta incompatibilidad psicológica en el grupo lo cual redundó en el fracaso total del seleccionado mexicano.

Otra investigación presentada en el Primer Encuentro de Psicología del Deporte por Santibañez (1991) fue las diversas formas en que afecta la ansiedad a los deportistas ante confrontaciones de relevancia 125 atletas fueron evaluados, con un test de ansiedad.

La investigación empieza con un diagnóstico y detección de necesidades en el plan de trabajo de psicología hacia los XVI Juegos Centroamericanos y del Caribe (México 1990) La mayor incidencia de solicitudes en entrenadores se relacionaba con aspectos de motivación y en atletas, de ansiedad ("la presión", "el nerviosismo").

A continuación da una Definición de ansiedad, que es fundamentalmente un evento privado. Pocos atletas se mostraron

competentes en reconocer y reportar los efectos disruptivos de la ansiedad

El objetivo fue explorar si los indicadores de una prueba de ansiedad cognitivo-somática guarda alguna correlación con los de la otra (motivación al estado o a la acción); el grupo de sujetos (N=125) estuvo integrado por atletas de cinco especialidades: caminata 10 clavados 35, fondo y medio fondo 35, natación 15 y remo 30. Hombres y mujeres 40 cuyas edades fluctuaban de los 12 a 33 años $x=17/4$ observaciones, el test de ansiedad resulto un instrumento muy rápido de responder, calificar e interpretar.

El autor de la investigación menciona que los resultados guardan una correlación parecida a la función de la U-invertida según Yerkes-Dodson.

Por otra parte dentro del Congreso Mundial de Conductistas, se presentó la siguiente ponencia relacionada con la psicología del deporte y en particular con el estrés, es necesario aclarar la importancia del estudio y su relación con el rasgo de ansiedad en el deporte.

En este trabajo de Sánchez (1992) se presenta un modelo interconductual para abordar el estudio de la excitación, la ansiedad y el estrés en el deporte. Se identifican los elementos del campo interconductual; los estímulos, y las respuestas y sus respectivas funciones, el medio de contacto y los factores disposicionales, distinguiendo los situacionales y los organismicos, apartir de ese planteamiento se hace un análisis de los conceptos de excitación, ansiedad y estrés, ubicandolos en el esquema del modelo. Se discuten algunas definiciones de esos

términos, señalando limitaciones y se hace una diferenciación de cada uno de ellos a fin de aplicarlos a fenómenos y procesos conductuales específicos. En el modelo interconductual que se propone, se reconoce la naturaleza multimedia del estrés y se especifican las reacciones fisiológicas de activación del sistema nervioso simpático como los cambios conductuales denominados excitación. La identificación que el atleta hace de sus reacciones fisiológicas como indeseables o perturbadores de la ejecución y la anticipación e interpretación de acontecimientos diversos, vinculados con el ambiente de la competencia, son las condiciones que se denominan ansiedad y que aparentemente prolongan las reacciones fisiológicas de excitación, iniciándolas ante de la competencia y continuándolas hasta tiempo después de concluida esta. Finalmente, se concibe como estrés al proceso completo conforme al cual se genera la excitación y se presenta la ansiedad, prolongando esos cambios fisiológicos de tal forma que se ponga en riesgo el rendimiento, la salud o el bienestar del atleta. Se presentan resultados de un diagnóstico y la intervención y preparación psicológica pre-competencia para hacer adecuado uso de las ventajas que representa el obtener y mantener niveles adecuados de excitación, y a la vez poner bajo control las reacciones de ansiedad a fin de mantener a los atletas en condiciones bajas de estrés. Se propone también un instrumento, que se está desarrollando para permitir al entrenador estimar las habilidades de sus atletas para identificar su propia excitación y sacar provecho de ella.

Otro estudio intento, adaptar una " Perspectiva Multidisciplinaria " en la investigación de la relación de ansiedad y ejecución motora. El propósito fue describir las formas de relacionar del rasgo de ansiedad y diferentes grupos de componentes motores.

150 mujeres y 75 hombres estudiantes de educación física, fueron evaluados en el desempeño de cinco tareas motoras por el cuestionario de rasgos de ansiedad de Spielberger, el análisis incluye 17 variables motoras y tres variables de ansiedad, y el uso de tres diferentes análisis estadísticos, la hipótesis del estudio fue la relación de desempeño motor, 1) implica componentes específicos de desempeño motor, 2) difieren estas formas. Según la variable, nivel de ansiedad, dimensión de ansiedad y género del sujeto, los resultados suponen ambas hipótesis, una parte de la evaluación de las variables motoras (10 de 17) encontraron relación de ansiedad y difieren entre hombres y mujeres.

Las diferentes variables motoras, encontraron relación con dimensiones específicas de ansiedad. Según las variables relacionadas principalmente con la dimensión emocional de la ansiedad mientras las variables de tiempo con las dimensiones de preocupación por la ansiedad.

La forma de la relación de ansiedad-desempeño motor resultó contrariamente según la variable motora fue predominantemente curvilíneo para las variables de precisión motora lineal para las variables de tiempo. Esto difiere también según las dimensiones de ansiedad. La dimensión emotiva relacionada principalmente con

la forma de U-Invertida, pero la dimensión de inquietud en forma lineal, la forma de la relación de ansiedad-desempeño motor difiere según el genero.

Todos los significantes relaciones que encontramos en hombres, tienen una forma de U-Invertida, mientras en mujeres ambas lineal y U-Invertida.

Esta compleja interdependencia entre variables motoras y dimensiones de ansiedad, las formas de su relación y genero del sujeto puede explicar el aparente resultado contradictorio de investigaciones tempranas sobre la relación de ansiedad-desempeño motor.

Es a partir de la investigación que el psicólogo podrá tener la capacidad de separar, las modalidades deportivas (Deportes, individuales, combate y su nivel de ansiedad) esto es con el fin de que el modelo de intervención a realizar por parte del psicólogo del deporte tenga más éxito pues conociendo las reacciones de los grupos se podrá implementar adecuadamente, el proceso de enseñanza-aprendizaje, este es el objetivo fundamental de esta propuesta.

LA ANSIEDAD Y EL ENTRENAMIENTO EN RELAJACION MUSCULAR

Uno de los problemas más frecuentes en los atletas y personas, es la ansiedad, la gente sabe, quien ha tenido problemas para dormir, quien habla a un paso rápido, o quien esta distraído y nervioso.

El manejo de la ansiedad, es una preocupación cultural y contemporánea. y forma la esencia de muchos libros de auto-ayuda, esta preocupación existe también en el deporte.

El estrés, la ansiedad y la tensión son perjudiciales en nuestra sociedad, tanto para los adultos como para los niños, la tensión física ejerce un efecto negativo sobre nuestras vidas dañándonos físicamente y mentalmente, reduciendo nuestra capacidad para disfrutar de la vida así como para adaptarnos a ella.

En la literatura científica existe cada vez más evidencias de que la gente puede aprender a reducir sus niveles tensión a través de un procedimiento llamado relajación. Es de suponer que estos beneficios podrían llegar a tener un campo de acción en el deporte. Se ha encontrado que esto es verdad aún cuando muchos casos, los factores o los acontecimientos de la vida que producen estrés aún puedan persistir. La literatura también ha sugerido que los procedimientos de relajación son útiles en la prevención y recuperación de enfermedades orgánicas y en la reducción de movimientos espasmódicos, insomnio y tic's.

La relajación en sentido estricto hace referencia un estado del organismo definible como ausencia de tensión o activación y se manifiesta a tres niveles: fisiológico, conductual, subjetivo.

El nivel fisiológico incluye los cambios viscerales somáticos y corticales (cambio en tasa cardíaca, tensión muscular, ritmos electroencefalográficos, etc.)

El nivel conductual incluye los actos externos directamente observables del organismo (inactividad, hiperactividad, lucha, huida, expresiones corporales y faciales de tensión, etc.)

El nivel subjetivo se refiere a la experiencia interna consciente del propio estado emocional o afectivo (Sensación de malestar, aprensión, calma, tensión, etc)

Entre las técnicas clásicas de relajación, la de Jacobson (1930) ocupa un lugar particularmente relevante al haber sido objeto de numerosas investigaciones y aplicaciones clínicas, sus supuestos básicos son los siguientes:

Pretende ser una técnica fisiológica centrada en la relajación muscular esquelética motora. La tensión se define específicamente como la activación y concentración de las fibras musculares esqueléticas mientras que la relajación se define como el proceso opuesto de desactivación y alargamiento de fibras musculares.

2. El programa de entrenamiento se debe basar en la discriminación de las señales de tensión en los distintos músculos del cuerpo a través del ejercicio sistemático de tensión relajación .

3. La relajación de la musculatura esquelético motora, conlleva automáticamente la relajación autonómico-vegetativo y la relajación del sistema nervioso central.

4. La relajación fisiológica produce efectos paralelos de la relajación emocional a través de sus efectos en el sistema

nervioso vegetativo y de relajación cognitiva (a través de sus efectos en el sistema nervioso central.

La relajación progresiva de Jacobson (1930) puede ser de gran utilidad para el manejo adecuado de la ansiedad en el deporte.

Otro constructo teórico interesante que puede ser considerado en relación al estudio de la relajación en el deporte es el que se refiere al rasgo de ansiedad competitivo. Este constructo acuñado por Martens (1982) lo define como una tendencia a percibir las situaciones deportivas como amenazantes y que llevan a responder a éstas con sentimientos de aprehensión y tensión. El rasgo de ansiedad competitiva es un mediador entre los estímulos competitivos y la respuesta, que se esquematiza así:

RASGO DE ANSIEDAD COMPETITIVA

SITUACION	PERCEPCION	REACCION
OBJETIVA	DE	ESTADO DE
COMPETITIVA	AMENAZA	ANSIEDAD

Según las evidencias encontradas en el campo de la psicología del deporte, se reconoce que en los entrenamientos muy intensos y en las situaciones pre y competitiva parecen gastarse tensiones emocionales muy elevadas que dan lugar primeramente a una disminución de la resistencia para afrontar situaciones ansiógenas, luego a cierto deterioro de las funciones

vegetativas, y finalmente a que pueda ocurrir una disminución de la ejecución deportiva.

Será por esto importante el papel de la relajación para afrontar las situaciones que disminuyan o eleven el nivel de ansiedad en el rendimiento deportivo.

Y por otra parte Martens (1982) define las cuatro funciones principales de la relajación y son:

1. La de proveer de un punto de referencia para el manejo de la ansiedad.

2. La de preparar las bases para que se pueda operar con los procedimientos de visualización.

3. La de apoyar, proporcionando beneficios fisiológicos y psicológicos.

4. La de lograr una mayor conciencia corporal en el practicante resulta imprescindible la incorporación de ella en el repertorio conductual del deportista, así como la revisión de los procedimientos que la puedan evocar.

El procedimiento de Martens (1982) menciona trabajar 3 aspectos psicológicos para el manejo de la ansiedad en el deporte, esta propuesta hace mención a la importancia de definir el concepto de la ansiedad.

Por otra parte según Loehr (1992) todo atleta que ha actuado bajo presión comprende cómo la musculatura se puede volver tensa y rígida. A medida que la presión aumente, los músculos entran en un estado parcial de contracción cuando su musculatura se torna excesivamente tensa el atleta estará rígido torpe y menos habilidoso. Los mejores atleta son habilidosos en detectar

aumentos y disminuciones sutiles en su tensión muscular y hacer los reajustes necesarios.

Un ejercicio útil de concentración muscular involucra el monitoreo de niveles de tensión muscular que acompañan a muchas actividades comunes que se ejecutan en el curso de un día, estas actividades incluyen manejar un coche, escribir una carta abrir una cerradura de una puerta, cortar un bife con un cuchillo, etc. ¿qué tan fuerte agarraría usted el volante? ¿qué tan fuerte agarraría usted la lapicera cuando escribe? ¿cuanta presión esta ejerciendo?.

A menudo se usa mucho más músculo y fuerza de lo que se necesita para completar las tareas eficiente y eficazmente. La meta en la concientización muscular es la de igualar la targa con el esfuerzo.

El hecho de golpear con más fuerza en un deporte no implica más músculo generalmente, lo verdadero es lo opuesto. El golpear más fuerte requiere la relajación de grupos musculares importantes que permiten que el entrenamiento natural del cuerpo funcione más suavemente.

Cuando un jugador trata de pegar más fuerte usando más fuerza los músculos, se tensionan y esto lleva a una restricción del movimiento. Es decir según Loehr (1992);

1. El balance, la coordinación, la exactitud la velocidad requieren una musculatura apropiadamente relajada y suelta.

2. las reacciones rápidas no pueden iniciarse exitosamente mientras los músculos este tensos y duros

3. "Demasiado esfuerzo" frecuentemente lleva una excesiva tensión muscular.

4. " El sobrecargo muscular " de un movimiento en un esfuerzo para aumentar la velocidad y la potencia a menudo producen resultados opuestos.

5. El igualar el esfuerzo con la tarea generalmente produce un rendimiento sin esfuerzo.

Al utilizar técnicas de relajación, entrenadores y atletas necesitan comprender que la relación entre la tensión y el rendimiento no es lineal, sino curvilíneo. De acuerdo a la ley de Yerkes-Dodson según la cual, la motivación acrecentada mejorará el rendimiento hasta un punto que al ser sobrepasado lo deteriora. También facilitar una tarea es funcionar en el nivel superior del impulso, para un óptimo rendimiento. Abreviando, conforme la tensión aumenta, el rendimiento se incrementa hasta un nivel óptimo pero si la tensión continua aumentando en intensidad, el rendimiento decrece.

Si un atleta puede aplicar que el trabajo en una competencia lo induce a forzar y puede reconocer que puede sobrepasar el tope de la curva e inicia un descenso, puede aprender a controlar sus reacciones a la tensión, de tal modo que puede regresar a su nivel óptimo de rendimiento. La susceptibilidad a lesionarse y enfermarse también puede ser influida.

Es común que cuando existe un problema de ansiedad no se recurra a la relajación, y aunque no existe ningún daño en usarla, existen atletas a los que no les beneficiaría, por lo

mismo es importante antes de decidir utilizarla determinar los siguientes requisitos:

1. Determinar el problema del atleta, si es una mala adaptación social y por lo cual genera tensión o emociones relacionadas a través de reportes verbales o conductuales.

2. Asumiendo que la ansiedad es parte del problema, el psicólogo debe determinar si la reducción de la ansiedad es el foco inmediato del tratamiento y no es una ansiedad por falta de habilidades. Por ejemplo si se detecta que un atleta tiene una ansiedad incontrolable antes de una competencia se debe investigar antes la causa de la ansiedad, ya que esta puede ser ocasionada por que el atleta no ha podido hacer un ejercicio correctamente en los entrenamientos y por eso se siente ansioso de competir. En este caso el problema no se solucionará con relajación sino que podría ser un problema técnico deportivo. En cambio si se siente ansioso por miedos irrales o ya sea un problema afectivo o de concentración que hay antes de competir, se puede utilizar una técnica de relajación.

3. Se debe descartar cualquier causa orgánica a física que pueda ser motivo de síntoma de ansiedad o tensión.

Las técnicas de relajación para el entrenamiento mental del atleta en el manejo de la ansiedad son diversas;

1. Relajación progresiva
2. Entrenamiento autogénico
3. La toma de Conciencia corporal
4. La meditación Zen
5. Yoga

De acuerdo a Mariscal (1990), la aplicación de la técnica dependerá en cuanto a las medidas utilizadas para evaluar la relajación ya que puede ser evaluada en relación a las variables de sensibilidad cognitiva y otras de sensibilidad conductual.

Según Silva (1984), los beneficios de un programa de investigación a largo plazo para los grupos deportivos deben considerarse seriamente por parte de los individuos interesados en la investigación en psicología deportiva.

Además será importante producir programas de investigación que puedan tener impacto sobre el entrenamiento y el rendimiento puede ser una meta primaria de la psicología deportiva.

El futuro de la evaluación según Silva (1984) dependerá, en parte de la habilidad de los investigadores para demostrar que las predicciones generales por modelos deportivo específicos no son artefactos que representen simplemente un particular estudio muestra en atletas debe ser una tarea para el psicólogo deportivo y las ciencias deportivas (medicina del deporte, fisiología, psicología, nutrición, etc.,) el ser reconocidos como uno de los medios viables a través del cual el rendimiento del atleta puede ser perfeccionado, además los resultados de las investigaciones deberán ser considerados.

En conclusión de los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad y su asociación con las técnicas de relajación que hipotéticamente reducirán la ansiedad, pueden ser de utilidad para el psicólogo del deporte, en la medida que éste, al realizar sus programas de entrenamiento mental

Tenga presente estos pasos:

1. Que tipo de deportes son más propensos a los altos niveles de ansiedad y quienes funcionarían con bajos niveles

2. Cuando va hacer necesario aplicar un programa de entrenamiento mental (antes, durante, o después de una competencia.

3. Y se tiene que realizar una evaluación psicológica con el fin de determinar el tipo de ansiedad que presenta el deportista (somática, cognitiva, psicológica)

Es decir las investigaciones en la relación ansiedad y de desempeño motor aún son tempranas , pocas de ellas se han llevado a cabo en el área deportiva, a pesar de que la actividad deportiva en México se practica desde hace mucho tiempo.

Siendo esta una investigación que pretende observar la relación Ansiedad-Desempeño partiendo de la siguiente definición de la cual dice que "la ansiedad es a la vez un estado y un rasgo, es decir, la experiencia de un estado más alto o más bajo según las circunstancias cambiantes." (Cattell,1972) se pretende encontrar la relación Ansiedad-Desempeño en atletas de alto rendimiento también se pretende iniciar, con la relación que puede existir, entre deportes (combate, conjunto, individuales) y si hay deportes que presentan niveles más altos o más bajos y finalmente si los hay proponer, los programas de entrenamiento mental cómo apoyo al manejo de la ansiedad para mejorar el desempeño del deportista.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Existen diferentes estados de ansiedad en atletas que desempeñan una actividad deportiva de alto rendimiento (deportes individual, combate y conjunto)

HIPOTESIS DE TRABAJO

1. H.o.: La ansiedad es igual en todos los grupos de deportes

H.1.: La ansiedad es diferente dependiendo del grupo de deporte

2. H.o.: La ansiedad es igual entre los grupos de deportes practicados por mujeres.

H.1.: La ansiedad es diferente entre los grupos de deportes practicados por mujeres.

3. H.o.: La ansiedad es igual entre los grupos de deportes practicados por hombres

H.1.: La ansiedad es diferente entre los grupos de deportes practicados por hombres

4. H.o.: La ansiedad en grupos de deporte individual practicados por mujeres es igual al grupo de deportes combate practicado por mujeres y al grupo de conjunto practicado por mujeres

H.1.: La ansiedad en grupo de deporte individual practicado por mujeres es diferente al grupo de deportes combate practicado por mujeres y al grupo de conjunto practicado por mujeres

5. H.o.: La ansiedad en el grupo de deportes de combate practicado por mujeres es igual a la ansiedad del grupo de deportes individual practicado por mujeres y al grupo de conjunto practicado por mujeres.

H.1.: La ansiedad en el grupo de deportes de combate practicado por mujeres es diferente a la ansiedad del grupo de deportes individual practicado por mujeres y al grupo de conjunto practicado por mujeres.

6. H.o.: La ansiedad en deportes de conjunto practicado por mujeres es igual a la ansiedad en deportes individual practicado por mujeres y al grupo de combate practicado por mujeres.

H.1.: La ansiedad en deportes de conjunto practicado por mujeres es diferente a la ansiedad en deportes individual practicado por mujeres y al grupo de combate practicado por mujeres.

7. H.o.: La ansiedad en el grupo de deporte individual practicado por hombres es igual, al grupo de deporte de combate practicado por hombres y al grupo de conjunto practicado por hombres.

H.1.: La ansiedad en el grupo de deportes individual practicado por hombres es diferente al grupo de deportes de

combate practicado por hombres y al grupo de conjunto practicado por hombres.

8. H.o.: La ansiedad en el grupo de deportes de combate practicado por hombres es igual a la ansiedad del grupo de deportes individual practicado por hombres y al grupo de conjunto practicado por hombres.

H.1.: La ansiedad en el grupo de deportes de combate practicado por hombres es diferente a la ansiedad del grupo de deportes individual practicado por hombres y al grupo de conjunto practicado por hombres.

9. H.o.: La ansiedad en el grupo de deportes de conjunto practicado por hombres es igual a la ansiedad en deportes individual practicado por hombres y al grupo de combate practicado por hombres.

H.1.: La ansiedad en el grupo de deportes de conjunto practicado por hombres es diferente a la ansiedad en deportes individual practicado por hombres y al grupo de combate practicado por hombres.

10. H.o.: La ansiedad de las mujeres en el grupo de deporte individual es igual a la ansiedad de los hombres en el grupo de deporte individual.

H.1.: La ansiedad de las mujeres en el grupo de deportes individual es diferente a la ansiedad de los hombres en el grupo de deporte individual.

11. H.o.: La ansiedad de las mujeres en el grupo de deportes de combate es igual a la ansiedad de los hombres en el grupo de deporte de combate.

H.1.: La ansiedad de las mujeres en el grupo de deportes de combate es diferente a la ansiedad de los hombres en el grupo de combate.

12. H.o.: La ansiedad de las mujeres en el grupo de deportes de conjunto es igual a la ansiedad de los hombres en el grupo de deportes de conjunto.

H.1.: La ansiedad de las mujeres en el grupo de deportes de conjunto es diferente a la ansiedad de los hombres en el grupo de deportes de conjunto.

13. H.o La ansiedad de las mujeres que practican deporte es igual a la ansiedad de los hombres que practican deporte.

H.1. La ansiedad de las mujeres que practican deporte es diferente a la ansiedad de los hombres que practican deporte.

METODO

SUJETOS

El número total de atletas a los que se les aplicaron las pruebas fue de 372 sujetos que se encontraban reunidos en tres grupos:

En el primero, los sujetos practicaban un "Deporte Individual" integrado por 91 sujetos en total, 69 hombres y 22 mujeres.

En el segundo, los sujetos practicaban un "Deporte de Combate" integrado por 81 sujetos, 68 hombres y 13 mujeres.

En el tercer, los sujetos practicaban un "Deporte de Conjunto" integrado por 200 sujetos, 139 hombres y 61 mujeres

El rango de edad es de 18 a 25 años con una media de 22 años.

MATERIAL

Se aplicó un cuestionario de personalidad I6FP Forma A y B (ver anexo) con una duración aproximada de dos horas en responderse en la hoja de respuestas A y B.

VARIABLE DEPENDIENTE

Ansiedad: La ansiedad es a la vez un estado y un rasgo, es decir, la experiencia de un estado más alto o más bajo según las circunstancias cambiantes. (Cattell, 1972)

VARIABLE INDEPENDIENTE

El Deporte de Alto Rendimiento: Es aquel que constituye la actividad de excelencia del deporte federado, y que se lleva a cabo en competencias de alto-rendimiento, o campeonatos de alto nivel o campeonatos nacionales o internacionales.

Deporte individual: Es aquel donde el atleta compete de forma personal y su resultado va a depender de lo que haga durante su competencia tiempo, marca, registro.

Deporte de combate: Es aquel en el cual el atleta se enfrenta a un adversario y el resultado va a depender de haber superado, a su contrincante, en tiempo, marca, puntos.

Deporte de conjunto: Es aquel en el cual el atleta participa en conjunto de dos o más, para lograr un fin común.

Genero: Masculino y Femenino

PROCEDIMIENTO

La Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte propusieron en forma programada a los deportistas para la evaluación inicial.

El atleta llegó a la oficina de psicología para la aplicación del cuestionario del 16FP forma A y B y se llevaron a cabo en las instalaciones de esta Dirección.

Después que el atleta respondió, el psicólogo calificó las hojas de respuestas para obtener los puntajes del cuestionario forma A y B.

Una vez obtenidos los puntajes, en la hoja de perfil del cuestionario de 16FP se hace una sumatoria de la puntuación bruta y se convierte a datos normalizados, según el sexo.

Una vez obtenido la puntuación estándar, se procedió a hacer una gráfica.

De acuerdo con un procedimiento, se reunieron los datos en grupos de acuerdo al tipo de deporte que desempeñaban es decir, equipos donde el atleta compite en forma individual, otro donde el atleta se enfrenta con un contrario y finalmente donde se encuentran los atletas en grupo de dos o más.

TRATAMIENTO Y ANALISIS DE DATOS

Análisis de Varianza en una dirección de Kruskal-Wallis. Es una alternativa no paramétrica para el análisis de Varianza (razón F) que puede usarse para comparar varias muestras independientes, pero que solo requiere datos de nivel ordinal.

Prueba U de Mann - Whitney se utiliza cuando se ha logrado por lo menos una medida de nivel ordinal y se usa para probar si dos grupos independientes han sido tomados de la misma muestra

GRUPOS DE DATOS

Los 22 datos por grupo INDIVIDUAL FEMENIL (1):

8	10	7	5	3	6	5	7	4
8	5	8	4	6	8	9	2	4
7	1	5	8					

Los 13 datos por grupo COMBATE FEMENIL (2):

3	5	7	5	8	5	6	8	5
7	9	9	9					

Los 61 datos por grupo CONJUNTO FEMENIL (3):

7	4	2	5	9	2	3	6	10
1	4	6	4	6	6	3	8	5
5	3	5	5	7	6	6	8	5
8	6	2	5	7	4	9	7	7
6	7	6	5	7	4	7	9	8
7	10	5	10	8	8	2	7	4
8	8	5	7	6	5	3		

Los 69 datos por grupo INDIVIDUAL MASCULINO (1):

5	3	6	5	6	6	4	8	5
8	7	5	1	4	7	5	6	6
4	7	9	8	6	5	7	8	6
10	10	9	8	6	4	9	3	5
5	1	9	10	6	6	10	9	10
7	7	7	5	7	9	9	10	5
5	6	6	8	7	4	7	9	10
9	5	4	4	5	10			

Los 68 datos por grupo COMBATE MASCULINO (2):

5	9	9	8	9	7	7	8	8
6	2	6	7	5	8	5	6	6
3	2	8	5	4	5	4	6	6
5	10	7	6	5	5	5	4	4
7	8	7	9	7	6	7	8	7
9	7	5	7	9	6	4	4	6
4	5	7	6	6	9	6	7	5
5	7	4	4	7				

Los 139 datos por grupo CONJUNTO MASCULINO (3):

5	9	9	5	8	4	2	4	8
1	7	5	7	8	7	4	10	6
5	5	7	4	8	5	4	5	5
9	6	10	5	9	5	7	2	7
7	3	7	2	6	6	4	5	8
10	9	5	6	7	5	9	8	8
7	9	10	5	7	3	6	3	9
5	9	7	8	7	6	7	9	7
8	5	8	8	3	8	4	6	6
6	8	6	5	5	4	6	9	6
6	7	5	8	5	8	6	2	6
5	5	8	6	2	5	8	6	6
6	8	7	8	7	7	7	7	7
6	5	3	5	10	6	8	8	8
5	8	7	4	8	4	9	9	9
5	5	6	4					

PRUEBA No.1

ANVAR de Una Dirección de KRUSKAL-WALLIS
 PARA 3 GRUPOS DE DEPORTE INDIVIDUAL(1),-
 COMBATE (2), CONJUNTO (3)

No. de Datos	372
Valor H	0.5455
Corrección por Ligas	0.5577
Significancia Chi-Cuadrada	0.7566

Grupo	N	Rango Medio
INDIVIDUAL (1)	91	193.68
COMBATE (2)	81	185.14
CONJUNTO (3)	200	183.79

PRUEBA No 2

ANVAR de Una Dirección de KRUSKAL-WALLIS
 PARA 3 GRUPOS DE DEPORTE FEMENIL INDIVIDUAL (1), COMBATE (2), CONJUNTO (3).

No. de Datos	96
Valor H	1.2620
Corrección por Ligas	1.2880
Significancia Chi-Cuadrada	0.5252

Grupo Femenil	N	Rango Medio
INDIVIDUAL (1)	22	48.00
COMBATE (2)	13	56.50
CONJUNTO (3)	61	46.98

PRUEBA No 3

 ANVAR de Una Direcci3n de KRUSKAL-WALLIS
 PARA 3 GRUPOS DE DEPORTE MASCULINO INDI-
 VIDUAL (1), COMBATE (2), CONJUNTO (3).

No. de Datos	276
Valor H	1.1208
Correcci3n por Ligas	1.1469
Significancia Chi-Cuadrada	0.5636

Grupo Masculino	N	Rango Medio
INDIVIDUAL (1)	69	145.86
COMBATE (2)	68	131.43
CONJUNTO (3)	139	138.31

PRUEBA No 4

U de Mann-Whitney
 PARA DEPORTE INDIVIDUAL MASCULINO (1) FEME-
 NINO (2).

Reactivo	Grupo 1	Grupo 2
Tamaño Muestral	69	22
Rango Medio	47.61	40.95
Valor-U	648.00	870.00

Valor-Z 1.0289

Ajus. por Ligas 1.0385

Significancia
 una-cola 0.1497

PRUEBA No 5

U de Mann-Whitney
 PARA DEPORTES DE COMBATE MASCULINO (1) FEME-
 NINO (2).

Reactivo	Grupo 1	Grupo 2
Tamaño Muestral	68	13
Rango Medio	40.11	45.65
Valor-U	502.50	381.50

Valor-Z 0.7784

Ajus. por Ligas 0.7896

Significancia
 una-cola 0.2189

 PRUEBA No 6

U de Mann-Whitney
 PARA DEPORTES DE CONJUNTO MASCULINO (1), FEMENINO (2).

Reactivo	Grupo 1	Grupo 2
Tamaño Muestral	139	61
Rango Medio	104.54	91.30
Valor-U	3678.00	4801.00
Valor-Z		1.4899
Ajus. por Ligas		1.5069
Significancia una-cola		0.0639

 PRUEBA No 7

U de Mann-Whitney
 PARA DOS GRUPOS DE DEPORTE MASCULINO (1)
 FEMENINO(2)

Reactivo	Grupo 1	Grupo 2
Tamaño Muestral	276	96
Rango Medio	190.61	174.68
Valor-U	12113.50	14382.50
Valor-Z		1.2501
Ajus. por Ligas		1.2640
Significancia una-cola		0.1017

PRUEBA ESTADÍSTICA No 1

Para hipótesis No.1

De acuerdo al análisis estadístico (Prueba de Kruskal-Wallis) el valor H corrección por ligas tiene una significancia de 0.7566 mayor que $\alpha=0.05$ por lo tanto se acepta H_0 y se rechaza H_1 .

Es decir:

La ansiedad es igual en todos los grupos de deportes

PRUEBA ESTADÍSTICA No 2

Para Hipótesis No.2

De acuerdo al análisis estadístico (Prueba Kruskal-Wallis) el valor H corrección por ligas tiene una significancia de 0.5252 mayor que $\alpha=0.05$ por lo tanto se acepta H_0 y se rechaza H_1

Es decir:

La ansiedad es igual entre los grupos de deportes practicados por mujeres.

Para Hipótesis No.4

Y con base en la prueba estadística No.2 se acepta H_0 .

La ansiedad en grupos de deportes individual practicado por mujeres es igual al grupo de deporte de combate practicado por mujeres y al grupo de conjunto practicado por mujeres.

Para Hipótesis No.5

Y con base en la prueba estadística No.2 se acepta H_0 .

La ansiedad en el grupo de deportes de combate practicado por mujeres es igual a la ansiedad del grupo de deportes individual practicado por mujeres y al grupo de conjunto practicado por mujeres

Para Hipótesis No.6

Y con base en la prueba estadística No.2 se acepta H_0 .

La ansiedad en el grupo de deportes de conjunto practicado por mujeres es igual a la ansiedad de deportes individual practicados por mujeres y al grupo de combate practicado por mujeres.

Para Hipótesis No.3

De acuerdo al análisis estadístico prueba (Kruskal-Wallis) el valor de H corrección por ligas tiene una significancia de 0.5636 mayor que $\alpha=0.05$ por lo tanto se acepta H_0 y se rechaza H_1

La ansiedad es igual entre los grupos de deportes practicados por hombres

Para Hipótesis N.7

Y con base en la prueba estadística No.3 se acepta H_0 .

La ansiedad en el grupo de deportes individual practicado por hombres es igual, al grupo de deportes de combate, practicado por hombres y al grupo de conjunto practicado por hombres.

Para Hipótesis N.8

Y con base en la prueba estadística No.3 se acepta H_0 .

La ansiedad en el grupo de deporte de combate practicado por hombres es igual a la ansiedad del grupo de deportes individual practicado por hombres y al grupo de conjunto practicado por hombres.

Para Hipótesis N.9

y con base en la prueba estadística No.3 se acepta H_0 .

La ansiedad en el grupo de deportes de conjunto practicado por hombres es igual a la ansiedad a la ansiedad en deportes individual practicado por hombres y al grupo de combate practicado por hombres.

ANALISIS ESTADISTICO No.4

Para Hipótesis N.10

De acuerdo al análisis estadístico (Prueba U de Mann-Whitney) el valor Z ajustado por ligas es 1.0385 tiene un nivel de significancia de 0.149 mayor que alfa 0.01 por lo tanto, se acepta H_0 y se rechaza H_1 .

La ansiedad de las mujeres en el grupo de deportes individual es igual a la ansiedad de los hombres en el grupo de deporte individual

ANALISIS ESTADISTICO No.5

Para Hipótesis N.11

De acuerdo al análisis estadístico (Prueba U de Mann-Whitney) el valor Z ajustado por ligas de 0.7896 que tiene un nivel de significancia de 0.2189 mayor que $\alpha=0.01$ por lo tanto, se acepta H_0 y se rechaza H_1

La ansiedad de las mujeres en el grupo en el grupo de deportes de combate es igual a la ansiedad de los hombres en el grupo de deportes de combate

ANALISIS ESTADISTICO No.6

Para Hipótesis N.12

La Prueba U da un valor de Z ajustado por ligas de 1.5069 que tiene un nivel de significancia de 0.0639 mayor que $\alpha=0.01$ por lo tanto, se acepta H_0 y se rechaza H_1 .

La ansiedad de las mujeres en el grupo de deportes de conjunto es igual a la ansiedad de los hombres en el grupo de deportes de conjunto.

ANALISIS ESTADISTICO No.7

Para Hipótesis No.13

La Prueba U da un valor de Z ajustado por ligas de 1.2640 que tiene un nivel de significancia de 0.1017 mayor que $\alpha=0.01$ por lo tanto, se acepta H_0 y se rechaza H_1

La ansiedad de las mujeres es igual a la ansiedad de los hombres

CONCLUSIONES

La Psicología del Deporte es una rama de la ciencia psicológica reciente surge a nivel mundial en la década de los setentas en México existe poca información a cerca de esta rama, es hasta el año 88 que surge el interés por parte del gobierno de trabajar sobre este campo, de ahí se parte a trabajar de forma más científica en el área de medicina del deporte, en particular La Psicología del Deporte empieza a nacer principalmente en el plano de la investigación pues al no existir información para la población mexicana es necesario producirla para tener éxito en la intervención del psicólogo.

Es importante que las investigaciones realizadas generen planes de intervención para que los atletas tengan herramientas que utilizar en el momento de la competencia de una forma más efectiva. Al plantear esta investigación se tomo en cuenta que el factor medido por el 16FP de ansiedad es uno de los fenómenos más frecuentes en el deporte, situación que se lleva a cabo antes de la competencia, durante, después de la competencia de ahí la importancia de trabajarlo bajo contrastes entre grupos y de un genero a otro.

Respecto a las investigaciones propuestas deberemos de partir desde la definición de Cattell (1972) y que a continuación se describe:

"la ansiedad es a la vez un estado y un rasgo, es decir, la experiencia de un estado más alto o más bajo según las

circunstancias cambiantes." . La ansiedad es un estado y un rasgo emocional cambiante de un momento a otro..

De ahí la importancia del factor tiempo en la aplicación de una prueba, pues puede variar el estado de ansiedad del atleta de una semana previa a una competencia que de un día a otro, incluso durante la competencia.

El cuestionario de 16FP se aplicó en promedio de 8 días antes de que el atleta asistiera a una competencia ahora bien esto es un factor determinante en la obtención del nivel de ansiedad.

De acuerdo a los datos tratados estadísticamente por medio del análisis de Varianza de Kruskal-Wallis y prueba U de Mann-Whitney ya que la aplicación de las pruebas estadísticas mostraron que de las trece hipótesis planteadas en todas se aceptó la hipótesis nula es decir que las muestras tienen medias iguales y que por lo tanto no hay diferencias significativas. Y en base a estos resultados se puede concluir que no existe mayor incidencia de ansiedad en general entre hombres y mujeres que practican deporte de alto rendimiento. Así, como no se encontró diferencia entre los tres grupos individual, combate, conjunto de deportes.

Tampoco se encontró diferencia significativa entre estos mismos grupos de deportes pero de sexo femenino, y también en los grupos masculinos, no existió diferencia significativa entre los hombres y mujeres de deportes individuales y se repiten los resultados en deportes de combate y conjunto

Por lo tanto puede existir otras variables que desencadenan al estado de ansiedad en los deportistas, como son las ideas y cogniciones previas a una competencia, la evaluación social del medio deportivo, de la familia y de los amigos.

Las marcas y los resultados en los momentos de la competencia es decir el atleta al momento del inicio se enfrenta con adversarios y en ese momento evalúa sus capacidades y supone un resultado que no sabe exactamente cual será el resultado de esta situación y esto que es un evento que ocurre en el momento de la competencia y puede ser uno de los factores de que se genere la ansiedad en los atletas que practican deportes competitivos.

Es importante que en investigaciones posteriores se trabaje este aspecto y sobre todo, que se pueda llevar a cabo evaluaciones durante la competencia, claro tomando en cuenta el tipo de deportes, por ejemplo, en deportes de conjunto (un equipo de foot ball) puede calcularse antes de iniciar el partido y después, así como preguntar cuales fueron sus pensamientos en el momento de la competencia, para poder correlacionar la evaluación cognitiva de la situación y la generación de ansiedad en el atleta, así como controlar el factor tiempo.

Por otra parte a partir de estos resultados podemos plantear la necesidad de que el atleta se le prepare antes de una competencia en el manejo de ansiedad a través de técnicas psicológicas para afrontar este estado o rasgo.

El objetivo fundamental es que al no existir ansiedad significativa, en un periodo largo previo a una competencia el

atleta tiene el tiempo suficiente para prepararse a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje que contenga los siguientes pasos:

Inducción-----Adquisición-----Ejercitación

Inducción: A través del cual se induce al atleta a la necesidad de tener control de la ansiedad en los momentos de la competencia.

Adquisición: Es el proceso mediante el cual el atleta es evaluado para conocer lo aprendido de la técnica.

Ejercitación: En el cual se va a evaluar al atleta en el momento de la competencia a través de la entrevista posterior es decir se le pregunta, cuales fueron sus métodos de enfrentamiento de la ansiedad.

El programa que elabore el psicólogo del deporte deberá contener el aspecto teórico de la ansiedad en el deporte de alto rendimiento así como técnicas de relajación como son: relajación progresiva de Jacobson, relajación por pares musculares de Wolpe, entrenamiento autogénico, visualización, memoria muscular, técnicas asertivas, terapia racional-emotiva, programación neuro-lingüística.

Todo este proceso deberá acorde al plan de entrenamiento del equipo, con miras a un trabajo multidisciplinario, (médico, nutricional, psicológico todo con el fin de preparar al atleta para el momento de la competencia.

BIBLIOGRAFIA

- BROWNE, A.M. Anual Review of Psychology
35.605-205, 1989
- CATTELL, R. B. Análisis Científico de la Personalidad
Edit. Fontanella, España, 1972.
- CAUTELA R.J. Técnicas de Relajación
Ed. Martínez Roca México, 1986
- CONADE Curso de Diplomado para CODEME,
México D.F., Marzo 1992.
- CONADE Plan De Trabajo de Psicología del Deporte
Ciclo Olímpico Barcelona 92
México D. F. 1991
- CRUZ, C.L. Caracterización Psicológica del Esgrimista Cubano
de Alto Rendimiento. Universidad de la Habana,
Cuba 1990
- FINK C. ¿Que es la psicología del deporte?
Comisión Nacional del Deporte, 1990
- GILL L.D. Psychological Dynamics of Sport
Human Kinetics P.Ch. II.,1986.
- GARCIA, Z. J. Psicología del Deporte
Conceptualización y Aplicación
CONADE, México D.F., Agosto 1991.
- HERNANDEZ R. Memorias "Primer Congreso Internacional de
Conductismo y Ciencias de la Conducta"
Guadalajara, Jal. México 1992.
- HERNANDEZ R. Relación entre Rasgo de Ansiedad y Diferentes
Características de Desempeño Motor
Memorias Guadalajara, Jal. México D.F. 1992
- JACOBSON, E. Progressive Relaxation
University of Chicago, Press, 1930

- LEVIN, J. Fundamentos de Estadística en la investigación Social Edit Harla 1979
- LOEHR J. La Excelencia en los Deportes Ed. Planeta México D.F. 1992
- MAHONEY, M. Psicología del Deporte Journal Sports Psychology, Agosto, 1991.
- MARISCAL, R. Documento sobre Relajación. Comisión Nacional Deporte, México 1990
- NIDIFFER M.R. Athletes' Guide to Mental Training. Human Kinetics Publisher inc. Champaign, Illinois, 1985
- RIERA, J. Introducción a la Psicología del Deporte Edit. Martínez Roca, España, 1985.
- ROCA, J. La Aportación Psicológica Edit. Kapelusz, Argentina, 1982.
- SANTIBAÑEZ M. Estilos de Motivación y Modalidades de Ansiedad Precompetitiva Primer Encuentro Nacional de Psicología del Deporte 11 al 13 de Abril de 1991 México D.F.
- SERRANO A. "Disposiciones Conductuales ante Situaciones de Estrés" Comisión Nacional del Deporte México D.F. 1991.
- SIEGEL, S Estadística no Paramétrica Aplicadas a las Ciencias de la Conducta México D.F. Trillas, 1972.
- SILVA, M. J. "Ansiedad, Excitación y Desempeño" en: Psychological Foundations of Sport. Human kinetics publisher, inc., 1985.
- SILVA, J. El resurgimiento de la Psicología Deportiva Actual y sus Consecuencias. Journal of Sport Psychology, 1985.

- SUINN, M.R. Seven Steps to Peak Performance
Hans Huber Pub., Lewiston N.Y., 1986.
- WAITLEY, E.D. Symposium on Olympic Sport Medicine
Clinics in Sport Medicine-Vol.2, No 1. March,1983
- WAITLEY, E.D. The Psychology of Winning
Berkley Books, New York, 1979.
- WIGGINS, K.D. Psychological Foundations of Sport
Human Kinetics Publisher, Inc.
Champaign II.84.

A N E X O S



INSTRUCCIONES

Dentro de este cuadro: hay cierto número de preguntas. Con ellas se quiere conocer sus actitudes y sus intereses. No hay respuestas "buenas" ni "malas" porque cada quien puede poseer sus propios puntos de vista. Para que se pueda obtener la mayor cantidad de información de sus resultados, usted deberá tratar de responder exacta y sinceramente.

En la parte superior de la hoja de respuestas, escriba por favor su nombre y los demás datos que se le piden.

Primero, conteste las preguntas de ensayo que se encuentran más abajo. Si tiene algún problema con ellas por favor dígalos. En este cuadernillo usted sólo va a leer las preguntas, ya que todas las contestaciones las hará en la hoja de respuestas, asegurándose de que el número que tienen ambas sea el mismo.

Hay tres respuestas posibles para cada pregunta. Lea los siguientes ejemplos y ponga sus contestaciones en la parte superior de la hoja de respuestas en donde dice "Ejemplos". Si su respuesta es (a) ponga una cruz dentro del cuadrado de la izquierda; si su respuesta es (b) ponga la cruz o una equis dentro del cuadrado del centro; si su respuesta es (c) ponga la marca dentro del cuadrado de la derecha.

EJEMPLOS:

- | | |
|--|---|
| 1. — Me gusta ver juegos deportivos entre equipos:
a) sí, b) en ocasiones, c) no. | 3. — El dinero no trae la felicidad:
a) sí (cierto), b) intermedio, c) no (falso). |
| 2. — Prefiero a la gente que es:
a) reservada, b) intermedia, c) hace amigos rápidamente. | 4. — Mujer es a niña como gato es a:
a) gatito, b) perro, c) niño. |

En este último ejemplo hay una respuesta correcta: gatito. En el cuadernillo hay unas cuantas preguntas como ésta.

La letra (b) indica, por lo general, que usted está dudando acerca de lo que se le plantea. Hemos puesto varias frases y palabras distintas dentro de esta letra, pero todas tienen ese mismo significado.

Si algo no está claro, pregúntelo ahora. Dentro de un momento el examinador le dirá que lea el cuestionario y comience a responder sobre la hoja de respuestas.

Al estar contestando recuerde estos cuatro puntos:

1. — No se le pide que medite sus respuestas. Dé la primera respuesta que más pronto le venga a la mente, de un modo natural. Aunque las preguntas son demasiado cortas para darle todos los datos que usted desearía tener, trate de dar siempre la mejor respuesta a un ritmo de alrededor de 5 contestaciones por minuto; haciéndolo así usted terminará aproximadamente en 35 ó 45 minutos.
2. — Trate de no caer en el centro, en la letra (b), que son las respuestas de indecisión o de duda, excepto cuando le sea realmente imposible escoger cualquier otra opción.
3. — Asegúrese de no saltarse ninguna pregunta. Responda de manera apropiada a cada una de las preguntas. Algunas pueden ser que no encajen con su situación. Algunas preguntas pueden parecerle demasiado personales, pero recuerde que su hoja de respuestas quedará en las manos confidenciales de un experto, y que no se trata de localizar ciertas respuestas especiales, sino de apreciarlas en conjunto. Por ello, esta prueba se califica con una plantilla construida aexpresos.
4. — Responda con toda la honestidad posible lo que sea cierto para usted. Evite marcar la respuesta que le parezca "la más aceptable" con el fin de impresionar al examinador.

POR FAVOR NO VOLTEE LA PAGINA HASTA QUE SE LE INDIQUE

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno de tarjetas perforadas o transmitida por otro medio, electrónico, mecánico, fotocopiador, registrador, etc., sin permiso por escrito de la editorial El Manual Moderno, S.A., 16 FP, Copyright © 1987 by the Institute for Personality and Ability Testing, Champaign, Illinois, U.S.A.

1. Entendí perfectamente las instrucciones de este cuestionario:
a) sí, b) en duda, c) no.
 2. Estoy dispuesto a contestar cada pregunta tan sinceramente como me sea posible.
a) sí, b) en duda, c) no.
 3. Preferiría tener una casa:
a) en una zona poblada,
b) intermedio,
c) aislada en un bosque.
 4. Yo tengo la energía suficiente para enfrentarme a mis dificultades.
a) siempre,
b) generalmente,
c) pocas veces.
 5. Me siento un poco nervioso ante los animales salvajes, aunque estén enjaulados.
a) sí, b) indeciso, c) no.
 6. Evito criticar a las personas y a sus ideas.
a) siempre, b) a veces, c) nunca.
 7. Yo hago observaciones sarcásticas a las personas que creo que se las merecen.
a) siempre, b) a veces, c) nunca.
 8. Yo prefiero la música semiclásica que las canciones populares.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
 9. Si yo viera pelear a los niños de mi vecino:
a) dejaría que se arreglaran solos,
b) no sabría qué hacer,
c) intentaría reconciliarlos.
 10. En las reuniones sociales:
a) me hago notar,
b) no sé,
c) prefiero permanecer a distancia.
 11. Yo preferiría ser:
a) ingeniero constructor,
b) indeciso,
c) escritor de guiones (dramaturgo).
 12. Yo prefiero detenerme a observar a un artista pintando que a escuchar a algunas personas discutiendo violentamente.
a) cierto, b) no sé, c) falso.
 13. Casi siempre puedo tolerar a la gente vanidosa que se cree la gran cosa.
a) sí, b) en duda, c) no.
 14. Cuando un hombre es deshonesto, casi siempre lo puedes notar en su cara.
a) sí, b) en duda, c) no.
 15. Sería mejor que las vacaciones fueran más largas y que todos tuvieran que tomarlas.
a) de acuerdo, b) indeciso, c) en desacuerdo.
 16. Preferiría correr el riesgo de un trabajo con un sueldo elevado aunque irregular, que un trabajo con un sueldo menor y constante.
a) sí, b) en duda, c) no.
 17. Yo hablo sobre mis sentimientos:
a) sólo si es necesario,
b) intermedio,
c) cada vez que tengo la oportunidad.
 18. En ocasiones tengo la sensación de un vago peligro, o un miedo súbito por razones que no comprendo.
a) sí, b) intermedio, c) no.
 19. Cuando me regañan por algo que no hice, no me siento culpable.
a) cierto, b) intermedio, c) no.
 20. Con dinero puedo comprar casi todo.
a) sí, b) dudoso, c) no.
 21. En mis decisiones influyen más:
a) mis emociones,
b) mis sentimientos y razón por igual,
c) mis razonamientos.
 22. La mayoría de las personas serían más felices si se relacionaran más con sus semejantes e hicieran lo mismo que otros.
a) sí, b) intermedio, c) no.
 23. Cuando me veo en un espejo, algunas veces confundo cuál es la derecha y cuál es la izquierda.
a) cierto, b) en duda, c) falso.
 24. Cuando estoy platicando me gusta:
a) decir las cosas tal y como se me ocurren,
b) intermedio,
c) organizar primero mis pensamientos.
 25. Cuando algo en verdad me pone furioso, generalmente me calmo rápidamente.
a) sí, b) intermedio, c) no.
- (Fin de la Columna I en la Hoja de Respuestas)
26. Si yo tuviera el mismo sueldo y horario me gustaría más trabajar como:
a) carpintero o cocinero,
b) indeciso,
c) mesero en un buen restaurante.
 27. Yo soy apto para:
a) algunos pocos empleos,
b) varios empleos,
c) muchos empleos.
 28. "País" es a "cavar" como "cuchillo" es a:
a) afilado, b) cortar, c) puntiagudo.
 29. A veces no puedo dormir porque una idea me da vueltas en la cabeza.
a) cierto, b) dudoso, c) falso.
 30. En mi vida privada, casi siempre alcanzo las metas que me propongo.
a) cierto, b) dudoso, c) falso.
 31. Cuando una ley es anticuada debe ser cambiada:
a) sólo después de una discusión considerable,
b) intermedio,
c) rápidamente.

32. Me disgusta trabajar en un proyecto en el que se toman medidas rápidas que afectan a otros.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
33. La mayoría de la gente que conozco me considera como un conversador agradable.
a) sí, b) indeciso, c) no.
34. Cuando veo a personas desatendidas y desaseadas, yo:
a) las acepto, b) intermedio, c) me disgusta.
35. Me siento un poco apenado si de repente me convierto en el centro de atención en una reunión social.
a) sí, b) intermedio, c) no.
36. Siempre me gusta participar en reuniones concurridas, por ejemplo: una fiesta, un mitin.
a) sí, b) intermedio, c) no.
37. En la escuela prefiero (o prefiero):
a) la música, b) indeciso, c) los trabajos manuales.
38. Cuando estoy encargado de hacer algo, yo insisto en que se sigan mis instrucciones o bien renuncio:
a) sí, b) a veces, c) no.
39. Para los padres es más importante:
a) ayudar a sus niños a desarrollar sus afectos,
b) intermedio,
c) enseñar a sus niños cómo controlar sus emociones.
40. En una tarea de grupo, yo más bien trataría de:
a) imponer acuerdos,
b) intermedio,
c) hacer apuntes y ver que se obedezcan las reglas.
41. De vez en cuando siento la necesidad de realizar actividades físicas rudas o pesadas.
a) sí, b) indeciso, c) no.
42. Preferiría juntarme con gente bien educada a juntarme con individuos toscos y rebeldes.
a) sí, b) intermedio, c) no.
43. Me siento muy afligido cuando la gente me critica en público.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
44. Cuando el jefe (o el maestro) me llama:
a) veo una oportunidad para hablar de cosas que me interesan,
b) indeciso,
c) temo haber hecho algo mal.
45. Lo que este mundo necesita son:
a) ciudadanos firmes y serios,
b) no sé,
c) "idealistas" con planes para mejorarlo.
46. En todo lo que leo, estoy siempre pendiente de las intenciones propagandistas.
a) sí, b) indeciso, c) no.
47. De adolescente participé en los deportes escolares:
a) pocas veces,
b) frecuentemente,
c) muy frecuentemente.
48. Yo conservo mi cuarto bien arreglado, con cada cosa en su lugar.
a) sí, b) algunas veces, c) no.
49. A veces me pongo tenso e inquieto cuando pienso en los sucesos del día.
a) sí, b) intermedio, c) no.
50. A veces dudo que la gente con la que hablo se interese realmente en lo que digo.
a) sí, b) intermedio, c) no.

(Fin de la Columna 2 en la Hoja de Respuestas)

51. Si tuviera que escoger, preferiría ser:
a) guardabosques,
b) indeciso,
c) maestro de escuela.
52. En santos y complejos:
a) me gusta hacer regalos personales,
b) indeciso,
c) creo que es un poco molesto comprar regalos.
53. "Cansado" es a "trabajo" como "orgullo" es a:
a) sonrisa, b) éxito, c) felicidad.
54. ¿Cuál de las siguientes palabras es de clase distinta a las otras dos?
a) vela, b) luna, c) luz eléctrica.
55. He sido abandonado por mis amigos:
a) casi nunca,
b) ocasionalmente,
c) muy a menudo.
56. Yo tengo algunas cualidades por lo que me siento superior a la mayoría de la gente.
a) sí, b) dudoso, c) no.
57. Cuando me enoja, yo me esfuerzo por ocultar mis sentimientos a los demás.
a) cierto, b) a veces, c) falso.
58. Me gusta asistir a espectáculos, o ir a fiestas:
a) más de una vez a la semana (más de lo normal),
b) una vez a la semana (lo normal),
c) menos de una vez a la semana (menos de lo normal).
59. Pienso que suficiente libertad es más importante que las buenas costumbres y el respeto a la ley.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
60. En presencia de personas de mayor experiencia, edad o posición, tiendo a permanecer callado.
a) sí, b) intermedio, c) no.
61. Se me hace difícil hablar o recitar frente a un grupo numeroso.
a) sí, b) intermedio, c) no.
62. Cuando estoy en un lugar extraño, tengo un buen sentido de la orientación (encuentro fácilmente donde está el Norte, Sur, Este y Oeste).
a) sí, b) intermedio, c) no.

63. Si alguien se enoja conmigo, yo:
a) trato de calmarlo, b) indeciso, c) me irrita.
64. Cuando leo un artículo tendencioso o injusto en una revista tiendo a olvidarlo, más que a sentir ganas de "devolverles el golpe".
a) cierto, b) dudoso, c) falso.
65. Tiendo a olvidar muchas cosas triviales y sin importancia, como nombres de calles o de tiendas.
a) sí, b) algunas veces, c) no.
66. Me gustaría llevar la vida de un veterinario, curando y operando animales.
a) sí, b) intermedio, c) no.
67. Yo como mis alimentos con placer, aunque no siempre tan cuidadosa y apropiadamente como algunas personas.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
68. Algunas veces no tengo ganas de ver a nadie:
a) raras veces, b) intermedio, c) muy frecuentemente.
69. A veces las personas me dicen que muestro de manera demasiado clara mi excitación.
a) sí, b) intermedio, c) no.
70. De adolescente, si mi opinión era distinta a la de mis padres, yo por lo general:
a) la mantenía, b) indeciso, c) aceptaba la autoridad de mis padres.
71. Me gustaría tener una oficina para mí, que no fuera compartida con otra persona.
a) sí, b) indeciso, c) no.
72. Preferiría disfrutar la vida discretamente a mi manera, más que ser admirado por mis éxitos.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
73. Me siento maduro en la mayoría de mis actos:
a) verdadero, b) dudoso, c) falso.
74. Cuando la gente me critica me enoja, en vez de sentirme ayudado.
a) frecuentemente, b) ocasionalmente, c) nunca.
75. Estoy dispuesto a expresar mis sentimientos sólo bajo mi estricto control.
a) sí, b) intermedio, c) no.
76. Al inventar algo útil, preferiría:
a) perfeccionarlo en el laboratorio, b) indeciso, c) venderlo a la gente.
77. "Sorpresa" es a "extraño" como "miedo" es a:
a) valiente, b) ansioso, c) terrible.
78. ¿Cuál de las siguientes fracciones es distinta a las otras dos?
a) $\frac{3}{7}$, b) $\frac{3}{9}$, c) $\frac{3}{11}$.
79. Yo no sé por qué, pero algunas personas como que me ignoran o me evitan.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
80. Las personas me tratan con menos consideración de lo que merecen mis buenas intenciones.
a) a menudo, b) en ocasiones, c) nunca.
81. En un grupo, me molesta que se digan alburas o groserías aun cuando no haya mujeres delante.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
82. Yo tengo indudablemente menos amigos que la mayoría de la gente.
a) sí, b) en duda, c) no.
83. Detestaría estar en un lugar donde no hubiera muchas personas con quien platicar.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
84. Las personas dicen que soy descuidado a veces, aunque ellas me consideren simpático.
a) sí, b) intermedio, c) no.
85. En distintas ocasiones de mi vida social, he experimentado miedo al público.
a) frecuentemente, b) en ocasiones, c) casi nunca.
86. Cuando estoy en un grupo pequeño, me agrada permanecer en silencio y mejor dejar que otros hablen.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
87. Yo prefiero leer:
a) una narración realista de batallas militares o políticas, b) indeciso, c) una novela sentimental e imaginativa.
88. Cuando la gente mandona trata de imponerse, yo hago exactamente lo contrario de lo que ellas quieren.
a) sí, b) intermedio, c) no.
89. Es una regla que mis jefes o los miembros de mi familia me consideren culpable sólo si existe una razón real.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
90. Me desagrada la manera como algunas personas observan con descaro o sin recato a otras, en las calles o en las tiendas.
a) sí, b) intermedio, c) no.
91. En un viaje largo, preferiría:
a) leer algo serio pero interesante, b) indeciso, c) platicar con el pasajero de junto.
92. En una situación que puede volverse peligrosa, yo creo conveniente hacer ruido y escándalo, aunque se pierda la serenidad y la cortesía.
a) sí, b) indeciso, c) no.
93. Si mis conocidos me tratan mal y me demuestran que les disgusta:
a) me importa poco, b) intermedio, c) me pongo triste.

(Fin de la Columna 3 en la Hoja de Respuestas)

94. Las alabanzas y los cumplidos que me dicen, me desagradan.
a) sí, b) intermedio, c) no.
95. Me gustaría más bien tener un trabajo con:
a) un sueldo fijo y seguro,
b) intermedio,
c) un sueldo bastante alto, que dependiera de mi constante persuasión a gente que me desagrada.
96. Para mantenerme informado, yo prefiero:
a) discutir los asuntos con las personas,
b) intermedio,
c) leer los reportes noticiosos diarios.
97. Me gusta tomar parte activa en asuntos sociales, comités, etc.
a) sí, b) intermedio, c) no.
98. En el desempeño de una tarea, no estoy satisfecho hasta que no se ha realizado con atención el más mínimo detalle.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
99. A veces pequeñas contrariedades me irritan demasiado.
a) sí, b) intermedio, c) no.
100. Yo siempre duermo profundo, nunca hablo ni camino durmiendo.
a) sí, b) intermedio, c) no.
- (Fin de la Columna 4 en la Hoja de Respuestas)
101. Sería muy interesante trabajar en una empresa:
a) hablando con los clientes,
b) intermedio,
c) llevando las cuentas y el archivo.
102. "Tamaño" es a "longitud" como "deshonestidad" es a:
a) prisión, b) pecado, c) robo.
103. AB es a de como SR es a:
a) qp, b) pq, c) tu.
104. Cuando la gente no es razonable:
a) me quedo callado,
b) intermedio,
c) los desprecio.
105. Si alguien habla en voz alta cuando estoy escuchando música:
a) puedo concentrarme en la música y no me molesta,
b) intermedio,
c) acaban con mi placer y me molesto.
106. Creo que soy bien descrito como:
a) educado y tranquilo,
b) intermedio,
c) enérgico.
107. Asisto a reuniones sociales sólo cuando tengo que hacerlo, de otra manera trato de evitarlas.
a) sí, b) indeciso, c) no.
108. Ser precavido y esperar poco es mejor que ser optimista y esperar siempre el éxito.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
109. Cuando pienso en las dificultades de mi trabajo:
a) trato de planearlas anticipadamente,
b) intermedio,
c) supongo que podré manejarlas cuando se presenten.
110. Para mí, encuentro fácil incorporarme con las personas en una reunión social.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
111. Cuando un poco de diplomacia y persuasión son necesarias para que la gente actúe, yo generalmente soy el primero en fomentarlas.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
112. Sería muy interesante ser:
a) orientador vocacional de muchachos que tratan de encontrar su carrera,
b) indeciso,
c) ingeniero mecánico industrial.
113. Si estoy completamente seguro de que una persona es injusta o es egoísta, se lo digo, aunque me iraita problemas.
a) sí, b) intermedio, c) no.
114. A veces yo hago observaciones tontas en broma, sólo para que las personas se sorprendan y ver qué es lo que dicen.
a) sí, b) intermedio, c) no.
115. Me gustaría ser reportero de teatro, ópera, conciertos.
a) sí, b) indeciso, c) no.
116. Yo nunca siento la necesidad de hacer garabatos ni ponerme nervioso cuando estoy en una reunión.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
117. Si alguien me dice algo, que sé que es falso, yo muy probablemente me diga:
a) "El es un embustero",
b) intermedio,
c) "Aparentemente él está mal informado".
118. Yo siento que me van a castigar, aun cuando no halla hecho nada malo:
a) a menudo, b) ocasionalmente, c) nunca.
119. La idea de que las enfermedades tienen causas tanto físicas como mentales es muy exagerada.
a) sí, b) intermedio, c) no.
120. La pompa y el esplendor de cualquier ceremonia estatal son cosas que deben conservarse.
a) sí, b) intermedio, c) no.
121. Me molesta que las personas piensen que soy demasiado diferente o muy poco convencional.
a) mucho, b) algo, c) nada.
122. En la elaboración de alguna cosa, más bien yo trabajaría:
a) en equipo,
b) indeciso,
c) por mi propia cuenta.
123. En algunos momentos me es difícil evitar un sentimiento de lástima hacia mí mismo.
a) a menudo, b) en ocasiones, c) nunca.

124. A menudo me enoja demasiado rápido con la gente.
a) sí, b) intermedio, c) no.
125. Yo puedo cambiar viejos hábitos sin dificultad, y sin volver a ellos.
a) sí, b) intermedio, c) no.
- (Fin de la Columna 5 en la Hoja de Respuestas)
126. Si los salarios fueran los mismos, preferiría ser:
a) abogado, b) indeciso, c) navegante o piloto.
127. "Mejor" es a "peor" como "más lento" es a:
a) rápido, b) óptimo, c) más veloz.
128. ¿Cuáles de las siguientes letras deben ir al final de esta lista: xooooxxooooxxx?
a) oxxx, b) oxxx, c) xooo.
129. Cuando se llega a la hora de algo que yo había planeado o anticipado, a veces no siento ganas de ir.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
130. Yo puedo trabajar con cuidado en muchas cosas, sin ser molestado por las personas que hacen ruido a mi alrededor.
a) sí, b) intermedio, c) no.
131. A veces platico a personas desconocidas, cosas que me parecen importantes aunque no me las preguntan.
a) sí, b) intermedio, c) no.
132. Yo paso mucho de mi tiempo libre platicando con amigos sobre reuniones sociales en las que nos divertimos en el pasado.
a) sí, b) intermedio, c) no.
133. Me agrada hacer cosas temerarias y atrevidas nada más por gusto.
a) sí, b) intermedio, c) no.
134. La escena de un cuarto desarreglado me molesta:
a) sí, b) intermedio, c) no.
135. Me considero una persona muy sociable con la que es fácil llevarse.
a) sí, b) intermedio, c) no.
136. En mi trato social:
a) demuestro mis emociones como quiero,
b) intermedio,
c) me guardo mis emociones.
137. Me gusta la música:
a) alegre, ligera y animada,
b) intermedio,
c) emotiva y sentimental.
138. Yo admiro más la belleza de un hermoso poema que la belleza de un arma bien hecha.
a) sí, b) indeciso, c) no.
139. Si nadie se da cuenta de una buena observación mía:
a) no le doy importancia,
b) indeciso,
c) repito la frase para que la gente pueda escucharla nuevamente.
140. Me gustaría trabajar como vigilante con criminales que estuvieran en libertad bajo palabra.
a) sí, b) intermedio, c) no.
141. Uno debe tener cuidado al mezclarse con toda clase de extraños, por el peligro de una infección.
a) sí, b) indeciso, c) no.
142. En un viaje al extranjero, yo preferiría ir en un "tour" planeado con un conductor de viajes experimentado, que planear por mi mismo los lugares que desearía visitar.
a) sí, b) indeciso, c) no.
143. Me consideran, acertadamente, como una persona trabajadora y de mediano éxito.
a) sí, b) indeciso, c) no.
144. Si las personas abusan de mi amistad, no lo resentido y lo olvido pronto.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
145. Si se desarrolla una discusión acalorada entre los miembros de un grupo, yo:
a) quisiera ver a un "ganador",
b) intermedio,
c) desearía que se calmaran rápidamente.
146. Me gusta hacer mis planes yo solo, sin que nadie me interrumpa para aconsejarme.
a) sí, b) intermedio, c) no.
147. A veces dejo que mis acciones se vean influidas por mis celos.
a) sí, b) intermedio, c) no.
148. Yo creo firmemente que "el jefe puede no tener la razón, pero siempre tiene la razón por ser el jefe".
a) sí, b) indeciso, c) no.
149. Me pongo tenso cuando pienso en todas las cosas que me aquejan.
a) sí, b) a veces, c) no.
150. No me desconcierta que la gente me grite lo que tengo que hacer cuando estoy jugando.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
- (Fin de la Columna 6 en la Hoja de Respuestas)
151. Preferiría la vida de:
a) un artista,
b) indeciso,
c) secretario de un club social.
152. ¿Cuál de las siguientes palabras no corresponde a las otras dos?
a) alguno, b) unos, c) muchos.
153. "Llama" es a "calor" como "rosa" es a:
a) espina, b) pétalo rojo, c) perfume.
154. Tengo sueños tan intensos que me inquietan cuando duermo.
a) a menudo, b) en ocasiones, c) casi nunca.

155. Aunque las probabilidades de que algo tenga éxito están completamente en contra, sigo pensando en aceptar el riesgo.
a) sí, b) intermedio, c) no.
156. Me agrada saber bien lo que el grupo tiene que hacer para que así sea yo el que manda.
a) sí, b) intermedio, c) no.
157. Preferiría vestirme sencilla y correctamente, y no con un estilo peculiar y llamativo.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
158. Me llama más la atención pasar una tarde con un pasatiempo tranquilo que en una fiesta animada.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
159. No hago caso a las sugerencias bien intencionadas de los demás, aunque pienso que no debería.
a) en ocasiones, b) casi nunca, c) nunca.
160. Siempre mi criterio para cualquier decisión se basa en los principios del bien y el mal.
a) sí, b) indeciso, c) no.
161. Me disgusta un poco que un grupo me observe cuando trabajo.
a) sí, b) intermedio, c) no.
162. Debido a que no siempre es posible obtener los cosas por medio de métodos graduables y razonables, a veces es necesario usar la fuerza.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
163. En la escuela prefiero (o preferí):
a) español y literatura,
b) indeciso,
c) aritmética y matemáticas.
164. A veces me causa problemas el que la gente hable mal de mí a mis espaldas, sin tener razón.
a) sí, b) indeciso, c) no.
165. Platicar con la gente convencional, común y corriente:
a) es a menudo interesante e importante,
b) intermedio,
c) me molesta porque dicen cosas tontas y superficiales.
166. Algunas cosas me enojan tanto que prefiero no hablar de ellas.
a) sí, b) intermedio, c) no.
167. Es muy importante en la educación:
a) dar suficiente afecto a los niños,
b) intermedio,
c) que los niños aprendan hábitos y actitudes convenientes.
168. La gente me considera una persona estable, sin perturbaciones, ante las altas y bajas de la vida.
a) sí, b) intermedio, c) no.
169. Pienso que la sociedad debe crear nuevas costumbres por razones modernas y eliminar viejas costumbres o simples tradiciones.
a) sí, b) indeciso, c) no.
170. Yo pienso que en el mundo actual es más importante resolver:
a) los asuntos sobre moralidad,
b) indeciso,
c) las dificultades políticas.
171. Yo aprendo mejor:
a) leyendo un libro bien escrito,
b) intermedio,
c) participando en una discusión de grupo.
172. Prefiero guiarme yo mismo en lugar de actuar según las reglas aprobadas.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
173. Prefiero esperar hasta que estoy seguro que es correcto lo que pienso decir, antes de exponer mis razones.
a) siempre,
b) en general,
c) solamente si es posible.
174. Algunas cosas que no tienen importancia, "me ponen los nervios de punta".
a) sí, b) intermedio, c) no.
175. Pocas veces digo cosas que pienso sin reflexionar y que después tengo que lamentar grandemente.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.

IFin de la Columna 7 en la Hoja de Respuestas)

176. Si me pidieran que trabajara en una obra de caridad:
a) aceptaría,
b) indeciso,
c) diría con cortesía que estoy ocupado.
177. ¿Cuál de las siguientes palabras es distinta a las otras dos?
a) ancho, b) zigzag, c) derecho.
178. "Pronto" es a "nunca", como "cerca" es a:
a) nada, b) lejos, c) fuera.
179. Cuando cometo una torpeza social, yo puedo olvidarla pronto.
a) sí, b) intermedio, c) no.
180. Me reconocen como un "hombre de ideas" porque siempre se me ocurren algunas cuando hay algún problema.
a) sí, b) intermedio, c) no.
181. Yo creo que me muestro más:
a) animado en reuniones de crítica y protesta,
b) indeciso,
c) tolerante a los deseos de otras personas.
182. Me consideran como una persona muy entusiasta.
a) sí, b) intermedio, c) no.
183. Prefiero un trabajo con variedad, viajes y cambios aunque tenga riesgos.
a) sí, b) intermedio, c) no.
184. Soy una persona bastante estricta que insiste siempre en hacer las cosas tan correctamente como sea posible.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.

185. Me agradan los trabajos que requieren concentración y habilidades precisas.

- a) sí, b) intermedio, c) no.

187. Estoy seguro de haber contestado correctamente, y de no haber dejado ninguna pregunta sin contestar.

- a) sí, b) indeciso, c) no.

186. Me considero un tipo enérgico que se mantiene activo.

- a) sí, b) indeciso, c) no.

(Fin del cuestionario)



Traducción: Mariscal, R., Velázquez, A. y Kolb, R.

INSTRUCCIONES

Dentro de este cuadernillo hay cierto número de preguntas. Con ellas se quiere conocer sus actitudes y sus intereses. No hay respuestas "buenas" ni "malas" porque cada quien puede poseer sus propios puntos de vista. Para que se pueda obtener la mayor cantidad de información de sus resultados, usted deberá tratar de responder exacta y sinceramente.

En la parte superior de la hoja de respuestas, escriba por favor su nombre y los demás datos que se le piden.

Primero, conteste las preguntas de ensayo que se encuentran más abajo. Si tiene algún problema con ellas por favor dígalos. En este cuadernillo usted sólo va a leer las preguntas; ya que todas las contestaciones las hará en la hoja de respuestas, asegurándose de que el número que tienen ambas sea el mismo.

Hay tres respuestas posibles para cada pregunta. Lea los siguientes ejemplos y ponga sus contestaciones en la parte superior de la hoja de respuestas en donde dice "Ejemplos". Si su respuesta es (a) ponga una cruz dentro del cuadrado de la izquierda; si su respuesta es (b) ponga la cruz o una equis dentro del cuadrado del centro; si su respuesta es (c) ponga la marca dentro del cuadrado de la derecha.

EJEMPLOS:

1.- Me gusta ver juegos deportivos entre equipos:
a) sí, b) en ocasiones, c) no.

3.- El dinero no trae la felicidad:
a) sí (cierto), b) intermedio, c) no (falso).

2.- Prefiero a la gente que es:
a) reservada,
b) intermedia,
c) hace amigos rápidamente.

4.- Mujer es a niña como gato es a:
a) gatito, b) perro, c) niño.

En este último ejemplo hay una respuesta correcta: gatito. En el cuadernillo hay unas cuantas preguntas como ésta.

La letra (b) indica, por lo general, que usted está dudando acerca de lo que se le plantea. Hemos puesto varias frases y palabras distintas dentro de esta letra, pero todas tienen ese mismo significado.

Si algo no está claro, pregúntelo ahora. Dentro de un momento el examinador le dirá que lea el cuestionario y comience a responder sobre la hoja de respuestas.

Al estar contestando recuerde estos cuatro puntos:

1.- No se le pide que medite sus respuestas. Dé la primera respuesta que más pronto le venga a la mente, de un modo natural. Aunque las preguntas son demasiado cortas para darle todos los datos que usted desearía tener, trate de dar siempre la mejor respuesta a un ritmo de alrededor de 5 contestaciones por minuto; haciéndolo así usted terminará aproximadamente en 35 ó 45 minutos.

2.- Trate de no caer en el centro, en la letra (b), que son las respuestas de indecisión o de duda, excepto cuando le sea realmente imposible escoger cualquier otra opción.

3.- Asegúrese de no saltarse ninguna pregunta. Responda de manera apropiada a cada una de las preguntas. Algunas puede ser que no encajen con su situación. Algunas preguntas pueden parecerle demasiado personales, pero recuerde que su hoja de respuestas quedará en las manos confidenciales de un experto, y que no se trata de localizar ciertas respuestas especiales, sino de apreciarlas en conjunto. Por ello, esta prueba se califica con una plantilla construida expresamente.

4.- Responda con toda la honestidad posible lo que sea cierto para usted. Evite marcar la respuesta que le parezca "la más aceptable" con el fin de impresionar al examinador.

POR FAVOR NO VOLTEE LA PAGINA HASTA QUE SE LE INDIQUE

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno de tarjetas perforadas o transmitida por otro medio, electrónico, mecánico, fotocopiador, registrador, etc., sin permiso por escrito de la editorial.
16 FP. Copyright © 1967 by the Institute for Personality and Ability Testing, Champaign, Illinois, U.S.A.

1. Entendí perfectamente las instrucciones de este cuestionario.
a) sí, b) en duda, c) no.
2. Estoy dispuesto a contestar cada pregunta tan sinceramente como me sea posible.
a) sí, b) en duda, c) no.
3. Yo preferiría pasar las vacaciones en:
a) un centro turístico atendido,
b) algo entre "a" y "c",
c) una cabaña tranquila lejos del ruido.
4. Cuando estoy en un lugar pequeño, apretujado (como un elevador lleno de gente) tengo la desagradable sensación de estar "encerrado".
a) nunca, b) rara vez, c) en algunas ocasiones.
5. De repente me encuentro pensando una y otra vez en problemas sin importancia y tengo que hacer un esfuerzo muy grande para quitármelos de la cabeza.
a) sí, b) en ocasiones, c) no.
6. Si sé que una persona está equivocada en su forma de pensar, yo prefiero:
a) quedarme callado, b) intermedín, c) decirselo.
7. Mis ideas parecen estar:
a) adelantadas a la época.
b) indeciso,
c) de acuerdo a la época.
8. Yo no soy muy aficionado a decir chistes novedosos ni a contar cuentos divertidos.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
9. Es mejor alcanzar una vejez tranquila que ngotarse sirviendo a la comunidad.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
10. He participado activamente en la organización de un club, equipo o grupo similar.
a) sí, con frecuencia,
b) en ocasiones,
c) nunca.
11. No puedo evitar el ser sentimental.
a) en ocasiones,
b) con alguna frecuencia,
c) muchas veces.
12. Preferiría leer un libro sobre:
a) grandes enseñanzas religiosas,
b) en duda,
c) nuestra organización política.
13. Son muy pocos los temas que me molestan con facilidad.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
14. Las aptitudes y características que heredamos de los padres son más importantes de lo que mucha gente está dispuesta a admitir.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
15. Pienso que las tareas rutinarias siempre deben cumplirse, aun cuando un poco de inventiva indique que esto no es necesario.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
16. Está bien bromear acerca de la muerte y generalmente esto no es de mal gusto.
a) sí, b) intermedio, c) no.
17. Me gusta que me digan cómo hacer las cosas en vez de investigar por mí mismo.
a) sí, b) intermedio, c) no.
18. A veces, a pesar de encontrarme en un grupo, me dominan sentimientos de soledad y de inutilidad.
a) sí, b) intermedio, c) no.
19. Mi memoria no cambia mucho de un día a otro.
a) cierto, b) algunas veces, c) falso.
20. Creo que uno debe quejarse con el mesero o el administrador de un restaurante, cuando sirven mala comida.
a) sí, b) indeciso, c) no.
21. Para descansar prefiero:
a) deportes o juegos,
b) indeciso,
c) debates o pasatiempos intelectuales.
22. En comparación con otras personas, yo he participado:
a) en muchas actividades sociales,
b) varias,
c) pocas actividades sociales.
23. Cuando hago planes, frecuentemente me gusta confiar en la suerte.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
24. Cuando estoy comiendo, trabajando, etc.:
a) doy la impresión de pasar rápidamente de una cosa a la otra,
b) intermedio,
c) me conduzco en forma metódica y cuidadosa.
25. Me siento inquieto como si quisiera hacer algo pero sin saber qué:
a) muy rara vez, b) en ocasiones, c) a menudo.

(Fin de la Columna I en la Hoja de Respuestas)

26. En una fábrica preferiría estar encargado de:
a) aspectos mecánicos,
b) indeciso,
c) entrevistar y contratar personal.
27. Preferiría leer un libro sobre:
a) viajes espaciales,
b) indeciso,
c) educación en la familia.
28. ¿Cuál de las siguientes palabras no corresponde a las otras dos?
a) perro, b) pájaro, c) vaca.
29. Si otra vez pudiera volver a vivir mi vida:
a) haría planes diferentes,
b) indeciso,
c) me gustaría que fuera casi igual.
30. Las decisiones tomadas en mi vida y en mi trabajo nunca me ocasionaron problema por la falta de comprensión de mi familia.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.

31. Yo evito decir cosas raras que incomodan a la gente.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
32. Si tuviera una pistola en mis manos y supiera que está cargada me sentiría nervioso hasta que no la descargara.
a) sí, b) intermedio, c) no.
33. Me gusta mucho jugarle bromas a la gente, sin ninguna malicia.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
34. Hay gente que utiliza mucho de su tiempo libre en tareas y asuntos comunes con sus vecinos.
a) sí, b) indeciso, c) no.
35. A veces siento que por falta de seguridad en mí mismo, no tengo suficiente éxito social.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
36. Yo disfruto conversando, y rara vez dejo pasar la oportunidad de hablar con un extraño.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
37. El encabezado del periódico que más me interesaría sería:
a) "Líderes religiosos discuten sobre un credo unificado",
b) indeciso,
c) "Mejoras en la producción y el mercado".
38. Dudo de la franqueza de la gente que es más amistosa de lo que yo esperaba.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
39. Mi consejo para la gente es:
a) siga adelante, inténtelo; no pierde nada,
b) intermedio,
c) primero piénselo bien, no vaya a hacer una tontería.
40. Para mí es más importante:
a) expresarme con libertad,
b) intermedio,
c) establecer buenas relaciones con las personas.
41. Me gusta sorar despierto.
a) sí, b) indeciso, c) no.
42. Me gusta más un trabajo que requiera de decisiones ingeniosas de mi parte, que uno que exija respuestas rápidas y rutinarias.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
43. Siento que mis amistades no me necesitan tanto como yo a ellas.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
44. Si alguien pensara mal de mí, me preocuparía:
a) casi nunca,
b) ocasionalmente,
c) muy a menudo.
45. He sufrido accidentes por estar sumido en mis pensamientos.
a) casi nunca,
b) intermedio,
c) varias veces.
46. En mi periódico me gusta leer:
a) una discusión sobre aspectos sociales básicos del mundo moderno,
b) intermedio,
c) un buen reportaje de todas las noticias locales.
47. Me entretienen más los libros que la compañía de alguien.
a) sí, b) intermedio, c) no.
48. Por más difíciles y desagradables que sean los obstáculos, yo siempre insisto y mantengo mis intenciones originales.
a) sí, b) intermedio, c) no.
49. Ciertos ruidos me alteran, los nervios: una puerta que rechina me provoca escalofrío y se me hace insostenible.
a) a menudo,
b) algunas veces,
c) nunca.
50. Cuando me despierto en la mañana, frecuentemente me siento cansado.
a) sí, b) intermedio, c) no.

(Fin de la Columna 2 en la Hoja de Respuestas)

51. Con el mismo sueldo, preferiría ser:
a) investigador químico,
b) indeciso,
c) administrador de un hotel.
52. Vender cosas o pedir fondos para ayudar a una causa en la que yo creo, es para mí:
a) bastante agradable,
b) intermedio,
c) un trabajo desagradable.
53. ¿Cuál de los siguientes tres números no corresponde a la misma clase que los otros dos?
a) 7, b) 9, c) 13.
54. "Perro" es a "hueso", como "vaca" es a:
a) leche, b) pasto, c) sal.
55. Los cambios de temperatura generalmente no afectan mi eficiencia, ni mi estado de ánimo.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
56. En una ciudad extraña:
a) caminaría por donde quisiera,
b) intermedio,
c) evitaría las partes de la ciudad consideradas peligrosas.
57. Es más importante:
a) llevarla bien con la gente,
b) intermedio,
c) poner en práctica las ideas propias.
58. Yo creo:
a) en el dicho de "ríe y sé feliz" en la mayoría de las ocasiones,
b) intermedio,
c) ser apropiadamente serio en los asuntos cotidianos.

59. Cuando me dan una serie de reglas, las sigo cuando personalmente me convienen, en lugar de seguir las al pie de la letra.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
60. En mis relaciones sociales a veces me preocupa un sentimiento de inferioridad sin que haya motivo alguno.
a) sí, b) intermedio, c) no.
61. Me siento algo incómodo cuando estoy en compañía de otros, y no me muestran a ellos tan bien como debería.
a) sí, b) a veces, c) no.
62. Preferiría:
a) trabajar con varias personas bajo mis órdenes,
b) indeciso,
c) trabajar con un comité.
63. La mayoría de las personas aceptan su propia culpa, aunque puedan echarla a otros.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
64. En realidad a nadie le gustaría verme en dificultades.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
65. Para un hombre es más importante preocuparse por:
a) el significado básico de la vida,
b) indeciso,
c) obtener un buen ingreso para su familia.
66. Estar mucho tiempo encerrado, lejos del aire libre, me hace sentirme rancio.
a) siempre, b) algunas veces, c) casi nunca.
67. Se me ocurren ideas poco usuales sobre gran variedad de cosas; demasiadas para ponerlas en práctica.
a) sí, b) algunas veces, c) no.
68. Por lo general soy optimista a pesar de que tropiece con muchas dificultades.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
69. De noche me cuesta trabajo dormir por preocuparme por un incidente desafortunado.
a) a menudo, b) ocasionalmente, c) pocas veces.
70. Preferiría ver:
a) una buena sátira cinematográfica sobre la sociedad del futuro,
b) intermedio,
c) una buena película del oeste.
71. Mis amistades piensan que es difícil conocerme a fondo.
a) sí, b) indeciso, c) no.
72. Resuelvo mejor un problema:
a) estudiándolo solo,
b) intermedio,
c) discutiéndolo con otros.
73. Cuando tengo que hacer decisiones rápidas:
a) me apoyo en un razonamiento objetivo, tranquilo y lógico,
b) intermedio,
c) me pongo tenso, excitable, incapaz de pensar claramente.
74. Algunas veces encuentro que pensamientos y recuerdos inútiles me dan vuelta en la mente.
a) sí, b) intermedio, c) no.
75. En las discusiones nunca me siento tan molesto como para no poder controlar mi voz.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.

(Fin de la Columna 3 en la Hoja de Respuestas)

76. Cuando viajo prefiero mirar el paisaje que conversar con la gente.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
77. ¿"Perder" es un mejor opuesto a "revelar" que la palabra "esconder" ?
a) sí, b) indeciso, c) no.
78. "Negro" es a "gris" como "dolor" es a:
a) torcedura, b) aflicción, c) comezón.
79. Se me hace difícil aceptar un "no" como respuesta, aun cuando sé que estoy pidiendo lo imposible.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
80. Con frecuencia, la forma como me dicen las cosas me duele más que lo que me están diciendo.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
81. Me incomoda tener sirvientes que me atiendan.
a) sí, b) intermedio, c) no.
82. Cuando un grupo de amigos sostiene una conversación animada:
a) prefiero escuchar con atención,
b) intermedio,
c) doy más opiniones que la mayoría de ellos.
83. Me gusta estar en medio de mucha excitación, bullicio y ruido.
a) sí, b) intermedio, c) no.
84. En el trabajo, es más importante ser popular con la gente importante que hacer un trabajo de primera.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
85. Si la gente me observa en la calle o en una tienda me siento ligeramente avergonzado.
a) sí, b) intermedio, c) no.
86. Mis ideas no siempre pueden ponerse fácilmente en palabras, por eso no intervengo tanto en la conversación como la mayoría de la gente.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
87. Siempre estoy interesado en asuntos de mecánica, por ejemplo en carros y aeroplanos.
a) sí, b) intermedio, c) no.
88. Lo que hace que la mayor parte de la gente se abstenga de realizar actos criminales o deshonestos es principalmente el temor a ser aprehendida.
a) sí, b) indeciso, c) no.

89. Realmente en el mundo hay más gente simpática que indeseable.
a) sí, b) indeciso, c) no.
90. Los sujetos indiferentes que dicen "lo mejor de la vida es gratis", no han trabajado para conseguir mucho.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
91. Si en una junta la gente sólo habla sin llegar al grano, a las insto a que lleguen a él.
b) indeciso, c) actuó en forma práctica para mantener la armonía.
92. Una persona cuyas ambiciones lastiman o dañan a un amigo cercano, a pesar de eso puede ser considerada todavía como un ciudadano común y corriente.
a) sí, b) intermedio, c) no.
93. Cuando pequeñas cosas me salen mal, una tras otra, yo:
a) continuo como si nada hubiera sucedido, b) intermedio, c) me siento agobiado.
94. Me aquejan sentimientos de culpa o remordimiento, en relación a asuntos insignificantes.
a) sí, a menudo, b) a veces, c) no.
95. Sería mejor si toda la gente se reuniera en prácticas religiosas públicas con regularidad.
a) cierto, b) intermedio, c) no.
96. Cuando se proyectan salidas en grupo:
a) siempre me complace participar íntegramente, b) intermedio, c) me gusta reservarme el derecho a cancelar mi participación.
97. Mucha gente me platica sus problemas y me pide consejo cuando necesitan a alguien con quien hablar.
a) sí, b) intermedio, c) no.
98. Si mis amigos me excluyen de algo que están haciendo:
a) hago alboroto, b) intermedio, c) lo tomo con calma; pensando que tienen algún motivo.
99. En ciertos estados de ánimo, fácilmente me alejo del trabajo que estoy haciendo por distracciones y ensueños.
a) sí, b) intermedio, c) no.
100. No me precipito para aceptar o rechazar a las personas que acabo de conocer.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
- (Fin de la Columna 4 en la Hoja de Respuestas)
101. Preferiría ser:
a) administrador de una oficina de negocios, b) indeciso, c) arquitecto.
102. "Abril" es a "marzo", como "martes" es a:
a) miércoles, b) viernes, c) lunes.
103. ¿Cuál de las siguientes palabras es distinta a las otras dos?
a) prudente o sensato, b) adorable, c) amable.
104. Cruzo la calle para evitar encontrarme con gente que no deseo ver.
a) nunca, b) algunas veces, c) pocas veces.
105. El número de problemas que se me presentan y que no puedo resolver por mi propia cuenta, en un día ordinario, son:
a) apenas uno, b) intermedio, c) más de media docena.
106. Si estuviera en desacuerdo con los puntos de vista de un maestro, por lo general:
a) me guardaría mi opinión, b) indeciso, c) le diría que mi opinión es diferente.
107. Cuando hablo con personas del sexo opuesto, evito cualquier tema sexual vergonzoso.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
108. Realmente no tengo éxito cuando trato a la gente.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
109. Me agrada dar lo mejor de mi tiempo y energía a:
a) mi hogar y las necesidades reales de mis amigos, b) intermedio, c) actividades sociales y pasatiempos personales.
110. Cuando trato de impresionar favorablemente a la gente con mi personalidad:
a) casi siempre tengo éxito, b) algunas veces tengo éxito, c) por lo general estoy inseguro de mi éxito.
111. Prefiero tener.
a) un gran número de conocidos, b) indeciso, c) sólo pocos amigos leales.
112. Preferiría ser filósofo que ingeniero mecánico.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
113. Tiendo a criticar el trabajo de otras personas.
a) sí, b) indeciso, c) no.
114. Me agrada planear cuidadosamente el cómo influir sobre mis compañeros para que me ayuden a lograr mis metas.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
115. Pienso que soy más sensible que la mayoría de las personas a las cualidades artísticas de lo que me rodea.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
116. Mis amigos creen que soy algo distraído y poco práctico.
a) sí, b) intermedio, c) no.
117. Con mis conocidos prefiero:
a) platicar sobre hechos y asuntos impersonales, b) intermedio, c) charlar con la gente y de sus sentimientos.

118. A veces soy tan feliz, que me asusta pensar que mi felicidad no pueda ser duradera.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
119. En ocasiones tengo períodos en que me siento deprimido, miserable y pesimista sin razón suficiente.
a) sí, b) intermedio, c) no.
120. En mi trabajo la mayoría de los problemas son ocasionados por personas que:
a) cambian constantemente los métodos que ya estaban bien,
b) indeciso,
c) se refusan a emplear métodos más modernos.
121. Me agrada que mis conocidos me consideren como uno de los suyos.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
122. Cuando busco una calle en una ciudad desconocida:
a) le pregunto a la gente dónde se encuentra esa calle,
b) intermedio,
c) la busco en un mapa.
123. Algunas veces alboroto a mis amigos para que salgamos cuando en realidad ellos quieren quedarse en casa.
a) sí, b) intermedio, c) no.
124. Cuando he estado muy activo o he trabajado demasiado, sufro de indigestión o estreñimiento.
a) ocasionalmente, b) casi nunca, c) nunca.
125. Si alguien me molesta:
a) me aguanto,
b) intermedio,
c) tengo que hablar con alguien para descargar mi enojo.
- (Fin de la Columna 5 en la Hoja de Respuestas)
126. Sería más interesante ser vendedor de seguros que granjero.
a) sí, b) intermedio, c) no.
127. "Estatua" es a "forma" como "canción" es a:
a) belleza, b) notas, c) tonada.
128. ¿Cuál de las siguientes palabras es distinta a las otras dos?
a) tarrear, b) hablar, c) silbar.
129. Creo que en la vida moderna se tienen demasiadas frustraciones y restricciones desagradables.
a) sí, b) intermedio, c) no.
130. Me siento preparado para la vida y sus exigencias.
a) siempre, b) a veces, c) casi nunca.
131. Yo francamente hago más planes y soy más enérgico y ambicioso que muchos que han alcanzado el mismo éxito que yo.
a) sí, b) ocasionalmente, c) no.
132. Casi siempre me gustan las emociones fuertes.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
133. Sería más interesante ser:
a) actor, b) indeciso, c) constructor de casas.
134. Me parece conveniente hacer planes para evitar pérdida de tiempo entre trabajo y trabajo.
a) sí, b) intermedio, c) no.
135. En un grupo generalmente estoy:
a) al tanto de lo que pasa a mi alrededor,
b) intermedio,
c) envuelto en mis propios pensamientos o asuntos recientes.
136. Cuando me uno a un grupo nuevo, me parece que encajo de inmediato.
a) sí, b) indeciso, c) no.
137. Me gusta mucho el humorismo picante y grotesco de algunos programas de televisión.
a) sí, b) intermedio, c) no.
138. Preferiría leer sobre:
a) el descubrimiento de pinturas indígenas antiguas,
b) indeciso,
c) asesinatos de indios.
139. Generalmente no pierdo las esperanzas frente a las dificultades ordinarias.
a) sí, b) indeciso, c) no.
140. Estoy menos interesado en tener éxito en las cosas prácticas y financieras que en buscar verdades artísticas y espirituales.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
141. Me gustaría más bien leer:
a) una buena novela histórica,
b) intermedio,
c) un ensayo científico sobre el aprovechamiento de los recursos mundiales.
142. En las discusiones sobre arte, religión o política, rara vez me involucro o excito tanto, como para olvidar la cortesía y las relaciones humanas.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
143. Cuando voy a tomar un tren, me siento un poco apurado, tenso o ansioso aunque sepa que me queda tiempo.
a) sí, b) a veces, c) no.
144. Me gusta enfrentarme a los problemas que otras personas han dejado enredados.
a) sí, b) intermedio, c) no.
145. La sociedad debería estar guiada más por el pensamiento lógico y menos por creencias tradicionales y sentimentales.
a) sí, b) intermedio, c) no.
146. Cuando hago lo que quiero, por lo general me parece que:
a) me comprenden solamente mis amigos íntimos,
b) intermedio,
c) estoy haciendo lo que la mayoría de la gente piensa que está bien.
147. Las situaciones molestas tienden a aturdirme y a excitarme demasiado.
a) sí, b) intermedio, c) no.

148. Hago lo posible por no distraerme ni olvidarme de los detalles.
a) sí, b) intermedio, c) no.
149. A veces quedo tembloroso y exhausto a raíz de una discusión acalorada, o cuando he estado a punto de sufrir un accidente, de forma tal que no puedo volver a lo que estaba haciendo.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
150. Me siento a punto de estallar, debido a mis sentimientos.
a) rara vez, b) ocasionalmente, c) con frecuencia.
- (Fin de la Columna 6 en la Hoja de Respuestas)
151. Como pasatiempo preferiría pertenecer a
a) un club fotográfico,
b) indeciso,
c) un club de debates.
152. "Combinar" es a "mezclar", como "equipo" es a:
a) grupo, b) ejército, c) juego.
153. "Reloj" es a "tiempo", como "sastre" es a:
a) cinta métrica, b) tijeras, c) ropa.
154. Me es difícil seguir lo que algunas personas están tratando de decir por el extraño uso que hacen de las palabras comunes.
a) sí, b) intermedio, c) no.
155. Los agentes del ministerio público están interesados principalmente en:
a) encontrar pruebas condenatorias,
b) indeciso,
c) proteger al inocente.
156. La gente algunas veces me ha llamado orgulloso y creído.
a) sí, b) intermedio, c) no.
157. Preferiría la vida de un impresor artístico que la de un promotor y publicista.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
158. Tiendo más bien a hablar pasudamente.
a) sí, b) a veces, c) no.
159. Cuando hago algo, mi principal preocupación es que:
a) sea realmente lo que yo quiero hacer,
b) indeciso,
c) que no tenga consecuencias nocivas para mis compañeros.
160. Yo pienso que la mayoría de los cuentos y de las películas deberían enseñar principios éticos.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
161. Iniciar conversaciones con extraños:
a) es difícil para mí,
b) intermedio,
c) nunca me causa problema.
162. Siempre me divierte herir la dignidad de los nuestros, de los jueces y de la gente "culto".
a) sí, b) intermedio, c) no.
163. En la televisión preferiría ver:
a) a una gran concertista,
b) indeciso,
c) un programa práctico e informativo sobre nuevos inventos.
164. Me irrita la gente que adopta actitudes moralmente superiores.
a) sí, b) intermedio, c) no.
165. Preferiría ocupar mi tiempo disfrutando de:
a) un juego de cartas con amigos,
b) indeciso,
c) los hermosos objetos de una galería de arte.
166. A veces no me decido a utilizar mis propias ideas por temor a que no sean prácticas.
a) sí, b) intermedio, c) no.
167. Siempre soy cortés y diplomático con la gente poco razonable o poco imaginativa, y no creo que sea prudente señalarle su falta de criterio.
a) cierto, b) intermedio, c) falso.
168. Preferiría vivir en una ciudad progresista que en una aldea tranquila en el campo.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
169. Cuando estoy en desacuerdo con alguien sobre cuestiones sociales, me gusta:
a) encontrar básicamente cual es nuestra diferencia,
b) indeciso,
c) llegar a una solución satisfactoria para ambos.
170. Creo que la gente debe meditar más antes de coniar la sabiduría del pasado.
a) sí, b) indeciso, c) no.
171. Obtengo tantas ideas al leer un libro yo mismo, como cuando discuto sus temas con otras personas.
a) sí, b) intermedio, c) no.
172. Algunas personas critican mi sentido de responsabilidad.
a) sí, b) indeciso, c) no.
173. Yo me considero como:
a) una persona activa y práctica,
b) intermedio,
c) un soñador.
174. A veces mis sentimientos y emociones me impiden controlarlos.
a) cierto, b) indeciso, c) falso.
175. Me siento tan fumoso que quisiera azotar una puerta, o tal vez romper el vidrio de una ventana.
a) muy rara vez,
b) ocasionalmente,
c) con bastante frecuencia.
- (Fin de la Columna 7 en la Hoja de Respuestas)
176. Disfrutaría más:
a) estando encargado de juegos de niños,
b) indeciso,
c) ayudando a un relojero.

177. "Justicia" es a "leyes", como "idea" es a:
 a) palabras, b) sentimientos, c) teorías.
178. ¿Cuál de las siguientes palabras no corresponde a las otras dos?
 a) segundo, b) una vez, c) único.
179. Preferiría llevar:
 a) el mismo tipo de vida que llevo ahora,
 b) indeciso,
 c) una vida más tranquila con menos dificultades que tuviera que enfrentar.
180. Yo pienso que la cosa más importante en la vida es hacer lo que a mí me gusta.
 a) sí, b) indeciso, c) no.
181. Mi voz es:
 a) fuerte, b) término medio, c) suave.
182. Me gusta actuar impulsivamente, aun cuando esto me traiga problemas posteriores.
 a) sí, b) intermedio, c) no.
183. Se me describe adecuadamente como una persona alegre y despreocupada.
 a) sí, b) intermedio, c) no.
184. Me disgusta mucho ver el desorden.
 a) cierto, b) indeciso, c) falso.
185. Siempre reviso con mucho cuidado el estado en que devuelvo a mi devuelven las cosas que presto o me prestan.
 a) sí, b) intermedio, c) no.
186. Los grupos sociales me molesta darme cuenta de mi timidez.
 a) nunca, b) algunas veces, c) con frecuencia.
187. Estoy seguro de haber contestado correctamente a las preguntas.
 a) sí, b) indeciso, c) no.

(Fin del cuestionario)



EJEMPLOS

1. Me gusta ver juegos deportivos entre equipos al fútbol en ocasiones, c) no
 2. Prefiero a la gente que
 a) es reservada
 b) es antipática
 c) hace amigos rápidamente

3. El verano me trae felicidad
 a) sí (claramente)
 b) intermedia
 c) no (falta)
4. ¿Tiene usted un perro como gato o, al gato, tal perro, c) niño.

a	b	c
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HOJA DE RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO 16 FP, FORMA A - B



Nombre _____

Sexo _____

Etnia _____

(M o F) (Espanol y otros)

Fecha _____

Puntuación
Bruta _____

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	56	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	57	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	61	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	62	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	63	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	64	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	65	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	66	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	67	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	68	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	69	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	70	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	71	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	72	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	73	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	74	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	75	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	76	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	77	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	78	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	79	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	80	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	81	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	82	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	83	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	84	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	85	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	86	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	87	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	88	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	89	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	91	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	92	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	93	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	94	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	95	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	96	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	97	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	98	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	99	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-----	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ASEGÚRESE DE QUE SE VEAN SUS MARCACIONES BORRE COMPLETAMENTE CUALQUIER RESPUESTA QUE QUIERA CAMBIAR.

FIN DEL
CUESTIONARIO

Todo los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno de librerías, bibliotecas o transmitida por otro medio, electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado, etc., sin permiso por escrito de la editorial.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, etc., without permission in writing from the publisher.

PERFIL DEL CUESTIONARIO 16 PF

FACTOR	Puntuación bruta			Puntuación ajustada	BAJA PUNTAJACION DESCRIPCION	PUNTAJACION EN ESTERES → Promedio ←										ALTA PUNTAJACION DESCRIPCION			
	Forma A	Forma B	Total			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
A					RESERVADO, DISCIPLINADO, CRITICO, APARTADO, INHIBIBLE Y (Solitario)														EXPRESIVO, AFECTIVO, COMPLICADO, PARTICIPANTE (Socialidad)
B					MENOS INTELIGENTE, PENSAMIENTO CONCRETO (Baja capacidad mental escolar)														MAS INTELIGENTE, PENSAMIENTO ABSTRACTO, INTELIGENTE (Alta capacidad mental escolar)
C					AFECTADO POR SENTIMIENTOS, MENOR ESTABILIDAD EMOCIONAL, PERTURBABLE (Inestabilidad del yo)														EMOCIONALMENTE ESTABLE, SERENO, SE ENFOCA A LA REALIDAD (Baja superior del yo)
E					SUMISO, INHIBENTE, OBLIGADO, SERVICIAL (Sumisión)														AFIRMATIVO, AGRESIVO, TECNICO, COMPETITIVO (Humana)
F					SOBRIO, TALANTEADO, SERIO (Impulsividad)														DESCUOCUPADO, ENTUSIASTA (Impulsividad)
G					ACTIVO, DISCATA, LAS REGLAS (Superioridad)														ESCRUPULOSO, RESISTENTE, ANTIHAYSTA, JUICIOSO (Superioridad)
H					PECADO, TAMBIE, HUMANO (Humana)														AVENTURADO, DISCORDADO, GUSTO POR EL CAMBIO (Ambivalencia)
I					CALCULADOR, CONFIADO EN SI MISMO, HELAISTA (Socialidad)														AFECTIVO, SENSITIVO, DEPENDIENTE, SENSIBLE (Socialidad emocional)
L					CONFIADO, ACEPTA CONDICIONES (Confianza)														DESCONFIADO, SUSPICAZ (Desconfianza)
M					PRACTICO, POCAS PARTICIPACIONES REALES (Superioridad)														IMAGINATIVO, BOHEMO, DISTINGUIDO (Superioridad)
N					INGENUO, SIN PRETENSIONES, SINCERAMENTE SOCIALMENTE TIEMPO (Ingenuidad)														ASTUTO, ELIVADO, SOCIALMENTE CONSCIENTE (Astucia)
O					SEGURO DE SI MISMO, AFABLE, SEGURO, COMPLICADO, SERENO (Autonomía Serena)														AFIRMATIVO, AUTODETERMINANTE, INSEGURO, PREOCUPADO, Propensión a la culpabilidad)
Q1					CONSERVADOR, HE SU TENDENCIA EN LAS IDEAS ESTABLECIDAS (Conservadorismo)														EXPERIMENTADOR, LIBERAL, PENSAMIENTO LIBRE (Inhibición)
Q2					DEPENDIENTE DEL GRUPO, SI "ADRIERE", Y ES UN SEGURO EJEMPLO (Dependencia grupal)														AUTOSUFICIENTE, BUENO EN EL CURSO, POCAS SUSPIRAS EN CURSOS (Autosuficiencia)
Q3					INCONTROLADO, FURIBO, SIGUEN SUS PROPIOS IMPULSOS, INHIBENTE A LAS REGLAS (Inhibición)														CONTROLADO, FIRME FUERZA DE VOLUNTAD, ESCRUPULOSO SOCIALMENTE, COMPLICADO (Control)
Q4					EL AJADO, TRANQUILIDAD EN EL PENSAMIENTO (Humana)														TELADO, TRANQUILIDAD, IMPULSIVO, SOBRIO Y HELAISTA (Humana)

El estere 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 es el siguiente
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 es el siguiente

Comentarios: