

3 20825



UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MEXICO

PLANTEL TLALPAN

ESCUELA DE PSICOLOGIA

**CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO**

7
2ij

AUTOESTIMA EN DEPORTISTAS

T E S I S

Que, para obtener el Título de:

LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

ELBA LAURA VALDEZ BRETON

ASESOR: LIC. SALVADOR LOPEZ GUIZAR

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

MEXICO, D. F.

1996

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

- A** *tí Dios que con Tu Voluntad permitiste realizar ésta meta.*
- A** *mis abuelos, especialmente a Mamá Lela quien determinó mucho a que fuera lo que hoy soy.*
- A** *mis padres Coco y Memo a quienes brindo con la presente un homenaje a la gran admiración que siento por ellos y el agradecimiento por todo lo que han hecho por mí.*
- A** *mis hermanas Araceli, Vero, Gaby y Betty de quienes he recibido siempre su apoyo.*
- A** *mi esposo Francisco quien me ha brindado toda su comprensión, y me motivó a iniciar este trabajo.*
- A** *mis hijos Dante y Valeria quienes fueron la justificación de esta realización y como una muestra de que lo que te propones lo puedes lograr, y a quienes les agradezco su cariño y paciencia.*
- A** *mis amigos deportistas por colaborar en todo lo que estuvo en sus manos.*
- A** *mi amiga Consuelo, quien día con día me alentó a seguir y me guió con sus conocimientos.*
- A** *todos aquellos amigos que han estado conmigo a lo largo de mi vida y de quienes mantengo gratos recuerdos y agradecimientos.*
- A** *el Lic. Rafael Torres, mi asesor, por toda su dedicación y confianza.*
- A** *el Lic. Salvador López Guizar por su ayuda y dirección.*
- Y** *al deporte en sí mismo el cuál me ha permitido penetrar y encontrar todos los privilegios que te brinda el practicarlo.*

ÍNDICE

Introducción

Capítulo 1 Autoestima

1.1	Definición.....	7
1.2	Teoría de Maslow.....	12
1.3	Desarrollo de la autoestima.....	18
1.4	Autoestima positiva.....	23
1.5	Autoestima negativa.....	29
1.6	Reconstrucción de la autoestima.....	35
1.7	Investigaciones realizadas con autoestima en deportistas.....	39

Capítulo 2 Deporte

2.1	Definición.....	47
2.2	Personalidad y deporte.....	52
2.3	Motivación y deporte.....	60
2.4	Factores que influyen en el deporte.....	68
2.5	Psicología del deporte.....	74
2.6	Investigaciones realizadas con deportistas nadadores e investigaciones dependiendo de la edad y el sexo.....	80

Capítulo 3 Método

3.1	Planteamiento del problema.....	87
3.2	Objetivos.....	87
3.2.1	-Objetivo general.....	87
3.2.2	-Objetivos específicos.....	87

3.3	Hipótesis.....	88
3.4	Definición de variables.....	88
	3.4.1 -Variable dependiente.....	88
	3.4.2 -Variable atributiva.....	88
	3.4.3 -Definición conceptual.....	89
	3.4.4 -Definición operacional.....	89
3.5	Tipo de estudio.....	90
3.6	Diseño de la investigación.....	91
3.7	Población.....	91
3.8	Muestreo.....	91
3.9	Muestra.....	91
3.10	Descripción y estructura del instrumento.....	92
3.11	Tratamiento estadístico.....	92
3.12	Procedimiento.....	93

Capítulo 4 Resultados

4.1	Análisis descriptivo.....	95
4.2	Análisis inferencial.....	98
	4.2.1 Correlación de Pearson.....	99

Capítulo 5 Discusión

	Discusión.....	106
	Alcances y limitaciones.....	111
	Bibliografía.....	113
	Anexos.....	122

Introducción

Cuando alguien pretende transformar algo, es porque tiene ideas, maneja datos, hace comparaciones, analiza el pasado inmediato y proporciona algunos rumbos hacia el futuro, que ya será el presente que vivimos.

Precisamente, la convivencia continua con deportistas, provocó la inquietud de enfocar la investigación hacia la autoestima, porque es un rango específico fundamental de los que conforman la personalidad de un deportista y que no ha sido tomada en cuenta a pesar de la gran importancia que representa estudiarla. Por lo que la presente investigación se realizó con deportistas nadadores "masters", del Club Casa Blanca "Atizapán", del sexo masculino y femenino, con el propósito de determinar la existencia de diferencias significativas en el nivel de autoestima, dependiendo del sexo y la edad.

La investigación ha querido proporcionar información a los psicólogos del deporte y entrenadores principalmente, sobre la autoestima considerando la relación de ésta con el desempeño de los que practican algún deporte.

Para poder obtener las respuestas en este campo, fue necesario recurrir a la recolección de información, primero de los conceptos básicos de la autoestima y de la presencia de ésta en las personas que practican algún deporte. Después la consulta de documentos ya existentes, para contar con una base de datos, que pudiera proporcionar elementos de comparación con los obtenidos con el campo de trabajo.

Durante esta recolección se encontraron datos verdaderamente valiosos interesados en este tema. En algunos casos la información cuenta con elementos adicionales como, fechas, tipos de muestra utilizados, así como puntos de vista y conclusiones.

Los logros obtenidos son el resultado de la investigación en el campo directamente, y la comparación con anteriores investigaciones.

El desarrollo del estudio se encuentra dividido en:

- El primer capítulo en donde se expondrán las definiciones más relevantes de autoestima así como teorías relacionadas con ésta.
- El segundo capítulo se muestran las definiciones, generalidades y aspectos relacionados con el deporte directamente.
- El tercer capítulo corresponde en el método, que basado en el tema de investigación, señala los objetivos, hipótesis, variables, tipo de estudio, diseño de la investigación, así como el proceso y recolección de datos.
- Para concluir en el cuarto capítulo se presentan los resultados de la investigación y la conclusión a través de una discusión.

Con los resultados obtenidos se espera aporten a la psicología del deporte un conocimiento más amplio sobre la autoestima en hombres y mujeres deportistas.

CAPÍTULO 1

AUTOESTIMA

1.1 Definición

Cada individuo es la medida de su amor a sí mismo; su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta. La Biblia dice: "Ama a tu prójimo como a ti mismo". En todas las épocas, religiones y filosofías, así como en las ciencias humanas, se ha llegado siempre a este concepto.

Solo el hombre tiene el poder de contemplar su propia vida y actividad, solo el goza el privilegio de la conciencia.

Dijo Goethe: "La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo". John Milton, en su *Paraíso Perdido*, comenta: "Nada beneficia más al hombre que su autoestima". Bernard Shaw: "El interés del hombre por el mundo es solamente reflejo de los intereses en sí mismo".

El concepto de autoestima ha sido adoptado por varias teorías como elemento importante en la conformación de esquemas de la personalidad. En las últimas décadas se han venido realizando investigaciones basadas precisamente en estas teorías, al tiempo que han surgido otras. Maslow (1954) en su conocida pirámide de las necesidades; consideró como parte integrante de la función psicológica, a las necesidades de amor propio, respeto por sí mismo, estimación y autoevaluación como elementos indispensables para llegar a la autorrealización, concepto fundamental en sus teorías.

Un enfoque teórico de la personalidad, que ha influido considerablemente en el estudio del sí mismo, es la tendencia clínica conocida como "terapia centrada en el cliente"; inicialmente identificada por Rogers, quien destacó la importancia de la autoaceptación como elemento indispensable para el desarrollo y funcionamiento de la personalidad. (Rogers 1980).

Mead en 1934, supone que el sentido primero del yo resulta en gran parte de las actitudes, palabras y gestos de los demás, que el niño percibe e imita y a los que responde. El sentido de sí mismo para el niño afirma es ser el producto de la conducta de los demás respecto a él. Afirma que el sí mismo, es en todos sus aspectos predominantemente es un producto social. (en Allport 1965).

James en 1890, considerado como uno de los primeros psicólogos en estudiar el sí mismo, afirma que la autoestima hace que sean equivalentes el éxito y las pretensiones, de ese modo lo que importa no es la capacidad que una persona cree tener con respecto a alguna cualidad, sino la capacidad que desea tener. La autoestima no sólo está relacionada con nuestra capacidad, sino también con nuestras características y apariencia física, con nuestro papel y situación en la sociedad, familia, país, escuela, posesiones e incluso con las ideas. (en Wittaker 1971).

Secord y Backman definen la autoestima como el concepto de sí mismo que tiene el individuo y depende, en general de la interacción con otros. Afirman que de esta manera somos capaces de ver que la interacción se da en un campo mutuamente compartido que incluye tanto miedo, sentimientos, ideas y reconocimientos mutuos. (en Roseinberg 1973).

Fitts, sostiene que algunas veces autoconcepto y autoestima tienen un mismo significado, ya que ambos parten de las evaluaciones que la persona tiene de sí misma, y que juegan un papel importante en la determinación de la conducta.

Afirma que hay tres componentes del autoconcepto: un componente perceptual, que es la forma de cómo se percibe cada persona; el componente conceptual, que se refiere a los conceptos que la persona tiene de sus propias características; y el componente de actitudes, que incluye sentimientos de sí mismo.

Coopersmith (1976), considera que la autoestima es la actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia sí mismo, es decir, un conjunto de cogniciones y sentimientos, y postula cuatro tipos de variables que determinan la autoestima: valores, éxitos, aspiraciones y defensas.

Por lo tanto, la autoestima o self, tendrá los mismos componentes que las actitudes: cognitivo, que sería el autoconcepto, el afectivo, que sería la autoevaluación, y el comportamiento, que sería la conducta que se dirige a uno mismo.

De igual modo señala que la autoestima puede variar dependiendo de la experiencia, el sexo, la edad y otros roles. Una evaluación de habilidades; y de acuerdo a lo que se dé más importancia, se obtiene un nivel general de autoestima.(Coopersmith 1976)

Mac Davis y Harari en 1968, sostiene que la autoestima está muy relacionada con la posición del rol y las normas sociales, así como la eficacia con que cada quien se desempeña en su rol.

El comportamiento del individuo, refleja su autoestima estableciéndose una interacción entre la autoestima y lo que le demuestran los demás, es decir, el concepto de sí mismo surge de la relación del ser humano y su ambiente social. (en Rosenberg 1973).

Rosenberg (1973). Define a la autoestima de la siguiente manera: "Cuando se habla de autoestima quiere decir que el individuo se respeta y se acepta sin considerarse mejor o peor que otros, reconociendo sus limitaciones, esperando madurar y mejorar". Señala que existe una autoestima global, la cual se refiere a un nivel general de aceptación o rechazo de sí mismo. "Lo que un individuo piense de sí mismo no es una actitud limitada, encapsulada, sin gravitación más allá de las

fronteras de su psique, por el contrario, se extiende a sus relaciones con otras gentes, guiándolas, modificándolas y controlándolas de acuerdo a su propia lógica inexorable".

Por su lado Maslow en 1974, afirma que la autoestima es la base y centro de desarrollo humano; que la autoestima es el conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo. Afirma que sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta a uno mismo, sólo se puede dar cuando se ha amado a si mismo. (en Rodríguez y Pellicer 1988).

Reild Lucy (1981), afirma que la angustia y la autoestima están muy relacionadas; "si es la amenaza lo que produce la angustia, lo que está siendo amenazado es la autoestima de la persona". De este modo apoya la impresión de los psicólogos clínicos respecto a la importancia de la autoestima, en cuanto a la experiencia personal y la conducta interpersonal, la búsqueda de aprobación y posición social, surge en gran medida del deseo de mantener la autoevaluación positiva.

Rodríguez y Pellicer (1988). Proponen una escala de autoestima que consta de Autoconocimiento; que consiste en conocer las partes que componen al yo, sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente.

Autoconcepto; es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta.

Autoevaluación; refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas, si lo son para el individuo, le satisfacen, y son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; considerarlas como malas si lo son, si no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

Autoaceptación; es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

Autorespeto; es atender y satisfacer las propias necesidades y valores.

Autoestima; es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y se acepta y respeta tendrá autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima.

Para Branden en la actualidad (1993), la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos ya que según él es "la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida; la confianza es el derecho de ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos".

El concepto de autoestima, según Abraham Maslow, requiere de una visión más clara, por lo que se expondrá de manera más independiente.

1.2 Teoría de Maslow

Maslow (1968), sostiene que el darse cuenta de cómo se es real y profundamente, sería la llave para tener una personalidad sana, exitosa y creativa. La alta autoestima es un prerrequisito para confiar en el propio organismo, la suficiente como para que éste sea el foco de su autoevaluación y la guía de su vida. Sólo una persona que se ama y respeta, es capaz de realizar todo su potencial, en un proceso que cada día lleva a su total autorrealización.

Propone una pirámide que esta dividida en dos sectores: necesidades básicas o deficitarias, y necesidades de crecimiento, cuyo contenido incluye cinco niveles:

En el primer nivel están las necesidades fisiológicas. Son iguales que las de los animales; sin embargo, el hombre una vez satisfecha su hambre, busca el siguiente nivel, dejando el primero de ser una meta, para convertirse en un medio de energía y salud, que le permite subir al siguiente, y así sucesivamente se va liberando de estas necesidades, que aunque permanecerán siempre, va siendo de menor importancia, ya que alcanzando niveles superiores, el hombre encuentra mayores satisfacciones.

La satisfacción de la necesidades básicas, se obtiene a corto plazo y del exterior. Así el hombre va conformando su naturaleza, llenándose para poder pasar del recibir, al dar.

En el primer sector de la pirámide, el ser humano está ya en condiciones de dar el "salto" al desarrollo de todos los potenciales de su espíritu; sus necesidades son ya de crecimiento y autorrealización, como se expone a continuación. (en Rodríguez y Pellicer 1988).

Pirámide de Maslow:

- 1.- Necesidades fisiológicas o primarias:** son las de alimentación, respiración, agua, comida y comodidad física, que han de satisfacerse antes de poder pasar a las necesidades siguientes. Son las más importantes, y si son insatisfechas, pueden dominar al individuo, como en el caso de un hombre "muerto" de hambre.
- 2.- Necesidades de seguridad:** tratan de asegurar el futuro. Esto se manifiesta principalmente en los niños y son la base de las reacciones infantiles ; frente a los extraños, ruidos súbitos, ante la amenaza de ser abandonado. Las medidas de seguridad que procuran los adultos, como posición firme es el ahorro.

Las necesidades de seguridad entran en acción generalmente en emergencias como "guerras, catástrofes naturales, epidemias ", es decir que no sólo se presentan en sociedades ordenadas y reguladas.

- 3.- Necesidades de pertenencia:** se inician las de orden superior porque la personalidad busca seguridad. El ser humano desea "ser alguien", aunque sea en un grupo pequeño; dado que sus prójimos lo crían, desea pertenecer al grupo que lo ayudó en su crecimiento. El hombre necesita sentir que pertenece a un grupo y que es aceptado dentro del mismo, puesto que ha tenido, tiene y tendrá siempre el deseo de amar a alguien y de ser amado a su vez.

4.- Necesidades de reconocimiento o necesidades de estima de sí mismo:

Representan una necesidad o un deseo por una estable, firmemente fundamentada y generalmente alta evaluación de sí mismo, de autoestima, de autorrespeto y de la estima de otros.

Existen dos subseries de necesidades en esta categoría:

- a)** El deseo de fuerza, de logro, de adecuación, de dominio, de competencia, de confianza frente al mundo; de la independencia y libertad.
- b)** Deseo de fama o prestigio (definida como respeto o estima recibido de otras personas), status, dominación, reconocimiento, atención, importancia o apreciación.

La gratificación de estas necesidades provoca sentimientos de confianza en sí mismo, de dignidad, de fuerza, de capacidad y de adecuación.

5.- Necesidades de autorrealización o actualización del yo.

Son las necesidades más elevadas de cognición y de realidad estética. El hombre no tiene nada más que un hondo deseo de conocerse y entenderse, también de conocerse y entender el mundo que lo rodea, además no quiere vivir en un mundo "desnudo y feo", necesita la belleza y el arte, apreciar y crear cosas de naturaleza estética. Concretar en diversas obras sus aspiraciones, conocimientos, potencialidades y habilidades. (Bischof, 1973).

Maslow (1968), asignó una importancia central a la autoestima, en su jerarquía, un nivel positivo de autoestima, es un prerrequisito final para la actualización del self, una vez obtenida, el individuo es libre de concentrarse y actualizar sus potencialidades. Cuando una actividad está actualizada y forma parte de la

identidad, puede ser parcialmente ignorada y la energía previamente expandida es canalizada en la dirección de nuevos cambios.(Hamachek 1971).

(Maslow 1968), considera que estas necesidades o valores básicos pueden ser tratados , ya como fines en sí mismo ya como estadios sucesivos hacia un objetivo final único. En este sentido proporciona una resolución de la paradoja aparente que supone el contraste entre el "Ser" y el " Llegar - a Ser". Es cierto que el ser humano se esfuerza continuamente por conseguir una plenitud humana final que, a su vez, puede ser de algún modo diverso del desarrollo y del "Llegar- a Ser". Es como estar sentenciado a estar perpetuamente intentando conseguir una meta a la que jamás se es capaz de llegar. Por lo menos en la actualidad, se sabe que esto no es verdad. El proceso correcto del "Llegar a Ser", se recompensa una y otra vez mediante estados transitorios del Ser absoluto, mediante experiencias cumbres. Conseguir la satisfacción de las necesidades básicas, comporta muchas experiencias cumbre, cada una de las cuales constituye un goce absoluto, perfecto de sí mismo y que no necesita de nada más para dar una justificación a la vida.

Tan solo en personas saludables existe una relación positiva entre el placer subjetivo de la experiencia, impulso hacia o deseo de ella, y "la necesidad básica" de la experiencia. Sólo estas personas ansian, uniformemente, aquello que es bueno para sí mismas y para las otras, y pueden, por lo tanto, disfrutarlo y aprobarlo de todo corazón.

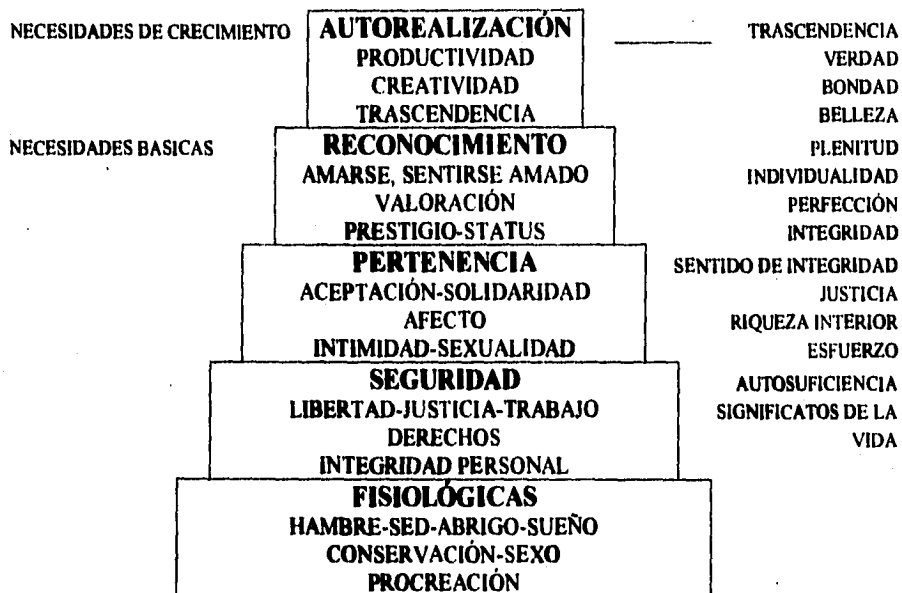
Según Maslow después de las necesidades fisiológicas, de seguridad, sociales y de propiedad, y aún cuando se han satisfecho las necesidades de autoestima, el hombre se vuelve "descontento e inquieto", al no ser que haga lo que esté individualmente dotado para hacer mejor.

Debido a que el hombre es un animal defectuoso, continúa buscando la recompensa. Para Maslow , el músico debe hacer música, el artista debe pintar, el poeta debe de escribir, y el atleta debe de competir, y llama a esto la realización de la persona. Este es el deseo del hombre de satisfacción personal: llegar a ser todo lo que uno es capaz de ser. Por esta razón el talento debe ser canalizado y estimulado, tanto en música, arte, literatura y atletismo.

Para que el hombre se realice, tiene que ser, lo que es en potencia capaz de ser, y la emergencia de esta dimensión de experiencia, se basa en haber satisfecho todas las necesidades inferiores.(Harris 1976).

La siguiente ilustración, corresponde al diagrama de la Pirámide de Maslow donde se muestra, de manera gráfica, los niveles considerados por su teoría.

PIRÁMIDE DE MASLOW



1.3 Desarrollo de la autoestima

El hombre posee una tendencia natural a desarrollar su autoestima y acrecentar el significado verdaderamente valioso de la vida; tiene un impulso tan imperioso, que puede considerarse su más profunda necesidad: la voluntad de autorrealizarse (Villanueva,1988).

No obstante, como se puede ver, gran parte de los actos del individuo están supeditados, ante todo, a sus motivos sociales.

Guiándose por las normas y los sentimientos sociales en que ha sido educado y por las experiencias adquiridas a través de su historia personal, va conformando su autoestima.

Por lo tanto, se enfocará cómo el hombre va atravesando por diversas etapas de su vida para desarrollar su autoestima y los factores que contribuyen a ésta. Las ocho etapas del desarrollo de la autoestima del hombre, según Erikson(1974).

Este autor describe éstas como las que el hombre pasa en el proceso de su vida. Aunque las edades no son rígidas, y pueden variar en duración e intensidad, en niños diferentes y en culturas distintas.

Para el paso de una etapa a otra se vive una crisis, la cual suele ir acompañada por depresión y ansiedad, porque representa dejar algo seguro, conocido; por algo incierto y desconocido.

1.- Etapa de confianza contra desconfianza.

La etapa de "confianza" contra "desconfianza" constituye la primera etapa del yo, y por ende, el primer lugar del desarrollo del autoestima y se refiere a una tarea

al cuidado materno. La cantidad de confianza derivada de la más temprana experiencia infantil no parece depender de cantidades absolutas de alimento o demostraciones de amor, sino más bien de las cualidades de la relación materna.

Esta etapa es muy importante en el desarrollo personal, pues es cuando queda conformada la autoestima y depende de ésta, la confianza, la fe, la aceptación de sí mismo y hacia los demás, porque el niño percibe su importancia y valor para las personas que le son significativas.

2.- Etapa autonomía contra vergüenza y duda.

Precisamente cuando el niño ha aprendido a confiar en su madre y en el mundo, comienza la segunda etapa, de "autonomía" contra "fuerza de voluntad"; en donde se debe tener voluntad propia y arriesgarse a perderla para saber qué desea como individuo digno de confianza. Opone su voluntad contra la de otros, inclusive a la de sus protectores.

Las culturas tienen diferentes modos de estimular o destruir esta voluntad. Algunas emplean la vergüenza, que puede ser una forma terrible de negación de sí mismo.

3.- Etapa iniciativa contra culpa

De los 4 a los 6 años, el niño comienza a vislumbrar los objetivos para los que ha sido preparado por su locomoción y conocimiento: también empieza a pensar en ser grande e identificarse con la gente, cuyo trabajo o personalidad puede entender y apreciar, dirigiendo así, su voluntad a un propósito.

El peligro de esta etapa radica en un sentimiento de culpa con respecto a las metas planeadas y los actos iniciados en el propio placer exuberante, experimentando ante el nuevo poder locomotor y mental.

4.- Etapa industria contra inferioridad.

El niño desarrolla un sentido en la industria, ahora aprende a obtener reconocimiento mediante la protección de cosas. Aquí su autoestima lo hace ser responsable, cooperar en grupos, y se despierta su interés por aprender.

El peligro del niño en esta etapa radica en un sentimiento de inadecuación e inferioridad. Se desespera por sus habilidades o por su status entre sus compañeros, puede renunciar a la identificación con ellos y con su sector en el mundo de las herramientas: el hecho de perder toda esperanza de tal asociación "industrial" puede hacer que el niño se desespere por sus dotes de autonomía y de sus herramientas considerándose condenado a la mediocridad o la inadecuación.

5.- Etapa identidad contra confusión de rol.

Con esta etapa, se llega a la adolescencia, donde las experiencias acumuladas se integran. La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante, no sabe qué le pasa ni qué quiere. En esta etapa puede recuperar aclarar y fortalecer su autoestima.

El peligro en esta etapa es la confusión del rol. Cuando ésta se basa en una marcada duda previa, en cuanto a la propia identidad sexual, los episodios delincuentes y abiertamente psicóticos no son raros.

6.- Etapa intimidad contra aislamiento.

La fortaleza adquirida en cualquier etapa se pone a prueba ante la necesidad de trascenderla de modo tal que el individuo pueda arriesgar en la etapa siguiente. El individuo comienza a realizarse compartiendo, aprecia la intimidad, la amistad profunda e íntegra, el sexo y el amor. La persona ya es madura y busca trascender. Si no se consolidaran las etapas anteriores se provocaría un aislamiento y estados de neurosis.

La evitación de tales experiencias debido a un temor a la pérdida del yo puede llevar a un profundo sentido de aislamiento y a una consiguiente autoabsorción.

7.- Etapa generativa contra estancamiento.

En esta etapa las personas son productivas, creativas consolidan y cuidan a su familia, amigos y trabajo. Hay una total proyección del ser humano a relacionarse y ser productivo. Cuando tal enriquecimiento falta por completo, tiene lugar una regresión a una necesidad obsesiva de pseudointimidad, a menudo con un sentimiento general de estancamiento y empobrecimiento personal. Su autoestima es baja en consecuencia.

8.- Etapa integridad contra desesperación

Aquí se realiza la integración de todas las etapas: la fe, la seguridad, la armonía, la espiritualidad y el orden dan todos sus frutos. Al estar satisfecho y feliz

de una vida plenamente vivida, la trascendencia y los valores supremos de amor, bondad, paciencia, etc.; todo lo que significa sabiduría, hace que un individuo viva más consciente y plenamente.

La falta o la pérdida de esta integración se expresa en el temor a la muerte: no se acepta el único ciclo de la vida como lo esencial de la vida. La desesperación expresa el sentimiento de que ahora el tiempo que queda es corto para intentar otra vida y para probar caminos alternativos hacia la integridad.

1.4 Autoestima positiva

Una persona con autoestima positiva, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valor está dispuesta a aquilatar y respetar el valor de los demás; por ello solicita ayuda, irradia confianza, esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.

La alta autoestima no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades, sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

Las personas con autoestima alta toma los momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios. (Rodríguez y Pellicer, 1988).

Coopersmith (1976), refiere la existencia de 4 factores relevantes que contribuyen al desarrollo de la autoestima positiva:

El primero, y el más importante, es la cantidad de respeto, aceptación e interés que el individuo recibe de las personas que son importantes para él.

El segundo factor, es la historia de triunfos y el status que se alcanza; generalmente los triunfos proporcionan un reconocimiento y son derivados del status que se tiene en la comunidad.

En el tercero, el individuo obtiene autoestima únicamente, en las áreas que personalmente le son significativas, las experiencias son interpretadas y modificadas de acuerdo con los valores y aspiraciones individuales.

El cuarto, se refiere al control y defensa, que son las capacidades individuales para minimizar, distorsionar o suprimir las acciones degradantes provenientes de las que le rodea, así como las fallas o fracasos de sí mismo.

De igual modo señala que las personas con autoestima alta se aproximan a las tareas y a las personas con la expectativa de que tendrá éxito, confían en su juicio, percepciones que los llevarán a soluciones favorables, aceptan opiniones, confían en sus reacciones y conclusiones, condicionándolo a acciones sociales más asertivas y vigorosas.

Coopersmith reporta también que la clase social está relacionada con la autoestima. Las personas de la clase alta, tienden a tener más alta autoestima que las personas de clase media o baja.

Asimismo Coopersmith en 1981, descubrió tres condiciones frecuentemente asociadas con la elevada autoestima en los niños.

- 1.- El niño experimente una total aceptación de los pensamientos, sentimientos y el valor de su existencia.
- 2.- El niño opera en un contexto de límites bien definidos y firmes, si bien justos, razonables y negociables; no goza de ilimitada "libertad", en consecuencia, el

niño experimenta una sensación de seguridad y forja una base firme para evaluar su comportamiento.

- 3.- El niño siente respeto por su dignidad como ser humano. Los padres toman en serio las necesidades y los deseos del niño, se ejerce la autoridad, más no el autoritarismo. Los padres demuestran interés por el niño, en su vida social y académicamente, conversan con su hijo cuando éste lo desea.

Del mismo modo Coopersmith, subdividió a un grupo de niños en base a niveles bajos de autoestimación. Luego investigó las actitudes y las prácticas de crianza de los padres de esos niños. Descubrió que los niveles bajos de autoestimación se relacionaban con las técnicas de control, las cuales daban importancia a una disciplina estricta hacia el niño por parte de los padres. De este modo concluye que los valores y aspiraciones de los padres se ven reflejados en la autoestima de los hijos. Los sujetos de autoestima positiva tienen padres más atentos que se preocupan por sus hijos. (en Coon, 1986).

Branden (1983), sugiere como generar autoestima positiva de la siguiente manera:

La necesidad de autoestima, surge del hecho de que el funcionamiento de la conciencia es volitivo, se deduce que se debe juzgar a sí mismo a través de lo que está involucrado en el control volitivo, como ejemplo: la racionalidad, la honestidad, la integridad.

El pilar central de la autoestima positiva es la intención inteligente de tomar conciencia.

Los pilares duales de la autoestima según Branden son: autoeficacia y autodignidad. La falta de cualquiera de ellos la menoscaba.

Autoeficacia. Significa confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad de pensar, en los procesos por los cuales se juzga, opta y decide; confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad.

Autodignidad. Quiere decir seguridad del valor, una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y ser feliz. Confianza de expresar los pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es un derecho natural.

Ningún estudio ha sugerido nunca que la buena autoestima se correlacione con el coeficiente intelectual.

Cuanto más alta sea la autoestima, mejor preparado se está para enfrentar las adversidades, más posibilidades se tiene de entablar relaciones enriquecedoras: y tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, al igual que poseer más alegría por el hecho de ser.

La importancia de la autoestima alta reside en que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Es también la base de la serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida. (Branden, 1988).

Por lo tanto, tener una autoestima alta es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso.

Rogers (1980), habla de que para la formación del sí mismo es indispensable la experiencia de ser amado por sus padres; y también ha sugerido algunas características de la familia que ayudan al desarrollo de la autoestima positiva en los niños.

- a) Certeza maternal acerca de los cuidados de crianza.
- b) Mínimos conflictos familiares.
- c) Relación cercana con los hijos.
- d) Relación cercana con los padres.
- e) Expresiones de aceptación parental y calor.
- f) Firme y consistente disciplina - límites.
- g) Involncción de hijos en decisiones familiares.(en Aguilar V. 1994)

Branden (1992) clasifica algunas manifestaciones de autoestima positiva.

- * Un rostro, actitud, manera de hablar y de moverse que refleja el placer que se siente de estar vivo.
- * Serenidad al hablar de los logros y fracasos directa y honestamente, ya que se mantiene una relación amistosa con los hechos.
- * Comodidad al dar y recibir cumplidos, expresiones de afecto y aprecio.
- * Apertura a la crítica y comodidad para reconocer errores porque la autoestima no está atada a una imagen de perfección.
- * Armonía entre lo que se dice y hace así como aspecto y gestos.
- * Una actitud abierta y de curiosidad hacia las ideas, experiencia y posibilidades de vidas nuevas.

- * Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable intimidarse o abrumarse, ya que no suele ser difícil aceptarlos, dominarlos y superarlos.
- * Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida, en sí mismos y en los demás.
- * Flexibilidad para responder a situaciones y desafíos, movido por un espíritu inventivo, ya que se confía en la propia mente y no ve la vida como una fatalidad o derrota.
- * Comodidad con una actitud positiva, en sí mismo y en los demás.
- * Capacidad para preservar la armonía y dignidad en condiciones de stress.

El sentido del sí mismo no se forma en un momento. Tiene una historia; se va aprendiendo, y se desarrolla con el tiempo.

1.5 Autoestima negativa

Muchas personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja, es por que piensan que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Así, aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente tienen mayor propensión a pisotear y "despreciar" a otros.

El temor es un compañero natural de la desconfianza y el aislamiento. El temor limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo.

Cuando una persona de autoestima negativa sufre derrotas se siente desesperada y se pregunta ¿Cómo puede alguien tan inútil enfrentar dificultades así?. No es de sorprender que en ocasiones recurra a drogas, al asesinato o al suicidio.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, las llevan a "sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión y aparente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales y aún naciones". (Rodríguez y Pellicer, 1988).

Las personas con autoestima baja, desconfían de sí mismos y se cuidan de no expresar ideas poco comunes. Buscan la aceptación de los demás, procuran no proporcionar elementos que puedan provocar un rechazo. En grupos de discusión son los que permanecen callados, ocultos bajo la dinámica grupal (Coopersmith, 1976).

La baja autoestima hace distorsionar la autoimagen, produciendo neurosis, que consiste en reprimir ciertos aspectos de la personalidad y traer lo opuesto a flote, poner distancia entre el ser real propio y el del otro. Es no dejarse conocer íntimamente y por lo tanto no conocer al otro. (Rodríguez y Pellicer, 1988).

Por consiguiente, tener una autoestima baja es sentirse inepto para la vida y desacertado como persona. (Branden, 1988).

En la actualidad, científicos del desarrollo humano como Peretz, Rogers, Maslow, Fromm y Erikson (en Rodríguez y Pellicer 1988), afirman que la autoestima es parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y la autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, la plena expresión de sí mismo.

Según los estudios de dichos autores, el ser humano es potencialmente capaz de ser él mismo, su verdadero ser, y cuando está en el proceso de autorrealizarse, cuando se encuentra en el sendero de ser lo que en realidad es y lo acepta de buena gana, se conoce y se respeta cada vez más a sí mismo y a los demás, con quienes se relaciona en forma espontánea, transparente y honesta; es capaz de establecer relaciones íntimas, cálidas, tiernas y amorosas con los demás o de vivir intensamente cada momento debido a que cree en sí mismo (Villanueva, 1988).

No obstante, diversos autores consideran que a pesar de que el ser humano es potencialmente capaz de autoestimarse, existen diversos factores que si bien pueden ser aprovechados para acelerar la autorrealización, normalmente constituyen obstáculos definidos para la misma.

Freud, considera que la tendencia a la destructividad (comenzando por la que se dirige contra sí mismo) es una pulsión básica en el ser humano, un impulso tan poderoso que incluso está "más allá del principio del placer" según Freud, el propósito, la finalidad, "la meta de toda la vida es la muerte".

Lo anterior, por supuesto, no concuerda con las investigaciones realizadas a través de la historia de la humanidad y con los descubrimientos más recientes, los cuales nos ofrecen una visión esperanzadora del hombre, ya que conformarse con la creencia de que la tendencia autodestructiva es inherente a la naturaleza del ser humano, se encontrará la imposibilidad para trascenderla en una forma en verdad productiva y satisfactoria. (Schuller, 1980).

Pero entonces surge la pregunta: ¿qué obstáculos impiden al individuo a realizar su potencial humano y satisfacer sus más profundas necesidades?

Villanueva (1988), considera que existen dos grandes clases de obstáculos para la autorrealización, los primeros, que sin que el individuo pueda controlarlos, le imponen condiciones a su vida; y se les llama "factores condicionantes". Otros obstáculos dependen de él mismo, de la forma como se enfrenta a su existencia; llamados "factores decisivos".

Los "factores condicionantes" son básicos, de naturaleza física o biológica; que contienen a los factores "inhibidores o facilitadores", relacionados con las condiciones socioculturales del momento histórico que vive el individuo. Otros factores condicionantes son los "predisponentes", que están en la historia particular

del individuo, vivencias sufridas durante los primeros años de vida, en las creencias y conductas que fueron reforzados.

Ahora bien, los "factores decisivos" se dividen en cuatro categorías diferentes.

- 1.- **Dinámicos**; que impiden la autorrealización y a los que pertenecen: **(a)** el miedo a reconocer y aceptar los impulsos, emociones y sentimientos repudiados; **(b)** el sentimiento de culpa; **(c)** los prejuicios, expectativas, creencias irracionales; **(d)** el no reconocer y aceptar el pasado tal como fue, y **(e)** los reforzamientos y ganancias secundarias que se obtienen mediante las conductas y actitudes destructivas.
- 2.- **Existenciales**; que impiden el desarrollo de la personalidad; son la resistencia del individuo a reconocer y aceptarse como ser **(a)** libre para elegir; **(b)** responsable por su existencia.
- 3.- Los de **naturaleza espiritual**; que pueden impedir la autorrealización y el desarrollo sano del individuo, lo constituyen: la desorientación, el fanatismo, la desesperanza.
- 4.- **Volitivo**; fundamental para el desarrollo del individuo, es la negación de lo que es; la no aceptación de la verdad, pero lo que determina esta negación es en el fondo, su propia voluntad, él mismo. No es la víctima impotente de las circunstancias del destino; es el agente activo que niega en forma dinámica aquello que se es.

Por otro lado Schuller (1980) considera que la clase de confianza propia que engendra valía y seguridad interior, jamás nace en la seguridad de las masas "amontonadas". Solamente se adquiere confianza en sí mismo cuando se decide a correr el riesgo de un fracaso. Este autor opina que se siente orgulloso cuando se enfrenta un gran riesgo y se triunfa.

Branden (1992), de igual manera refiere los obstáculos para el crecimiento de la autoestima y afirma, que son los padres los que crean estos obstáculos a sus hijos cuando:

- * Le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza.
- * Transmiten que el niño no es suficiente.
- * Le castigan por expresar sentimientos inaceptables.
- * Le ridiculizan o humillan.
- * Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia.
- * Intentan controlarle la vergüenza o la culpa.
- * Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo.
- * Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento normal.
- * Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente.

- * Tratan hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño.
- * Aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas, inculcando agudo temor, como característica permanente en el alma del niño.
- * Tratan a un niño como objeto sexual.

Ya se sabe que el individuo puede hacer realidad todas sus potencialidades como ser humano así que puede reconstruir su autoestima para lograr una vida plena. Como se explicará a continuación.

1.6 Reconstrucción de la autoestima

Ya se sabe algo sobre la autoestima; se conoce su función y como va formándose a través de las diferentes etapas y crisis por las que atraviesa el hombre en su vida . Ahora bien, ¿Cómo se puede reconstruir?.

Las experiencias pasadas tienen influencia en el comportamiento de ahora; aunque no se puede cambiar lo que pasó sí puede cambiarse lo que se siente con respecto a ello, hoy. La barrera principal para la reconstrucción de la autoestima es vivir en un pasado lleno de culpas y resentimientos.(Rodríguez y Pellicer, 1988).

Rodríguez y Pellicer (1988), consideran que para reconstruir la autoestima es necesario:

1. **Autoaceptación:** Es el paso más importante para la reconstrucción de la autoestima, y consiste en aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades; reconocer las faltas y debilidades sin sentirse devaluado.

La reconstrucción de la autoestima se lleva a cabo con la utilización de todo el potencial, que se puede manejar marcando metas, haciendo contratos consigo mismo, remodelando actitudes y actividades, actualizando la escala de valores y manejando la agresividad.

2. **Asertividad:** Es el manejo positivo de la agresividad entendiéndose ésta como fuerza, valor, empuje, intención, que impulsa a obtener lo que se desea, necesita, anhela o sueña sin agredirse o lastimarse a sí mismo o a los demás.

El manejo de la asertividad en la persona, es mediante una autoestima alta, el autoperdón y el uso de la razón. Ser asertivo es ser consciente de sí mismo, de la realidad de sus sentimientos y conducta.

3. Valores. Un "valor" es lo que se considera importante, estimable, valioso y necesario, que hace a uno sentirse bien y eleva el espíritu. Es todo aquello que con la experiencia va amando, cuidando y trabajando.

Para que el valor lo sea realmente, es necesario creerlo, decirlo y actuarlo de manera constante y repetida, por elección libre y entre varias alternativas.

Por otro lado Schuller, (1980) considera que la verdadera clave para reconstruir la autoestima, radica en el descubrimiento, desarrollo, disciplina y dedicación a sí mismo. Este autor opina que es a través de estos procesos te aceptas en ser humano verdaderamente grande. Esto puede lograrse con la ayuda de los diez pasos siguientes.

- * Desechar el temor al fracaso.
- * Descubrir la persona singular que se es.
- * Elogiarse
- * Perdonarse
- * Mejorar
- * Aceptarse
- * Comprometerse a una causa elevada
- * Creer en el éxito
- * Perseguir la excelencia
- * Cultivar la autoestima de los demás

Satir (1989), piensa que si todas las partes necesarias para reconstruir la autoestima ya se tienen, sólo es cuestión de llegar a familiarizarse con ellas: comprender y expandir su uso.

Esta autora afirma, que lo que hace posible incrementar el sentimiento de autoestimación es el estar dispuesto a abrirse a nuevas posibilidades para probarlas, y entonces, si encajan, practicarlas utilizándolas hasta que sean verdaderamente propias.

Para empezar el proceso Satir, (1981) ha descubierto lo que llama:

" Las cinco libertades":

- 1.- La libertad de ser, escuchar lo que esta aquí en lugar de lo que debería de ser, fue o será.
- 2.- La libertad de decir lo que se siente y piensa en lugar de lo que uno debería sentir.
- 3.- La libertad de sentir lo que se siente, en lugar de lo que uno debería de sentir.
- 4.- La libertad de pedir lo que se quiere, en lugar de esperar el permiso para hacerlo.
- 5.- La libertad de correr riesgo por propia cuenta, en lugar de elegir sólo lo que es "seguro", y no arriesgarse.

Por último Reyes en (1988), opina que para reconstruir la autoestima, se debe de hacer de la siguiente manera:

- a) **Gobernar los pensamientos antes de que se conviertan en acciones o en palabras; decidir cuál es el que deja escapar, porque después ya no se puede sujetar. Alejar de los pensamientos, para siempre, todas las ideas de fracaso; no piense que los demás tienen la obligación de hacer feliz y de dar todo lo que cada quien cree merecer.**

- b) **Si la propia imagen "anda" mal, empezar por ser amigo de sí mismo, aceptarse con todos los errores y fracasos, ya que todos los tienen. Las personas que saben reconocer sus errores tienen ganada la mitad del camino a la victoria.**

- c) **La creatividad ayuda a resolver problemas desde diferentes ángulos; ser creativo dará diferentes rumbos u opciones en la vida.**

El individuo no se da cuenta que es creador de su imagen; el presente y el futuro dependen de su conducta de hoy. Por lo tanto, todo lo que tiene que hacer es enfrentarse consigo mismo y entender que debe aceptarse y amarse como lo que es: una persona única y valiosa.

1.7 Investigaciones realizadas con autoestima en deportistas.

Orgell y Witney (1992), en la Universidad Estatal de Ohio, investigaron la "intervención" de la autoestima en atletas adolescentes.

La muestra quedó constituida por de 34 atletas estudiantes, de esquí de pista y campo que decidieron participar la cual se dividió en grupos de (n=19), y (n=15). La prueba, basada en la teoría de James (1890) de autoestima, consistió en siete sesiones semanales, con la aplicación de una variedad de actividades y discusiones diseñadas y dirigidas hacia conceptos de autoestima. La autoestima fue medida antes (línea básica) y después (post-intervención); y cinco semanas después (seguimiento) de la intervención. Se usaron cuatro cuestionarios como evaluaciones cuantitativas de la autoestima; una autodescripción como medida cualitativa de la autoestima; y por último la medición del desempeño atlético.

El análisis de la información reveló la existencia de evidencia parcial, cuantitativa de un incremento en la autoestima para los grupos de participantes, desde la línea básica, hasta la postintervención. Esta tendencia positiva era aún más pronunciada en la información cualitativa. Con respecto a la medición del desempeño, no existía diferencia significativa entre los dos grupos.

Los resultados obtenidos no fueron relevantes, especialmente los que prevalecen en el análisis de la medida de seguimiento, porque son posiblemente, debidos a la falta de sensibilidad en las medidas cuantitativas provocadas por el tamaño inadecuado de la muestra, o el uso de medidas no encauzadas hacia la autoestima.

Las implicaciones más importantes de esta investigación, son que la teoría podría ser usada para estructurar otra investigación y que una "intervención" de autoestima es valiosa en esta población.

Petrie y Trent (1993), en la Universidad de Texas. Investigaron los desórdenes alimenticios frecuentes en atletas femeninos de grado universitario.

Se seleccionaron para la muestra, 215 gimnastas con las siguientes características.

- Normales
- Atletas constantes
- Desorganizadas
- Fanáticas de las dietas
- A punto de ser bulímicas
- "Bulímicas"

A todas éstas se les aplicaron el test Bulit-R de Thelen, Farmer, Wonderlich y Smith 1991, del cual se obtienen los síntomas de la bulimia nerviosa, así como información respecto al comportamiento en la pérdida de peso y desórdenes alimenticios; la escala de BPSS de Mintz y Betz 1988, la cual mide la satisfacción del atleta con su cuerpo; además la escala de autoestima de Rosenberg 1965, con la que se obtuvo el nivel de aceptación del atleta.

A pesar de las significativas variantes entre una categoría y otra, el estudio no reveló diferencias individuales entre los distintos grupos de comedores, en la variable de autoestima.

Cuando se analizaron las características de "las normales" y "las atletas" los resultados en cuanto a su autoestima fueron similares. Por otro lado, la comparación

entre "las fanáticas de dietas", " las bulímicas", y las que están a punto de ser "bulímicas", los resultados también fueron similares en la autoestima.

Esto dio como resultado dos grandes grupos el primero de "las normales" y las que tienen desórdenes alimenticios. El grupo de "desorganizadas" quedaron en un grupo fuera, ya que sus resultados no mostraron tendencia a ninguno de los dos lados.

Las conclusiones a que se llegaron son: que en el grupo de "las normales", la autoestima fue significativamente más alta en comparación con el grupo de desórdenes alimenticios.

En cuanto a la satisfacción del atleta con su cuerpo, la mujer en general y los jóvenes en particular, están expuestos constantemente a los valores de la sociedad en relación a la belleza y su atractivo; las gimnastas pueden presentar una presión adicional y única, relacionada al deporte para alcanzar una forma ideal de cuerpo.

Mintz y Betz, sostienen que las atletas que practican mucho ejercicio, tienen una personalidad psicológicamente diferente en comparación aquellas clasificadas como fanáticas de dietas.

Con este estudio se alienta la búsqueda de más investigaciones referentes a la influencia psicológica, física y de actitud en los atletas, para poder determinar si los desórdenes alimenticios aumentan o disminuyen en esta población.

Swait y Grahan (1991), en la Universidad de Loughborough, examinaron la relación existente entre el logro deportivo, la ansiedad cognoscitiva, la ansiedad somática y la autoestima. Con una muestra de 60 atletas de pista y campo.

Se les aplicó el Inventario de Estado de Ansiedad Competitivo -2(CSAI-2) de Mc. Clelland, Atkinson, Clark, y Loowell (1953), el cual mide el grado de logro, en

situaciones de competencia y como se afrontan a la derrota, esto se hizo en cinco ocasiones durante el periodo precompetitivo. Del mismo modo se les aplicó el cuestionario de orientación deportiva (SOQ) de Gill y Dziewatowski (1988), el cual proporciona una medida multidimensional de orientación de logro deportivos; que comprende tres dimensiones:

- Competitividad
- Orientación a ganar
- Orientación hacia una meta.

Los sujetos fueron separados en grupos de alta y baja competitividad de acuerdo al resultado medio de la media.

El análisis de los grupos reveló la presencia tanto de ansiedad cognoscitivo, como de ansiedad somática antes de la competencia. En el caso de la ansiedad cognoscitivo, el grupo de alta competitividad, mostró un aumento progresivo conforme la competencia se acercaba. En cuanto a la ansiedad somática, el estudio reveló que el grupo de baja competitividad presentó aumento acelerado en la respuesta de ésta.

Gill y Dziewatowski (1988), afirman que los atletas altamente competitivos reportan niveles más bajos de ansiedad competitiva, a diferencia del grupo que no es competitivo.

Los atletas competitivos ven la competencia como un reto y estímulo positivo, mientras que para el grupo no competitivo, significa una disminución en su ego e inseguridad.

Hanson y Nedde, en (1979), reportaron que después de un entrenamiento físico sometido a un grupo de mujeres adultas, se encontró un mejoramiento en su autoestima.

En (1979) Hilyer y Mitchell, determinaron que hubo cambios favorables en el autoconcepto de hombres tras un entrenamiento físico.

Por su parte, Folkins y Sime en (1981), relacionaron positivamente el entrenamiento físico y la salud mental, comprobando que el entrenamiento físico mejora el autoconcepto.

Ford, Puckett, Blessing y Tucker, en (1989), realizan un estudio sobre los efectos de la participación de actividades físicas (danza aeróbica, trote, natación, salvavidas y entrenamiento de pesas) en la autoestima y la actitud hacia el cuerpo, encontraron que ninguno de estos grupos difieren con aquellos que no hacían ninguna actividad en cuanto a la autoestima y la actitud hacia el cuerpo.

Salokim en (1990), realizó una comparación entre atletas y no atletas en relación a la autoestima, encontrando que los primeros obtuvieron resultados significativamente altos en todos los aspectos de autoestima.

Snoll, Ronald y Barnett (1993) en la Universidad de Washinton, examinaron el impacto de los comportamientos de los entrenadores en el proceso del aumento de autoestima.

Un grupo de entrenadores asistió a un curso de pretemporada, diseñado para incrementar el apoyo y efectividad al dar instrucciones de entrenamiento. Además se les proporcionaron patrones de comportamiento enfocados al aumento de la autoestima.

Un grupo control (sin curso) constaba de 10 entrenadores, y un segundo de 10 entrenadores (con curso).

Se entrevistó a 152 muchachos, en ambos grupos, antes y después de la temporada.

Los jugadores manifestaron que había diferencia entre los dos grupos de entrenadores, porque los que asistieron al curso, lograron ser más pacientes y dieron un entrenamiento más ameno y divertido. Es decir que los jugadores se sintieron satisfechos, contentos y respetados por su entrenador.

Los jugadores de los entrenadores que no asistieron al curso, sintieron indiferencia y cierto grado de intolerancia. Sin embargo, en los resultados de juegos perdidos o ganados, en los dos grupos, no presentaron diferencias importantes.

Los hallazgos mostraron que los muchachos con baja autoestima, que jugaron con los entrenadores del curso, tuvieron mejoras significativas en su autoestima en general, a diferencia del otro grupo.

Duffy (1991), en la Universidad de Connecticut, postuló un estudio dirigido a la investigación del porqué el alto índice de lesiones atléticas.

De una muestra de 345 sujetos, se seleccionaron 96 propensos a lesiones y 100 no propensos a lesiones; (de acuerdo a historiales médicos y evaluaciones proporcionadas por parte de los entrenadores). Estos dos grupos fueron evaluados sobre cinco variantes (autoestima, necesidad de logro, control interno, orientación en

su rol sexual, femenino o masculino, e independencia). Se comprobó la hipótesis, de que los atletas propensos a lesiones resultan significativamente más altos en autoestima, necesidad de logros, control interno, independencia, encontrándose en mayor proporción en el sexo masculino. Asimismo, este estudio proporciona el primer marco teórico comprensivo a través del cual se estudian mecanismos que operan en la búsqueda de ayuda para lesiones atléticas. Proporciona dirección para investigaciones futuras sobre la psicología en el proceso de lesiones atléticas. También especifica intervenciones cuyo objetivo es prevenir y corregir el alto índice de lesiones atléticas.

CAPÍTULO 2

DEPORTE

2.1 Definición

El deporte promete convertirse en un elemento integrante de la cultura de la sociedad moderna y, como contribuye a la salud personal y la interacción social, posee un potencial humano considerable. De ser ignorado por las instituciones educativas, se correría el riesgo de que tal potencial se redujera a un simple interés del espectador y al comercialismo de este. (Henry 1978, en Bakker y Whiting 1993).

Los griegos instituyeron un verdadero culto al deporte. En las grandes ciudades comenzaron a organizarse juegos atléticos como parte de las festividades religiosas, surgiendo así los famosos Píticos, Némeos e Itsmicos.

A pesar de su grandiosidad, el acontecimiento que eternizaría al deporte se desarrolló en otro lugar: Olimpia.

En diversas ciudades griegas se realizaban festivales que tenían importancia, durante la celebración, cesaban las luchas civiles y se daba una tregua. También los festivales eran de carácter religioso para honrar a sus dioses.

Así nació la era de las olimpiadas que se llevaban a cabo cada cuatro años, dos meses.

En el año 766 a.C. en honor a Zeus, en Olimpia, se realizaron verdaderas fiestas deportivas que se siguieron celebrando hasta el año 392 d.C., o sea que se llevaron a cabo durante 1,158 años. Se cultivaban entre otros deportes, carreras, lanzamiento de disco, lucha y boxeo. (en Aguilar 1991).

La palabra "deporte" etimológicamente deriva de disporte (dis y portare), que significa sustraerse al trabajo. Esta derivación de la palabra implica que el deporte es diversión, no tarea pesada.

El equilibrio entre las condiciones físicas y morales de quien practica deporte, es la realización de las aspiraciones de los filósofos y pensadores que expresan el pensamiento actualmente conocido: "Mens Sana in Corpore Sano". (mente sana en cuerpo sano) (en Aguilar 1991).

Feige en 1964, consideró que en el deporte se dan condiciones motivacionales sobre todo en el entrenamiento y la competición, que no se dan en la vida corriente del ser humano. (en Alexander, 1978).

En el reglamento de la Antigua Escuela Militar de Joinville lo definen como sigue: ejercicios artificiales, donde la dificultad se hace progresiva y prácticamente ilimitada, que ponen en juego las cualidades físicas superiores de los individuos, gracias a una preparación intensiva que permite el desarrollo de estas cualidades hasta su límite extremo. (en Durand 1976).

George Hebert, dice que todo género de ejercicio o actividad física que tiene por objeto la realización de una performance (del francés performance que significa cumplir), se basa, esencialmente, en la idea de lucha contra un elemento definido. una distancia, una duración, un obstáculo, una dificultad material, un peligro, un animal, un adversario y, por extensión, uno mismo.

Según Pierre de Coubertin (Instaurador de los modernos juegos olímpicos) el deporte: "Es el culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo, apoyado en el deseo de progreso y puede llegar hasta el riesgo".

Duven: considera que es una "diversión de origen incierto que pone a prueba, según reglas fijas, las cualidades del cuerpo y del espíritu con el fin de situar el valor físico de quien o quienes a ella se entregan". (en Durand 1976).

Lawther (1972) lo define como un "esfuerzo corporal, más o menos vigoroso, realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado, por lo general, de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones".

Para Matveen (1983), "el deporte es la competición propiamente dicha, cuya forma específica es un sistema de eventos formados históricamente en la esfera de la cultura física de la sociedad, como área especial de revelación y equiparación unificada de las posibilidades del ser humano (fuerza, aptitudes) y su habilidad de aplicarlas racionalmente".

Según Slusher; el deporte parece ser una respuesta al descontento que el hombre siente; que el deporte es diferente a todo lo que compone la vida, es dinámico pero sin miedo o vergüenza, es agresivo pero sin desdén psicológico. El hombre participa en el deporte por sí mismo; la significación está en el proceso y en la participación, no en los resultados finales. (en Harris 1976).

Una vez expuestas las definiciones y rasgos esenciales del fenómeno; es indispensable considerar las diversas especialidades deportivas, mismas que se clasifican en cuatro categorías:

1.- Deportes individuales: se caracterizan por el hecho de poner al ejercitante, solo frente al obstáculo que ha de vencer.

- 2.- Deportes colectivos:** en éstos la situación psicológica del jugador se caracteriza por la necesidad de integrarse en una acción de grupo.
- 3.- Deportes de combate:** permiten la confrontación entre dos hombres de manera más o menos directa.
- 4.- Deportes al aire libre:** las actividades consideradas en este grupo se desenvuelven más o menos en plena naturaleza, mientras que un estadio es un medio artificial.

El deporte dentro de la sociedad se le considera como:

- Un medio de desarrollo, educación y preparación multifacética. El deporte se ha convertido en importante elemento de práctica social de educación, permite además, lograr un grado óptimo de desarrollo de las facultades físicas e incrementar considerablemente la importancia de la actividad deportiva como factor de la formación social del individuo.
- Es una de las formas más populares de organización del ocio sano, descanso y distracción activas al influir benéficamente sobre el organismo.
- Se ha considerado que el deporte tiene un lenguaje universal ya que sus reglas son comprendidas por todos, sin importar la lengua que se hable y por su viva impresión a la ejecución de cada uno de los deportes.
- Como área de relaciones sociales, el conjunto de relaciones dadas es una de las formas de integración sobre la base de comunidad de interés y actividad práctica.

- Como significado económico, se refiere a los recursos financieros que se obtienen de las competiciones y la explotación de las instalaciones deportivas y de otras fuentes que están directa o indirectamente relacionadas con el deporte. (Matveen 1983).

Dado que el deporte es una actividad humana, existen factores de "personalidad" influyentes.

2.2 Personalidad y deporte

" Personalidad "es un término usado para caracterizar lo individual que surge a medida que el niño crece, madura y reacciona a los miles de estímulos ambientales, y siendo la autoestima una parte de esta, revisaremos este concepto.

Freeman en 1955, definió a la personalidad como "la individualidad que emerge de la interacción entre un organismo psico-biológico y el mundo en el cual se desarrolla y vive ".

Allport en 1964, habla de una adaptación particular del individuo a su medio, su conducta y pensamientos característicos. (en Lawther 1972).

Lawther (1972), afirma que la personalidad es un término usado para describir un tipo de conducta característico y habitual de un individuo. Se refiere a las cualidades, propiedades, atributos y rasgos que lo distinguen de otras personas.

La personalidad es el producto de la interacción de un individuo con su medio y especialmente con su medio social.

El tema deporte y personalidad, se polarizó durante un espacio corto de tiempo, por la labor de investigación empírica realizada por O. Neuman en 1957.

Neuman comparó a jóvenes deportistas y no deportistas. Observó la conducta de los jóvenes durante una actividad deportiva y fuera de ella, registrando la forma de comportamiento advertidas; por último, hizo que estos jóvenes elaboraran unas valoraciones específicas de su personalidad (descripciones de carácter y de las características propias); para obtener las siguientes conclusiones:

- 1) El deportista supera al no deportista de forma especial en la vitalidad, como se demuestra en la energía, en la satisfacción por el esfuerzo realizado, en la buena disposición para el contacto humano, en su entusiasmo y en su habilidad práctica.
- 2) En los deportistas puede advertirse respecto a los no deportistas, mayor capacidad de autodomínio y superiores ansias de poder. Están mejor dispuestos, para sacrificarse y entregarse.
- 3) La obligación de entrenar dura y regularmente, incluso en difíciles condiciones ambientales, moviliza y refuerza las fuerzas morales y espirituales del deportista.
- 4) Si las fuerzas positivas propias del deporte pueden mobilizarse y aprovecharse para el desarrollo y desenvolvimiento de la personalidad de una forma pedagógica razonable y efectiva, durante el estado más temprano posible del desarrollo del niño, entonces puede conseguirse que las leyes éticas inherentes al deporte, como la honradez, la amabilidad, el dominio de sí mismo, el juego limpio, la tolerancia y la disposición para prestar ayuda también se afirnen en la vida diaria.
- 5) El traspaso de las formas de conducta, costumbres y rasgos de la personalidad que tienen manifestación positiva en el quehacer deportivo, a los campos de actividad extradeportivos, no se produce en forma automática, sino en la activa colaboración de la personalidad global y dentro del marco de un proceso pedagógico perfectamente concretado.

Esta valoración extraordinariamente positiva y optimista de la importancia del deporte, para el desarrollo de la personalidad no constituye una excepción, porque está muy difundida entre pedagogos y practicantes del deporte.

Para Steinbach en 1964: Los muchos miles de jóvenes que han adoptado la actividad deportiva como parte integrante de su vida y se dedican a ella con entrega, logran ser personas agradables y estimadas.

En 1975 M.Oshsner considera que paralelamente, a la transferencia del aprendizaje dentro del marco de la enseñanza deportiva, también se produce una transferencia del deporte a otros campos de la vida. El profesor de deportes está en condiciones de acuñar modelos de comportamiento y representaciones de valor para inculcarlos a sus alumnos. Durante la enseñanza deportiva, puede preparar la transferencia de estas tendencias del comportamiento a otros campos de la vida. (En Lawther 1972)

E. Rudolph en 1972, en su trabajo sobre la estructura y desarrollo de la personalidad del deportista, desde el punto de vista psicológico, parte del principio de que el esfuerzo deportivo es siempre el resultado de la personalidad total y, que por este motivo, está determinado por todas las condiciones psicofísicas esenciales. Las características especiales del medio ambiente revisten una importancia extraordinaria para el desarrollo del ser humano y de su personalidad.

Al final Rudolph admite que teniendo en cuenta que los modelos de conducta se desarrollan durante su enfrentamiento con unas condiciones vitales especiales, es comprensible que una personalidad que haya demostrado en el deporte sus cualidades no tenga, forzosamente, que demostrarlas también al enfrentarse con otras condiciones del medio ambiente.

De la estrecha relación que existe entre la actividad deportiva y el desarrollo de la personalidad se apoyan en la tesis de Doil en 1974. La cual afirma que uno de los objetivos primordiales de la sociedad socialista, consiste en el desenvolvimiento de la personalidad en todas sus facetas y el deporte debe contribuir de forma

esencial a ello. Los ejercicios corporales regulares, tienden a consolidar la salud del practicante del deporte , al desarrollar una actitud vital fundamentalmente optimista y a hacer resaltar esas cualidades y atributos de la personalidad tan importantes como son el afán por conseguir resultados, la tenacidad, el valor, el respeto y la mutua ayuda, el amor a la patria y, la voluntad de defenderla. De igual modo Doil afirma, que el deportista debe poseer perfiles característicos especiales, correspondientes a una actividad deportiva específica. Por otro lado, los rendimientos dependerán, en gran parte, al grado concreto que hayan alcanzado las características propias de su personalidad, que podrán ser diferentes en cada especialidad o disciplina deportiva, de acuerdo a la cantidad y calidad, cosa que también afecta a las características psíquicas del deportista. Por ejemplo: el boxeador necesita, sobre todo, audacia, autodominio y resolución, el corredor de fondo necesita constancia, dotes de observación, y afán por alcanzar la meta, a diferencia del gimnasta, tiene que poseer imaginación dinámica, resistencia psíquica y otras cualidades, con el fin de alcanzar sus objetivos con un resultado óptimo.

No obstante, el rendimiento deportivo se consigue naturalmente, con toda la personalidad. Todos los deportistas poseen todas esas características y aptitudes, en distinto grado de afirmación, según la modalidad o disciplina deportiva y sus exigencias. (En Alexander 1978).

Bakker (1993), al cuestionarse si se produce un cambio en los rasgos de personalidad de un individuo, como consecuencia de su participación en el deporte, afirma que con esto se pueden deducir las diferencias individuales en la participación deportiva . Las hipótesis referidas a tales investigaciones pueden ser del siguiente tipo: una persona con resultados elevados de agresión se muestra inclinada a elegir, para su tiempo libre, deportes combativos; los extrovertidos optarán más,

probablemente por deportes en equipo y los introvertidos por deportes individuales; en el caso de los nadadores, se encuentran personas con una intensa motivación para el rendimiento.

Sack en 1975, elaboró un estudio comparativo entre atletas que practican deporte en diferentes niveles recreativos frente a competitivos, atletas que participan en niveles regionales, frente a quienes intervienen en niveles nacionales(hay que tener principalmente, en cuenta las eventuales diferencias de personalidad, dos posibilidades distintas). En primer lugar, está la cuestión de selección: las personas con rasgos de personalidad específicos, se sienten especialmente atraídas hacia una intensa participación en deportes competitivos (lo mismo a deportes, individuales como en equipo). En segundo lugar, es posible, que como consecuencia de la participación en el deporte de determinado nivel, se hagan evidentes cambios en la personalidad en el atleta.

En la investigación orientada a la demostración de cambio en los rasgos de personalidad, como consecuencia de la participación en el deporte, hay que considerar la naturaleza y duración de los procesos que influyen y que son necesarios para conseguir tal cambio. Rige, para la mayoría de los rasgos de personalidad (los cuales se caracterizan por un razonable volumen de estabilidad), el que la influencia tenga que ser muy intensa para que sea posible mostrar un cambio. En la comparación de grupos de atletas, que practican el deporte en niveles regional o nacional, sobre una base teórica cabe esperar pocos resultados; y sobre la base empírica, parece que existen pocas pruebas de un cambio de personalidad como

consecuencia de la participación en el deporte, incluso cuando la investigación se refiere a atletas de alto nivel.(en Alexander 1978).

Mc Cloy-Layman en 1974, Sack en 1975, Stevenson en 1975 y, más recientemente, Folkins y Sime en 1981 y Eysenck, Nias y Cox en 1982, en revisiones de la investigación de este campo, llegaron a la misma conclusión , es decir, que no se ha demostrado la existencia de cambios en la personalidad como consecuencia de la participación en el deporte (de alto nivel) o en actividades físicas ("entrenamiento para estar en forma").

Folkins y Sime señalan, por ejemplo, que "no parecen existir pruebas que respalden la afirmación de que al entrenamiento para ponerse en forma sigan algunos cambios globales en los tests de personalidad."

Eysenck, Nias y Cox resumen sus hallazgos del siguiente modo:

Aunque existan muchas teorías al respecto, no son realmente conocidos los efectos de las actividades deportivas en la personalidad. Se ha apuntado a menudo que las actividades pueden tener un efecto beneficioso en la personalidad, sobre todo en la reducción de la depresión y de la ansiedad, pero los datos no respaldan semejante opinión.

Con estos resultados se contrapone la idea de que la participación en el deporte y la educación física poseen efectos favorables en las características de la personalidad del individuo. Una explicación posible de la discrepancia entre la intuición y los hallazgos de las investigaciones, radicaría en los fracasos metodológicos de las mismas, sobre cambios de la personalidad, como la escasez de estudios longitudinales y las deficiencias generales en los diseños de la investigación experimental.(en Bakker 1988).

De igual modo Vanek y Hosek, comentan los problemas más importantes, relativos a la investigación de las influencias que determinan la personalidad en el deporte y lo resumen de la siguiente manera:

- 1) El papel social de los sujetos de experimentación; a diferencia de las personas que se someten en condiciones normales, a una investigación diagnóstica de la personalidad; los deportistas consideran a las investigaciones psicodiagnósticas como una molestia o trastorno, así como una injerencia en su personalidad. Esta actitud generalizada, fundamentalmente negativa frente a dichas investigaciones influye como es natural, en el resultado de los test.
- 2) Las peculiaridades de la actividad deportiva: la intensidad del entrenamiento representa una carga física y psíquica muy fuerte, que influye considerablemente en el equilibrio vegetativo del deportista; por lo tanto pierde validez.
- 3) Las peculiaridades de la personalidad en los grandes deportistas: la creciente tendencia de ansiedad y la desconfianza observadas en muchas investigaciones, tal vez no sea tanto una cualidad de la personalidad, como resultado del esfuerzo permanente para mantener un elevado grado de rendimiento, precisamente en constante enfrentamiento con rivales equivalentes.
- 4) La escasa homogeneidad de los grupos deportivos: la dificultad para poder encontrar una muestra realmente representativa de la población total de los deportistas.
- 5) Definición del concepto deportista: Deben incluirse en este concepto de "deportista" a todas las personas que practican, con regularidad, una actividad deportiva, o sólo deben entenderse como tales los deportistas de competición altamente especializados.

- 6) El pequeño número de grandes deportistas: Si se estudia sólo a grandes deportistas por creer que es de ellos donde más se acusan las influencias del deporte que configuran la personalidad, entonces, puede estudiarse, un grupo muy reducido de personas.
- 7) La dependencia cultural respecto a los métodos psicodiagnósticos: los test sobre la personalidad, elaborados y normalizados en América, casi nunca han podido aplicarse a condiciones existentes en Europa.(en Alexander 1978).

Vale la pena continuar las investigaciones sobre la relación entre personalidad y deporte.

Con las investigaciones científicas llevadas a cabo hasta ahora, no se ha podido demostrar, de forma suficientemente satisfactoria la influencia perdurable del deporte sobre el desarrollo de la personalidad del deportista.

Al observar que algunas personas practican deporte y otras no , entonces parece ser que esta actividad ofrece al deportista, condiciones estimulantes que le incitan a desarrollarla. Se siente motivado para practicar el deporte, porque se ha creado en él factores motivacionales en forma de disposiciones valorativas, altamente generalizadas que establecen una relación de acción recíproca con los factores de una situación deportiva. Por lo que se hace necesario revisar la influencia de la motivación en el deporte.

2.3 Motivación y deporte.

"El hombre practica deportes porque quiere, después inventa motivos que lo justifiquen"

Los deportes son una clase de juego y están motivados, al menos en parte, por el placer de la propia experiencia deportiva. La única diferencia real entre trabajo y juego es una diferencia de actitud. El exceso de energía del organismo humano sano se expresa en el juego; el juego es una manifestación biológica de la alegría de estar vivo y en actividad. El interés en el deporte parece acrecentarse a medida que se adquiere mayor destreza. (Lawther 1972).

Entre las teorías más interesantes acerca de la motivación se encuentran:

Teoría de la reducción de necesidades.

Hull (1943) postuló que el comportamiento sale a flote y se modifica acorde a las necesidades de cada individuo. Los organismos deben de actuar para reducir las necesidades. La motivación es el resultado multiplicado del hábito y el impulso. El hábito es el aprendizaje de un individuo de una respuesta particular, asociada con un estímulo particular. Una necesidad que se siente genera un impulso para energetizar un organismo, el hábito dirige la acción para satisfacer la necesidad y por lo tanto reduce el impulso. Hull aceptó el incentivo como un impulso de apoyo en el proceso energetizante.

Maslow (1954). En su teoría de gratificación de necesidades con motivo del comportamiento. Su jerarquía de necesidades (fisiológicas, de seguridad, afiliativas, autoestima, autoactualización, cognoscitivas y estéticas) ya fue revisada.

Las necesidades son satisfechas o gratificadas en el orden establecido y únicamente cuando una deficiencia en necesidades menores es erradicada, se atenderán las necesidades mayores.

La posición de reducción de necesidades sufre en cierto modo el hecho de que algunas veces la motivación aumenta según se aproxima la meta, más que disminuir la meta (necesidad) se va satisfaciendo.

Dado que la teoría de Maslow de las necesidades de reducción no depende del ímpetu tanto como la teoría de Hull, se encuentra ante la siguiente crítica: Cofer y Appley, descartan al ímpetu como concepto inútil, incluso una desventaja.

El hábito o impulso siempre ha sido un término confuso, dado que algunas veces se refiere al aspecto intenso de la motivación, y otras veces a la fuerza directiva del comportamiento.

Teoría de logros por motivación.

Mc Clelland, en 1953 postuló una teoría motivacional muy popular que actualmente está recibiendo mucha atención. Es un concepto limitado y específico, los logros por motivación intentan explicar la dirección, intensidad y soporte del comportamiento. Solo ésta es aplicable a una situación basada en logros, esto es, una situación en la cual el individuo intente desarrollar una fuerza de comportamiento

óptima. En una situación de logros existen dos tipos de variantes: a) Motivos orientados hacia logros, y b) situaciones variantes.

La motivación a través de logros es una función de la fuerza de dos motivos:

- a) Motivo de éxito (M)
- b) Motivo para evitar el fracaso (M af)

Teoría del refuerzo.

Para Skinner, el comportamiento no está en función de cualidades internas, como necesidades, ímpetus, o motivos, pero está, sin embargo, bajo el control de los reforzadores. El comportamiento está reforzado o debilitado acorde a las consecuencias de la acción, esto es, acorde a si la respuesta lleva a un resultado positivo o negativo. (Skinner 1953).

Hay que tomar en cuenta lo que algunos psicólogos del deporte, más reconocidos, dicen acerca de la motivación.

Cratty en 1973, afirma que la motivación; "es donde los factores y procesos que impulsan a la gente a la acción o la falta de ésta en situaciones diversas".

Bob Singer comenta: "puedes llevar a un atleta a un juego, pero no puedes hacerlo jugar". Continúa diciendo que los atributos físicos, habilidades y destrezas tienen un fuerte efecto sobre la actuación sobresaliente, pero que el nivel "ideal" de

motivación para la tarea asignada debe estar presente si el atleta tiene que demostrar destreza superior.

Dorothy Harris habla de la motivación como un concepto abstracto, dado que no se puede observar directamente, sino sólo observar el comportamiento resultante de esto.

Ogilvie y Tutko, después de reconocer el hecho de que las fuerzas motivacionales de los atletas son excesivamente complejas, reportan que las necesidades de amor, aprobación social, status, seguridad y logros, son algunas de las razones para participar en un deporte. (En Fisher 1976)

Rushally y Siedentop en 1972, proporcionan una explicación diferente del concepto de motivación. Siguiendo a Skinner, afirman; "las explicaciones motivacionales del comportamiento son de utilidad limitada". En su lugar, enfatizan el moldear el ambiente, a fin de obtener la respuesta deseada.

En general, la teoría de la motivación se interesa por la cuestión del "origen, la dirección, y la persistencia de la conducta".

Aunque comúnmente se utilizan como sinónimos motivos y motivación, conviene distinguir estos dos aspectos.

Los motivos son disposiciones, es decir se vuelven activos bajo circunstancias específicas o se realizan en la conducta; son rasgos en los que se pueden diferir las

personas. Como ejemplos resultan evidentes el motivo de rendimiento, el motivo de afiliación (la necesidad de amistad y de relaciones con un tinte emocional). Los motivos designan las diferencias entre peculiaridades individuales perdurables, que han ido surgiendo durante el desarrollo de una determinada situación.

En contraste la motivación se relaciona con el estado del organismo al que se considera responsable de la realización de una determinada actividad en un punto preciso de tiempo. Es algo que depende de una situación y de un acontecimiento a corto plazo. Tal estado del organismo es, como norma, la consecuencia de una combinación de factores internos (personales) y externos (de situaciones).

Cuando los motivos no son realizados, se habla de motivación de una persona. La motivación de un atleta para el rendimiento o para sobresalir dependerá, por ejemplo: no sólo de su motivo de rendimiento (su deseo de sobresalir) sino también de la reputación de sus oponentes y del interés público de la competición. (en Alexander 1981)

Motivos para la participación en el deporte

Bakker (1993), afirma que "La participación en el deporte posee un importante valor intrínseco". Además de los motivos relativamente específicos, los que surgen en los diferentes estudios analizados son, en parte, atribuibles a la necesidad básica de sentirse competente, el deseo de sobresalir figura en casi todos los estudios. En el motivo de rendimiento, puede suponerse "por sentido común" que las situaciones deportivas constituyen, desde luego, un terreno de actividad en la que este motivo

puede expresarse y ser desarrollado. Finalmente, el motivo de la salud (el interés por sentirse en forma y sano) y la necesidad de compensación por el estudio y por el volumen de trabajo, parece que también desempeñan un papel importante.

Se puede responder a la pregunta de ¿por qué? las personas participan en el deporte del siguiente modo:

- 1.- Las actividades implicadas poseen un valor intrínseco (alegría, placer) y , en consecuencia vale la pena esforzarse por realizarlas
- 2.- Tales actividades, se afirma, tienen efectos positivos en la salud.
- 3.- Se proporcionan actividades para que las personas obtengan una sensación de competencia.

Fodero en 1980, en sus estudios llega a la conclusión de que hay diferencias, en el sentido de que con el nivel cada vez mayor de práctica deportiva, los atletas poseen un motivo superior de rendimiento

Dunleavy y Rees, demostraron que el motivo de rendimiento estaba relacionado estrechamente con un mayor interés en el deporte competitivo.

Manders, en los resultados obtenidos por informes verbales de los atletas sobre sus razones para participar en el deporte, y cuyos resultados se reproducen en la gráfica. En esta comparación entre deportistas competitivos y recreativos fue interesante encontrar que existían más semejanzas que diferencias en cuanto a la participación en el deporte. (Ver Anexo I). (En Bakker 1993).

Lawther (1972), habla de los aspectos psicológicos del deporte:

- 1.- La moral: apoyándose en el concepto de Webster a quien define la moral como un estado de ánimo general y un espíritu dominante en el deportista, que lo predisponen para lograr una segura performance, firme autocontrol y una conducta animosa y decidida al desprecio del peligro y las privaciones, basado en la convicción de que está en la verdad y en el camino del éxito, también en la fe en el programa de seguir y en su liderazgo.
- 2.- Como válvula de escape de agresión: El ser humano acumula agresiones producidas por las frustraciones ocasionales (o frecuentes) de la vida diaria y en consecuencia acumula también agresividad. A este respecto dice Scott:

Una de las válvulas de escape intergrupales, reconocida por nuestra cultura, es la práctica deportiva en grupo y, en efecto, existen muchos juegos que persiguen este propósito. La agresión no es necesariamente una cosa mala y la mayoría de los consejos que dan en la actualidad los psicólogos a los padres y educadores, se refiere a que se debe de intentar distinguir, entre agresión dañina e inofensiva. permitir que el niño tenga algunos escapes razonables que le resulten beneficiosos.

Gallagher hace mención de que el niño puede compensar sus insuficiencias reales o imaginarias, que los deportes son canales sociales aceptados de expresión de los excesos de energía y de las tendencias agresivas y un medio de sublimar las tendencias antisociales de las personas.

3.- La competición: Un esfuerzo realizado para probar la propia superioridad frente a otro, conquistar un premio; obtener reconocimiento u honor sobrepasando los méritos del adversario.

La lucha por el reconocimiento, comienza muy temprano en el curso de la vida humana Greenberg informa haberla encontrado en las actitudes de juego de los niños, entre los tres y cuatro años de edad y en la abierta competencia de los que se encuentran entre los seis y los siete años.

4.- Como medio para superar sentimientos de inferioridad: Las personas normales poseen sentimientos de inferioridad y necesitan tener éxito, popularidad y la admiración de sus compañeros . Los éxitos deportivos llevan aparejada una mayor aceptación del individuo, un sentimiento de seguridad dentro de un grupo social, necesidad muy común entre los adolescentes.

Gessell, especialista en desarrollo infantil, llegó a establecer que por medio del juego el niño tiene la oportunidad de esforzarse, fracasar y obtener éxitos, correr riesgos calculados, sentir emociones y acumular experiencias que edifican su moral, su capacidad de resistencia y de tolerancia. (en Lawther1972).

2.4 Factores que influyen en el deporte

Goetz comenta: "Los atletas no se vuelven viejos sino que viven muchos años".

Lawther (1972) afirma que muchos son los factores que afectan los niveles de aprendizaje y rendimiento deportivo alcanzados por el individuo. La edad en que comienza a participar es uno de ellos; el medio social en el que se crió y la actitud de los padres y amigos, tanto de su edad como adultos, son también factores importantes. El sexo produce variaciones tanto en las preferencias deportivas, como en los resultados potenciales. Las diferencias individuales de las características estructurales y funcionales producen variaciones referentes a los niveles alcanzados y a los tipos de deportes preferidos.

Edad.- Un ambiente poblado de objetos estimulantes promueve un desarrollo más rápido del potencial físico del niño. Los especialistas en el desarrollo infantil, tienden a considerar la amplitud y frecuencia de las prácticas físicas como principales determinantes del aprendizaje en general. Los niños pueden aprender y disfrutar aprendiendo algunos deportes a una edad muy temprana si el ambiente favorece tal aprendizaje.

Alexander (1978). Considera que en el juego entre niños surgen múltiples posibilidades de experiencia social, que son, sobre todo, beneficiosas para que el niño disponga de suficientes habilidades motrices. El niño que dispone de tales habilidades y conocimientos, pronto se convertirá en un niño solicitado y admirado por sus compañeros. Por el contrario, los niños que hayan sido educados por unos padres temerosos y por este motivo no dispongan de las necesarias experiencias

motrices y capacidades de rendimiento, en la escuela vivirán sus primeras desilusiones.

Durante la juventud se alcanza el punto máximo de la capacidad sensomotriz para el aprendizaje y la adaptación. El rendimiento en el trabajo alcanza a los 35 años de edad su punto máximo. La rapidez de reacción, la motricidad precisa, y capacidades coordinadoras así como la flexibilidad van reduciéndose paulatinamente conforme aumenta la edad. De igual modo, se observa que se incrementan las diferencias interindividuales del rendimiento conforme va aumentando la edad. Entonces durante las siguientes fases de la vida la práctica deportiva posee mayor importancia. Recientemente se ha comprobado que el miedo a la vejez, ha intensificado el interés cada vez de más personas por practicar deportes. Para estas personas el deporte se ha convertido, en el medio más importante y único para conservar su vitalidad y juventud.(En Alexander 1978).

El declive que acompaña a la edad es menos pronunciado de lo que suele creerse.

En un estudio sobre la madurez avanzada, de Stanford, se encontró poca pérdida hasta los setenta años de edad, en cualquiera de los test motrices. Los resultados indicaron que los mayores empeoramientos se daban en los aspectos perceptivos de las actividades, más bien que en los motores.

Las pérdidas de energía física que acompañan a la edad no son tan grandes como comúnmente se creía.(en Anastasi 1979).

Maduración temprana

La madurez temprana lleva aparejadas ventajas físicas y fisiológicas.

Hale (1956) comenta que numerosos estudios acerca del desarrollo de los niños y adolescentes han demostrado que los que han madurado temprano son más altos y fornidos a los que han madurado más tarde.

Salz en 1954, compara los componentes de un equipo campeón, con jóvenes de la misma edad y nivel, que no practicaban deportes, y comprobó que los campeones eran aproximadamente 13 cm más altos y su peso 12 kilos mayor.

Existe una clara evidencia de que la práctica deportiva produce un notorio retraso del envejecimiento fisiológico. Si la técnica del deporte no requiere gran rapidez, el atleta maduro puede dominarla aunque sea compleja, pero su entrenamiento suele ser más largo. (en Lawther 1972).

Diferencias de sexo

Rarick y Thompson llegaron a la conclusión de que, en igualdad de volumen muscular, los hombres son más fuertes que las mujeres. El entrenamiento no elimina estas diferencias entre ambos sexos.

El sexo influye en el entrenamiento de manera fundamental, debido a que el hombre y la mujer difieren en su capacidad fisiológica para realizar un mismo ejercicio. Es así como las mujeres tienen mayor número de pulsaciones cardíacas y capacidad aeróbica menor de 25 a 30% con respecto a los hombres. Los hombres pueden acumular mayor cantidad de oxígeno que las mujeres.

Morris estableció en sus estudios sobre el particular que, "con igual brazada e igual brazo de palanca, la mujer posee aproximadamente, sólo el 78% del poder muscular del hombre. La distancia entre el límite psicológico (lo que siente que puede hacer) y el límite fisiológico (el real máximo físico y fisiológico del

rendimiento) es mayor en las mujeres que en los hombres. Esta diferente distancia entre ambos límites es mucho menos notoria cuando se consideran ambos sexos en niveles de campeonato. Esas diferencias del grado de aproximación al límite del propio rendimiento fisiológico parecen ser atribuibles a los diferentes grados de experiencia y a las actitudes sociales. (en Lawther 1972).

La superioridad de los varones en los grandes movimientos corporales puede proceder en gran parte de factores estructurales, tales como la fuerza muscular, tamaño y proporciones del cuerpo. Se ha observado también que los hombres tienen tiempos de reacción más cortos y constantes que las mujeres. (en Anastasi 1979).

Las afirmaciones sobre las diferencias de sexo en cuanto adaptabilidad fisiológica y rendimiento - resultado, se refieren a promedios grupales. Sin embargo las mujeres campeonas de hoy baten marcas establecidas por los hombres de hace una generación. Las actitudes sociales y las diferencias fisiológicas influyen sobre las preferencias deportivas de las mujeres. Los deportes que requieren gracia, ritmo, belleza y sentido estético parecen atraer más al sexo femenino; aquellos que requieren contacto corporal son, por lo general, tabú para ellas. (en Lawther 1972).

El estilo

Se refiere al método de ejecución. Por lo general el principiante comienza por imitar los estilos que anteriormente fueron éxito. Las mujeres tienden a elegir estilos donde destacan los aspectos bellos ya que la apariencia personal les preocupa más que a los hombres.

El adolescente prefiere un estilo que sea espectacular y que llame más la atención pero, a medida que se acercan a niveles y mayor destreza, el grado de

eficacia necesario para el triunfo tiende a limitar la selección del estilo. A medida que se alcanza mejor nivel se modifican los estilos para adaptarlos a su estatura, al largo de sus extremidades, a su fuerza, a su resistencia, a su velocidad. El estilo eficaz de la actuación depende de las exigencias de la situación deportiva.

Hebb, afirma que la conducta del deportista, está determinada por la expectativa del resultado inmediato de cada movimiento; por la continua percepción de su propia ubicación y postura en cada momento de su respuesta. Con un aprendizaje más generalizado a edad temprana, proporciona las bases de respuesta junto con una expectativa del individuo acerca de sus propios movimientos ulteriores.

Problemas de principiantes al iniciar el aprendizaje de destrezas.

El aprendiz de una nueva destreza deportiva se enfrenta con problemas especiales como:

- 1.- No se encuentra preparado físicamente para ese deporte en particular y se fatiga en seguida.
- 2.- Después de haberse formado una idea a grandes rasgos de los que debe hacer, tiende a realizar muchos movimientos extraños, ineficaces o indiferentes que agotan sus energías.
- 3.- La energía que liberan los estímulos de la nueva situación no puede influir en forma directa sobre los adaptados patrones de movimiento y por lo tanto se desperdiciará actuando sobre los músculos asociados.

Plece, sostiene que la estrecha atención prestada a su propia actividad no le reporta beneficios a la persona inexperta porque no ha aprendido todavía a distinguir entre los aspectos relevantes y los irrelevantes.

Una amplia experiencia previa en deportes, proporciona a un individuo un mayor repertorio de patrones de movimiento que pueden ser usados con algunas modificaciones en nuevas situaciones.

2.5 Psicología del deporte.

Alexander (1981), definió a la psicología del deporte como "la disciplina científica, que investiga las causas y efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva".

Para Williams en 1991 afirma que, "la psicología del deporte se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro, de los efectos psicológicos que se derivan del tal participación".

Según Lawther (1972), "la psicología del deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje a la performance de la conducta humana, relacionada con todo el ámbito de los deportes".

Quizá por su juventud, existen pocos estudios que analizan el nacimiento y desarrollo de la psicología del deporte, aunque últimamente parece haber un mayor interés por comprender sus orígenes.

En 1920, Knute entrenador de lucha libre, popularizó las expresiones de ánimo, haciendo de ellas una parte importante de su filosofía de entrenamiento.

El psicólogo Coleman Griffith en 1925, considerado por muchos como el padre de la psicología del deporte, fue la primera persona que se dedicó a la investigación en este campo durante un amplio período de tiempo. Fundó el primer laboratorio de psicología del deporte, en norteamérica, e impartió el primer curso de psicología del deporte.

Lawther, suscitó en los entrenadores un creciente interés por aprender más sobre aspectos tan importantes como la motivación, la cohesión de equipo y las relaciones interpersonales.

Durante la década de los sesentas, dos psicólogos Ogilvie y Titko, después de investigar exhaustivamente sobre la personalidad de los deportistas, desarrollaron el inventario de motivación atlética, test que pretendía dar una medida a las motivaciones de los atletas.

También en esta década se dieron los primeros intentos por reagrupar a las personas interesadas por la psicología del deporte. Se comenzó a organizar a nivel internacional con la formación de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte en Roma. El psiquiatra italiano, el Dr. Antonelli fue elegido como el primer presidente, permaneciendo hasta 1973, año que fue sustituido por el checoslovaco Vanek, quien publica el International Journal of Sport Psychology y organiza congresos a nivel mundial.

En la década de los setentas, se enmarca un período en que la psicología del deporte comenzó realmente a florecer y a ser más extensamente reconocida como una disciplina por sí misma, dentro de las ciencias del deporte. El objetivo primordial de los psicólogos del deporte, era hacer avanzar el conocimiento básico a través de un estudio experimental, no obstante no existía una conciencia clara de cuál debería ser el conocimiento básico.

Hacia finales de los 70 y principios de los 80 la psicología del deporte comienza a mostrar un enfoque más psicológico, al prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se mentalizan, y cómo esta mentalización influye en su rendimiento. (en Williams 1991).

Para Lawther (1972), las motivaciones del hombre y sus reacciones emocionales como participante y como espectador, forman parte del estudio de la psicología del deporte. La conducta psicosocial o grupal de los individuos interesados en las competiciones y performances constituye otro centro de interés.

La psicología del deporte está basada en:

- a) Conocimiento acerca de los procesos subyacentes a la actuación deportiva en especial por ejemplo, el conocimiento de la toma de decisiones, los tipos de información que allí desempeñan un papel, de las razones por las que unos jugadores experimentados adoptan, en general, decisiones mejores que los inexpertos, de las características de situaciones en las que con facilidad se toman decisiones erróneas.
- b) Conocimiento sobre factores que influyen en la realización; no solo factores personales como los rasgos de personalidad y los factores motivacionales, sino también factores externos, que abarcan desde los premios intrínsecos a la presencia de un público (hostilmente dispuesto).
- c) Conocimiento de las reacciones de los atletas en situaciones deportivas como las, reacciones agresivas o la experimentación del stress y el modo de aprender a superarlo).

La psicología del deporte parece ser adecuada , sobre todo, para dispensar información al entrenador con el objeto de que su instrucción esté mejor fundamentada. A este fin, la psicología del deporte debe precisar y determinar sistemáticamente los factores que ejercen una influencia en la realización, y aclarar cómo operan; además de probar el valor de las ideas y opiniones existentes.

Sin embargo, la aplicación del conocimiento científico a la psicología del deporte, provoca diversos problemas, de los cuales se examinarán.

El problema de la generalización

El primer problema se relaciona con el grado en que sean válidos algunos resultados fuera del experimento en que se obtuvieron.

El problema de los sujetos adecuados.

Los sujetos adecuados para participar en las investigaciones plantea un problema difícil, sobre todo cuando la atracción es del deportista de alto nivel y por los factores que influyen en la misma.

El problema de los pequeños márgenes

En el deporte de alto nivel, en particular, los márgenes que constituyen la diferencia entre ganar y perder son extremadamente reducidos.

La naturaleza probabilística de las formulaciones psicológicas deportivas.

La razón corresponde al hecho de que:

- 1) Un fenómeno no puede ser suficientemente bien explicado; el éxito escolar, por ejemplo, guarda relación con la inteligencia pero también con otro gran número de variables; mientras éstas no sean detalladamente conocidas, nunca se podrá establecer con exactitud la importancia de la inteligencia.
- 2) Se trata de un fenómeno que fluctúa, y en un momento presenta más probabilidades de hacer sentir su efecto que en otro; las predicciones referidas a

un grupo pueden ser mucho menos adecuadas cuando se apliquen a un solo individuo de ese grupo. (en Bakker y Whiting 1993).

Debido a la actual falta de claridad sobre el alcance y función de la psicología del deporte, no es sorprendente que existan problemas respecto al rol preciso que pueda ser capaz de desempeñar un psicólogo deportivo.

Para decidir un curso apropiado de acción, se requiere el conocimiento de diversos campos científicos, unido al conocimiento más complejo sobre el deporte del entrenador y del deportista. Por el momento el entrenador parece ser la única persona adecuada para desempeñar ese rol.

Bannister, afirma que aunque las limitaciones fisiológicas del ejercicio físico sean importantes, los factores psicológicos resultan decisivos para ganar o perder porque determinan el grado en que un atleta es capaz de conocer cómo puede aproximarse a sus límites absolutos.

En Suiza, en 1980, poco antes de los juegos olímpicos de Moscú. Se preguntó a deportistas, entrenadores y organizaciones deportivas, si tenían necesidad de una orientación de naturaleza psicológica. El 60% de los que respondieron, carecían de experiencia directa de semejante orientación, la mayoría consideró que era valiosa y que sí la necesitaba.

Los psicólogos deportivos proporcionan la orientación, presentando informes en conferencia, a las que asisten quienes intervienen en el mundo del deporte, publicándolas en periódicos accesibles a entrenadores y otros científicos deportivos.

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

El psicólogo deportivo no tiene una comunicación directa con el atleta, a no ser que como especialista clínico forme parte del equipo médico; su implicación con el atleta, es más indirecta a través del entrenador. También puede concebirse una situación en la que éste, sobre todo teniendo en cuenta las presiones y tensiones de una competición de alto nivel, pueda requerir la orientación personal de un psicólogo deportivo. El psicólogo deportivo debe de mantener un estrecho contacto con el campo práctico del deporte así como las ramas de las ciencias deportivas (fisiología del deporte, sociología del deporte y la biomecánica). (en Bakker y Whiting 1993)

La psicología del deporte es una amplia corriente de pensamientos en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, psiquiatría, sociología, pedagogía, higiene, educación física, rehabilitación, etc.) y por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinario, abierto a la contribución que cada una puede adoptar desde la base de su propia preparación específica.

2.6 Investigaciones realizadas con deportistas nadadores e investigaciones dependiendo de la edad y el sexo.

Gabler 1976, estudió a 154 nadadores y nadadoras de alto nivel competitivo. Tras un período de 5 años, volvieron a ser investigados 102 de estos sujetos. Tanto en la primera investigación, como en la segunda se les sometió, entre otros, a los, "16 factores de personalidad" (16 PF). Los nadadores respondieron a 6 de las 16 escalas de el cuestionario; (desarrollado por Cattell y Eber, 1964) que determinaron los factores "neurotismo" y "extraversión-introversión". Tras la primera conclusión del test, fue evidente que los resultados de los nadadores de alto nivel se desviaban poco de la norma. Sobre la base de una investigación similar efectuada 5 años después se pudo llegar a la conclusión de que apenas se había operado algún cambio en los rasgos de personalidad medidos.

Gabler concluye del siguiente modo: " las demandas impuestas por el entrenamiento de la natación de alto nivel no conducen, aparentemente, a cambios radicales en las características generales de personalidad". Esto es especialmente cierto en los nadadores varones. Se formularon además las siguientes generalizaciones con respecto a los nadadores y las nadadoras: no están emocionalmente más equilibrados o desequilibrados que el promedio; no se muestran tolerantes, pesimistas, retraídos, inseguros de sí mismos o tensos; tampoco es posible caracterizarles como especialmente dominantes, apremiantes, seguros de sí mismos o tensos. Puede decirse lo mismo de lo que eran antes de comenzar su entrenamiento.(en Bakker 1993).

Judy D. Goss (1994), en la Asociación Olímpica Canadiense, investigó la relación que existe entre las personas que poseen "valor y coraje", y las alteraciones en el estado de ánimo, en nadadores que entrenan fuertemente.

Las personas con valor y coraje piensan que al poseer estas características disminuyen el stress.

A una muestra de 253 hombres y 131 mujeres, todos nadadores que participan en competencias: se les aplicó el inventario (hardiness) de Kenneth Nowack en 1990, el perfil de estado de ánimo de Callister en 1990, escala de Everly para controlar el stress (1989), así como la escala del deseo social de Crowne y Marlowe en 1960, aplicados en intervalos de 7 semanas entre uno y otro. Este estudio se arrojó los siguientes resultados:

Los nadadores con "valor y coraje" presentaron menos disturbios en el estado de ánimo. Específicamente, los nadadores con alto "valor y coraje", sentían menos depresión, enojo, fatiga, confusión y además tenían más sentimientos positivos. También se encontró que estos nadadores poseen una mayor adaptabilidad y serenidad en los momentos de tensión.

De igual modo, estos nadadores psicológicamente alcanzan sus metas, y anhelos, además de que tienen control y resistencia para manejar el stress.

No obstante, el estudio sugiere la necesidad de futuras investigaciones para determinar si existen cambios en el estado de ánimo dependiendo del tipo de entrenamiento al que se someten los nadadores (fuerte o leve). Y si el "valor y el coraje" influyen en el momento de la competencia.

Lenney Ellen, de la Universidad de Maine, Orondo en (1977), estudió la autoestima en mujeres en escenas de realización. Criterios anteriores han sostenido que las mujeres despliegan menor autoestima que los hombres. Lenney afirma que esto es un problema entre las mujeres debido a su naturaleza y factores culturales, situacionales y la menor habilidad, disponibilidad en algunas áreas. Esta teoría fomenta a investigaciones futuras que expliquen las variables que influyen en la baja autoestima de mujeres.

La Rosa, de la Universidad Autónoma de México en (1985) en su tesis de doctorado de escala de Locus de control y autoconcepto, en la dimensión competencia, encontró que los varones son significativamente más altos que las mujeres, y en cuanto a la dimensión de salud emocional, se puede verificar que los sujetos masculinos tienen puntajes más altos que los femeninos.

Vealey, Robin de la Universidad de Miami, y la Universidad de Oxford, Ohio en (1988), investigaron la orientación al logro en situaciones competitivas en ambos sexos.

Por medio del inventario de orientación a logros, el cual se aplicó a 53 hombres y 50 mujeres de nivel secundaria; 71 mujeres y 25 hombres de universidad; y 20 mujeres y 28 hombres gimnastas clasificados como muy buenos.

Se mostró que los gimnastas, tenían mayor orientación al logro con respecto a los demás grupos de secundaria y universidad. Sin embargo este estudio no encontró ninguna diferencia significativa en cuanto al sexo de los grupos. Y se aclara que probablemente el grupo de gimnastas estén relacionadas más frecuentemente en

alcanzar metas y eso beneficia en obtener mayor orientación al logro en situaciones competitivas.

Petruzzello, Steven J y Corbin Charles de la Universidad de Arizona en (1988), investigaron la importancia de la autoconfianza en los efectos de ejecución con reforzadores en deportistas.

En una muestra de 1,138 hombres y mujeres, que ejecutaron tareas motrices sin la obtención de reforzadores, los resultados manifestaron que las mujeres presentaron una menor ejecución con respecto a los hombres y una segunda ejecución, en donde se aplicaron reforzadores y cuyos resultados aumentaron el nivel de ejecución en las mujeres, aunque no superaron los resultados de los hombres. Esta investigación no tomó en cuenta si las mujeres tenían o no experiencia en las actividades que ejecutaron y si las tareas tenían o no mayor orientación hacia actividades masculinas; sin embargo, esta investigación apoya la teoría de Lenney la cual, como ya se mencionó, afirma que existen factores vulnerables que afectan la autoconfianza de las mujeres.

Watkins David y Alabaster Maureen, de la Universidad de Canterbury, Christchurch, Nueva Zelanda en (1988). Por medio de la aplicación de la escala de Tennessee de autoconcepto, intentaron explicar cuales son las preferencias en su vida (amigo, familia, o deportes) de estudiantes adolescentes, el estudio no arrojó ninguna diferencia en cuanto a las preferencias entre una área y otra, y sólo encontraron que todas las áreas las consideraban importantes.

Lirgg Cathy, de la Universidad de Arkansas Fayetteville, en (1991). La evidente falta de autoconfianza en mujeres que desempeñan una actividad física es la preocupación más reciente de los psicólogos del deporte. Se examinó la magnitud de las diferencias de género en situaciones competitivas. Con una muestra de 40 hombres y mujeres estudiantes que desempeñaban una actividades físicas. Los resultados apoyan la teoría de Lenney, ya que los hombres resultaron ser más altos con respecto a las mujeres conforme los resultados de la aplicación del "Meta" de Glass, análisis utilizado para comparar estadísticamente una colección grande de estudios individuales con el propósito de integrar las conclusiones. Tan sólo en un estudio, se da como resultado un efecto grande que favorece a las mujeres, pero fue en tareas que sólo estaban dirigidas a mujeres. Sin embargo, en un análisis de regresión, se encontró una diferencia que favorece a los hombres en tareas homogeneizadas. No se menciona si las tareas se producían en situaciones competitivas. Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas en relación a la edad.

Berger, Owen y Man (1993), en la Universidad de Nueva York y con la colaboración de la facultad de Pedagogía de Checoslovaquia. Realizaron un estudio referente a la influencia, en diferentes países, de la práctica de la natación en lo referente al estado de ánimo.

Con una muestra de 70 estudiantes, 35 checas y 35 americanas; se les practicó el cuestionario del "Perfil de estados de ánimo." de Berger y Owen de 1988.

En los resultados se confirman la hipótesis siguiente: las nadadoras de los dos países expresan que obtienen beneficios en su estado de ánimo al practicar natación.

Respecto a su nacionalidad, se evidenciaron diferencias en la amplitud del estado de ánimo. De esta comparación con los 2 grupos de nadadoras (checas y americanas), resultó que las nadadoras checas presentaron una disminución en sus estados de ánimo con respecto a las nadadoras americanas.

El análisis de respuesta de las nadadoras checas y americanas señalan un progreso en aspectos como: rigidez, depresión, ira, energía y confusión.

Los resultados confirman que la práctica de natación ofrece beneficios positivos en el estado de ánimo y estos beneficios se resaltan en diferentes niveles culturales.

CAPÍTULO 3

MÉTODO

3.1 Planteamiento del problema

¿Qué diferencias existen en el nivel de autoestima en deportistas dependiendo del sexo y la edad ?

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo general

Determinar si existen diferencias en el nivel de autoestima en nadadores dependiendo del sexo y la edad lo anterior con el propósito de adquirir conocimientos más amplios de los aspectos relacionados con la autoestima y la psicología del deporte, y en este sentido poder sugerir alternativas de trabajo que fomenten investigaciones posteriores

3.2.2 Objetivos específicos

- * Identificar el nivel de autoestima en deportistas.
- * Identificar el nivel de autoestima en las mujeres.
- * Identificar el nivel de autoestima en hombres.
- * Identificar si existen diferencias significativas en el nivel de autoestima dependiendo del sexo.
- * Identificar si existen diferencias significativas en el nivel de autoestima dependiendo de la edad.

3.3 Hipótesis

- * **Ht 1.**- Existen diferencias significativas en el nivel de autoestima en deportistas dependiendo del sexo.
- * **Ht 2.**-Existen diferencias significativas en el nivel de autoestima en deportistas dependiendo de la edad.
- * **Hn 1.**- No existen diferencias en el nivel de autoestima en deportistas dependiendo del sexo.
- * **Hn 2.**- No existen diferencias significativas en el nivel de autoestima en deportistas dependiendo de la edad.

Ht (Hipótesis de trabajo)

Hn (Hipótesis nula)

3.4 Definición de variables

Se consideran las siguientes variables:

3.4.1 Variable dependiente

Nivel de autoestima

3.4.2. Variable atributiva

1.- Sexo

2.- Edad

3.4.3 Definición conceptual

Autoestima: Es el resultado de la internalización de las normas y valores de un grupo social y del desempeño adecuado ante las mismas, adquirida a través de las relaciones interpersonales que refleja, de alguna manera, la actitud que los demás tienen ante el sujeto, de donde el sujeto abstrae un concepto de sí mismo, es decir, que presenta una actitud valorativa. (Reid, 1981).

Sexo: Distinción fundamental de los organismos de una especie determinada, que los divide en los que producen óvulos (hembras) y los que producen esperma (machos). (Warren 1977).

Edad: Período transcurrido desde el nacimiento hasta una fecha o tiempo determinado. (Warren 1977).

3.4.4 Definición operacional

Autoestima: En el presente trabajo se entiende por autoestima la calificación obtenida en la escala de Reid, (1981).

Las dimensiones que comprende esta autoevaluación del "self" son dos, una que se refiere a aspectos negativos, factor I y la segunda que se refiere a aspectos positivos, factor II; dimensiones que están relacionadas entre sí, lo que refleja en las variables que cargan a ambos factores.

Autoestima positiva las personas que la poseen, se acercan a las tareas y a las personas con la expectativa de que tendrán éxito y serán bien recibidas; confían en sus percepciones y juicios y creen que sus esfuerzos los llevarán a soluciones favorables; aceptan sus propias opiniones, creen y confían en sus reacciones y conclusiones; llevan al individuo a una mayor independencia social, a una mayor creatividad y a las acciones sociales más asertivas y vigorosas; presentan sus ideas de manera directa y total.

Autoestima negativa: las persona que la presentan desconfían de sí mismas y se cuidan de no expresar ideas poco comunes o populares ; no llevan a cabo acciones que llamen la atención de los demás, dando como resultado, una mórbida preocupación acerca de sus problemas , y por lo tanto, la inhibición del intercambio social, disminuyendo las posibilidades de establecer relaciones amistosas y de apoyo. (Coopersmith, 1967 en Reild 1981).

Sexo: masculino - femenino

Edad: de 20 a 50 años

3.5 Tipo de estudio

En la presente investigación se utilizó un estudio de campo ya que se realizó en el medio natural que rodea al individuo.

Transversal, pues nos interesa el fenómeno en el presente y descriptivo, porque se describen las características más importantes del fenómeno en cuanto a frecuencia y aparición. (Pick y López, 1982).

3.6 Diseño de la investigación.

Es un diseño factorial de 2x4, ya que la conducta se debe a más de una variable independiente, (sexo y edad) y una variable dependiente (autoestima). (Pick y López, 1982).

3.7 Población

La población total es de 160 nadadores del Club Casa Blanca "Atizapán" localizado en Av. de las Colonias No 6, Ciudad Adolfo López Mateos, en Atizapán Edo. de México.

3.8 Muestreo

No probabilístico de cuotas, pues se eligieron a voluntad del investigador y se manejan grupos dependiendo de la edad y sexo, y todos practicantes de natación y pertenecientes al Club Casa Blanca Atizapán (Pick y López, 1982).

3.9 Muestra

La muestra dio como resultado un total de 40 deportistas, distribuidos de la siguiente manera:

Edad	Hombres	Mujeres	Total
20 - 23	7	6	
24 - 30	7	6	
31 - 40	2	3	
42 o más	4	5	
	<hr/>	<hr/>	
	20	20	40

3.10 Descripción y estructura del instrumento

La escala de autoestima elaborada por Reild (1981) ; es un instrumento que consta de 20 afirmaciones hacia sí mismo, que se refiere a cualidades y defectos personales, seguridad de enfrentarse a otros, opiniones de otras personas acerca del sujeto, de dependencia-independencia y el sentimiento general hacia sí mismo. Para obtener la validez se aplicó a una muestra de 418 mujeres de 15 a 35 años de edad, casadas con hijos. Se empleo una análisis de componentes principales con interacción, rotación oblicua y normalización de Kaiser, encontrándose dos factores: factor 1, dimensión negativa de la autoestima: como un valor minieigen de 2.948, que explicó el 51.8% de la varianza, y un segundo factor, el segundo, correspondiente a la dimensión positiva de la autoestima, con un valor minieigen de 1.122, que explicó el 19.7% de la varianza después de la rotación.

Aunque esta escala fue aplicada en mujeres de una población del Sur del D.F, se hizo la adaptación a ambos sexos, por que revisando el contenido de las afirmaciones, se encontró que no había ningún elemento que no pudiera ser aplicado al sexo masculino.

La confiabilidad de la escala de autoestima fue obtenida con el alpha de Cronbach con una muestra N=138, de los casos y se obtuvo un $\alpha=0.79$ que con $gl=118$ es significativa más allá de $P=0.01$. (Ver Anexo 2).

3.11 Tratamiento estadístico.

Una vez que se tuvieron los cuestionarios aplicados, se codificaron las respuestas para someterlos a través del paquete titulado Estadística Aplicada a las

Ciencias Sociales (SPSS, versión para Windows) de (Nie, Hall, Steinbreher, Jenking, 1980). A los siguientes análisis estadísticos.

Se utilizó un análisis de frecuencias para obtener un estudio descriptivo de los datos como sexo y edad.

Se calculó la correlación de Pearson con el fin de establecer la medida exacta de la fuerza y dirección de la correlación de variables de la muestra.

Finalmente, con la intención de verificar las hipótesis estadísticamente sobre la significancia de la diferencia entre las medias , se aplicó un análisis de varianza.

3.12 Procedimiento.

Se acudió a el Club Casa Blanca Atizapán se solicito permiso a las personas autorizadas para aplicar la escala de autoestima a el grupo Masters de natación. Se aplicó al grupo en su totalidad, siendo éste de 20 hombres y 20 mujeres.

Se les indicó la manera de resolver el cuestionario y se corroboró que el grupo en general tuviera claro la manera de responder, se sugirió fueran sinceros en sus respuestas y que éste no determinaría buenas o malas respuestas solamente reflejarían la forma de pensar de cada uno de ellos. También se puntualizó el hecho de que los cuestionarios son individuales y confidenciales. Que trataran de evitar comentarios, entre ellos, a la hora de estar contestando. Ya que se tomarían en cuenta los resultados en forma global y no individual.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS

4 Resultados

Para obtener los resultados estadísticos en la presente investigación se aplicó el paquete estadístico aplicado a las Ciencias Sociales. (SPSS, versión para Windows) de (Nie, Hull, Steinbrenner, Jenking, 1980) Del cual se utilizaron:

- a) Análisis de Frecuencias
- b) Correlación de Pearson
- c) Análisis de Varianzas

El análisis de la información recabada se realizó en dos partes: primero se presentará un análisis de tipo descriptivo y segundo uno de tipo inferencial.

4.1) Análisis Descriptivo.

Este análisis se aplicó para explicar las características de la muestra por medio de la distribución de frecuencias de acuerdo con la edad y el sexo, así como la forma de respuesta obtenida en cada uno de los reactivos de la prueba de Autoestima.

Con relación al sexo se aplicó un 50% a mujeres y un 50% a hombres. (ver tabla 1)

Tabla 1. Distribución por género.

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombres	20	50
Mujeres	20	50
TOTAL	40	100

En la tabla 2 puede observarse que el rango de la edad es similar tanto hombres como mujeres, no obstante, dentro de las mujeres se le aplicó a una mujer de 54 años. En la media obtenida, se observa que los hombres tienen una edad promedio de 30.4 años y en las mujeres de 34.8 años. Detectando así, que a la mayoría de las mujeres a las que se les aplicó tenían 23 años y en el caso de los hombres tenían 30 años. (ver tabla 2)

Tablas 2. Distribución de edad por género

HOMBRES			MUJERES		
EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE	EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
20	2	10	20	1	5
21	2	10	23	3	15
22	2	10	26	1	5
23	1	5	28	1	5
24	2	10	30	1	5
26	1	5	31	2	10
28	1	5	33	1	5
30	3	15	34	2	10
33	1	5	37	1	5
40	1	5	40	2	10
45	1	5	43	1	5
46	1	5	47	2	10
51	1	5	52	1	5
52	1	5	54	1	5

Con respecto a las respuestas obtenidas en la escala de autoestima se observa, que los hombres se avergüenzan más de sí mismos, a diferencia de las mujeres, a quienes es más difícil expresarse ante los demás. La mujer se acepta así misma tal como es sin ningún deseo de cambio, no como en el hombre que demuestra que le es difícil ser el mismo, aunque expresivamente es más franco que la mujer, la cual se muestra más retraída en este rubro

Por otro lado las mujeres se reconocen con más cualidades que el hombre y se sienten más integradas socialmente, lo cual denota mayor seguridad en su forma de pensar; sin embargo ambos manifiestan cierta concordancia en cuanto a la felicidad que poseen, encontrándose una ligera inclinación hacia el lado de los hombres, aunque ellos afirman tener menos momentos de tristeza que las mujeres.

En cuanto al desempeño social, el hombre se siente más orgulloso de lo que realiza, pero las mujeres se sienten más escuchadas y tomadas en cuenta socialmente.

A los hombres por otro lado les gustaría tener menos edad que las mujeres quienes la aceptan. (Ver tabla 3).

TABLA 3. AUTOESTIMA POR GÉNERO

REACTIVOS	HOMBRES			MUJERES		
	%			%		
	A	N	D	A	N	D
1.- Soy una persona con muchas cualidades	75	5	20	90	5	5
2.- Por lo general, si tengo algo que decir lo digo	95	0	5	75	15	10
3.- Con frecuencia me avergüenzo de mi mismo	15	80	5	5	90	5
4.- Casi siempre me siento seguro de lo que pienso	75	10	15	80	15	5
5.- En realidad no me gusto a mi mismo	10	75	15	10	80	10
6.- Rara vez me siento culpable de cosas que he hecho	60	30	10	90	10	0
7.- Creo que la gente tiene buena opinión de mí	60	10	30	95	0	5
8.- Soy bastante feliz	70	15	15	65	30	5
9.- Me siento orgulloso de lo que hago	100	0	0	80	5	15
10.- Poca gente me hace caso	0	75	25	0	80	20
11.- Hay muchas cosas de mi que cambiaría si pudiera	30	25	45	30	70	0
12.- Me cuesta mucho trabajo hablar delante de la gente	15	70	15	25	65	10
13.- Casi nunca estoy triste	80	10	10	65	30	5
14.- Es muy difícil ser uno mismo	15	75	10	20	80	0
15.- Es fácil que yo le caiga bien a la gente	40	15	45	70	10	20
16.- A veces desearía ser más joven	20	60	20	15	70	15
17.- Por lo general la gente hace caso cuando le aconsejo	55	20	20	65	20	15
18.- Siempre tiene que haber alguien que me diga que hacer	10	80	10	10	80	10
19.- Con frecuencia desearía ser otra persona	15	75	10	5	95	0
20.- Me siento bastante seguro de mi mismo	95	5	0	60	20	20

4.2) Análisis inferencial.

Este análisis se aplicó; primero para encontrar si existía relación entre las escalas de autoestima positiva y autoestima negativa, con la edad, esto por medio de la correlación de Pearson; y segundo lugar encontrar si existen diferencias entre hombres, mujeres y los diferentes grupos de edad, así como la interacción entre las mismas a través del análisis de varianza.

4.2.1) Correlación de Pearson.

No se encontró relación entre la escala de autoestima positiva y autoestima negativa. Del mismo modo no existe relación entre la edad y autoestima positiva. Sin embargo en el caso de autoestima negativa con respecto a la edad, se encontró una relación baja y negativa, es decir a menor edad mayor autoestima negativa (Ver Tabla 4).

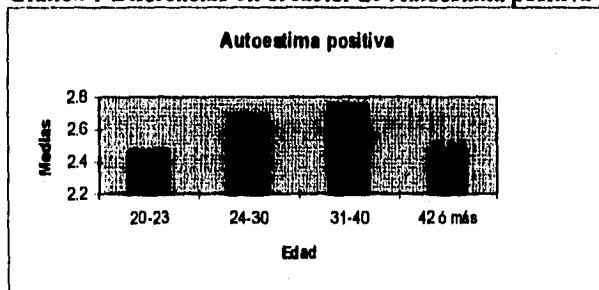
Tabla 4. Correlación entre factores del autoestima y la edad.

	AUTOPOS	AUTONEG
AUTONEG	0.0552	
EDAD	0.0461	-0.0729

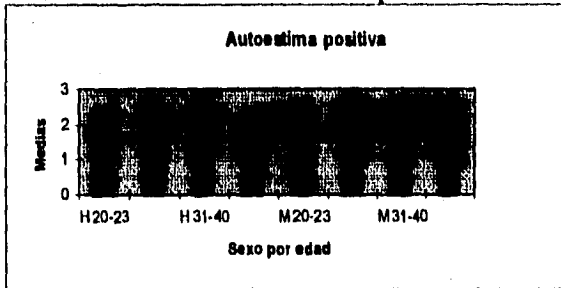
4.2.2) Análisis de Varianza

Este análisis demostró que no existen diferencias significativas entre la edad y la interacción de sexo por edad en el factor de autoestima positiva (ver gráficas 1 y 2).

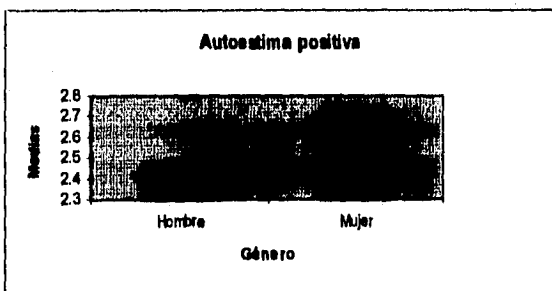
Gráfica 1 Diferencias en el factor de Autoestima positiva por grupo de edad.



Gráfica 2 Diferencia en la Autoestima positiva en la interacción de sexo y edad.



No obstante en el caso del sexo se observó que en el factor de autoestima positiva las mujeres presentan una media más alta que los hombres, demostrándose así que las mujeres tienen una autoestima positiva más alta con respecto a la de los hombres. (Ver tabla 5; gráfica 3).



Gráfica 3 Diferencias en el factor autoestima por sexo.

Tabla 5. Análisis de Varianza para el Factor Autoestima positiva por sexo y edad

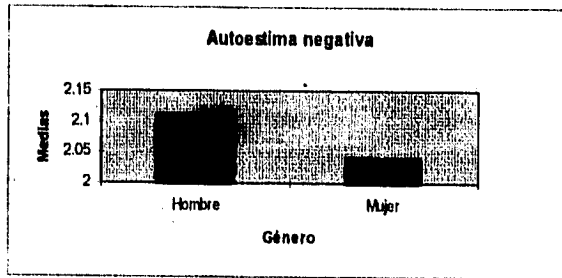
Factor	VI	Medias	F	P
Autopos	Sexo		5.11	0.03*
	Hombre	2.46		
	Mujer	2.73		
	Edad		1.30	0.28
	20-23	2.47		
	24-30	2.68		
	31-40	2.75		
	42 ó más	2.48		
	Sexo por edad		0.60	0.61
	H 20-23	2.38		
	H 24-30	2.60		
	H 31-40	2.75		
	H 42 ó más	2.21		
	M 20-23	2.63		
	M 24-30	2.89		
	M 31-40	2.75		
	M 42 ó más	2.70		

* $P < \alpha = .05$

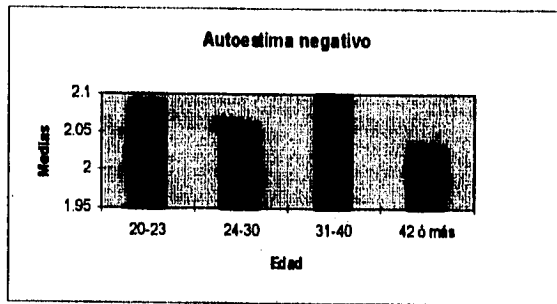
En el caso del factor de autoestima negativa, no hubo diferencias significativas ni en los efectos principales, ni en la interacción del sexo y edad. (Ver tabla 6; figuras 4, 5 y 6).

Tabla 6. Análisis de Varianza para el Factor Autoestima negativa por sexo y edad

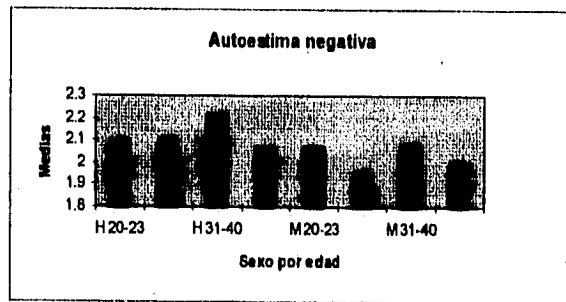
Factor	VI	Medias	F	P
Autoneg	Sexo		0.98	0.32
	Hombre	2.11		
	Mujer	2.04		
	Edad		0.22	0.87
	20-23	2.09		
	24-30	2.06		
	31-40	2.10		
	42 ó más	2.03		
	Sexo por edad		0.09	0.96
	H 20-23	2.10		
	H 24-30	2.10		
	H 31-40	2.21		
	H 42 ó más	2.07		
	M 20-23	2.07		
	M 24-30	1.95		
	M 31-40	2.07		
	M 42 ó más	2.00		



Gráfica 4



Gráfica 5



Gráfica 6

De acuerdo a lo anteriormente expuesto se acepta la hipótesis de trabajo la cual afirma que "existen diferencias significativas en el nivel de autoestima positiva en deportistas dependiendo el sexo". Y por otro lado en cuanto a la edad se acepta la hipótesis nula en donde se afirma que "no existen diferencias significativas en el nivel de autoestima en deportistas dependiendo de la edad".

CAPÍTULO 5

DISCUSIÓN

Discusión

El motivo que indujo al presente estudio fue el de analizar al deportista desde un punto de vista psicológico, específicamente en cuanto al nivel de autoestima, y si existen diferencias significativas en cuanto al sexo y la edad.

Según la documentación revisada los resultados son contradictorios, ya que algunos advierten la ausencia de diferencias en cuanto al sexo y la edad, y en otros se afirma que existen diferencias. Basada en tal divergencia de resultado y de acuerdo a la hipótesis planteada, se pudo comprobar que sí hay diferencias significativas en el nivel de autoestima entre hombres y mujeres y en cuanto a la edad no se encontraron diferencias significativas. De este modo se coincide con la investigación de Lirgg Cathy (1991), el cual no encontró diferencias significativas de acuerdo con la edad. Sin embargo, cabe resaltar que en el presente estudio, se obtuvo una tendencia aunque no significativa en el nivel de autoestima de los adolescentes, en donde aparecieron con mayor autoestima negativa. Ya Orgell y Witney en (1993), sugieren la importancia de estudio en esta población.

Cabe resaltar que es desde la infancia cuando se va constituyendo la autoestima, y cuan importante es recalcar lo trascendental que son los padres en la formación de ésta. Coopersmith en (1968), afirma que los valores y aspiraciones de los padres se ven reflejados en la autoestima de los hijos. Es esencial brindar a los padres los conocimientos necesarios para su mayor entendimiento y responsabilidad en la formación de la autoestima de sus hijos.

Es importante mencionar que es durante la adolescencia cuando se forma la autoestima que regirá la vida adulta, por lo que es en esta etapa cuando es recomendable vigilar y encausar positivamente este aspecto a través de la participación deportiva como lo sugieren los psicólogos y pedagogos.

Steinbach, comentó que los muchos miles de jóvenes que han adoptado la actividad deportiva como parte integrante de su vida, logran ser personas agradables y estimadas. Los datos obtenidos al aplicar la escala de autoestima de Reild (1981), señalan que las mujeres deportistas poseen un nivel más alto de autoestima con respecto a los hombres.

Estos datos contradicen los hallazgos de Lenney (1977) quien afirmó que las mujeres tienen una menor autoestima que los hombres. Declara que esto puede ser causa de diferentes factores como son la cultura, habilidad y disponibilidad en algunas áreas. Desde luego que Lenney no estudió a mujeres deportistas pero esta fue una de las primeras investigaciones de autoestima que se hicieron y la cual muchos más teóricos han retomado.

Lirgg Cathy, (1991) preocupado por la confianza en mujeres que desempeñan actividades físicas comprobó que sólo obtenían puntuaciones altas en actividades que eran estrictamente femeninas.

En otras investigaciones no se consideró este aspecto, las mujeres eran medidas en actividades que solían ser de más inclinación masculina.

Para esta investigación, se consideró a mujeres y hombres que practican natación, la cual puede ser actividad de inclinación tanto masculina como femenina, y se encontró que las mujeres que la practican tienen mayor autoestima que los hombres, resultando que, contradice investigaciones que afirman lo contrario.

En los resultados obtenidos en la aplicación de la escala de autoestima, se observó que los hombres se avergüenzan más de sí mismos, esto es debido, probablemente, a que en general los hombres están más preocupados por su apariencia física y la manera de como es considerado socialmente. James (1980), afirmó que la autoestima no sólo está relacionada con la capacidad sino también con la apariencia física, el papel y la situación ante la sociedad. De este modo se explica el hecho de que estos hombres de la muestra, practiquen deporte el cual les retribuye, de alguna manera seguridad de que están por el camino correcto en el cuidado de su apariencia. De este modo encontramos en las mujeres mayor aceptación a sí mismas pero mayores dificultades para expresarse y ser francas ante los demás. Se coincide entonces en ese aspecto con Lenney (1977), pues puede pensarse que se debe a variables de cultura y educación.

De igual manera Mac Davis y Harari (1968), sostienen que la autoestima está muy relacionada con la posición del rol y las normas sociales, así como la eficacia con que cada quien se desempeña en su rol. Es, probablemente por esta razón que las mujeres tienden a mantener una imagen de sumisión, la cual le otorga la aceptación de los demás, ya que ella se preocupa por tener la aprobación de los demás a diferencia de los hombres a quienes no les preocupa este aspecto.

De acuerdo a la revisión teórica que se realizó, se encontró que en general la autoestima va de la mano con lo que los demás o la sociedad piensa de cada quien es por esto quizá que los hombres encuentran mayor satisfacción por las labores que desempeñan generalmente en su trabajo, donde obtienen la oportunidad de reconocimiento social así como la obtención de reforzadores llámense económicos o verbales que favorecen a mantener su autoestima elevada.

Las mujeres deportistas encuentran en la práctica de la natación la satisfacción y el refuerzo de sus esfuerzos, ya que este grupo de deportistas es considerado como competitivo pues participan en competencias en las cuales obtiene un reconocimiento y admiración social, así como el incremento de seguridad y confianza en sí mismas.

Schuller (1980) confirma que una manera para reconstruir la autoestima es necesario el desarrollo, la disciplina y dedicación a sí mismo, desechando el temor al fracaso, elogiarse, creer en el éxito y perseguir la excelencia entre otros aspectos.

Gill y Dzewatlowski, afirman que los atletas competitivos ven la competencia como un reto y estímulo positivo. Es probable entonces que la práctica de este deporte brinde factores positivos que en un persona común no se encuentran y las mujeres que la practican viven situaciones excepcionales que en su vida diaria no encuentran, y que se refleja en una elevada autoestima.

Ogilvie y Tutko, reconocen el hecho de que las fuerzas motivacionales de los atletas, son complejas y que algunas de ellas son las necesidades de amor, aprobación social, status, seguridad y logros.

Es así como la práctica de deporte influye en las características, que determinan mayor seguridad en los que lo practican pues se fomenta en ellos autoestima.

Lawther (1972), asegura que uno de los aspectos psicológicos para los que practican deporte, es que se considera la válvula de escape de la agresión . De este modo se demuestra que al poder liberar la agresión que acumulada por algunas frustraciones de la vida diaria, provoca una mayor tranquilidad por lo tanto, menor probabilidad de padecer enfermedades nerviosas ocasionadas por el stress. Para obtener así la plena realización como afirma Maslow (1954), quien comenta que el hombre busca la recompensa, el deseo de satisfacción personal, por esta razón el talento debe de ser canalizado y estimulado. Llámese música, arte, literatura o deporte. No se pretende en este estudio recomendar como única opción para la obtención de la autoestima positiva la participación en una actividad deportiva, cualquiera que sea la actividad que se realiza extracotidianamente brinda confianza en sí mismo, después los resultados positivos vienen por sí solos.

Alcances y limitaciones

Este estudio en su carácter exploratorio sugiere una línea de investigación para nuevos estudios que aborden otras variables de estudio, recomendándose que se tome en cuenta la falta de investigaciones referentes a este tema, ya que fue el principal obstáculo que se encontró para realizar el presente trabajo.

Por otro lado de este estudio, se espera sea una aportación a todos los practicantes y dirigentes del deporte. Se resalta así la importancia de las diferencias sexuales en el entrenamiento, para que sea considerado como un factor importante para los entrenadores a la hora de elaborar programas de condicionamiento.

Se sugiere que a nivel clínico se recomiende la participación en alguna actividad física, como medio para disminuir el stress, angustia, e incluso padecimientos fisiológicos, e incluso se sugiere de igual manera la posible inclusión de actividades físicas deportivas en terapias, como parte de un programa de recuperación psicológica.

De muchos practicantes del deporte escuchamos todo lo beneficioso que resulta desempeñar esta actividad, han logrado así superar padecimientos nerviosos y físicos, además de incrementar así su autoestima y la conservación de su cuerpo, de una manera saludable.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente trabajo se pudo encontrar la presencia un rasgo de la personalidad como es la autoestima, de los que practican deporte, y se sugiere realizar un estudio psicológico más penetrante con respecto a estos, en donde se pudieran utilizar otros instrumentos que puedan dar cuenta de aspectos más cualitativos de la personalidad del deportista.

Finalmente, con esta investigación se deja un espacio abierto, para posteriores investigaciones que influyan en el conocimiento más amplio de la personalidad y estructura psíquica del deportista.

Bibliografía

- Aguilar A. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Tesis de Licenciatura en Psicología UNAM.
- Aguilar V. (1994) Orden de Nacimiento, Autoconcepto y Locus de Control. Tesis Maestría en Psicología Clínica. UNAM
- Alexander Tomas. (1981) Psicología del Deporte. Barcelona España. Ed Herder.
- Allport Gordon. (1980) La personalidad. Barcelona España. Ed. Herder.
- Anastasi Anne. (1979) Psicología Diferencial. Madrid España. Ed. Aguilar.
- Bakker F.C. (1993) Psicología del Deporte. Madrid España. Ed. Morata.
- Bee Helen . (1987) El desarrollo de la Persona. México. Ed. Harla.
- Berger Bonnie. (1993) A Brief Review of Literature and Examination of Acute Mood Benefits of Exercise in Czechoslovakian and United States Swimmers. Journal Sport Psychology. Vol 24 130-150.

- Bischof Ledford. (1973) Interpretación de las teorías de la Personalidad. México. Ed. Trillas.
- Branden N. (1983) El respeto hacia uno mismo. México. Ed. Paidós.
- Branden N. (1992) El poder de la Autoestima. México. Ed. Paidós.
- Coon D. (1986) Introducción a la Psicología, Exploración y Aplicación. México. Ed. Sitsa.
- Coopersmith S. (1976) The antecedents of Self -Steem. San Francisco. Ed. W.H. Freeman and Co.
- Connilman J. (1975) Ciencia y Técnica para preparación de campeones. Cuba. Ed. Deportivas.
- Chappins R. (1990) El equipo deportivo. México. Ed. Paidós.
- Dichavanne N. (1991) El animador de las actividades psicodeportivas para todos. México. Ed. Paidós.
- Duffy-Felice. (1992) The psychological predictors of the chronically injuryprone athlete. Dissertation Abstracts International Jun. Vol 52. No. 12 p 4267.
- Durand G. (1976) El adolescente y los deportes. Barcelona, España. Ed. Planeta.
- Erikson E. (1980) Infancia y Sociedad. Buenos Aires. Ed. Horme.
- Fitts W. (1965) Self - Concept Scale. U.S.A. Manual Nashville Counselor Recording.
- Fisher Graig. (1976) Psicology of Sport. Palo Alto California. Ed. Mayfield.

- Folkins y Sime. (1981) Physical fitness training and mental health. Psychological Reports 36, p 373-389.
- Ford, Puckett. (1989) Effects of selected physical activities on health-related fitness and psychology well-being. Psychological Reports 64, p 203-208.
- Goss Judy. (1994) Hardiness and Mood Disturbances in Swimmers While Over-training. Journal of Sport & Exercise Psychology. Vol 16, p. 135-149.
- Hamachek D. (1971) Encounters with the self. New York. Ed Holt.
- Hanson y Neddle. (1979). Long psysical training affect in sedentary females. Journal of applied psychology. Vol 37 p 112-116.
- Harry P. (1994) Influence of attributinal style, motivational, orientations, self. Steem, achievement tendencies, and trait anxiety on precompetitive mood. Journal Sport Psychology. Vol. 25 (1) p 81-89.
- Harris D. (1976) ¿Por qué practicamos deporte? Barcelona, España. Ed. Jims.
- Haward W. (1997) Diccionario de Psicología México. Ed. Fondo de Cultura Económica.
- Hilyer y Mitchell. (1979). Effect of sistematic psysical fitness training combined with counseling on the self-concept of college students. Journal of couseling psychology. Vol 26. p 427-436.
- Honess Terry. (1987) Self and Identity. New Fatter Lane, London. Ed. Routledge.

- Hourmuth, S. (1990) The ecology of the self. Recolocation and self concept change. New York. Cambridge University Prez.
- Insko-Shopler. (1980) Psicología Social Experimental. México. Ed. Trillas.
- Jean Williams. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Madrid, España. Ed. Biblioteca Nueva.
- Lara Barron. (1991) Diseño de un programa de Autoestima para el manejo adecuado de las interacciones personales. Tesis de Licenciatura en Psicología. ENEP Iztacala.
- La Rosa. (1985) Orientación al logro. Desarrollo de una escala multidimensional y su relación con aspectos sociales y de personalidad. México. Revista Mexicana de Psicología. 6 (1) p 21-26.
- Lawther John. (1972) Psicología del Deporte y del Deportista. Barcelona, España. Ed. Paidós, 1972.
- Lenney, E. (1977) Women's self- confidence in achievement settings. Psychological Abstracts Vol 57: 12830 p 1465.
- Lewin Gerhard. (1983) Natación. Madrid, España. Ed. Augusto.
- Lirgg, C. (1991) Gender differences in self confidence in physical activity. Journal of Sport -and-Exercise- Psychology Sep Vol 13 (3) p 294-310.
- Lox Curt. (1992) Perceived threat as a cognitive component of state anxiety and confidence. Perceptual & Motor Skill. Dec, Vol. 75(3, pt 2) 1092-1094.
- Martinez Marin. (1991) La autoestima en los niños huérfanos

institucionalizados.

Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad Iberoamericana.

- Maslow A. (1968) El hombre autorrealizado. Barcelona España. Ed Kairos.
- (1954) Motivation and personality. New York. Ed. Harper & Row.
- Matveen L. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. México. Ed Trillas.
- Mc. Guigan. (1979) Psicología Experimental. México. Ed. Trillas.
- Morales M.L. (1979) Psicometría Aplicada. México. Ed. Trillas.
- Orgeel y Witney. (1993) A self-esteem intervention with female adolescent athletes. Dissertation Abstracts Internacional. Mar Vol 53 (9-A) p 3151.
- Palenque R. (1994) Agresión y Patología en Deportistas. Tesis de Licenciatura en Psicología. UVM.
- Paterson, G. (1983) Children's self - esteem and maternal behavior in three low-income samples. Psychology Reports. 52. p.p 79-86.
- Petrie y Trent. (1993) Desordered eating in female collegiate gymnasts. Journal of Sport & Exercise Psychology. Dec Vol 15 (4) p.p 424-436.

- Petruzzello, S. (1988) The effects performance feedback on female self-confidence. Journal of Sport and Exercise Psychology. Jun Vol 10 (2) p.p 174-183.
- Pick Susan. (1992) Cómo investigar en ciencias sociales. México. Ed. Trillas.
- Pope, A.W, Mc. (1988) Self esteem enhancement with children and adolescents,pergamon. Hale, S.M and Craighead, W.E. Great Britain
- Prapavessis H. (1994) Personality variables as antecedents of precompetitive mood states. International Journal of Sport Psychology. Jan Vol 25 (1) p.p 81-99.
- Kamal A. (1992) Informational feedback and self-esteem among male and female athletes. Psychological Reports. Jun. Vol. 70. (3,pt 1) p.p 955-960.
- Reidel, L. (1985) La estructura factorial de la autoestima de la mujer del sur del Distrito Federal. Revista de la Asociación Latinoamericana de Psicología Social. Vol. 1, No 2. p.p 273-287.
- Reyes, P. (1988) Libere su autoestima. México. Ed. Libra.
- Rodríguez G. (1989) Procesos que relacionan a la autoestima y la depresión. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad Iberoamericana.
- Rodríguez-Pellicer. (1988) Autoestima. México. Ed Manual Moderno.

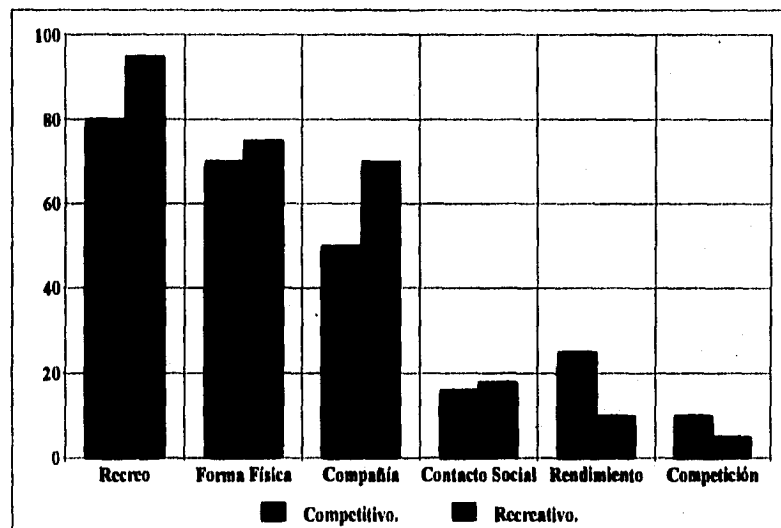
- Rogers, C. (1976) Una teoría de la Personalidad. Buenos Aires Ed Paidós.
 (1980) El poder de la persona. México. Ed. Manual Moderno.
- Rojas Soriano. (1992) Guía para realizar investigaciones sociales. México. Ed. Plaza y Valdes.
- Rosenberg M. (1973) La autoimagen del adolescente y la sociedad. Buenos Aires. Ed. Paidós.
- Satir, V. (1989) En contacto íntimo. México Ed Concepto.
- Salokum. (1990) Comparison of nigerian high school male athletes and nonathletes on self-concept, Perceptual and motor skills, Vol 70, 865-866.
- Schuller, R. (1980) Amor a sí mismo: la clave dinámica del éxito. México. Ed. V Siglos.
- Skinner. (1953) Science and human behavior. New York. Ed. Macmillan.
- Smoll Frank. (1993) Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches. Journal of Applied Psychology. Aug Vol 78 (4) p.p 602-610.
- Snyder Eldon. (1992) Social psychological concomitants of adolescents role identities as acholars and athletes. Youth & Society. Jun. Vol 23 (4) p.p 505-522.

- Swain A. (1992) Relationships between sport achievement orientation and competitive state anxiety. *Sport Psychologist*. Mar. Vol. 6 (1) p.p 42-54.
- Taylor Donald. (1993) The effects of intercollegiate athletic participation on self- esteem. *Dissertation Abstracts International*. Feb Vol. 53 (8-A) p. 2710.
- Tyler L. (1975) *Psicología de las diferencias humanas*. Madrid, España. Ed. Marova.
- Trent Petrie. (1993) Disordered eating in female collegiate gymnasts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Dec Vol. 15 (4) p.p 424-436.
- Vealey, R. (1988) Sport- confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender. *Journal of Sport-and Exercise-Psychology*. Vol 10 (4) p.p 471-478.
- Villanueva M. (1988) *Más allá del principio de la autodestrucción*. México. Ed.Manual Moderno.
- Watkins, D. (1988) Assessing the self-esteem of adolescents. *New- Zeland- Journal of Psychology* Jun. Vol. 17 (1) p.p 32-35.
- Whittaker James. (1971) *Psicología*. México. Ed Interamericana.
- Whittaker James. (1993) *La Psicología Social del mundo de hoy*. México. Ed.Trillas.

- Wong E.** (1993) Relation between sports context, competitive trait anxiety, perceived ability, and self-presentation confidence. Perceptual & Motor Skill. Jun. Vol. 76 (3,pt 1) p.p 84-85.
- Wylim R.** (1974) The self-concept. (Vol 1) Lincoln: University of Nebraska Press.

ANEXO 1

MOTIVOS PARA EL EJERCICIO DEPORTIVO DE PARTICIPANTES EN EL DEPORTE COMPETITIVO Y EN EL RECREATIVO DE MADERS (1980).



ANEXO 2

NOMBRE _____

EDAD _____

DEPORTE QUE PRACTICA _____

LEA ATENTAMENTE EL SIGUIENTE CUESTIONARIO Y RESUELVA DE LA SIGUIENTE MANERA:

- (A) ESTOY DE ACUERDO.
- (N) NO ESTOY DE ACUERDO.
- (D) ME ES INDIFERENTE.

1. SOY UNA PERSONA CON MUCHAS CUALIDADES

A	N	D
3	2	1

2. POR LO GENERAL, SI TENGO ALGO QUE DECIR LO DIGO

A	N	D
3	2	1

3. CON FRECUENCIA ME AVERGÜENZO DE MI MISMO

A	N	D
1	2	3

4. CASI SIEMPRE ME SIENTO SEGURO DE LO QUE PIENSO

D	N	A
1	2	3

5. EN REALIDAD NO ME GUSTO A MI MISMO

A	N	D
1	2	3

6. RARA VEZ ME SIENTO CULPABLE DE COSAS QUE HE HECHO

D	N	A
1	2	3

7. CREO QUE LA GENTE TIENE BUENA OPINIÓN DE MI

A	D	N
3	2	1

8. SOY BASTANTE FELIZ

A N D
3 2 1

9. ME SIENTO ORGULLOSO DE LO QUE HAGO

A N D
3 2 1

10. Poca gente me hace caso

A N D
1 2 3

11. Hay muchas cosas de mí que cambiaría si pudiera

D N A
3 2 1

12. Me cuesta mucho trabajo hablar delante de la gente

A N D
1 2 3

13. Casi nunca estoy triste

D N A
1 2 3

14. Es muy difícil ser uno mismo

A N D
1 2 3

15. Es fácil que yo le caiga bien a la gente

D N A
1 2 3

16. A veces desearía ser más joven

A N D
1 2 3

17. Por lo general la gente hace caso cuando le aconsejo

D N A
1 2 3

18. Siempre tiene que haber alguien que me diga que hacer

A N D
1 2 3

19. CON FRECUENCIA DESEARÍA SER OTRA PERSONA

A	N	D
1	2	3

20. ME SIENTO BASTANTE SEGURO DE MI MISMO

A	N	D
3	2	1

GRACIAS E.L.V.B.