

151

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

"LA PROGRAMACION NEUROLINGÜISTICA
APLICADA A LA GIMNASIA: CONTROL DE
EMOCIONES (ANSIEDAD) EN ATLETAS DE
ALTO RENDIMIENTO"

294299

T E S I S

PARA OBTENER EL GRADO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

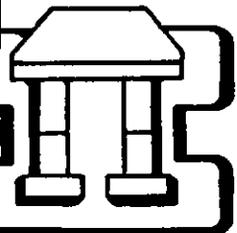
P R E S E N T A :

ROMERO MONTES / MIREYA

ASESOR: MTRO. JAIME MONTALVO REYNA

DICTAMINADORES: MTRA. MARISELA ROCIO SORIA TRUJANO

LIC. ANDRES SANCHEZ MOGUEL



IZTACALA

TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

MAYO 2001



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

GRACIAS A:

Mtro. Jaime Montalvo Reyna:

Por su gran aportación, comprensión y apoyo
para la realización de este trabajo

Mtra. Rocío Soria Trujano:

Por sus grandes aportaciones para
la culminación de este trabajo

Lic. Andrés Sánchez Moguel:

Por su paciencia y gran apoyo

Mis padres y hermanos:

Por brindarme su apoyo incondicional
y su gran ejemplo de educación
(esto es de ustedes)

A los entrenadores y amigos:

Que me permitieron trabajar con sus atletas
y por su aliento para seguir desarrollando esta área

A Ivan Ludskanov:

Por permitirme entrar a su gimnasio y su apoyo incondicional

A Patricia Ramos Gas (q.e.p.d.):

Por compartir conmigo sus años de infancia,
por darme la oportunidad de trabajar con sus atletas,
por confiar incondicionalmente en este trabajo
y por enseñarme su gran amor y dedicación a la superación de la
gimnasia

A Ti Pepe:

Por toda tu amistad, amor, apoyo, comprensión
y dedicación para la realización de este trabajo,
por enseñarme lo que es una pareja,
los sueños y el gran amor por la superación de la Psicología,
así como por brindarme la oportunidad de crecer a tu lado.

ÍNDICE

Resumen

Introducción1

Capítulo 1. La Programación Neurolingüística

1.1. Historia.....5

1.2. Elementos fundamentales de la PNL.....9

1.3. Las técnicas de la PNL.....21

Capítulo 2. Psicología del deporte

2.1. El deporte.....26

2.2. Historia de la Psicología del deporte.....29

2.3. La Psicología del deporte en México.....36

Capítulo 3. La Gimnasia

3.1. Historia de la gimnasia.....43

3.2. La gimnasia en México.....52

Capítulo 4. La Ansiedad

4.1. Definiciones.....59

4.2. Diversas clasificaciones de la ansiedad.....63

4.3. Ansiedad en los niños y deportistas.....68

Capítulo 5. La PNL aplicada a la gimnasia

5.1. Método.....72

5.2. Procedimiento.....74

5.3. Resultados.....79

5.4. Análisis de resultados.....89

Conclusiones.....96

Bibliografía.....100

Apéndice105

Resumen.

En la presente investigación se analizó la manera en que influyen las técnicas de Programación Neurolingüística , -calibración, inducción y anclaje- en el control de emociones en atletas de alto rendimiento. En este caso se trabajó con 3 gimnastas de la categoría infantil-femenil de entre 9 y 10 años, pertenecientes a la Asociación de Gimnasia del Estado de México; se utilizó un diseño pretest – postest, teniendo como variable independiente las técnicas de PNL, inducción, calibración y anclaje y como variables dependientes el nivel de ansiedad, el reporte de los entrenadores, autorreporte de las atletas y desempeño deportivo.

Se instruyó a las niñas en la utilización de las técnicas ya mencionadas para controlar su ansiedad durante el Campamento Nacional de Tabasco, 1999, en donde se encontró que las técnicas de PNL sí fueron de utilidad para reducir el nivel de ansiedad, esto basado en el CAS (Cuestionario de Ansiedad para Niños) ya que en el sujeto A disminuyó de 91 centiles de la primera aplicación a 38 de la segunda; el sujeto B obtuvo 64 y 38 centiles y el sujeto C disminuyó de 76 a 38 centiles. Asimismo los entrenadores reportaron la funcionalidad de las técnicas, pues se evidenciaron cambios de actitud ante ejercicios “difíciles” o nuevos , esto principalmente en competencias. Otro aspecto en el que influyeron las técnicas de PNL fue en el rendimiento deportivo, puesto que el sujeto A en el campeonato de 1998 se ubicó en el 13º lugar y en 1999 obtiene el 3er sitio; el sujeto B estaba clasificado en 9º lugar, quedando después de la utilización de las técnicas en el 4º lugar; así también, el sujeto C en 1998 se encontraba en el lugar número 7 y en 1999 logró el cuarto sitio.

De la misma manera los tres sujetos reportaron que, a pesar de la dificultad que presentaron para utilizar las técnicas, éstas les fueron de mucha ayuda para controlar y realizar lo mejor posible sus ejercicios.

Introducción.

Muy probablemente, desde tiempos inmemorables, el hombre ha tenido la necesidad de ejercitarse; cada época, seguramente con objetivos diferentes, por ejemplo, los griegos y romanos lo realizaban para ser aceptados en la sociedad y ser buenos guerreros, después se convirtió en simple esparcimiento hasta llegar a ser una actividad con características competitivas, para determinar "quién es el mejor", situación que se ha venido desarrollando en todo el mundo.

México no se queda atrás en la práctica deportiva, aunque muy pocas veces está adelante. El deporte en nuestro país, no es como a muchos nos gustaría, ya que los resultados de los atletas mexicanos no son los más deseables, aunque de alguna manera, el nivel sí exista, lo que no está presente es la constancia, y esto se manifiesta en muchos deportes. Un ejemplo muy palpable es la selección mexicana de fútbol, la cual en un partido trabajan excelentemente, pero llega el siguiente juego y parecen niños que están aprendiendo el deporte; de la misma manera sucede con la mayoría de los deportes, por lo que la pregunta principal es: ¿por qué tanta inconstancia?, motivadores, problemas personales, falta de apoyo, etc., existen infinidad de respuestas pero no existe ninguna solución por parte de las autoridades responsables, utilizando muchos pretextos como: "no hay presupuesto", "no tienen el nivel", y muchas más, infinidad de frases para justificarse, pero la problemática es real en la mayoría de los deportes, sino es que en todos, ocurriendo lo mismo con la gimnasia.

La gimnasia es un deporte que la mayoría de las personas reconoce como muy bonito, pero las madres prefieren que sus hijos practiquen natación o karate (para que se defiendan) o ballet (porque es muy femenino), también es cierto que es un deporte que ha estado presente desde el inicio de los Juegos Olímpicos. Es importante considerar que la gimnasia es catalogada como una disciplina muy elitista, ya que existen pocos gimnasios dedicados a la práctica de la misma y en su gran mayoría son particulares, por lo que son muy pocos los que pudieran ser de carácter gubernamental y por ende gratuito o de cuotas accesibles.

A pesar de todo lo anterior, la gimnasia artística está presente en nuestro país. La problemática del deporte mexicano también tiene gran influencia en esta disciplina, ya que existen muy pocos representantes mexicanos a nivel mundial. Actualmente, sólo hay una representante mexicana a este nivel, Denisse López, quien fue nuestra representante en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, logrando un octavo lugar en la prueba de salto.

Dentro de la gimnasia, son de vital importancia las categorías infantiles, ya que son la base para generar buenos representantes a nivel internacional. En la presente investigación se abordó la problemática de este deporte (a nivel individual) por medio de la Programación Neurolingüística, teoría relativamente nueva en el área deportiva, ya que son técnicas muy prácticas y específicas que ayudan a solucionar problemas ya identificados, por lo que se puede considerar un elemento muy importante para los deportistas, pues en todo momento se están presentando factores que disparan cierto nivel de ansiedad.

Por lo tanto, es tema principal de la presente investigación, el control de la ansiedad en gimnastas infantiles –consideradas de alto rendimiento- por medio de las técnicas de Programación Neurolingüística, en este caso, calibración, inducción y anclaje.

Este documento consta de 5 capítulos: en el primero de ellos se aborda el marco teórico que plantea la Programación Neurolingüística, así como la descripción de las técnicas utilizadas. En el segundo capítulo, se realiza un breve análisis acerca de la situación de la Psicología del deporte en México en comparación con otros países. También se presenta en el capítulo 3, una breve semblanza acerca de la historia de la gimnasia y su desarrollo en México; asimismo, en el capítulo 4 se hace referencia a los preceptos de la ansiedad y la influencia que tiene en la gimnasia y finalmente, en el capítulo 5, se presenta la investigación realizada, en la cual se determina la influencia de las técnicas de Programación Neurolingüística en el control de ansiedad en gimnastas infantiles de alto rendimiento, así como la influencia en su desempeño deportivo.

Capítulo 1.

La Programación Neurolingüística

Dentro de la presente investigación es de vital importancia abordar los conceptos teóricos que constituyen a la Programación Neurolingüística, ya que de alguna manera se puede considerar que es una corriente relativamente nueva, y aportadora de grandes elementos para el aprendizaje y reaprendizaje mismos que permiten generar herramientas específicas para la resolución de algún problema de manera personal, en este caso enfocándolo hacia el control de emociones.

Se puede considerar a la Programación Neurolingüística como el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva y de lo que de ésta se deriva, este estudio de la experiencia subjetiva se traduce en la identificación de las estrategias empleadas por ciertos individuos para lograr resultados sobresalientes en una actividad o campo determinados, para luego enseñar o instalar dichas estrategias a otros para que obtengan los mismos resultados positivos. De esta forma, la PNL es una tecnología que permite mejorar la calidad de vida de las personas, marcando así la diferencia entre el logro de un resultado normal y un resultado excelente.

Las herramientas y técnicas presentadas por la PNL nos ayudan a organizar o reorganizar nuestra experiencia y recursos con el fin de definir y asegurar cualquier resultado conductual deseado. Es decir, la PNL nos permite conseguir las respuestas más adecuadas para el logro de nuestros objetivos, no se trata de

técnicas extrañas o desconocidas, ajenas a nuestra conducta, sino que nos lleva a identificar y utilizar de manera eficaz nuestro propio código de comunicación para conseguir las mejores respuestas o resultados en cualquier medio en que nos desempeñemos: social, afectivo, personal, profesional, deportivo, etc.

Al integrar los patrones y principios de la PNL a nuestra conducta, estaremos recibiendo y utilizando una *guía* o *manual del usuario* del cerebro, proporcionándonos por así decirlo el mejor *software* disponible para operar de manera óptima ese *hardware* llamado cerebro. Ese software es indispensable, ya que la PNL considera que el cerebro es como una unidad central de procesamiento sin interruptor de encendido/apagado, está conectado en directo. Por lo tanto, se encuentra funcionando de manera constante provocando de manera aleatoria diferentes estados de ánimo durante las etapas de vigilia y sueño, variando únicamente su nivel de actividad (La Valle, 2001). En el caso de la presente investigación es de gran importancia la utilización de estas técnicas en los deportistas, ya que a pesar de la necesidad que tienen de estructurar los pasos a seguir para alcanzar sus objetivos, generalmente lo hacen de manera empírica y no sistemática como la PNL lo sugiere.

1.1 Historia

La Programación Neurolingüística (PNL) nace en California en la década de los años setentas del siglo XX. Sus creadores fueron John Grinder, en ese entonces profesor de lingüística en la Universidad de California en Santa Cruz, y Richard Bandler, estudiante de Psicología en la misma Universidad.

Ambos estaban interesados en comprender cuál era la clave de los mejores terapeutas. Su búsqueda los llevó a estudiar a tres renombrados profesionales: Fritz Pearls (terapia gestáltica), Virginia Satir (terapia familiar sistémica) y Milton H. Erickson (hipnoterapia). Las líneas teóricas, el modo de trabajo e incluso la personalidad de estos terapeutas eran marcadamente diferentes, pero la intención de Bandler y Grinder no era la de señalar sus similitudes ni diferencias, sino la de encontrar ciertas estrategias comunes en las intervenciones clínicas de los tres. Su objetivo era sistematizar esas estrategias para poder aprenderlas y reproducirlas en otros contextos.

Todo inicia en 1967, cuando el psiquiatra Robert Spitzer conoce a Richard Bandler, un joven de 17 años a quien contrata como profesor de música de su hijo. Impresionado por los conocimientos filosóficos y psicológicos de Bandler, Spitzer le encomienda la tarea de "desgrabar" una serie de audios de la terapeuta familiar Virginia Satir. Bandler ocupó varios meses haciendo dichas transcripciones y, con su privilegiado oído de músico, detectó a la perfección los patrones de la voz y los modismos de Virginia. A esta "desgrabación" siguió la de otro seminario de un mes dado por la terapeuta y, posteriormente, los videos del terapeuta gestáltico Fritz Pearls.

Fue después de estos trabajos que Bandler, siendo alumno de Psicología de la Universidad de Santa Cruz, conoció al profesor de Lingüística John Grinder, a quien le pidió que observara sus talleres sobre gestalt. Pronto comenzaron a trabajar juntos y como consecuencia de ello, en 1975 escriben "La estructura de la magia I", donde explican los patrones verbales de Satir y Pearls. En este libro presentan las bases del Metamodelo del lenguaje, fundamentado en la lingüística de Chomsky (gramática transformacional) (Chajet, 2001, a)

Bandler y Grinder llamaron a su trabajo **modelar**. Según ellos: la función de modelar es llegar a una descripción que sea útil; este modelo no ofrece algo verdadero sino únicamente elementos que son funcionales, dicho modelaje puede emplearse para generar una comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado y, por supuesto mayor disfrute de la vida. Con dicho modelo se puede enseñar a las personas resultados satisfactorios de modo sistemático.

A partir de 1976 se decide denominar **Programación Neurolingüística** a este modelo sobre cómo actuamos, pensamos y sentimos. El nombre engloba los tres elementos fundamentales que producen la experiencia y la conducta humana: neurología, lenguaje y programación. La parte Neuro: recoge la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, oído, olfato, gusto, tacto y sentimiento, ya que por medio de los cinco sentidos tenemos contacto con el mundo, damos sentido a la información y actuamos según ello. La parte Lingüística del título indica que usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conducta para comunicarnos con los demás. La Programación, se refiere a las maneras que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones con la finalidad de producir resultados (Seymour y O'Connor, 1991).

Uno de los elementos fundamentales de los postulados de la PNL es precisamente el sistema nervioso el cual está permanentemente involucrado en la producción de nuestra experiencia, ya que percibimos el mundo exterior a través de nuestros receptores sensoriales. Nuestra fisiología, regida por el sistema nervioso, es fundamental a la hora de organizar esas sensaciones en representaciones. Codificamos esas representaciones en diferentes configuraciones o "programas". La PNL descubrió que podemos encontrar la

estructura particular de una configuración, a través de su expresión en el lenguaje verbal -el discurso- y no verbal -movimientos oculares, gestos, posturas- (Chajet, 2001, a).

El lenguaje ha sido estudiado y considerado parte primordial de las estructuras psicológicas del ser humano no sólo por los investigadores de la PNL, sino por una gran diversidad de autores, unos de ellos son Smirnov y col. (1978), quienes consideran que es por medio del lenguaje como las personas se comunican sus pensamientos, e influyen unas con otras, para cambiarlas, enriquecerlas y enriquecernos. Sabemos también que el lenguaje es la base de nuestro pensamiento, ya que de alguna manera es el reflejo de las estructuras mentales que estamos utilizando para poder comprender, analizar e integrar la información que se nos está presentando y así poderla expresar de diferentes maneras. Parte fundamental del lenguaje es también que nos permite la capacidad de aprender lo concreto y lo abstracto, para así facilitar nuestro aprendizaje (Gessell, citado en: Rojas, 1997).

Considerando lo anterior se puede decir que la PNL hace referencia a la manera en cómo recibimos la información del mundo exterior por medio de nuestros sentidos, la manera en que la filtramos, asimilamos, establecemos esquemas mentales y expresamos por medio del lenguaje, considerado éste en todas sus modalidades, -verbal, gestual, etc- y principalmente cómo se modifica nuestro pensamiento, para reaccionar ya sea de manera consciente o inconsciente a las situaciones que nos enfrentamos, y especialmente para realizarlo de manera positiva.

1.2. Elementos fundamentales de la PNL.

Como se ha mencionado con anterioridad un elemento que considera importante la Programación Neurolingüística es el lenguaje. Los seres humanos nos manejamos en un mundo de palabras. Sabemos la importancia de lo no verbal, lo gestual y corporal en la comunicación interpersonal; sin embargo, lo que nos hace específicamente "humanos" es el acceso a la dimensión de lo lingüístico. Uno de los centros de interés de la PNL es el análisis del lenguaje verbal del paciente, pues hay que verificar si el mensaje contiene la información deseada y en un momento dado utilizar preguntas específicas para acceder a los datos faltantes.

Ahora bien, la PNL también trabaja con la metáfora, ésta tiene sus raíces en la lengua griega, con el significado de "llevar más allá: trasladar". Se traslada una idea, un sentido, llevándolo desde un significado concreto a otro simbólico o figurado que lo represente. Es decir, expresamos una cosa por medio de otra similar en algún aspecto.

Existen dos tipos de lenguaje, el lenguaje directo que es aquel en el que se expresa aquello que concretamente se quiere decir y el lenguaje indirecto en donde se considera a la metáfora.

El lenguaje simbólico de la metáfora se dirige a la mente inconsciente. De este modo, se elude a la mente consciente al distraerla con las palabras e imágenes de las historias, y se provoca la apertura necesaria para dejar que ingresen ideas y modos de solución alternativos. Cuando la lógica no sirve podemos tener una alternativa con el lenguaje indirecto o lenguaje de la metáfora. La esencia de la metáfora es la analogía, la comparación. Cuanto más simple es la comparación, más cerca de la conciencia está. Cuanto más compleja y más transformada está la analogía, más va a eludir el control de la conciencia y va a entrar a nivel inconsciente (Chajet, 2001, c)

Otro elemento muy importante para la PNL que se encuentra íntimamente ligado con el lenguaje es la comunicación que en la página de la PNL de Venezuela en un artículo al respecto, la consideran como la habilidad de transmitir mensajes tanto internos como externos. Se refiere a la manera en cómo tratamos de utilizar nuestros sentidos con la finalidad de expresar una idea, un sentimiento.

Todos los seres humanos producimos dos formas de comunicación. En primer lugar, desarrollamos una comunicación interna, constituida por las cosas que nos representamos, decimos y sentimos en nuestro fuero interno. En segundo lugar, experimentamos la comunicación externa: con el mundo exterior nos comunicamos por medio de palabras, entonaciones, expresiones faciales, posturas corporales y acciones físicas.

Esta publicación en la red argumenta que según la PNL para ser un comunicador excelente, se necesitan 3 cosas:

1. Un objetivo claro, un conocimiento específico de lo que se desea lograr.

2. Flexibilidad en la conducta, de modo que pueda variar su conducta.
3. Experiencia Sensorial, de manera que el individuo se percate de las respuestas que está obteniendo o si ha logrado lo que deseaba.

La Programación Neurolingüística nos proporciona un conjunto de modelos y técnicas que nos ofrecen un amplio rango de vías para comunicarnos con nosotros mismos y con otros para persuadir e influir (Sangronis, 2001).

Uno de los postulados básicos de la PNL se refiere a que todos los seres humanos tenemos ciertas pistas de acceso que nos van a permitir recibir la información por medio de tres de nuestros sentidos y acceder al cerebro permitiéndonos un aprendizaje más sencillo y funcional, permitiéndonos también expresarnos de manera clara y enfocada a nuestros intereses. Los accesos que cada una de las personas presentamos son visuales, auditivos y cinestésicos.

Visuales. Las personas que se manejan por medio de este tipo de acceso prefieren, de todo lo que ocurre en el mundo interno y externo, "lo que se ve". Son las que necesitan ser miradas cuando les estamos hablando o cuando lo hacen ellas, es decir, tienen que ver que se les está prestando atención. Necesitan ser miradas para sentirse queridas, son las personas que dicen cosas como "mira...", "necesito que me aclares tu enfoque sobre...". Hablan más rápido y tienen un volumen más alto, piensan en imágenes y muchas cosas al mismo tiempo. Generalmente empiezan una frase y antes de terminarla pasan a otra, y así constantemente, van como picando distintas cosas sin concluir

las ideas e inclusive no les alcanzan las palabras; de la misma manera les ocurre cuando escriben.

Auditivos. Estas personas tienen un ritmo intermedio, no son ni tan rápidos como los visuales, ni tan lentos como los cinestésicos. Son los que necesitan un "aha...", "mmm...", es decir, una comprobación auditiva que les dé la pauta de que el otro está con ellos, que les presta atención. Además son aquellos que usan palabras como "me hizo click...", "escúchame...", "me suena...", palabras que describen lo auditivo. Los auditivos piensan de manera secuencial, una cosa por vez, si no terminan una idea no pasan a la otra. Por eso más de una vez, ponen nerviosos a los visuales ya que éstos van más rápido, el pensamiento va más acelerado. En cambio el auditivo es más profundo comparado con el visual. Este último es más superficial, pero puede abarcar más cosas a la vez, por eso es también el que hace muchas cosas al mismo tiempo.

Cinestésicos. Tienen mucha capacidad de concentración, son los que más contacto físico necesitan. Son los que nos dan una palmadita en la espalda y nos preguntan "¿cómo estás?"; además son los que se van a sentir atendidos cuando se interesen en alguna de sus sensaciones. Usan palabras como "me siento de tal manera...", "me puso la piel de gallina tal cosa..." o "me huele mal este proyecto...". Todo es a través de sensaciones.

Todos tenemos los tres sistemas de acceso y a lo largo de la vida se va desarrollando más uno que otros y esto depende de diferentes cosas: de las personas que tenemos alrededor, de la experiencia laboral, inclusive hasta de los

mismos profesores, ya que son éstos nuestra fuente de aprendizaje específico. Existen personas más visuales, más auditivas o cinestésicas (Henríquez, 2001).

Estos accesos van a permitir un aprendizaje, la vía por la que recibimos la información llegará al cerebro para así generar un lenguaje funcional y una comunicación adecuada, etc. Nuestros procesos cognoscitivos juegan un papel muy importante para la PNL, pues dentro de esta teoría se considera que el hombre está constituido por ciertas estructuras mentales que sólo perciben una parte de la realidad, es decir, la percepción de la realidad es limitada dependiendo de su historia personal; con respecto a esto Pérez (1992) considera que en todo ser humano existe una realidad que es interpretada por el cerebro y que esta interpretación depende en gran medida de las experiencias por las que ha atravesado la persona, por lo que se vuelven limitadas, y esta realidad también es factible de cambiar o modificar por medio de la lingüística que permite trasladar lo inconsciente a lo consciente.

Pérez (1992), nombra a estas porciones de información sensoperceptiva, mapas que representan una idea subjetiva de la realidad, afirma que de alguna manera tenemos acceso a ellos y podemos reestructurarlos de manera volitiva y de acuerdo a nuestros intereses, ya que todos los seres humanos tenemos la capacidad de cambiar la estructura de nuestros mapas por medio de los procesos cognoscitivos, generando así una realidad individualizada del mundo.

Nagel (1985) considera que la realidad del mundo para cada uno de nosotros depende de los filtros por medio de los cuales percibimos la información, ya sea por uno solo o por varios de nuestros sentidos, que nos van a permitir integrarlos

a los mapas que ya tenemos establecidos los cuales modificarían nuestros pensamientos y experiencias y por ende nuestras acciones y actitudes.

Los filtros se relacionan con los órganos sensoriales, cada sujeto "recorta" un aspecto de la realidad, según qué modalidad sensorial esté privilegiada a la hora de percibir y codificar "el territorio". Como ya se mencionó la PNL describe tres grandes modalidades representacionales o de acceso al cerebro: la visual (en la cual la persona privilegia las imágenes), la auditiva (en la que el individuo prestará más atención a la palabra y el sonido), y la cinestésica (en la que se da mayor importancia al movimiento, las sensaciones y emociones). En cada caso el modo de procesar la información es diferente, y prevalece un tipo de pensamiento, un modo de hablar, de moverse y de interactuar con el mundo.

Otro filtro lo constituyen los metaprogramas, estilos o formas de percibir y organizar los datos de la realidad. Así, por ejemplo, tendremos tendencia a ver el todo o las partes, a buscar lo que hay o lo que falta, a huir de lo displacentero o acercarnos a lo placentero. Los valores y los sistemas de creencias (personales y grupales) constituyen un tercer filtro, de mayor alcance que los anteriores, ya que posibilitan o restringen el acceso a determinadas porciones de la realidad, a la vez que le dan sentido, adjudicándoles determinado significado (Chajet, 2001, a).

Desde el punto de vista de la PNL el ser humano tiene el potencial para realizar cualquier cosa considerando que todo lo que nos rodea es aprendizaje, mismo que tiene relación directa con un proceso de aprender, desaprender y reaprender (Pérez 1992). Una teoría que apoya esto es la cognoscitiva conductual, la cual plantea también la existencia de mapas ya establecidos y que al ingresarle más

información se van modificando, y generando siempre un nuevo aprendizaje. Al respecto De Vega (1986) plantea que los esquemas son paquetes de conocimientos, cuyos componentes o variables no están especificados, por lo que los valores de estas variables se *rellenan* en función del contexto y esto permite reestructurar dichos esquemas ya que éstos guían los procesos de comprensión y los activa para cambiarlos.

Si bien es cierto que la Programación Neurolingüística nos ofrece técnicas que son funcionales para mejorar nuestra calidad de vida, también considera un elemento muy importante que se presenta durante la utilización de dichas técnicas el cual es el "fracaso", que para Seymour y O'Connor (1991) tienen que ver, normalmente, con malos sentimientos, imágenes de fracasos específicos y, quizás una voz interna regañando a la persona todo el tiempo. Ahora bien, estos fracasos no deben ser considerados como una mala acción, sino que son elementos que se pueden utilizar para generar un reaprendizaje convirtiéndolos en objetivos generando resultados positivos.

Dentro del proceso de aprendizaje la PNL considera que el inconsciente juega un papel muy importante, ya que es éste el que predomina en nuestro aprendizaje, pues cuando una actividad pasa al plano inconsciente es porque ya no requiere de nuestra atención, por lo que se puede decir que ya lo aprendimos completamente (Seymour y O'Connor, 1991).

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

Incompetencia inconsciente. Este proceso se refiere al desconocimiento completo del objeto de nuestro aprendizaje; en otras palabras, es el no tener idea de que no hemos aprendido algo. Por ejemplo, mucha gente no sabe lo que es "ejecutar un Valdéz", quizá el lector de estas líneas no sepa que me refiero a un ejercicio de gimnasia poco conocido que consiste en hacer un arco de torzo mientras el cuerpo se encuentra en posición de sentado y que es utilizado en ejercicios de manos libres o en viga de equilibrio; así, hasta antes de leer este párrafo, la ejecución del "Valdéz" se encontraba en un estado de incompetencia inconsciente para usted; no obstante, ahora ya tiene conocimiento de que no ha aprendido a ejecutar el mencionado ejercicio lo que hace que el "Valdéz" adquiera en usted la categoría de incompetencia consciente.

Incompetencia consciente. Este proceso se manifiesta cuando nos percatamos de que existe una actividad que nosotros queremos aprender, porque tenemos un interés específico, pero también aceptamos y nos damos cuenta que no sabemos realizar dicha actividad. Si tomamos el ejemplo de aprender a manejar, pronto nos vamos a dar cuenta que tenemos ciertas limitaciones, por lo que tomamos cursos de manejo y nos fijamos de forma consciente en todos los instrumentos, en el volante, en coordinar los pedales y mirar la carretera, por lo que requerimos toda la atención posible.

La **competencia consciente** se manifiesta en el preciso instante en que estamos aprendiendo una actividad, pero aún no la dominamos completamente y requerimos invertir más tiempo para lograr aprenderla al 100%. Después de tantos esfuerzos por aprender a manejar nos aventuramos a manejar en avenidas más transitadas y nos damos cuenta que sí podemos hacerlo, pero todavía no la

dominamos completamente pues aún requerimos de poner atención a los movimientos que realizamos.

Y finalmente el proceso de la **Competencia Inconsciente**, aquí todos los patrones que hemos adquiridos de forma concienzuda se armonizan en una sola unidad de conducta. Ahora, mientras vamos manejando ya podemos escuchar el radio, disfrutar de los paisajes y mantener una conversación al mismo tiempo que conducimos.

Sin embargo, el camino que utilizamos para llegar a una competencia inconsciente, no siempre va a ser el mejor que pudimos haber utilizado, es decir, mientras aprendimos alguna actividad pudimos haber dejado de lado algunos elementos que posteriormente no nos sean tan funcionales y entonces se presente la necesidad de realizar algunos cambios en dicho aprendizaje, para esto podemos regresarnos al aprendizaje inicial y modificarlo, lo que para la PNL es el reaprendizaje, que se puede utilizar en cualquier actividad que ya se haya aprendido.

Otra forma de aprendizaje y de acceder a nuestro cerebro que plantea la PNL es la visualización, que significa *visibilizar*, hacer visible artificialmente lo que no puede verse a simple vista. Muy similar a la función que tienen los rayos X para ver cuerpos ocultos, o con el microscopio y los microorganismos. Visibilizar también es:

1. Representar mediante imágenes ópticas fenómenos de otro carácter, por ejemplo, el curso de la fiebre; o los cambios de condiciones

meteorológicas mediante gráficos, los cambios de corriente eléctrica o las oscilaciones sonoras con el oscilógrafo.

2. Imaginar con rasgos visibles algo que no se tiene a la vista.
3. Formar en la mente una imagen visual de un conjunto abstracto.

Efectivamente, se trata de una habilidad particular del psiquismo, tal vez antes llamada imaginación. Cuando alguien relata un viaje o cuenta una película, nosotros nos imaginamos, visualizamos el relato. Cuando deseamos obtener algo también tendemos a imaginarlo visualmente, sea un lugar de vacaciones, un nuevo modo de vestirnos o una nueva forma de actuar. Toda esa actividad que se relaciona con el logro de una meta es previamente visualizada, imaginada (Chajet, 2001, b).

Una de las principales funciones que tiene la visualización está enfocado a el establecimiento de los objetivos, ya que éstos deben estar completamente claros para que puedan llevarse a cabo de manera adecuada y obtener resultados positivos. La PNL plantea que mientras más precisa y positivamente se pueda definir lo que se quiere, y principalmente, cuanto más se programe el cerebro para buscar y advertir posibilidades, será más seguro obtener lo que se quiere. Para que un objetivo sea efectivo la PNL plantea que debe de elaborarse bajo ciertos criterios, requiriéndose que estén enunciados de forma positiva.

Al respecto Bandler (1982) plantea que para que un objetivo esté bien elaborado deben considerarse dos aspectos importantes.

1.- El objetivo debe estar enunciado en forma positiva y lo más realizable posible, es decir, el objetivo debe estar al alcance de las posibilidades de la persona que pretende llevarlos a cabo.

2.- Se debe tomar parte activa para alcanzarlo y debe también estar razonablemente bajo el control de la persona, ya que si los objetivos se basan en otras personas que tomen parte de la acción no están bien elaborados.

El establecimiento de los objetivos es la parte más importante para la realización de cualquier actividad que se desee llevar a cabo incluyendo el deporte que es parte fundamental de este trabajo, ya que a partir de éstos es como se puede mejorar la metodología para lograr las metas planteadas. Con respecto a esto Manktelow (2000, a) argumenta que los objetivos son de suma importancia dentro del deporte ya que éstos permiten llevar a cabo las actividades de la mejor manera posible y lograr el éxito esperado.

Para Manktelow (2000, b), el buen establecimiento de los objetivos en el deporte permite: obtener mayores resultados positivos, mejorar la ejecución, mejorar la calidad del entrenamiento, incrementar la motivación, incrementar el orgullo y la satisfacción de las ejecuciones además de mejorar la confianza en sí mismo.

Este mismo autor (Manktelow, 2000, c) habla también acerca de la importancia que tiene la ansiedad sobre el desempeño deportivo, considera que la ansiedad se presenta en diferentes niveles y que cada uno de ellos puede manejarse para

mejorar las ejecuciones, considera también que la ansiedad pueden causarla diversos factores que van a generar una distracción y podrá afectarse el desempeño deportivo; algunos elementos distractores pueden ser la presencia de la pareja a la que se quiere impresionar, problemas familiares, la prensa, los demás competidores, una crítica injusta, cambios en los patrones familiares, etc. Esto podría generar en el deportista un nivel de ansiedad que no le permita optimizar su trabajo, es por ello que los objetivos deben estar bien establecidos y el trabajo psicológico debe ser constante para que estos factores no afecten de manera determinante el rendimiento deportivo del atleta.

La PNL es aplicable en cualquier campo en que las personas se relacionan con personas: educacional, empresarial, laboral, legal, terapéutico, deportivo y artístico, adquiriendo las cualidades básicas que establece la teoría, agudeza perceptiva, claridad del objetivo y flexibilidad de conducta.

La agudeza perceptiva en relación al entorno y a sí mismo ayuda a estar atento a las diferentes construcciones de la realidad, a los diferentes mapas. Esta habilidad permite establecer rapport o empatía con la o las personas que tengan un intercambio con nosotros, sean amigos, familiares, pacientes o adversarios en una negociación. La persona con agudeza perceptiva puede, rápidamente, captar sistemas de creencias y valores, así como patrones de comportamiento.

La claridad del objetivo. En este caso los objetivos deben estar descritos de manera clara para no generar confusiones y tener presente los pasos a seguir para lograr las metas establecidas, estando los objetivos al alcance de las habilidades personales de cada sujeto.

El complemento de las habilidades anteriores es **la flexibilidad de conducta**, con la cual mantenemos una mente abierta a la búsqueda de opciones y recursos que nos permitan conseguir el objetivo y mantener la relación armónica con la o las personas con las que estamos realizando el intercambio (Chajet, 2001, a).

1.3 Las técnicas de la PNL

La Programación Neurolingüística ha creado diversas técnicas que se utilizan de varias maneras, las que se utilizaron en este trabajo con la finalidad de aplicarlas a las deportistas fueron la inducción, la calibración, el anclaje de recursos y el reencuadre.

La Inducción es la palabra utilizada por la PNL para descubrir el proceso de guiar a alguien a un estado en particular. Esta técnica la utilizamos en nuestra vida diaria, pues todos somos capaces de poner a la gente en distintos estados de ánimo, esto lo hacemos mediante palabras, tono, y gestos, aunque en ocasiones no con el resultado que esperamos.

La forma más sencilla de inducir un estado emocional es pedirle a otra persona que recuerde un momento del pasado en que estaba experimentando esta emoción y así se mantenga para mejorar su estado de ánimo. En la inducción cuanto más expresivo sea quien dirige, mayor es la expresividad que inducirá; si el

tono de voz, palabras, expresión facial, y postura del cuerpo se corresponden con la respuesta que se está buscando, será más fácil que se obtenga. Por ejemplo, si alguien intenta tranquilizar a otra persona y convencerla de que tiene muchos recursos para solucionar su conflicto, es inútil hablar en un tono de voz alto y rápido, respirando con rapidez y superficialmente, y haciendo muchos movimientos impacientes. A pesar de sus palabras suaves, la otra persona se pondrá más nerviosa. Tiene que hacer lo que dice. Deberá hablar con claridad, en un tono de voz seguro, respirar suavemente con la cabeza alta y el cuerpo erguido. Deberá actuar con "confianza", para que pueda inducir de manera positiva. (Andreas, 1991; Seymour y O'Connor, 1991).

La Calibración para la PNL significa reconocer cuándo la gente está en estados diferentes. Es una habilidad que todos tenemos y empleamos en nuestra vida cotidiana. Nosotros distinguimos expresiones sutilmente diferentes de la misma forma que otros experimentan recuerdos diferentes y estados diferentes. Por ejemplo, cuando alguien recuerda una experiencia que le causó mucho miedo, puede ser que sus labios se pongan más finos, la piel más pálida y su respiración más superficial. Mientras que, cuando recuerda algo agradable, los labios parecen más llenos, el color de la piel más sano y la respiración más profunda, con un relajamiento de los músculos de la cara.

En ocasiones no tenemos una buena calibración y sólo nos damos cuenta que alguien se siente mal cuando va a llorar. Confiamos demasiado en las palabras de la otra persona para saber cómo se siente; no queremos calibrar, recibiendo un golpe en la cara, que la otra persona está enojada, ni queremos alucinar con toda clase de probabilidades por el guiño de un ojo, es por ello que esta técnica es muy importante para la PNL, pues por medio de ésta nos podemos percatar cómo se

sienten las personas y si se está generando un cambio positivo o no (Bandler, 1988; Seymour y O'Connor, 1991).

Los estados emocionales tienen una influencia poderosa y penetrante en el pensamiento y el comportamiento, pero se necesita un medio para hacerlos accesibles en todo momento y estabilizarlos en el aquí y ahora. Es por eso que la PNL propone la técnica de **anclaje de recursos**, establecida por medio de "anclas", éstas son cualquier cosa que de acceso a un estado emocional, y son tan obvias y están tan extendidas que apenas las reconocemos. Las anclas se dan de dos maneras: una por repetición, por ejemplo, si se ven imágenes repetidas donde el rojo se asocia con peligro, al final se enlazarán y se aprenderá que el rojo significa peligro. Las asociaciones pueden ser muy útiles pues forman hábitos y no podemos funcionar sin ellos, pero también hay otras que pueden ser menos funcionales o no serlo del todo, por ejemplo mucha gente asocia hablar en público con ansiedad y ataques de pánico; pensar en exámenes hace que mucha gente se ponga nerviosa e insegura. Aunque también dichas anclas pueden establecerse en una sola ocasión si la emoción es fuerte y la cronología correcta, sin necesidad de las mencionadas repeticiones.

Existen también tres tipos de anclas, la *cinestésica*, que es alguna sensación que pueda asociar con el recurso escogido. Por ejemplo, tocarse el pulgar y el índice o cerrar el puño de forma especial, por ejemplo hay un ancla muy común entre los jugadores de squash, cuando tocan la pared lateral para tomar confianza de nuevo cuando su juego no va bien. Es importante que el ancla sea única y no forme parte de su conducta habitual para que pueda ser efectiva.

El ancla *auditiva*, puede ser una palabra o frase que uno se diga a sí mismo. No importa qué palabra o frase se utilice siempre que esté a tono con el sentimiento. La forma en que se diga y el tono de voz que se utilice, tendrán tanto impacto como la palabra o frase. Por ejemplo, si la "seguridad" es el estado de recursos que se quiere anclar, puede decirse a sí mismo: "me siento más y más seguro" o simplemente "seguro". En el ancla *Visual* se puede elegir un símbolo o recordar lo que se estaba viviendo cuando el individuo se sentía seguro, mientras la imagen que se elija sea distintiva y le ayude a evocar aquella sensación, servirá (Pérez, 1991; Seymour y O'Connor, 1991).

Por último, la técnica del **reencuadre**, en esta técnica se trata de darle un significado específico a las anclas que se generaron, es decir, llevarlas y utilizarlas en el contexto adecuado, además que con esta técnica se pueden cambiar los elementos no deseados de una experiencia específica. Seymour y O'Connor (1991) plantean seis pasos para poder llevar a cabo un reencuadre de manera adecuada y son:

1. Identificar el comportamiento o respuesta que hay que cambiar.
2. Establecer comunicación con la parte responsable del comportamiento.
3. Separar la intención positiva de lo que es el comportamiento.
4. Pedir a la parte creativa que genere nuevas maneras para lograr el mismo propósito.
5. Preguntar a la parte X si está de acuerdo en usar las nuevas opciones en vez de la conducta anterior en las próximas semanas.

6. Realizar una revisión ecológica.

Por medio de estos seis pasos se puede acceder a una experiencia o comportamiento que se desea cambiar, se reestructura y se utiliza en la vida diaria con resultados positivos.

Capítulo 2. Psicología del Deporte.

2.1 El deporte.

La actividad física y el deporte son elementos que dependen uno del otro y que se encuentran inmersos en la vida diaria de la mayoría las personas. La actividad física y el deporte, en ocasiones genera confusiones en cuanto a su definición, pues algunas veces podemos asegurar que practicamos deporte cuando en realidad únicamente estamos realizando una actividad física.

Al respecto, en una publicación de la revista Noticias de la CODEME en 1998, realizaron una investigación en donde encuestaron a una muestra de la población mexicana con respecto a la práctica del deporte y la actividad física. En primera instancia la CODEME define a la actividad física como " la ejercitación del cuerpo mediante movimientos sistemáticos y organizados, sin reglas ni metas establecidas de ejecución, que se realizan con la finalidad de recreación, salud y como parte de la preparación académica" (CODEME, p.1).

Y el deporte lo define como "Práctica metódica del ejercicio físico, con reglas y metas preestablecidas, que se realizan con la finalidad de desarrollo, competencia y representación" (CODEME, p.1). De la misma manera el deporte ha sido definido por algunos autores y asociaciones deportivas; una de ellas es la otorgada por el

Colegio Oficial de Educación Física de España en 1977, en la que señala que el deporte es "toda actividad física con carácter de juego, que adopte la forma de lucha consigo mismo o con los demás, o constituya una confrontación con los elementos naturales" (Montalvo, 1994; p.12).

Asimismo Ribeiro Da Silva (1975), considera que para que pueda existir el deporte deben considerarse tres aspectos importantes los cuales son: juego, movimiento y competencia; en donde el juego es un acto voluntario que realiza sin un interés específico, el movimiento lo considera como acciones y conductas a seguir y la competencia implica elementos de agresividad, tensión, exhibicionismo y motivación.

Como se puede observar en las definiciones anteriores existe un elemento importante que puede considerarse fundamental en la diferencia entre actividad física y deporte, en donde esta última implica no sólo el entretenimiento sino también la competencia y la representación.

La investigación realizada por CODEME (1998), encontró que en una gran parte de la población mexicana existe la confusión con respecto a si realiza deporte o actividad física, ya que en la mayoría de las entrevistas realizadas a la pregunta de si practica algún deporte se respondió que sí, aunque sólo las personas, por ejemplo, corrieran alrededor de su cuadra un domingo, durante 10 minutos y el entusiasmo les dure dos semanas. Se realizó entonces una clasificación con respecto a la práctica del deporte y la actividad física.

Se consideró que la población mexicana puede ejercitarse de tres maneras diferentes: *actividad para la recreación, actividad física para la salud, y deporte*. Cada una de estas actividades contiene tres elementos fundamentales para considerar la práctica que se está realizando, mismos que se describen a continuación.

Actividad física para la recreación:

- Se realiza en forma esporádica, una, dos o tres semanas al mes.
- Se lleva a cabo en forma indistinta de uno a cuatro días a la semana.
- Se realiza en un tiempo no mayor a una hora por día.

Actividad física para la salud:

- Se realiza de forma constante de tres a cuatro semanas al mes.
- Se realiza sistemáticamente de tres a seis días a la semana.
- Se realiza en un tiempo no mayor de una hora por día.

Deporte:

- Se realiza de una forma constante durante las cuatro semanas del mes.
- Se practica sistemáticamente de cinco a siete días a la semana.
- Se realiza en sesiones de entrenamiento mayores de dos horas a la semana con miras a una competencia.

Como se puede observar un elemento importante del deporte es su carácter competitivo el cual puede considerarse punto importante para diferenciarlo de la actividad física. De la misma manera el deporte se ha clasificado en dos áreas importantes, una que es el deporte practicado por aficionados (amateur), mismo que se practica sin recibir pago por ello, que es el caso de la mayoría de los deportistas mexicanos, y el deporte profesional en el que se recibe dinero por su participación, como lo es el fútbol, el tenis, el boxeo, etc. Otra de las clasificaciones que se le ha dado al deporte es por su forma de participación, ya que existen los deportes de conjunto y deportes individuales, requiriendo cada uno de ellos habilidades físicas y psicológicas diferentes en su desempeño.

2.2 Historia de la Psicología del deporte.

La Psicología es una disciplina científica que se viene dando desde aproximadamente 1879, por lo cual se puede considerar una ciencia muy joven, y no se diga de la Psicología del Deporte que es más joven aún, pues sólo tiene 30 años de extenderse como una forma de investigación. De hecho fue apenas en 1985 que la División de Ejercicio y Psicología del Deporte fue reconocida como una subespecialidad de la Asociación Americana de Psicología. La Psicología del Deporte es definida por Singer en 1978 como la ciencia psicológica aplicada al deporte, la cual provee dos de los mejores tipos de apoyo; a) estrategias para mejorar la ejecución y b) consejos para mejorar las diferentes formas en que se presentan las problemáticas deportivas en los atletas (Murray, 2000).

Esta joven disciplina comienza por el interés de estudiar los procesos psicológicos involucrados en el desempeño deportivo de los atletas. Uno de los interesados en investigarlos es Ferruccio Antonelli quien organiza en el año de 1965 el Primer Congreso de Psicología del Deporte en la ciudad de Roma, Italia, con una asistencia de cerca de 500 especialistas, y aunque las divergencias metodológicas eran marcadas era evidente el amplio interés por esta nueva disciplina (Rojas 1996).

Antes del mencionado congreso necesariamente hubieron quienes ya hacían investigaciones sobre la influencia de los aspectos psicológicos en el desempeño deportivo. Entre los años de 1890 y 1920 aparecieron algunos trabajos, principalmente empíricos que intentaban explicar los beneficios que la Psicología podía aportar para la Educación Física y principalmente por qué los educadores físicos debían comprender y considerar elementos psicológicos para mejorar el desempeño de sus atletas (Montalvo, 1994).

Uno de los primeros estudios que se publicaron fue en el año de 1899 por Norman Triplett , quien midió los tiempos que hacían los ciclistas en competencias individuales y en competencias contra otros, los resultados que obtuvo fue que los ciclista mejoraban su tiempo cuando competían con otros, esta investigación se puede considerar como pionera de la Psicología del deporte ya que aportó elementos que permitieron comparar ejecuciones en situaciones que a simple vista pudieran parecer similares, diferenciadas por un elemento de corte fundamentalmente psicológico. De la misma manera Cummins, en el año de 1914, publicó un trabajo, en el que intentaba determinar el efecto de la práctica del basketball en la reacción motora, la atención y la sugestibilidad.

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

Los esfuerzos que se han venido realizando para determinar la relación existente entre los procesos psicológicos y el desempeño deportivos han sido grandes y uno de los que han intervenido en esta lucha es Coleman quien a partir de 1918 comienza a realizar una serie de estudios sobre los factores psicológicos que intervienen en la práctica del fútbol y el basquetbol; él fue quien fundó en Estados Unidos el primer laboratorio de Psicología Deportiva, por lo que se le considera el padre de la Psicología Deportiva Norteamericana (Cagigal, 1980).

También en la antigua Unión Soviética se realizaron innumerables estudios relacionados con la Psicología y el deporte inclinándose al estudio de la personalidad y la influencia que ésta tiene para poder practicar algún deporte, después de varios estudios esta línea de investigación se abandonó ya que comenzaron a darle más importancia a la preparación de los deportistas en competencia, de donde obtuvieron muy buenos resultados y actualmente lo consideran importante, por algo son una potencia mundial en deporte.

Un año importante para el desarrollo de la Psicología del Deporte fue el de 1965 que a partir del Congreso organizado por Antonelli se funda la Sociedad

Internacional de Psicología del Deporte, la cual se encarga de organizar congresos mundiales cada 4 años y publicar la revista *International Journal of Sport Psychology* a partir de 1970. También al final de la década de los sesenta del siglo XX se fundaron la *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity* y la *Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology*. De la misma manera en Europa se fundan las sociedades de Psicología del Deporte en Italia, Francia, Inglaterra, Suiza, la entonces Alemania Federal y además se crea una Federación Europea de Psicología del Deporte (Cruz y Antón, 1992 citados en Montalvo, 1994)

Como consecuencia del interés por hacer investigaciones en este campo, en la década de los sesenta del siglo XX empiezan a aparecer más revistas especializadas, tales como: *Journal Sport Psychology*, *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, *Jornal of Motor Bahavior*, *Jornal of Sport Bahavior* entre otras más. La Psicología del Deporte con fines de aplicación e investigación aparece en el año de 1976 con el Dr. Suinn quien trabajó con el equipo olímpico de esquiadores de los Estados Unidos utilizando estrategias de la Psicología conductual (Suinn, 1976, citado en Montalvo, 1994).

La Psicología del Deporte ha atravesado un largo proceso de desarrollo y actualmente esta disciplina ya se encuentra en todo el mundo, este auge se da con el reconocimiento oficial de esta área como una de las divisiones de la American Psychological Association (APA) en 1986, ya que se creó la División 47 llamada "*Exercise and Sport Psychology*" (Montalvo, 1994). La Psicología del Deporte es considerada ya en muchos países como un elemento importante para el desarrollo del deporte competitivo.

Uno de los países que no se ha quedado atrás es precisamente Cuba, quien presta gran interés a su desarrollo deportivo principalmente en el ámbito competitivo, en donde predomina el enfoque psicológico planteado por la Psicología cognitivo-conductual, que vierte su interés en el análisis de los procesos psicológicos a partir de los estados de prearranque de cada uno de los atletas, para así mejorar su nivel competitivo y destacar a nivel mundial (Russell, 1994). Otro de los países que ha destacado en forma impresionante dentro de la Psicología del Deporte es precisamente España, quien edita varias revistas especializadas en esta área, como lo es: *Psicología del Deporte*, que incluso tiene su edición en internet manejan también posgrados en educación a distancia por medio de la red.

Uno de los principales estudios a los que hace referencia dicha revista, es la de analizar las funciones que tiene el psicólogo deportivo dentro de un trabajo multidisciplinario, ya que como en casi todas las áreas de la Psicología nos tenemos que enfrentar a otros profesionales, este estudio realizado por Buceta (2000, a), hace hincapié en que el desarrollo deportivo debe apoyarse de un equipo multidisciplinario, en donde están inmersas diferentes áreas, una de ellas la Psicología que debe tener un trabajo específico. Este trabajo lo divide en tres bloques, por un lado externo al deportista, el psicólogo debe incluir procedimientos de observación de la conducta y técnicas de intervención que los entrenadores, médicos deportivos, fisioterapeutas y otras personas influyentes, pueden incorporar a su forma habitual de proceder en su relación con los deportistas; otro bloque, abarca las técnicas de autoobservación y autoaplicación que los deportistas pueden añadir a su repertorio de conductas útiles; y el tercero, contempla las estrategias de aplicación más complejas, que puede utilizar el psicólogo deportivo, trabajando directamente con los deportistas. Además, el psicólogo debe responsabilizarse de detectar y evaluar las necesidades

psicológicas de los deportistas; planificar de acuerdo con el entrenador el trabajo psicológico a desarrollar.

La importancia de la Psicología Deportiva es que influye en siete grandes áreas del entrenamiento deportivo, las cuales son: la planificación del entrenamiento; la adherencia de los deportistas; el aprendizaje de habilidades y otras conductas relevantes (incluyendo habilidades físicas, técnicas, táctico/estratégicas y psicológicas); el ensayo repetitivo de habilidades; la exposición del ensayo en las condiciones de la competición para el desarrollo de la capacidad competitiva; la preparación específica de competencias; y la evaluación del entrenamiento (Buceta, 2000, b).

Otro elemento que aparece en la red es un artículo de Murphy (2000) que maneja preceptos muy similares a los que establece la Programación Neurolingüística en el establecimiento de objetivos con la finalidad de optimizar los estados de recursos y mejorar las estructuras psicológicas para desempeñarse de la mejor manera en el trabajo deportivo. Este autor plantea algunos puntos importantes en el establecimiento de objetivos, los cuales son:

- Planear con suficiente tiempo los objetivos a lograr.
- Evaluar regularmente el proceso de los objetivos
- Realizar tareas que impliquen imaginarse el éxito deportivo.
- Visualizar los éxitos obtenidos y plantear otros proyectos
- Tener una adecuada concentración durante el trabajo deportivo.

- Generar emociones fuertes que permitan lograr los objetivos.
- Hacer consciente el trabajo para aplicarlo adecuadamente.

De la misma manera Wait (2000) en una publicación en la red propone una técnica para mejorar el desempeño deportivo, la base de ésta es la visualización. Este autor argumenta que por medio de visualizar objetivos ya sean generales o específicos el atleta puede generar confianza en sí mismo y pueda realizar su deporte al 100%.

Como podemos darnos cuenta ambas propuesta no difieren en gran medida de lo que plantea la PNL, ya que el interés principal en ambas es realizar un procedimiento para establecer objetivos y técnicas adecuadas que generen un exitoso resultado en el desempeño deportivo de los atletas.

De manera general se puede decir que la PNL propone técnicas que pueden utilizarse con éxito en la aplicación del área deportiva, y que es un buen elemento para explotarse en mayor medida y generar resultados positivos dentro del deporte mexicano.

2.3 *La Psicología del deporte en México.*

Un elemento muy importante a considerar es cómo se encuentra el deporte en nuestro país y principalmente la Psicología del Deporte. Si bien es cierto que en México se han realizado infinidad de eventos a nivel mundial, también es cierto que estos eventos sólo se enfocan a deportes a nivel profesional, como lo es el fútbol, pero se deja de lado el deporte amateur, para el cual el apoyo es limitado.

En México contamos con tres instituciones que se encargan de regir el deporte nacional, la CODEME (Confederación Deportiva Mexicana), la CONADE (Comisión Nacional del Deporte) y el COM (Comité Olímpico Mexicano).

La Confederación Deportiva Mexicana se encarga de regir al deporte federado, es decir, tiene a su cargo la organización, registro, normatividad, aspectos jurídicos, entre otras cosas de cada una de las Federaciones existentes en el deporte mexicano, que a su vez rigen las Asociaciones de cada uno de los estados de la República Mexicana y entidades federativas asociadas (IMSS, UNAM e IPN).

La Comisión Nacional del Deporte, tiene la finalidad de impulsar y apoyar el deporte amateur, especialmente en las categorías infantiles y juveniles, organizando campeonatos, otorgando becas y reclutando talentos deportivos. Finalmente, el Comité Olímpico Mexicano, se encarga de regir el deporte de alto rendimiento, brindándoles el apoyo necesario para su desarrollo deportivo, y su participación como representativo de nuestro deporte en el ámbito internacional.

Si consideramos lo anterior, es una realidad que en nuestro país existen instituciones dedicadas al desarrollo deportivo de alto rendimiento. Pero también es una realidad que estas instituciones tienen muchas limitantes para hacer sobresalir atletas en el ámbito internacional, basta con ver el medallero olímpico que se encuentra en el COM para darse cuenta de el bajo nivel que presentamos en logros internacionales; las razones son varias, van desde el amiguismo que se presenta en dichas instituciones, la influencia de la política mexicana hasta el desvío de recursos que no permite tener las condiciones óptimas para el entrenamiento de los atletas, ya que aparentemente en la mayoría de las Federaciones predomina el objetivo de lucro y no de superación deportiva.

Si hiciéramos una investigación sobre las condiciones en las que se encuentran las áreas de entrenamiento destinadas al alto rendimiento nos daríamos cuenta que son deficientes y no existe el mínimo interés de mejorarlas y más aún si nuestra investigación estuviera destinada a evaluar la capacidad de quienes ahí trabajan, encontraríamos muy poco personal que lo está y desgraciadamente el personal que tiene la capacidad para realizar bien su trabajo generalmente es porque son extranjeros (cubanos y búlgaros principalmente) o porque sus estudios los realizaron en otro país.

Existen muchos países en donde existe la Licenciatura en Psicología del Deporte o al menos dicha área está contemplada en los programas de posgrado. Tanto en México como en España, la licenciatura en Psicología está presente desde el año de 1968, pero a la fecha en México no se han desarrollado planes curriculares en Psicología del Deporte. Sólo algunas instituciones educativas dentro de sus licenciaturas tienen materias de esta área como lo es la Escuela de Entrenadores Deportivos (ENED) y la Escuela Superior de Educación Física (ESEF), que se tiene

instaurada la materia de Psicología en uno de los semestres. Actualmente sólo existen en la Universidad Autónoma de México (UNAM) dos investigadores que en el nivel de posgrado incluyen en sus asesorías la Psicología Deportiva, dentro del área de Psicología de la Salud, pero aún no se instituye como área de estudio.

Sin duda, uno de los primeros esfuerzos que se realizaron en México para impulsar la Psicología deportiva fue el Primer Simposio Internacional sobre Psicología del Deporte organizado por las Facultades de Psicología y Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León en la Ciudad de Monterrey, esto en el año de 1978, donde se presentaron diversos trabajos, especialmente bajo el enfoque de la terapia cognoscitivo-conductual (Montalvo, 1994).

Actualmente existe muy poca literatura sobre esta disciplina que se haya generado en nuestro país pues el interés en esta área es poco. Entre la literatura que podemos encontrar son tesis de licenciatura o maestría realizadas por algunos estudiantes interesados en el área, pero muy poca en publicaciones especializadas, en ocasiones se llegan a encontrar artículos que aborden esta área en las revistas editadas por la CONADE o CODEME, pero son muy esporádicas.

Un ejemplo de la literatura existente sobre Psicología del Deporte es un libro editado por CONADE en 1994 sobre los estados de Pre-arranque y sus particularidades psicológicas, este libro fue escrito por el cubano León Russell, quien le da plena importancia a estos estados. Plantea que el estado de pre-arranque lo experimentan los deportistas antes de participar en una competencia, este estado presenta los siguientes rasgos fundamentales:

- La actitud del deportista ante las tareas a realizar y las motivaciones de la actividad.
- Particularidades del grado de excitabilidad emocional, el contenido y la calidad de las emociones que surgen, su carácter pasivo o activo; las vivencias emocionales positivas y negativas.
- Variaciones de la función de la atención: orientación, estabilidad, intensidad, distracción, concentración o distribución.
- Particularidades de los procesos de percepción y representación, su contenido, su claridad y matices emocionales de las asociaciones.
- Particularidades de los procesos del pensamiento y de la memoria, su orientación hacia un fin, secuencia y sistematicidad.
- Manifestación de la actividad volitiva para luchar y triunfar.

El ejemplo anterior es parte de la literatura más especializada que edita la CONADE, existen otras ediciones que se enfocan más específicamente al entrenamiento deportivo mismo que incluye algunos factores psicológicos especialmente los de motivación, como lo es la publicación del Manual para Entrenadores Deportivos del SICCED (2000), (Sistema de Capacitación y Certificación para entrenadores deportivos).

En este manual se hace referencia al hecho de que para que los atletas puedan alcanzar sus metas deportivas necesitan estar motivados. Para que se genere esto se plantean dos razones importantes de la motivación.

- Primero, la motivación es afectada por dos factores: situaciones tales como los elementos del ambiente de una práctica; y personales: tales como las relaciones familiares.
- Segundo. La gente responde tanto a la motivación intrínseca, (aquella que viene dentro de sí, por ejemplo, el deseo de autosuperación), como las motivaciones extrínsecas, que vienen de fuera, por ejemplo, los premios y las recompensas (CONADE, 2000).

Otra de las publicaciones donde se hace énfasis en la importancia de elementos psicológicos, es en el Manual para Entrenadores, editado por la Asociación de Tenis del Estado de México (ATEM), en el año de 1999, donde se plantea que el entrenamiento psicológico debe estar en función de cuatro factores:

La dedicación, que se define como el grado de motivación y esfuerzo orientados hacia actividades relacionadas con el deporte practicado.

El espíritu de lucha, que se considera como el deseo de competir y poner de manifiesto las habilidades deportivas en situaciones competitivas.

La confianza en sí mismo, a este factor se le da gran importancia, pues se considera que es la base de los dos elementos anteriores ya que si no existe autoconfianza se pueden generar comportamientos indeseados que no apoyen el desarrollo deportivo.

La capacidad de liderazgo, la cual hace referencia a que los atletas deben hacerse responsables en un momento dado tanto de sí mismos como de sus compañeros, así como tener la capacidad de ser y sentirse independientes (ATEM, 1999).

Como podemos observar la literatura que se encuentra en los organismos del deporte nacional se hayan enfocados hacia el entrenamiento deportivo y hay muy poca información sobre la Psicología del Deporte.

La mayoría de la literatura que nos llega es de España, que a pesar de haber instaurado el mismo año la licenciatura en Psicología, ya nos lleva gran ventaja en esta área, pues desde 1992 ya cuenta con una revista especializada llamada Revista de Psicología del Deporte, que maneja bibliografía reciente acerca que las investigaciones que se están llevando a cabo en otros países, además mantienen al menos 5 páginas de Internet dedicadas exclusivamente a este tema, una de ellas, la de Andalucía es de las más importantes de mundo denominada *Andalucía Oriental Comisión de Psicología del Deporte*. En el plan de estudios de este país se encuentra la asignatura de Psicología del Deporte especialmente en los programas de posgrado, pues consideran de suma importancia el desarrollo deportivo que puede generar con el apoyo de esta área (Buceta, 2000, b).

La Psicología del Deporte en México requiere de más impulso y principalmente de más interés por parte de los profesionales de esta área, ya que existen muy pocos involucrados. Un ejemplo claro son las tesis en Psicología del deporte llevadas a cabo por estudiantes de la UNAM, que seguramente no son muchas. Y aunque en la ENEP Iztacala existe el área del Fisiología del esfuerzo, la Psicología tiene poca apertura y no así a los médicos, biólogos e ingenieros electromecánicos.

Es importante generar una sensibilización hacia la Psicología en el deporte afortunadamente parece que cada vez existen más egresados de licenciatura con

intereses dirigidos a esta área, desgraciadamente la velocidad de avance es muy lenta. No hay como tomar el ejemplo de Cuba que en cuestiones deportivas avanzan muy rápidamente por encima de los países latinoamericanos, especialmente de México (Ferreiro, 1986).

A pesar de la literatura que nos llega aún no se le da la importancia que merece como lo argumentan autores como Harasymowicz (2000), o Monzalvo (2000), que plantean la importancia de impulsar el desarrollo de la Psicología del Deporte, y la importancia que representa el apoyo por parte de los encargados de las direcciones del deporte nacional de cualquier país, así como por parte de los atletas que en ocasiones –al menos en México- no es fácil que acepten un apoyo psicológico, principalmente por cuestiones culturales.

Por lo que queda una gran tarea de sensibilización con respecto a esta disciplina en todas las áreas en las que está involucrada, principalmente en la educativa y en la investigación, ya que los profesionales que nos interesamos en el desarrollo de la Psicología del Deporte generalmente somos empíricos o retomamos información que llega de otros países, y es importante generar esa literatura en nuestro propio país enfocados a las características de los atletas mexicanos y a nuestra cultura deportiva que requiere de un gran desarrollo.

Capítulo 3.

La Gimnasia

3.1 Historia de la gimnasia

Uno de los principales temas abordados en la presente investigación, es precisamente la gimnasia, tema que se vuelve necesario desarrollar desde su origen hasta hacer mención de los gimnastas más representativos de algunos países que actualmente son potencia mundial en este deporte, culminando con el desarrollo y la situación actual de dicha disciplina en nuestro país.

Al intentar hablar de la gimnasia necesariamente tendríamos que remontarnos a los inicios de los de la actividad física y los ejercicios gimnásticos, así como de los Juegos Olímpicos. Hacia el año 2000 a. C. surgieron algunas prácticas primitivas de la gimnasia en Egipto, como la acrobacia y el equilibrismo; semejantes ejercicios comenzaron a desarrollarse entre los Minoicos en la Isla Mediterránea de Creta, de los cuales existieron preciosos palacios en cuyos murales quedó retratada una inmemorial modalidad gimnástica. En esta época, los Minoicos – inclusive las mujeres- acostumbraban encarar a galope toros, a los que saltaban impulsándose en la cornamenta de estos animales; surgiendo de alguna manera, lo que hoy conocemos como salto de caballo (Fernández, 2000,a).

La cultura Griega prestaba mucha atención a la formación física e intelectual, lo que consideraban como un todo para el desarrollo del individuo, pues la utilizaban para integrar un Estado de ciudadanos sanos. En esta época un griego no podía llevar a efecto su relación con la sociedad sin estar bien entrenado en cuerpo e intelecto. Por eso desde niños se les sometía a pruebas gimnásticas (carrera, lucha, lanzamiento de disco y jabalina) que lo dotaban de un cuerpo sano, apto por lo general para la guerra, pero también para considerarlo resistente a las enfermedades. No obstante los griegos no consideraban alguna forma de gimnasia en los Juegos Olímpicos; aunque en esos momentos no sólo existían las olimpiadas, sino también otros juegos semejantes: Los Píticos o Delfos, Los Nemeos y Los Ístmicos, todos con igual valor, aunque los de Olimpia eran los más célebres.

La primera olimpiada se efectuó en el año 776 y la última en el 394 a. C. En éstas sólo podían participar griegos, pero ya desde el año 226 a. C. se inició la admisión de los romanos. Los deportes de estos Juegos Olímpicos eran: las carreras, la lucha, el pugilato (antecesor del boxeo) el pancracio, el pentatlón y las carreras de caballos (Pérez, 1996).

La palabra gimnasia viene del término griego "*gimnos*" que significa "*desnudo*". De Gimnos se derivó la palabra gimnasia, que designa esos lugares en los que los magistrados supervisaban la instrucción que era impartida a la juventud y hasta a las mujeres, para estar en excelentes condiciones para el parto y el cuidado de los hijos. Habían en estas escuelas espacios terrenosos en los que llevaban a cabo diversos ejercicios corporales, como: box, lanzamiento de disco y jabalina, pruebas de salto, carreras, lucha, etc. Las referencias más antiguas a la gimnasia griega están dadas por los relatos establecidos en la *Iliada*, en el conjunto de poemas

acerca de la Guerra de Troya, que se atribuye al poeta Homero, hablando de las pruebas físicas que Aquiles hacía en honor a su fiel amigo Patroclo (Hoffman, 1980).

En la antigua Roma, la gimnasia se fue desarrollando como medio de enseñanza y preparación física del ejército. Se empleaban aparatos especiales de gimnasia, principalmente el potro de madera, para enseñar a los jinetes complicados procedimientos para montar; además de que utilizaban modelos de caballos en madera para perfeccionar el montaje y desmontaje de los cuadrúpedos reales, que podría ser la derivación de lo que hoy conocemos como ejercicios en caballo con arzones; utilizaban también la Diana de madera para enseñar a los soldados a tomar por asalto las ubicaciones enemigas. Después de la destrucción del Imperio Romano, en la sociedad feudal, la gimnasia fue casi olvidada. En la época medieval se desarrolló con éxito la acrobacia; en los palacios de los reyes, en los castillos feudales y más tarde, en las ciudades medievales, habían muchos acróbatas y fonámbulos, que divertían a los señores feudales y ciudadanos, pero se consideraban como artistas profesionales, al igual que la acrobacia era considerada como un arte, pues era también una profesión y no un medio de educación física o deporte. Sin embargo, posteriormente los acróbatas tuvieron gran influencia en el desarrollo de los ejercicios gimnásticos, sobre todo en lo que se refiere a aparatos (Brikina, 1994; Fernández, 2000, a).

Desde el siglo XIV, en todos los países de Europa Occidental, surge y se desarrolla un movimiento social denominado Renacimiento; los representantes de éste valoraban altamente los intereses del hombre, dándole suma importancia al desarrollo completo de la juventud. En la gimnasia, veían el mejor medio para el fortalecimiento de la salud y el estímulo de las fuerzas físicas del hombre, al

mismo tiempo que subrayaban la importancia de los ejercicios gimnásticos para el ejército.

En dicha época aparecieron muchas obras pedagógicas sobre esta disciplina, una de ellas es la llamada "Jerónimo Mercurialis, seis libros sobre el arte de la gimnasia", escrita por el veneciano Mercurialis, éste dividía a la gimnasia en tres tipos: Militar, Médica y Atlética (Brikina, 1994). El resurgimiento de la gimnasia más extensamente, se produjo en Europa hacia finales del siglo XVIII y principios del XIX. Durante este periodo los alemanes crearon varios aparatos destinados al desarrollo gimnástico. Johann Friedrich Simon fue el primero en emplear procedimientos modernos para la enseñanza de la gimnasia en la Basedow's School de Dessau, en Alemania, allá por 1776, éste combinaba los ejercicios físicos con otras normas de instrucción que incluyó en su escuela, formando un modelo que llama *Philantropinum*. Siguiendo la huella de Basedow, vienen luego otros educadores que hacen de Prusia el foco más importante de la gimnasia en los siglos XVIII y XIX y desde donde se difunde luego a otros países. Los tres impulsores más notables de la gimnasia alemana son: Christian Gottlif Saleman, Johann C. F. Guthsmuths y Friedrich Ludwing John (Pérez, 1996; Brikina, 1994).

Daneses, suizos e italianos promovieron en sus programas de educación la práctica de esta disciplina, mientras que Hann establecía su escuela de gimnasia en Hasenheld (en la que se contaba con aparatos, como las barras paralelas, potro, entre otros) allá en Suecia trabajaba Perh Herndrich Ling, quien pregonizaba una gimnasia de movimientos lentos, tranquilos y suaves, principalmente sin el empleo de aparatos. Esta gimnasia sueca, también conocida como calistenia, palabra formada por la raíz "kalos" que quiere decir "bello", se realiza con o sin el auxilio de pequeñas clavos de madera que se llevaban en las

manos, como un accesorio que da majestuosidad a los ejercicios que representan. De ahí que surjan las dos principales modalidades de la gimnasia que hoy conocemos: la gimnasia rítmica deportiva y la gimnasia artística (Pérez, 1996; Fernández, 2000, b).

A la mitad del camino entre la gimnasia sueca y los pasatiempos de ascendencia inglesa, los alemanes fundaron una práctica determinada "turner" base de la moderna cultura física en el viejo continente. Corría 1811, cuando el mentor alemán Friedrich Ludwiing John perfeccionó el "arte de la gimnasia" en un "turvereine" (club de gimnasia) que abrió en Berlín (Fernández, 2000, b). A finales del siglo XIX el desarrollo de la gimnasia deportiva estaba ligada al crecimiento del deporte y de las relaciones deportivas internacionales. La Federación Internacional de Gimnasia que se creó en 1881, encabezó la realización de competencias internacionales. Más tarde pretendió esto el Comité Olímpico Internacional (COI) creado en 1894, eliminándose con el tiempo las divergencias y la gimnasia entró así en el programa de los Juegos Olímpicos en 1896. Ahora bien, en la rama varonil es hasta 1932, que se introducen los seis aparatos que actualmente se utilizan: manos libres, salto de caballo largo, caballo con arzones, anillos, barras paralelas y barra fija. En lo que respecta a la rama femenil, está integrada por cuatro aparatos: manos libres, viga de equilibrio, barras asimétricas y salto de caballo (transversal), las cuales fueron iniciadas en 1952 (Pérez, 1996; Brikina, 1994).

En los inicios de la gimnasia los países que más han destacado son: Holanda, Alemania, Checoslovaquia, Rusia, Hungría y posteriormente se integró Rumania, China, Japón, Estados Unidos entre otros más que hasta ahora han destacado (Kiera, 1982).

Si nos pidieran que pensáramos en un país que representara a la gimnasia, seguramente nuestra respuesta sería Rumania, gracias a la historia que ha generado la famosa Nadia Comaneci.

Esta gimnasta se inició como tal a los 6 años de edad y surgió en el plano internacional cuando en 1975 destronó a la cinco veces campeona de Europa, la soviética Lyudmila Turischeva, al triunfar en cuatro de los cinco eventos de los Campeonatos Europeos. Un año después en los Juegos Olímpicos de Montreal 1976, Nadia reescribió la historia de la gimnasia olímpica, al ejecutar sus ejercicios con grado de perfección, tras concluir su rutina en barras asimétricas, la rumana de apenas 14 años recibió la primera calificación de 10 en la historia de los Juegos Olímpicos, sorprendiendo a los aficionados en la arena y a millones más a través de la televisión (López, 2000, b).

Actualmente Rumania es una de las potencias a nivel competitivo dentro de esta disciplina y cada vez más fuerte, con representantes que siempre destacan dentro de los eventos gimnásticos de corte internacional.

Otro de los países representativos de este deporte es Rusia, que en el entonces sistema socialista, el partido y el gobierno concedían gran importancia a la educación de este país, todo ello, como parte integrante de la educación comunista y la preparación de los ciudadanos del Estado Soviético para el trabajo y defensa de la patria; incluyendo en dicho desarrollo a la Educación Física, de la cual la gimnasia forma parte importante. Una de las principales representantes que este país ha dado al mundo de la gimnasia es Larissa Latynia (actualmente de nacionalidad ucraniana). Durante siete años fue invencible en la prueba reina: all

around. Entre los juegos de 1956 y los de 1964, fue insuperable en los ejercicios al piso, donde revolucionó la técnica a base de encadenamientos sobre partituras musicales inéditas de danzas folklóricas y jazz. Hasta el momento Rusia sigue siendo la principal potencia que da pelea en los Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales.

Otro país que brilló desde los inicios de la gimnasia hasta la época actual es Checoslovaquia, con su principal representante, Vera Caslavská; ella participó en tres ediciones de Juegos Olímpicos; en Roma '60, Tokio '64 y México '68. También era secretaria de profesión y huyó para no ser apresada por el régimen soviético, pues había firmado el "manifiesto de dos mil palabras" contra la intervención rusa. Se cuenta que, oculta en las montañas Jeseniky, Vera practicó sus ejercicios en ramas de árboles y praderas de la campiña checoslovaca poco antes de volar hacia México. Ya en la capital mexicana, Vera se robó el corazón de los mexicanos con sus ejercicios en all around, salto de caballo, barras asimétricas y ejercicios a manos libres, pruebas todas ellas en las que ganó la medalla de oro. También recibió plata por su actuación en viga de equilibrio y ejercicios combinados por equipos, en cuya competencia tuvo la mejor puntuación. La atractiva rubia siguió dando de qué hablar en ese otoño, al contraer matrimonio con el corredor y campeón olímpico checo de los 1500 metros, Josef Odložil, en plena Catedral Mexicana del Distrito Federal (López, 2000, a)

Uno de los países que ha destacado en esta disciplina es precisamente Estados Unidos en donde una de las instituciones que se empeñó en el impulso de los ejercicios gimnásticos en este país fue la famosa Asociación de Jóvenes Varones Cristianos (YMCA). La Unión Atlética Amateur (AAU) no se quedó atrás en sus esfuerzos, de tal suerte que para 1888 organizó los primeros campeonatos

nacionales de la gimnasia en Estados Unidos. La AAU se encargó de gobernar las competencias y otros eventos relacionados con la gimnasia en territorio estadounidense, hasta que a mediados del siglo XX enfrentó dificultades con la Asociación Nacional de Atletismo Colegial (NCAA) y esto entre otros motivos, dio vida a la Federación de Gimnasia de Estados Unidos. De cualquier manera, desde varias décadas atrás, en 1939, la NCAA había celebrado sus torneos de clase nacional, aunque sólo en la división masculina. A finales de los años 60's, entidades encargadas de auspiciar la práctica deportiva entre mujeres llevaron a cabo los primeros certámenes femeniles de gimnasia a nivel nacional en Estados Unidos. A partir de 1982, la NCAA se hizo cargo de la rectoría de esta disciplina en la categoría femenil dentro del medio estudiantil (López, 2000, a).

Actualmente, este país es una de las grandes potencias dentro de la gimnasia, así como los países mencionados con anterioridad, incluyendo a algunos más. En este apartado se describieron únicamente las naciones que le han dado su más importante evolución a la gimnasia, pues de mencionar todos los países en donde esta disciplina es importante dicho capítulo sería excesivamente amplio, y no es la finalidad del mismo.

Lo que no se puede dejar de lado es el desarrollo de la gimnasia dentro de los Juegos Olímpicos, que se describirá a continuación de manera concreta.

Ya para la última década del siglo XX, la gimnasia era una disciplina bastante difundida tanto en Europa como en el Nuevo Mundo. Prueba de la importancia que había cobrado en esas regiones es la fundación en 1981 de la Federación Internacional de Gimnasia. Por eso no fue extraño que para 1896 se incluyera esta

actividad en los primeros Juegos Olímpicos de la Era Moderna, celebrados en Atenas, Grecia. Las pruebas que se tomaron en cuenta para aquel evento fueron: barra fija (individual y por equipos), barras paralelas (individual y por equipos), anillos, caballo con arzones, salto de caballo y ascenso con cuerda (evento discontinuado) todos en la rama varonil. Para la edición de París 1900 se sumaron los resultados de los diferentes aparatos, produciéndose el concurso general individual (all around). Cuatro años después se añadió al ámbito olímpico la competencia por equipos. Fue hasta Ámsterdam 1928 que por fin se dio acceso a la gimnasia femenil con un concurso por equipos. Ahora bien, en la rama varonil es hasta 1932 que se introducen los aparatos que actualmente se utilizan: manos libres, salto de caballo largo, caballo con arzones, anillos, barras paralelas y barra fija. En lo que respecta a la rama femenil, esta integrada por cuatro aparatos: manos libres, viga de equilibrio, barras asimétricas, y salto de caballo (transversal), las cuales fueron iniciadas en 1952.

Antes de la Segunda Guerra Mundial (1931-1945), los países de la Europa Occidental sobresalieron en este deporte. Sin embargo, a partir de 1952, en Helsinki, se dio origen a las pruebas individuales general y por aparatos, insertándose el grupo de gimnastas de la Unión Soviética. Desde ese momento el dominio de la gimnasia se trasladó a la Europa Oriental destacando primero las exponentes soviéticas y checoslovacas y posteriormente las rumanas. Una de las situaciones que se puede resaltar dentro de los Juegos Olímpicos, es que contrariamente a la marginación de que fueron víctimas las damas al principio de la historia olímpica moderna, sus evoluciones han sido objeto de atención prioritaria por la gente de todo el mundo durante las décadas recientes (Pérez, 2000).

Una parte primordial de la disciplina gimnástica y que se deriva de la misma es la gimnasia rítmica deportiva. Es una modalidad que surgió en 1948 en Tallin, capital de la República Báltica de Estonia. Ya para el decenio de los 60's se encontraba muy extendida su práctica en las naciones de régimen socialista, de allí que en 1963 se llevara a cabo en Budapest, Hungría, el primer campeonato mundial de la especialidad. Bulgaria y la Unión Soviética señorearon durante largo rato en el escenario de la gimnasia rítmica. Obviamente la ausencia de casi todos los países de la "Cortina del Este", en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles '84 provocó un pobre debut de esta disciplina en la máxima justa del deporte internacional, aunque entonces su inclusión fue en calidad de disciplina de exhibición. Fue en Barcelona '92, cuando la gimnasia rítmica conquistó un sitio en el programa oficial de las Olimpiadas. Aro, pelota, mazas y cuerda son los instrumentos que las gimnastas emplean para cumplir sus ejercicios, mismos que siempre son acompañados de música y deben ceñirse al ritmo de ésta. Su práctica se limita a la categoría femenil (Fernández, 2000, a).

3.2 La gimnasia en México

La entrada de la gimnasia moderna a nuestro país comenzó cuando algunos instructores del ejercicio francés se quedaron en el país al término de la victoria de los liberales. Sin embargo, la consolidación se hace con la fundación de la Escuela Magistral de Gimnasia y Esgrima, por el profesor Lucien de Merignac, director fundador en 1907. En las primeras décadas del siglo XIX se crearon gimnasios y clubes deportivos donde se promueven la enseñanza y la práctica de la gimnasia. En las instituciones educativas creadas por el Porfiriato –como la Universidad de Chapingo- la gimnasia adquiere importancia al considerársele parte de la

formación de un individuo. Aún en los periodos de las luchas revolucionarias (1910-1920), la práctica de la gimnasia se siguió realizando en los centros creados para tales fines. Con la creación de la Federación Mexicana de Gimnasia en 1926, la participación de gimnastas o representaciones nacionales en eventos, tanto nacionales como internacionales, se hizo más nutrida.

Si bien la práctica deportiva de esta disciplina en nuestro país se conoció desde principio del siglo, la organización y sobre todo la práctica de la misma no produjo grandes gimnastas que pudieran competir, pues su práctica era un tanto restringida para el grueso de la población que se hallaba preocupada por satisfacer otro tipo de necesidades y la actividad deportiva, en este caso la gimnasia era practicada por unos cuantos entusiastas o por los estudiantes de las Escuelas de Educación Física.

Dentro de la gimnasia artística y gimnasia rítmica deportiva se manejan dos documentos rectores que son:

- EL PROGRAMA DE COMPETENCIA. Éste señala los aparatos a utilizar en la justa y la forma de paso del gimnasta, es decir, se establece si realizan los ejercicios obligatorios, ejercicios opcionales o libres o ambos dentro de la competencia.

Este punto se aplica tanto en eventos nacionales como internacionales, tales como: Campeonatos Mundiales, Juegos Olímpicos, Juegos Panamericanos y Centroamericanos, u otros eventos aprobados por la Federación Internacional de Gimnasia.

- EL REGLAMENTO DE COMPETENCIA O CÓDIGO DE PUNTUACIÓN. Éste señala la forma de evaluar a un gimnasta, cuántos jueces califican cada prueba, cómo se distribuyen, así como las características y criterios para realizar las penalizaciones o bonificaciones al trabajo del atleta.

Estos dos documentos sufren cambios cada dos años después de efectuarse el campeonato mundial de cada disciplina, donde se reúnen los integrantes de la Federación Internacional de Gimnasia, para discutir y aprobar las propuestas de los demás países en pro de su deporte, así como para resolver las dudas que se presentaron en las evaluaciones durante la competencia surgiendo los cambios al código de puntuación. Con estos documentos se rige la gimnasia a nivel mundial, pero la mayoría de las veces cada país implementa sus propios documentos (tomando en cuenta los de la FIG) con el fin de hacer más accesible la entrada de los gimnastas a un alto rendimiento. Regularmente los programas se acortan y el código maneja un número menor de requerimientos, permitiendo con esto el desenvolvimiento paulatino de un gimnasta en competencias, paralelamente se da una mayor participación que va a permitir más competencia, para seleccionar al mejor atleta para representarnos en el ámbito internacional.

Actualmente, el programa de competencia de gimnasia artística incluye:

PROGRAMA FEMENIL

- Salto de caballo
- Barras asimétricas
- Viga de equilibrio
- Manos libres

PROGRAMA VARONIL

- Anillos
- Barras paralelas
- Manos libres
- Caballo con arzones
- Salto de caballo

En ambas categorías se premia, all around y por equipos.

Otro Documento importante dentro del régimen de la gimnasia es el Código de Puntuación. Este Documento maneja todo lo referente a la evaluación de los ejercicios, criterios que se toman en cuenta en la composición de los ejercicios opcionales u obligatorios, mismos que se usarán para dar la calificación final en los eventos. En la gimnasia artística, generalmente los jueces son cinco para cada prueba, esto cambia a nivel nacional, regularmente por falta de recursos humanos, siendo un número obligatorio de dos jueces. Antes de comenzar la competencia, los jueces están obligados a repasar el reglamento para evitar así posteriores problemas. Asimismo, los jueces están obligados a permanecer en el curso que se realiza antes de iniciar la competencia (FIG, 1993).

Desafortunadamente la gimnasia no ha tenido el apoyo y la difusión necesaria para captar el interés de los niños y jóvenes mexicanos. De ahí que pese a tener más de 50 años de vida pocos saben de la existencia de la Federación Mexicana de Gimnasia. La selección de los mejores exponentes en esta disciplina, se basa en los datos y logros proporcionados por la Comisión Nacional del Deporte (CONADE).

Hoy en día Denisse López Sing, es nuestra carta más fuerte en la gimnasia. Ella nació el 8 de diciembre de 1976 en Mexicali, Baja California, representó a México en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, después de ganarse su boleto en el más reciente Campeonato Mundial de la especialidad celebrado en Tianjin, China. En tan importante evento, se ubicó en sexta posición en el salto de caballo, prueba que más domina.

Los primeros Juegos Olímpicos de esta atleta fueron los de Barcelona '92, donde no tuvo mucha suerte; en Atlanta '96 no hubo algún representante

nacional y ahora en Australia obtiene el octavo lugar en la prueba de salto de caballo. En 1990, López obtuvo sus primeras medallas en competencias internacionales al ubicarse en tercera posición en salto de caballo en los Juegos Centroamericanos efectuados en México. Tres años después en los Centroamericanos de Ponce, repitió el bronce ahora en el all around. De 1997 a la fecha, esta gimnasta ha alcanzado los mejores resultados de la gimnasia femenil mexicana, destacando un primer lugar en salto de caballo y cuarto en piso obtenido en la Universiada de Sicilia '97, así como oro en salto de caballo en los Juegos Panamericanos de Gimnasia en Medellín, también en ese año. Antes de lucir en el Mundial de Tiajin en '99, Denisse López conquistó el cuarto sitio en salto en Palma de Mallorca y en los Juegos Panamericanos de Winnipeg. Desgraciadamente no se obtuvieron los resultados esperados en estos Juegos Olímpicos (Sydney, 2000), ya que a pesar de haber clasificado a la final de salto de caballo, se ubicó en el lugar número ocho, con una participación realmente fuera de su nivel.

En la rama varonil, Telésforo Pineda y Armando Valle han sido los gimnastas más destacados que ha dado nuestro país. El primero vivió sus mejores momentos a mediados de la década de los 80's y principios de los 90's. En su currículum sobresale el primer lugar en el all around individual logrado durante los centroamericanos de México 1990. Participó en los Olímpicos de Los Ángeles '84 terminando en el sitio 27 general. También participó en cuatro campeonatos: Dallas, 1984; Stuttgart, 1989; Indianápolis, 1991; y París, 1992; en este último se colocó en la posición 30. Armando Valle, por su parte, participó en dos Juegos Olímpicos, Roma '60 y México '68, colocándose en los puestos 42 y 38, respectivamente en la prueba de anillos. Los mejores laureles del nueve veces campeón nacional (1960 a 1968), los alcanzó en los Centroamericanos de Venezuela '58 cuando se colgó tres oros y una plata. En los Panamericanos de

Winnipeg 1967, ganó el primer lugar en anillos, plata en barra fija y bronce en el all around individual y por equipos (Gutiérrez, 2000).

Como podemos observar en México no existen representantes de esta disciplina que puedan sobresalir en el ámbito internacional, basta con darnos cuenta que en toda la existencia de la gimnasia en México, tenemos por mucho a cinco representantes que en algún momento dado se han dado a conocer en otros países pero que lo ha sido en épocas diferentes y luchando solos, jamás hemos oído hablar del equipo representativo de México en la disciplina de gimnasia, sino simplemente la persona X de gimnasia; todo esto necesariamente tiene un origen y de cierta forma se debe al poco apoyo que las autoridades brindan a los diversos deportes, y en especial a éste que es de costos muy elevados ya que requiere de aparatos especiales que son nada económicos. Además de que con el paso de los años se ha convertido en un deporte muy elitista, ya que en muy pocos lugares se practica y los que existen en su mayoría son particulares; existen muy pocos gimnasios gubernamentales en los que se imparte esta disciplina y sus cuotas no son tan elevadas como en los particulares, pero la problemática no se queda ahí, los uniformes también son especiales y requieren de otro gasto, así como las inscripciones a las competencias, y los gastos pertinentes para poder salir al interior de la República para poder competir. Todas éstas de alguna manera son limitantes que casi siempre han existido, en este deporte y creo yo, en muchos otros más, ya que el apoyo que las Federaciones brindan es muy limitado y en ocasiones casi nulo.

Otro de los elementos que de alguna manera influye o aparentemente tiene influencia sobre el desempeño de un atleta fuera de los requerimientos económicos que este deporte exige, son las emociones que lo agobia cuando está

en una competencia o simplemente cuando se encuentran entrenando, ya que por sus características la gimnasia presenta diferentes elementos que son muy vistosos y que requieren de una ejecución exacta, porque de lo contrario puede surgir alguna lesión ya sea leve o importante. Generalmente cuando esto sucede, es muy común que los entrenadores argumenten que no "estaba concentrada", o estaba muy "nerviosa", etc., ya que la preparación físico-táctica estaba al 100%, pero "la traicionaron los nervios". Estos elementos tienen que ver no con el entrenador ni con el médico sino con el psicólogo, ya que son experiencias de corte psíquico, por lo que nos enfocamos al análisis de estos elementos psicológicos, considerando que la ansiedad es uno de ellos, por lo que en el siguiente capítulo hablaremos sobre la ansiedad y la relación que tiene con la gimnasia.

Capítulo 4.

La ansiedad

Uno de los elementos importantes dentro de esta investigación es la ansiedad y principalmente cuáles son las diversas maneras en las que se puede controlar, ya que todos sabemos o nos percatamos de que estamos ansiosos, pero generalmente no sabemos cómo lo vamos a controlar para que no nos afecte en nuestra vida cotidiana, de la misma manera es importante considerar que la ansiedad no sólo se presenta en los adultos sino también en los adolescentes y en los niños, en estos últimos representados de muy diversas maneras, en dicho capítulo hablaremos sobre la ansiedad que se presenta en deportistas infantiles.

4.1. Definiciones.

Si quisiéramos dar una definición específica de ansiedad tendríamos que remontarnos a muchos autores y muchas disciplinas, y tal vez el común denominador es que la ansiedad es una emoción.

Considerando lo anterior, comenzaremos por definir de manera general el concepto de emoción. A este respecto Alberto Merani (1979) en el "Diccionario de Psicología", plantea que la emoción es un *"estado complejo del organismo que incluye cambios fisiológicos... -respiración, pulso, secreción glandular, etc.- y del lado mental, un estado de excitación o de perturbación señalado por fuertes*

sentimientos y, por lo común por un impulso hacia una forma definida de conducta"(p.56). De la misma manera, Ruch y Zimbardo (1975) argumentan que a pesar de que se han dado infinidad de definiciones, casi todas coinciden en el hecho de que son reacciones diversas del organismo, que se identifican por medio de movimientos corporales, expresiones faciales, entre otras, las cuales gobiernan las conductas del ser humano, además de desglosarse algunos términos como: amor, felicidad, miedo, ansiedad, etc.

Como nos podemos dar cuenta en las definiciones anteriores, la emoción es un elemento que forma parte del ser humano y que en la mayoría de las ocasiones gobierna su comportamiento o al menos lo influye. Una de estas emociones, es la ansiedad, la cual todas las personas la hemos experimentado, y es el objetivo de este capítulo, por lo que se tratará de analizar algunas de las definiciones que se han dado a este concepto.

Una de las tantas definiciones que se han dado a la ansiedad es la que plantea Merani (1979), la cual dice que *"la ansiedad aparece siempre como espera inquieta y aprehensiva, por algo que podría ocurrir. Como toda perturbación emocional es vivida a la vez sobre el plano psíquico y sobre el plano somático"*(p. 12). Otra de las formas en la que se define la ansiedad es la que plantean Mussen, Conger y Kagan (1983) que aunque consideran que no existe una definición precisa, el uso común de este término es que la palabra designa los estados desagradables de tensión, incomodidad, preocupación y miedo generalizado, provocado por factores tales como, las amenazas al bienestar o a la autoestima, los conflictos, las frustraciones y las presiones externas o internas para alcanzar metas que están más allá de las propias capacidades.

Asimismo, otro autor como Henri Wallon (1991) considera que la ansiedad "*es una desazón íntima que gradualmente conduce a una indiferencia o insensibilidad a la influencia del ambiente, perteneciente a la vida de relación, a ésta también se le asocian remordimientos, inquietudes, que el sujeto se reprocha, principalmente al no experimentar lo que desea*"(p. 97). De la misma manera, Farne, Sebellico y Ferruccio (1985) plantean que la ansiedad es una tensión aprehensiva o inquietud, que se produce cuando el individuo siente como inminente un peligro, aunque éste sea impreciso o desconocido. Finalmente Spielberg (1980) considera que la ansiedad es una "*reacción emocional que consiste en las sensaciones subjetivas de la tensión, el temor, el nerviosismo y la preocupación, así como una elevada actividad del sistema nervioso autónomo*"(p. 15).

Como nos podemos dar cuenta en las definiciones descritas anteriormente, la mayoría de los autores coinciden en que es un término que se ha definido de muy diversas maneras pero que tiene muchos factores en común, el principal es que es una emoción inherente al ser humano, también coincide en que se puede manifestar de dos maneras; una fisiológica y otra psíquica, además de que está íntimamente ligada a otras emociones como, el miedo , el temor y la angustia, entre muchas más.

Existen varios autores que han considerado que el siglo XX ha sido calificado como "la época de la ansiedad". Pero en realidad el interés en esta área, es tan viejo como la humanidad misma, aunque en este caso se plantea como base principal de la ansiedad, el miedo. Ahora bien, este concepto se halla claramente representado en los jeroglíficos del Egipto antiguo y la Biblia; así como en los escritos de los filósofos griegos y romanos. Se puede considerar también que el primer reconocimiento inscrito de la importancia de la ansiedad como una

determinante del comportamiento se encuentra representado por un tratado del filósofo árabe Alá Ibn Hazim de Córdoba, en el cual propone la universalidad de la ansiedad como un condición básica de la existencia humana y un motivador de cuanto hacemos (Spielberger, 1980).

Como nos podemos dar cuenta, la ansiedad no es nueva, siempre ha existido y ha afectado al ser humano presentándose junto con otras emociones –como lo es el miedo- se vuelve una situación más crítica para las personas, pero ahora bien, no sólo es importante saber que existe dicha emoción, sino saber ¿de dónde proviene o por qué aparece? A este respecto, autores como Ruch y Zimbardo (1975) argumentan que la ansiedad puede surgir de dos elementos importantes; en primer lugar consideran que es un elemento innato del ser humano, que como especie es algo que nos caracteriza y sólo es necesaria alguna situación externa o en su defecto interna, y en muchas ocasiones ambas, que la dispare para que ésta se manifieste. En segundo término, plantean que la ansiedad es aprendida y que se realiza por medio de la asociación de estímulos, que está basada en el condicionamiento, pues a partir de esa asociación de experiencias se van generando situaciones a las que se reaccione de manera ansiosa.

Spielberger (1980), considera que el estado de ansiedad es fácil de identificarlo en uno mismo y en los demás, ya que tiene una combinación muy especial de pensamientos y sensaciones desagradables, además de diversos procesos fisiológicos. La persona se siente tensa, aprehensiva, molesta, nerviosa y atemorizada, y –naturalmente- tiende a preocuparse por las circunstancias específicas que provocan su estado de ansiedad, incluyendo también los pensamientos sobre el daño físico o psicológico que pueda resultar del peligro real o imaginario. El estado de ansiedad tiene una intensidad variable y fluctúa en el

tiempo. La calma y la serenidad indican la ausencia de la ansiedad; la incertidumbre, la aprehensión y el nerviosismo acompañan los niveles moderados de ansiedad, mientras que los niveles muy altos se caracterizan por un miedo y un temor intenso aunados a un comportamiento de pánico. La intensidad y duración del estado de ansiedad, depende de los agentes recibidos por la persona, así como de la interpretación que se haga de ello, como algo amenazador o peligroso.

El comportamiento producido por el estado de ansiedad incluye; inquietud, temblores, respiración difícil, expresiones faciales de miedo, tensión muscular (tics y sacudimientos) falta de energía y fatiga. Los cambios fisiológicos que acompañan tales manifestaciones conductuales son básicamente las mismas que ocurren cuando se activa el "eje hipotálamo-pituitario-adenocorticoide" por las reacciones de tensión. El ritmo cardíaco se incrementa, la presión arterial se eleva, la respiración es más rápida y profunda, los músculos se ponen rígidos y las pupilas se dilatan.

4.2 Diversas clasificaciones de la ansiedad

Es evidente que la ansiedad tiene infinidad de manifestaciones que pueden ser evidenciadas de manera fácil, pero esto no sólo se debe quedar aquí, sino hay que evaluar el nivel en que se está presentando, para que a partir de esto se pueda planear una estrategia de cualquier índole, para poder disminuir el estado de ansiedad que se esté presentando. Se han dado diversas clasificaciones de la ansiedad una de ellas es la que plantean Farne, Sebellico y Ferruccio (1985), ellos

consideran que existen dos tipos de ansiedad: **la ansiedad normal y la ansiedad patológica.**

Según dichos autores la **ansiedad normal** no siempre es nociva, ya que en algunas ocasiones puede contribuir a mejorar el rendimiento del individuo y sólo cuando rebasa ciertos límites (mismos que varían de una persona a otra y de un momento a otro) comienza a tener efectos nocivos. De la misma manera constituye un factor importante en la formación del carácter y en el desarrollo de la persona; considerada de esta manera, puede también ejercer una influencia positiva, porque neutraliza la apatía y la tendencia del individuo a "instalarse" en lo que ya ha logrado. También es normal la ansiedad que sentimos cada vez que pasamos de algo conocido, seguro y comprobado a algo que nos es desconocido e incierto. En cuanto a la **ansiedad patológica**, se determina cuando el modo de experimentarla se caracteriza por una sensación de profunda debilidad y dependencia al grado de que el individuo no puede ya "seguir adelante". La ansiedad patológica se presenta como un fenómeno múltiple, que involucra a todo el organismo en sus aspectos psicológicos, sociales y somáticos.

Los síntomas psicológicos, son los siguientes:

- Estado de alarma.
- Inquietud e irritabilidad.
- Trastornos del sueño, insomnio y sueños angustiosos.
- Trastornos de la atención y la concentración.
- Trastornos de la capacidad de juicio.
- Trastornos de la coordinación motora.

Los síntomas sociales o referentes a la relación del sujeto con el ambiente son fundamentalmente:

- Empeoramiento de las relaciones del sujeto con los demás.
- Deterioro de la capacidad de amar y de sentir afecto, pérdida del interés en la sexualidad.

Por último, los síntomas somáticos o corporales se enumeran a continuación:

- Tensión muscular.
- Temblores más o menos notorios.
- Sudoración profusa.
- Alteraciones vasomotoras.
- Palpitaciones, opresión o dolor en el tórax.

Los síntomas anteriores pueden presentarse con diversos grados de ansiedad y durante un tiempo más o menos prolongado. Según la duración, la intensidad y el grado de arraigo o cronicidad de la ansiedad, se habla de: "ansiedad crónica o neurosis de ansiedad", "ansiedad subaguda o estado de tensión ansiosa" y "ansiedad aguda o ataque de pánico".

La neurosis de ansiedad, "constituye un trastorno psicológico, estable y crónico, que se caracteriza por el hecho de que la ansiedad se experimenta de modo directo y subjetivo" (Farne, Sebellico y Ferruccio, 1985, p. 524). En este tipo de ansiedad, la tensión muscular hace que la persona sienta dolor o debilidad en las piernas o un dolor que parte del cuello o la espalda y se extiende a los brazos, la sensación general de cansancio es continua. Por otra parte, la tensión visceral

hace que el individuo sienta el estómago "revuelto" y le provoca náuseas, suda mucho y puede sentir mareos y generalmente las personas conocen sus síntomas, pero no las causas.

El estado de tensión ansiosa, "constituye un cuadro patológico en el que la ansiedad tiene una duración relativamente corta pero una intensidad considerable" (Farne, Sebellico y Ferruccio, 1985, p. 526). Esta ansiedad generalmente surge por influencia de un factor ambiental que casi siempre genera stress y en la mayoría de las ocasiones al disminuir el stress disminuye también dicho estado de ansiedad.

El ataque de pánico, "éste puede definirse como una impresionante y desagradable descarga de ansiedad aguda, durante la cual la persona se siente como si estuviera paralizada o poseída por el miedo" (Farne, Sebellico y Ferruccio, 1985, p. 526). Frecuentemente, los síntomas se presentan relacionados con el sistema cardiocirculatorio: palpaciones, opresiones precordial (en el pecho, atrás del esternón) y disnea. El terror impide a la persona actuar, pues siente que su integridad física está amenazada; a veces está como paralizado, pálido, con la mirada fija y teme que hasta el más mínimo gesto pueda lastimarlo. Este tipo de ansiedad puede manifestarse con algunas variantes según el individuo. La duración máxima del ataque de pánico es de algunas horas, pero hay casos en que puede prolongarse hasta 48 horas. No siempre las personas están en condiciones de soportar semejante stress, que podría dar lugar a un auténtico colapso físico e incluso (aunque sólo en raros casos) la muerte (Farne, Sebellico y Ferruccio, 1985). De la misma manera, Wallon (1991) manifiesta que la ansiedad cuando se vuelve patológica generalmente suele ir en aumento hasta que se convierte en una fobia, que trae consecuencias de índole destructivo.

Si resumimos las clasificaciones anteriores se estaría de acuerdo con lo planteado por Spielberger (1980) con lo que se puede decir de manera general que la ansiedad se presenta de dos formas específicas: una **objetiva**, que es una reacción racional ante un peligro objetivo identificable y puede ir acompañada del ataque o de la huida en defensa propia y la **ansiedad neurótica**, que se caracteriza por la excitación emocional en donde el peligro es interno y no identificable, funcionando tal vez mediante procesos asociativos a niveles subcorticales. Ahora bien, existe otro punto de vista planteado por Marchais (1985) que considera que la ansiedad es una parte de la angustia y se clasifica dentro de lo que el autor llama "manifestaciones intelectuales", en donde describe que la ansiedad se expresa de una manera intelectual, traducida subjetivamente por una sensación de malestar indefinible, de inquietud permanente, de penosa espera, de inseguridad fundamental, sin razón aparente o suficiente.

En general se puede decir que, aunque hayan diversas maneras de clasificar la ansiedad, se pueden enfocar en dos principales, una que es "normal" o "racional", que puede no afectar en gran medida al desarrollo del individuo e incluso puede ayudar a optimizar alguna habilidad; y la otra que puede considerarse una patología, la cual puede causar grandes conflictos al individuo que la padece y puede llegar a convertirse en algo que cada vez le cause más problemática, además no se presenta sola sino que, como ya se ha mencionado, viene acompañada de otros elementos como lo es, la angustia, el temor, el miedo, etc.

De alguna manera se han abordado algunos aspectos relevantes de la ansiedad, pero principalmente la ansiedad se ha generalizado hacia los adultos, como si fueran ellos los únicos que presentan síntomas de ansiedad, realmente está comprobado que la etapa de la adolescencia es en donde más se presentan

síntomas de dicha emoción y donde regularmente pueden llegar a complicarse, pero no sólo los adolescentes sufren de ansiedad, sino también los niños y aunque no lo puedan manifestar como normalmente se haría, ellos también padecen de esta problemática.

4.3 Ansiedad en los niños y deportistas

Los niños presentan ansiedad desde que nacen, pues tienen la necesidad de adaptarse al nuevo medio, respirando por sí mismos, etc. (Craig, 1992). De la misma manera se considera que la ansiedad en los niños, en un principio no es más que una manifestación de echar de menos la presencia de la persona querida. Así también experimentan ansiedad ante personas desconocidas y se asustan de la oscuridad porque en ella no ven a la persona amada –principalmente a su madre-, tranquilizándose cuando la ven o la tocan (Freud, 1993).

Conforme el infante se va desarrollando va teniendo experiencias que son desconocidas para él, y que generan ciertas sensaciones de ansiedad, que en los niños generalmente se les determina como miedos. Unos de los primeros miedos que los niños enfrentan, es el miedo al excusado, el miedo a la oscuridad, e infinidad de situaciones que les producen dichas emociones (Golant, 1991). Si bien es cierto que los temores infantiles son "normales", también es cierto que los niños deben aprender a superarlos, para que no afecten su desarrollo y la interacción con su medio ambiente con la finalidad de que no lleguen a convertirse en una fobia.

Mussen, Conger y Kagan (1983) plantean que los niños generalmente tratan de "defenderse" de la ansiedad que están experimentando, ya que es dolorosa y desagradable, utilizando diversos mecanismos de defensa. Uno de ellos es la *represión*, en la que los niños tratan de esconder o guardar los recuerdos que pueden causar o causan dicha ansiedad; otro de los mecanismos es la *negación*, en donde el niño aunque se encuentre experimentando dicha emoción se empeña en asegurar que no siente nada, cuando incluso le provoca llanto. De la misma manera el niño puede generar un *desplazamiento*, esto se da cuando el niño tiene una "respuesta emocional adecuada", pero no lo atribuye a su verdadera fuente. La *racionalización* consiste en proporcionarse a él mismo razones socialmente aceptadas para conducir las actitudes. La *formación reactiva* se da cuando un niño siempre está preocupado por realizar las cosas como deben de ser, aunque su deseo real no sea el mismo. La *retirada*, es una de las defensas utilizadas con mayor frecuencia por los niños de edad preescolar; es la evitación directa o la huida de situaciones o personas amenazadoras. Y por último, la *regresión* es la "readopción" de una respuesta característica de una etapa anterior (Coleman, 1962).

Es relevante considerar todo lo anterior ya que la ansiedad en los niños es muy importante, pues ellos igual que los adultos tienen la capacidad de controlar sus emociones y qué mejor si se les enseña desde temprana edad para que puedan solucionar de la mejor manera posible sus problemáticas. En este caso es importante dicho aspecto ya que los sujetos que participaron en la presente investigación son precisamente niñas de 9 y 10 años. Se trabajó el control de la ansiedad, no para cuestiones académicas, que es lo más usual cuando se aborda la problemática de la ansiedad infantil, sino para optimizar su desempeño deportivo. Ahora bien, ¿por qué es importante controlar la ansiedad para poder optimizar el desempeño deportivo?. Esto puede ser fácil de contestar, ya que

como en todo lo que rodea al ser humano y el desarrollo de sus actividades, existen elementos que ayuden a lograr ciertos objetivos y otros que los perjudiquen, generalmente la ansiedad se clasifica dentro de los elementos que pueden limitar e incluso frustrar la obtención de los objetivos propuestos, pero de la misma manera si se tienen las habilidades para poder controlar estas situaciones y aprovecharlas, nos ayudarán a lograr las metas establecidas e incluso de una manera un poco más fácil.

Capítulo 5.

La PNL aplicada a la Gimnasia

Como se ha mencionado en los capítulos anteriores la ansiedad es un elemento que siempre ha estado presente en los seres humanos por lo tanto, el deporte no se escapa de ser influido por esta emoción y en este caso es la gimnasia artística femenil la que se enfrenta con situaciones en la que está presente la ansiedad y tiene una gran influencia en el desarrollo deportivo.

Esta influencia que tiene la ansiedad sobre el desempeño deportivo en la gimnasia depende de cómo se canalice la misma, es decir, si como atletas nos dejamos llevar por dicha ansiedad, muy probablemente se presentarán conflictos y seguramente un resultado no muy agradable; sin embargo, como seres humanos tenemos la capacidad de controlarla y utilizarla para obtener un beneficio propio y por lo tanto incrementar las posibilidades de generar un buen desempeño deportivo, pero para lograr esto es necesario trabajar en todas la áreas que se encuentran involucradas, en este caso el trabajo psicológico se realizó directamente con las atletas.

La presente investigación tuvo como objetivo general identificar los alcances de la PNL en un contexto deportivo real, así como la efectividad de las técnicas de control de ansiedad para optimizar el rendimiento de las gimnastas.

Los objetivos específicos para los participantes fueron los siguientes:

- Conocer la influencia de la ansiedad en el desempeño gimnástico.
- Identificar sus ansiedades y las limitaciones que éstas le provocan en su desempeño deportivo.
- Identificar los principios básicos de la PNL.
- Manejar adecuadamente las técnicas de inducción, calibración y anclaje.
- Aplicar las técnicas aprendidas durante los entrenamientos.
- Aplicar las técnicas aprendidas durante las competencias.

5.1. Método.

Sujetos. Se trabajó con tres integrantes del equipo representativo infantil del Estado de México, de la disciplina de Gimnasia Artística Femenil. Con edades de entre 9 y 10 años

Materiales. Hojas blancas y bolígrafos, computadora y diskettes.

Instrumentos. Cuestionario de Ansiedad para Niños (CAS) adaptado para indagar sobre situaciones específicas de gimnasia (Ver anexo).

Escenarios. El trabajo se llevó a cabo en la Academia de Gimnasia Olímpica Ludskanov (afiliada a la asociación de gimnasia del Estado de México). Para las entrevistas individuales se utilizó una oficina, en donde se encontraban únicamente 1 escritorio, 1 silla y 1 sillón. En lo que respecta al trabajo en grupo, se utilizó el área de baile de dicha academia, que mide aproximadamente 6 x 5 m. con piso de duela y espejos en dos de las paredes.

Variable Independiente. Utilización de las técnicas de Programación Neurolingüística, las cuales fueron: Calibración, Inducción, Anclaje de Recursos y Reencuadre.

Variables Dependientes. El nivel de ansiedad indicado por el CAS (Cuestionario de Ansiedad para Niños), reporte de los entrenadores, autorreporte de los sujetos y el rendimiento gimnástico.

Diseño Experimental. Se utilizó un diseño de investigación **pretest–postest**, con tres fases.

Fase 1. En esta fase se realizó la aplicación del Cuestionario de Ansiedad para Niños (CAS), para evaluar -en percentiles- el nivel que manifestaban, se pidió también un reporte por parte de los entrenadores respecto a las actitudes que presentaban los sujetos tanto en los entrenamientos como en las competencias, asimismo un autorreporte por parte de las niñas de cómo se sentían durante las competencias y al realizar diversos ejercicios, y finalmente se revisaron las memorias de competencias para determinar su

nivel deportivo, tomando como punto de partida para esta investigación el Campeonato Nacional de Gimnasia de 1988.

Fase 2. En esta segunda fase se dieron a conocer a las niñas los postulados de la PNL y la ansiedad; se instruyeron a las participantes en la utilización de las técnicas antes mencionadas, aplicándolas durante el Campeonato Nacional de Gimnasia, Tabasco 1999.

Fase 3. En esta fase se aplicó nuevamente el Cuestionario de Ansiedad para Niños con la finalidad de verificar el nivel de ansiedad; se pidieron autorreportes de las atletas y reportes por parte de los entrenadores, así también se realizó una comparación de su desempeño deportivo, con la información obtenida en la primera fase (en base a las memorias de los eventos).

5.2 Procedimiento.

La realización de esta investigación se llevó a cabo en tres fases. En la primera fase, se entrevistó a los entrenadores con respecto al desempeño y actitud que presentaron las atletas durante los entrenamientos y principalmente el Campeonato Nacional de 1998. De la misma manera se realizaron observaciones directas de las atletas durante el entrenamiento para poder identificar algunos ejercicios que les causarían una mayor dificultad al ejecutarlos y que pudieran

generarles un alto nivel de ansiedad. En otro momento se entrevistó también a las atletas con la finalidad de detectar algunas probables situaciones que les causarían ansiedad y de alguna manera podrían influir en su desempeño deportivo. Asimismo, se obtuvo una pequeña historia de sus logros gimnásticos, principalmente los obtenidos en el Campeonato Nacional de Gimnasia de 1998. Se aplicó también, el Cuestionario de Ansiedad para Niños (CAS) adaptado a situaciones de entrenamiento y competencias gimnásticas, -ya que éste se enfoca a situaciones escolares principalmente-; se les pidió que contestaran el cuestionario de la manera más sincera posible, así como se aseguró que las niñas comprendieran cada una de las preguntas para disminuir en gran medida algún error. Para esto se repetía dos veces cada pregunta y se les daban ejemplos de cómo debían contestarla. En el cuestionario únicamente debían contestar sí o no. A cada una de las respuestas que las niñas daban se le otorgaba un punto de acuerdo a la plantilla de evaluación del Cuestionario de Ansiedad para Niños, con la finalidad de convertirlo en percentiles por medio de la tabla correspondiente que establece el CAS.

Después de haber obtenido la información de los elementos anteriores se comenzó a trabajar en segunda fase. En ésta se informó a las atletas sobre lo que es la ansiedad y cómo puede influir en su desarrollo deportivo, así como también se les explicó de manera teórica los postulados de la Programación Neurolingüística y las técnicas, instruyéndoseles en las habilidades necesarias para poder aplicarlas efectivamente, esto se llevó a cabo de la siguiente manera.

En primer lugar, se trabajó de manera grupal durante 4 sesiones de 20 min. cada una, en las cuales se abordaron de manera teórica y muy sencilla los conceptos básicos de la ansiedad y las técnicas con las que se puede controlar, -

en este caso las planteadas por la PNL-, principalmente la calibración, la inducción, el anclaje y reencuadre, además de informarles la relación que esto tiene con la gimnasia y con su desarrollo personal. En segunda instancia se trabajó de manera individual con los tres sujetos.

El sujeto "A", requirió de 8 sesiones; el sujeto "B" de 6 sesiones y el sujeto "C" también de 6 sesiones, todas éstas con una duración de 30 min. cada una. En el transcurso de las sesiones de trabajo se instruyó a las niñas en la utilización de las técnicas ya mencionadas, tanto en entrenamientos como en el Campeonato Nacional de Tabasco, 1999. Durante este evento, las niñas aplicaron las técnicas aprendidas; de la misma manera se les pidió a los entrenadores que realizaran observaciones para posteriormente otorgar un reporte con respecto a la existencia o no de cambios significativos en la actitud competitiva de las atletas.

La tercera fase consistió en evaluar nuevamente los mismos elementos de la primera fase, realizar una comparación y establecer si los resultados habían sido los esperados, específicamente si la aplicación de las técnicas disminuyeron su ansiedad y principalmente si existió influencia de la variable independiente sobre las dependientes. En este caso se le pidió a las niñas que presentaran un autorreporte en donde explicaran si existió cambio de emociones especialmente de la ansiedad y la influencia que para ellas habían tenido las técnicas y el trabajo psicológico que se había estado llevando a cabo, de la misma manera se les pidió un reporte a los entrenadores sobre las actitudes que presentaron las niñas durante la competencia, considerando también una evaluación general sobre el trabajo psicológico que se llevó a cabo; por segunda ocasión se aplicó el Cuestionario de Ansiedad para Niños (CAS), con la finalidad de observar si se presentó o no una disminución del nivel de ansiedad durante la competencia,

además se tomó como referencia el lugar en que quedaron ubicadas en este Campeonato en comparación con el del año pasado, en el cual no existía ningún trabajo psicológico, con la finalidad de comparar su desempeño deportivo.

Las técnicas que se utilizaron fueron las descritas en el capítulo 1, en base a el procedimiento planteado por Andreas (1991), para el trabajo con fobias.

En primera instancia se le pidió a las atletas que se imaginaran que estaban en un cine, en donde ellas mismas se veían en la pantalla durante un entrenamiento diario; se les pidió imaginaran que se alejaban poco a poco hasta situarse en una butaca del cine mientras se proyectaban en pantalla sus ejecuciones del ejercicio que le causaba ansiedad. Se les pidió que en ese instante detuvieran la película y la regresaran al instante en que iniciaban la ejecución de dicho ejercicio y se visualizaran ejecutándolo de la forma correcta. Se les da la indicación de detener de nuevo la imagen y ahora regresarla al inicio del entrenamiento, visualizándola ahora de manera completa con la ejecución correcta del ejercicio. El procedimiento anterior se llevó a cabo también en un situación de competencia en donde se visualizaban ejecutando sus rutinas correctamente.

Posteriormente se llevó a cabo el anclaje en donde se utilizó el procedimiento descrito anteriormente; las participantes eran inducidos, por medio de la visualización del ejercicio bien realizado, a generar un estado de recursos de seguridad; la instrucción dada era "imaginen que en la pantalla de cine se encuentran ustedes realizando el ejercicio correctamente y consiguiendo la mejor calificación, imaginen cómo se siente el realizarlo correctamente, vean, oigan y sientan todo lo que les rodea en este momento, hagan esta sensación más fuerte y cuando hayan llegado al punto máximo de la sensación disparen su ancla (aquí

se hace referencia a una ancla escogida previamente por las niñas de tipo auditiva: la palabra "Paty", misma que pronunciaban en voz alta). El ancla fue utilizada al inicio de cada rutina de ejercicios y en los entrenamientos anteriores al campeonato con la finalidad de evaluar la efectividad de la misma.

Asimismo antes de partir al Campeonato Nacional de llevó a cabo la técnica del reencuadre en donde se les pidió a las niñas que visualizaran la ejecución de cada una de sus rutinas a partir de diferentes perspectivas; la instrucción dada fue: "ahora van a seleccionar una de las rutinas, la que más les haya gustado como la hicieron, de las que van a ejecutar en el campeonato, y vamos a reproducirla nuevamente en su pantalla de cine, sólo que ahora van a sentar a uno de sus papás en el asiento derecho del suyo y a su entrenador en el lado izquierdo, colóquense en su butaca e inicien la proyección de la rutina seleccionada, analícenla a detalle, ¿Qué estaban sintiendo en cada momento?, ¿Qué estaban escuchando?, ¿Qué estaban viendo, y qué pensando?. Al terminar con la proyección se van a levantar, a dar un paso a la derecha y se van a sentar lentamente; mientras lo hacen, imagínense que están entrando en la persona que ahí estaba sentada, van a convertirse en esa persona; una vez que se hayan sentado inicien nuevamente la proyección de la rutina y contéstense las mismas preguntas de hace un momento, pero desde el punto de vista de la persona que ahora son". Una vez que las participantes terminaron con el recuerdo que estaban imaginando proyectado en una pantalla, se continuó con las siguientes instrucciones: "Ahora se van a levantar y van a dar dos pasos a la izquierda..." . Así, se repitió el procedimiento con el entrenador y finalmente se les pidió volvieran a proyectar el ejercicio seleccionado nuevamente como ellas, pero ahora tomando conciencia de las perspectivas por las cuales atravesó y analizando los cambios que les gustaría hacerle a sus ejecuciones.

5.3 Resultados

Al realizar las evaluaciones pertinentes de la primera fase se encontraron los siguientes resultados: dentro del reporte de los entrenadores se desprende que el sujeto A es una niña de 9 años que le gusta mucho su deporte, es una persona que tiene muchas habilidades deportivas y específicamente gimnásticas ya que de todo el grupo es quien ha ingresado con la mayor edad (8 años, y el promedio es de 6 años) y sus avances han sido realmente veloces, actualmente compite en clase V, aunque se ha detenido un poco para cambiar de clase (a clase IV) ya que existen ciertos ejercicios que aún no domina, principalmente uno llamado flic-flac que debe realizar en la viga de equilibrio, y no lo realiza a menos que se encuentre uno de los entrenadores cuidándola, pero si éste se aleja la niña ya no lo ejecuta. Por otra parte, particularmente he observado que la niña al tener que ejecutar dicho ejercicio presenta varios síntomas que corresponden a la ansiedad, como lo es la sudoración, preocupación, tensión, etc., dichos síntomas se presentan únicamente con ese ejercicio, ya que hasta el momento no lo ha realizado sola; conversando con la coreógrafa y entrenadora acerca de dicha situación, considera que el temor se debe a que en una ocasión, cuando la niña comenzó a ejecutar el flic-flac en viga se cayó, golpeándose la cabeza, después de esto ya no quiso entrenar hasta que la cambiaron de grupo (en el que está actualmente). Ahora bien, con respecto a las actitudes de la niña durante las competencias los entrenadores reportaron que la atleta casi siempre parecía estar nerviosa al inicio de éstas y se incrementa cuando ve a su madre en las tribunas.

Partiendo de algunas observaciones hechas tanto a la niña como a la madre, se encontró que la niña tiene cierta presión por parte de esta última, especialmente

en la ejecución de los ejercicios, ya que si la señora se percató de que su hija no está avanzado más rápido o a la par de las demás integrantes del grupo la regaña, diciéndole que "para qué está pagando tanto si ella no le echa ganas", reclamando en ocasiones a los entrenadores el hecho de su avance no sea igual que el de las demás, pues la madre argumenta que se debe a que ellos no le prestan la suficiente atención a la niña, situación que a la pequeña le generaba cierto nivel de ansiedad. Cuando se realizó la entrevista con la niña no manifestó ninguna influencia de este tipo por parte de la madre, pues argumentó que en ocasiones sí la regaña pero que ella no le hace caso porque su madre no sabe lo difícil que es hacer los ejercicios, lo que sí reporta la niña es sentir muchos nervios antes de iniciar la competencia porque no quiere que le salgan mal los ejercicios mientras está compitiendo, esto se da principalmente en la viga de equilibrio pues en ocasiones se siente insegura, pero en palabras de ella "trata de concentrarse y no pensar en nada", y eso es lo que le ha funcionado para no caerse de la viga.

Con respecto a sus logros deportivos, se encontró registrado (en las memorias de los eventos) que desde que inició a participar en competencias había estado ubicada dentro de los tres primeros lugares de su categoría, y eso la había motivado mucho. Al avanzar de nivel (con ejercicios de mayor grado de dificultad) y competir en clase cuatro, los resultados se fueron decrementando hasta situarse en su gran mayoría dentro de los cinco primeros lugares; y en el campeonato nacional de 1998 –que es el evento de comparación- la niña obtuvo el treceavo lugar de su categoría. Dentro de esta primera fase se aplicó el Cuestionario de Ansiedad para Niños, con base en el cual se obtuvo una puntuación directa de 12 puntos, que corresponde a 91 centiles, lo que de acuerdo con el CAS presenta un nivel de ansiedad superior a la media de los niños de esa edad.

Posteriormente se realizó la aplicación de las técnicas de control de ansiedad durante el Campeonato Nacional de 1999, y los resultados obtenidos en ésta tercera fase, fueron los siguientes: en el caso de la percepción de los entrenadores, consideraron que se presentaron cambios significativos en las actitudes de la niña durante la competencia, pues argumentan que se veía mucho más segura que en otras ocasiones y que no sudaba mucho, de la misma manera la niña en su autorreporte menciona que a pesar de haberle costado un poco de trabajo aplicar las técnicas de la PNL, éstas le fueron funcionales puesto que ayudaron a la disminución de la ansiedad (ella lo reporta como nervios) y a sentirse más tranquila cuando participó en la prueba de viga de equilibrio, además que trató de no escuchar lo que su madre le gritaba y le funcionó. En lo que respecta a los resultados en el área de rendimiento deportivo, hubo una evidente mejoría ya que en este caso (Campeonato Nacional de 1999) se ubicó en el tercer lugar de su categoría. También hubieron mejorías con los resultados arrojados por el CAS ya que en la segunda aplicación (tercera fase) la niña obtuvo una puntuación directa de 7 puntos, correspondiente a 38 centiles, lo que indica que en esta ocasión presentó un nivel de ansiedad por debajo de la media -en comparación con la primera aplicación- lo que se puede considerar una situación positiva, tanto para la investigación como para la niña (gráfica 1).

Con respecto al sujeto **B**, una niña de 9 años los resultados encontrados en la primera fase fueron los siguientes: los entrenadores reportan que generalmente sobresale de las demás pues ellos la consideran una niña muy madura a pesar de su corta edad, pues gusta mucho de analizar los ejercicios que hace de manera correcta e identificar los errores que presenta durante la ejecución de los ejercicios, por lo que siempre se encontraba presionada al tratar de realizar bien las tareas que le asignaban durante el entrenamiento, en opinión de los entrenadores dicha situación les causaba conflictos ya que, a pesar de ser la niña

muy dedicada, en el área técnica tiene algunas limitantes para realizar elementos de dificultad, pues se le complica mucho comprender cómo debe realizar ciertos movimientos, aunque esto no limita su tenacidad para trabajarlos constantemente obteniendo generalmente resultados positivos, logrando la buena ejecución del ejercicio. Durante los entrenamientos es una niña muy comprometida con el trabajo que casi no juega con las demás, pero tiende a hablar mucho con las demás niñas respecto a la ejecución de los ejercicios lo que genera un bajo nivel de atención tanto en ella misma como en las demás integrantes del equipo, esto coincide con las observaciones que se realizaron durante los entrenamientos, pues a pesar de las evidentes dificultades que presenta con los ejercicios de mayor dificultad, muestra una actitud de mucho empeño para lograr la buena ejecución de sus ejercicios. Una actitud de gran importancia en este sujeto se evidencia en su poca tolerancia a la frustración, pues al no ejecutar bien un ejercicio tiende a desesperarse y a practicarlo con más repeticiones, pero deja de lado la técnica que debe utilizar para realizarlo, es decir lo intenta infinidad de veces sin preocuparse en hacerlo bien, simplemente tiene el interés de llevarlo a cabo y esto es una problemática importante, ya que de esta manera la niña pierde calidad en sus ejecuciones y al presentarlo en una competencia las calificaciones son más bajas que en su ejecución normal.

La entrevista realizada a la niña evidenció la ansiedad que le representa el participar en una competencia, pues a pesar de sentir una gran alegría por su participación, en el momento que los jueces la nombran para realizar su rutina comienza con temblores corporales, sudoración de las manos, etc. Estos índices de ansiedad se duran durante la rutina y argumentó la necesidad de concentrarse totalmente en sus ejercicios para poder aspirar a ser llamada a la premiación.

Los logros deportivos reportados en las memorias de la Federación indicaron que en las últimas competencias se ha ubicado entre el sexto y segundo lugares all around, siendo sus aparatos fuertes la viga de equilibrio y las barras asimétricas; durante el Campeonato Nacional de 1998 se colocó en el noveno lugar de su categoría. Los resultados que se obtuvieron de la primera evaluación del Cuestionario de Ansiedad para Niños indicaron que la niña obtuvo una puntuación directa de 9 puntos, correspondiente a 64 centiles, ubicándola en un nivel de ansiedad ligeramente superior a la media de los niños de su edad. Los resultados obtenidos después de haber llevado a cabo la aplicación correspondiente a la tercera fase de la investigación son los siguientes.

El reporte que brindaron los entrenadores con respecto a este sujeto fueron comentarios positivos, pues argumentaron la presencia de cambios significativos en la niña respecto a sus actitudes, considerándola más positiva al ejecutar sus ejercicios sin la presencia de la ansiedad que la caracterizaba logrando tranquilizarse al iniciar sus rutinas. La niña reportó que fue de gran ayuda la utilización de las técnicas de Programación Neurolingüística, principalmente para no desesperarse y ejecutar de manera mas tranquila sus ejercicios, argumentó también las dificultades que presentó para ella la utilización de las técnicas trabajadas, pero con el gran esfuerzo que realizó para aplicarlas fue que finalmente le fueron funcionales.

Respecto a su desempeño deportivo los resultados se mostraron positivos, pues en el Campeonato Nacional de 1999 se ubicó en el cuarto lugar all around. En este caso el resultado adquiere una gran importancia pues esta competencia fue considerada por los entrenadores como de fogueo en clase IV, además de haber sufrido una lesión en la rodilla durante los entrenamientos anteriores al evento, lo

que le representó una limitante física muy importante. Los niveles de ansiedad evidentemente disminuyeron con respecto a la primera aplicación, pues en este caso obtuvo en el Cuestionario de Ansiedad para Niños una puntuación directa de 7 puntos, correspondientes a 38 puntos centiles, considerado por el CAS un nivel de ansiedad inferior a la media de su edad, indicando de esta manera una disminución de ansiedad de manera significativa (grafica, 1).

Los resultados obtenidos del sujeto **C** durante la primera fase de la investigación fueron los siguientes: en opinión de los entrenadores, la niña es una atleta que les representó pocos problemas al llevar a cabo su programa de entrenamiento, ya que fue una gimnasta muy tenaz y dedicada en sus entrenamientos. Durante las competencias anteriores a la aplicación de las técnicas psicológicas mostraba una gran concentración en su propia ejecución, es decir, su preocupación estaba en función de sus ejercicios sin considerar la calidad de las demás competidoras. Ahora bien, cuando consideraba que las ejecuciones de sus contrincantes eran mejores que las suyas tendía a afirmar que quienes ganarían serían las demás competidoras, por lo que ella sólo realizaría su rutina como la había practicado pues los resultados eran evidentes, mostrándose claro cierto nivel de inseguridad y ansiedad al reportar sudoración en las manos y pies. Los entrenadores argumentaron ser esta forma de pensar benéfica durante la competencia, pues dedicaba su concentración a la ejecución de sus rutinas, por lo que generalmente obtenía calificaciones satisfactorias.

La preocupación de los entrenadores en función de la situación ya mencionada se refiere especialmente al momento que se presente el cambio de clase, es decir, cuando la niña comience a participar en la clase inmediatamente superior de la que ahora participa, el grado de dificultad de los ejercicios incrementará y con su

evidente inseguridad y manifestaciones de ansiedad no podrá enfrentar las competencias, -no tendrá el carácter para ser competitiva-. En este caso es el sujeto de menor edad (9 años) y con más potencial, por lo que las exigencias deportivas por parte de los entrenadores están en función de no generar una deserción por parte de la atleta, pues la consideran muy manipuladora con sus padres y en ocasiones con ellos mismos, lo que no le permite un óptimo desarrollo gimnástico, ya que las exigencias se incrementarán conforme a su avance gimnástico y especialmente por estar clasificada como atleta infantil de alto rendimiento.

Al realizar la entrevista con la niña, reportó que durante los entrenamientos su principal interés es la diversión y parte de ésta es ganarle siempre a sus compañeras cuando ejecuta de manera correcta los ejercicios que le asignan los entrenadores, se divierte también riéndose de las caídas y errores de sus compañeras, es una niña que durante su clase platica mucho y constantemente se le llama la atención. Durante las competencias, reportó sentir muchos nervios antes de iniciarlas, argumentando que le generaba mucha ansiedad ver el gimnasio con pocas competidoras y al paso del tiempo irse llenando observando el trabajo de las demás competidoras, pero lo controlaba recordando que sus padres le recomendaban divertirse únicamente sin preocuparse de los resultados, generando así la disminución de los nervios, más no de la sudoración, además gusta mucho de estar jugando y se agota de una manera muy rápida. Estas sensaciones evidenciaron -de manera no verbal- la presencia de la ansiedad durante las competencias, aunque los entrenadores no lo identificaron tan fácilmente como indicadores de dicha emoción, argumentando ser resultado únicamente de la poca exigencia que los padres ejercen hacia la niña en cuanto a su desarrollo deportivo. Dentro de la entrevista la niña fue muy repetitiva en el ideal de competir en clase I para participar en unos Juegos Olímpicos.

Con respecto a los resultados obtenidos en la primera fase referentes a su desempeño deportivo indicaron que durante su historial competitivo ha predominado la ubicación dentro de los tres primeros lugares de las categorías en las que ha participado. Durante el Campeonato Nacional celebrado en 1998 se ubicó en el séptimo lugar all around, resultado que no fue muy satisfactorio tanto para los entrenadores como para ella misma, ya que esperaba obtener un lugar mejor ubicado dentro de la tabla general. Para los entrenadores este aspecto representa gran importancia, pues lo consideraron como consecuencia de la indiferencia y el poco compromiso por parte de la atleta y de los padres con el programa establecido para su desarrollo deportivo. En el Cuestionario de Ansiedad para Niños la atleta obtuvo una puntuación directa de 10, correspondiente a una puntuación centil de 76, que la ubica en niveles de ansiedad superiores a la media.

Los resultados que se presentaron en la evaluación del postest (tercera fase), indicaron la presencia de elementos positivos a partir de la aplicación de las técnicas de PNL; ya que los entrenadores reportaron la existencia de un cambio de actitud por parte de la niña con respecto al entrenamiento y a las competencias, argumentaron que disminuyó el juego de la atleta durante la práctica de sus rutinas, generando también un mayor compromiso por parte de los padres y de la gimnasta, esta última mostrando una gran dedicación a la práctica de sus ejercicios, mencionaron además que durante el Campeonato Nacional de 1999, la actitud de la niña se mostró mucho más competitiva y no como lo había estado manifestando "conformista". En el autorreporte que la niña brindó argumentó que durante el Campeonato Nacional de 1999 se concentró en pensar la mejor manera de ejecutar sus ejercicios y no tener caídas, además de observar la forma de ejecución de sus contrincantes para intentar mejorarlos durante sus rutinas frente a los jueces. Reportó también que las técnicas del PNL le fueron de gran ayuda para concentrarse y esforzarse más en las rutinas que correspondían a cada

aparato, además de disminuir en gran medida las ganas de jugar durante el evento, confirmando también haber experimentado gran dificultad en aprender a aplicarlas, por lo que pidió ayuda a sus compañeras para practicarlas, siendo esta situación la facilitadora para la utilización de las técnicas aprendidas.

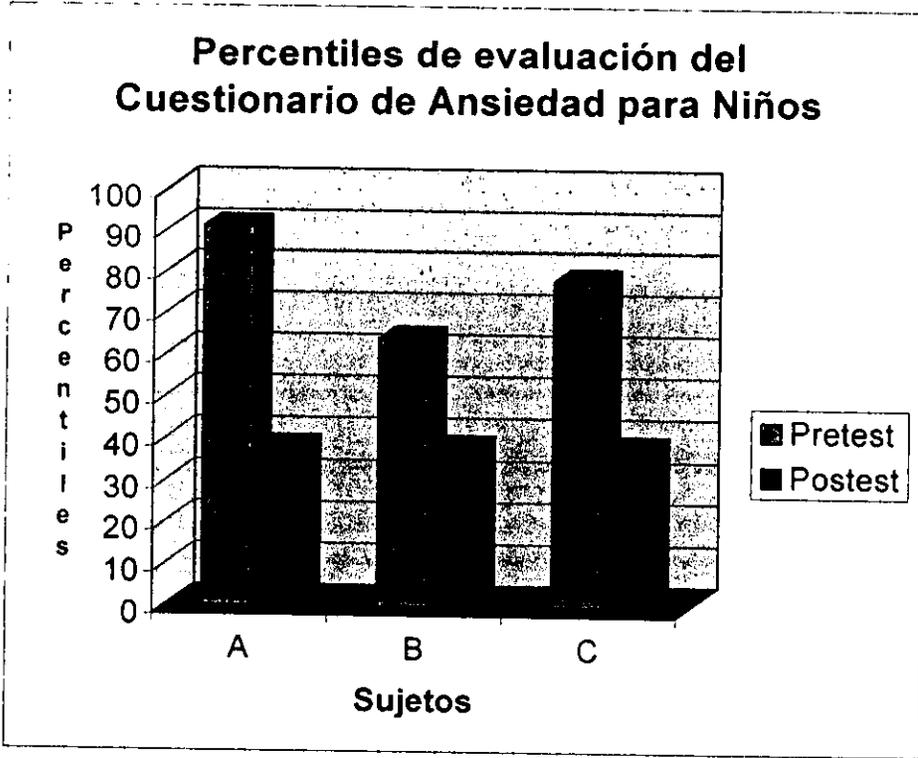
Durante el Campeonato Nacional de 1999 (en donde aplicaron las técnicas) obtuvo el cuarto lugar en la clasificación general individual, este resultado es de gran importancia ya que queda registrada en el Ranking Nacional que establece la Federación de Gimnasia, siendo parte de las seis atletas que conformarían la selección nacional infantil, a pesar de que se esperaba una mejor ubicación dentro del Campeonato, tanto para la niña como para los entrenadores este resultado es satisfactorio y muestra un avance con la niña, ya que fue su primera competencia de clase IV, por lo que los entrenadores consideran ser un buen lugar para iniciar las competencias en este nivel. En lo que respecta a la segunda aplicación (tercera fase) del Cuestionario de Ansiedad para Niños su puntuación directa disminuyó a 7 puntos que corresponde a 38 centiles, lo que indica niveles de ansiedad por debajo de la media (gráfica, 1).

De manera general, podemos observar que los niveles de ansiedad de cada una de las niñas disminuyeron de manera significativa de acuerdo a los parámetros establecidos en el Cuestionario de Ansiedad para Niños (gráfica 1), en donde la diferencia de puntajes va de entre 3 y 5 puntos que convertidos en centiles la diferencia se muestra importante. Asimismo los entrenadores reportan que mejoraron mucho las actitudes de los sujetos A y B durante el Campeonato Nacional de 1999, pues intentaron dedicarse a su trabajo concentrándose lo más posible; de la misma manera consideraron en general que las atletas se mostraron más seguras durante sus rutinas, especialmente el sujeto A quien ejecutó su ejercicio (fic-flac) de forma adecuada, además que no presentó ninguna caída en

la viga de equilibrio, rutina que incrementó su puntaje para la clasificación general. Las niñas reportaron ciertas dificultades en la utilización de las técnicas de PNL, pero que con la práctica su aplicación se facilitó. El sujeto A consideró que dichas técnicas le fueron útiles para concentrarse en el momento de ejecutar el flic-flac, para que su "miedo" no generara una caída, situación que se presentó de manera positiva pues lo realizó adecuadamente; el sujeto B consideró que a pesar de haber aplicado las técnicas de la PNL, durante la ejecución de las rutinas experimentó un poco de nerviosismo, pero que si le fueron funcionales para concentrarse en los ejercicios que debía ejecutar.

Y finalmente el sujeto C reportó que el trabajo psicológico le funcionó para disminuir la sudoración de manos y los escalofríos que sentía durante las competencias anteriores a la aplicación, situación que ayudó a la adecuada ejecución de sus rutinas y a no generar una caída. De la misma manera es evidente la mejor ubicación dentro del Rankig de la Federación Mexicana de Gimnasia a partir de su participación en el Campeonato Nacional 1999, pues las tres atletas quedan seleccionadas para el equipo nacional de su categoría, (dicha selección la conforman los seis primeros lugares de la clasificación general), teniendo como punto de comparación el Campeonato Nacional de 1998, en donde no lograron clasificar, presentándose también una disminución significativa de los niveles de ansiedad según el Cuestionario de Ansiedad para Niños.

A partir de los resultados presentados se hace evidente que la aplicación de las técnicas de Programación Neurolingüística presentaron una influencia significativa en el control de ansiedad de las atletas y en el desempeño deportivo de cada una de ellas dentro de su clase correspondiente, durante un Campeonato Nacional.



Gráfica 1. En la gráfica se muestra la comparación de los puntajes obtenidos en pretest y posttest, a partir del Cuestionario de Ansiedad para Niños (CAS).

5.4. Análisis de los resultados

Como se puede observar en los resultados descritos con anterioridad, es evidente que la aplicación de las técnicas de PNL tuvieron influencia en la disminución de la ansiedad de las atletas con quienes se trabajó. Es importante mencionar que una de las bases de la evaluación fue el reporte proporcionado por

los entrenadores respecto a la funcionalidad de las técnicas de Programación Neurolingüística, aspecto que cobra relevancia por haber sido un reporte positivo, pues al inicio uno de los responsables del equipo no estaban de acuerdo con el trabajo psicológico que se proponía y establecía muchas limitantes, argumentando que le quitaría tiempo de entrenamiento a sus atletas, o prefería que se trabajara con las niñas que no estaban programadas para participar en el Campeonato Nacional (la cual era la competencia de mi interés). Por tal motivo, el primer esfuerzo para que se pudiera llevar a cabo la presente investigación, fue convencer a uno de los entrenadores titulares de que el trabajo psicológico realmente podría funcionar y no era pérdida de tiempo, por lo que en primera instancia se trabajó con todo el equipo (25 atletas aproximadamente) en cuestiones de integración de grupo, ya que fue lo único que el entrenador permitió; el trabajo se basó en técnicas y dinámicas de cooperación y competencia, pues presentaban desintegración grupal.

A partir del trabajo en grupo el equipo se fue comportando de manera más positiva y principalmente la esperada por el entrenador en jefe, lo que dio pauta para que se permitiera la realización de la presente investigación, ya que las niñas quedaron muy contentas con las actividades realizadas a nivel grupal, parte importante de dicha situación fue que el mismo entrenador reportó un cambio significativo con respecto a algunas actitudes que las niñas presentaban durante los entrenamientos que él consideraba negativas, que en algunas ocasiones eran determinantes para la ejecución de sus ejercicios, tanto en los entrenamientos como durante las competencias.

En el caso del sujeto A, el trabajo psicológico aportó elementos para que la niña tuviera confianza en sí misma para realizar el flic-flac en viga durante los

entrenamientos sin que estuviera el entrenador cerca de ella y que durante la ejecución de su rutina en el Campeonato Nacional no presentara titubeos y mucho menos caídas que le afectaran en su calificación.

Con respecto al sujeto A es de gran importancia hacer mención que en este caso, se requirió hablar con la madre de la niña, ya que los entrenadores habían reportado que desde su punto vista la señora influenciaba de manera significativa en el "miedo" que la niña experimentaba al ejecutar el flic-flac en viga, ya que si no lograba realizar el ejercicio la atleta recibía un regaño que siempre llevaba la frase: "para qué estoy pagando tanto si únicamente te la pasas jugando y no trabajas" y al plantear la niña las razones de su "miedo", le respondía que, lo que sucedía era que no ponía atención. Al conversar con la madre se le planteó de manera general la ansiedad que la niña experimentaba y que requería el apoyo de ella para poderlo superar, después de dicha plática aparentemente cambió su actitud ante la niña disminuyendo la presión ejercida a este respecto, aunque durante las entrevistas la niña no reportó específicamente que su madre generara una influencia de este tipo.

Los sujetos B y C reportaron la disminución de los síntomas de ansiedad, principalmente la sudoración de las manos y los pensamientos negativos además que realizaron sus rutinas concentrándose únicamente en sus ejecuciones, sin generar ansiedad ni disminuir su autoestima por el trabajo de las demás competidoras.

Es importante mencionar que a pesar de que los entrenadores aceptaron el beneficio que el trabajo psicológico brindó a sus atletas y que puede otorgar

grandes aportes a su trabajo como entrenadores en el desempeño deportivo de sus competidoras, aún siguen renuentes a este tipo de trabajo, otorgándole una mayor importancia a la preparación física y técnico/táctica que a la preparación psicológica, por lo que se vuelve necesario insistir de manera más constante en los beneficios que el trabajo psicológico puede brindar a el deporte principalmente al de nuestro país, intentando generar una cultura de Psicología del deporte mexicano, comenzando por los entrenadores y directivos para que consideren indispensable integrarlo en su programa de entrenamiento y pueda existir en todos los niveles del deporte competitivo un trabajo multidisciplinario real.

Al regresar del Campeonato Nacional, Tabasco 1999, se realizó la última entrevista a los sujetos pidiéndoles también su autorreporte, en los que plantearon las dificultades sufridas durante la aplicación de las técnicas de Programación Neurolingüística, les fue complicado utilizar las técnicas pero finalmente las aplicaron exitosamente, principalmente el anclaje, pues consideraron haber sido la técnica que más les funcionó de manera positiva durante su participación, ya que en palabras de ellas, "les quitó el miedo", puesto que se esforzaron mucho para lograrlo, además quedaron mejor ubicadas en el ranking nacional, que en el Campeonato Nacional anterior, a pesar de que para la mayoría de las competidoras era su primera participación en esta clase (clase IV). Al inicio del planteamiento de la utilización de las técnicas de Programación Neurolingüística, los sujetos consideraban que eran muy difíciles y que no iban a poder llevarlas a cabo y para que las comprendieran más fácilmente se les tuvieron que explicar de manera muy sencilla; después de haberlas comprendido trataban de utilizarlas todo el tiempo, para practicarlas y utilizarlas de manera adecuada durante la competencia en cuestión.

Durante el trabajo con los sujetos, se presentó una situación que no estaba calculada y que realmente tuvo mucha influencia en las niñas, pues generó un compromiso muy fuerte con el trabajo psicológico. Mientras se estaba trabajando en el aprendizaje de el anclaje se les explicaron los tipos de anclas que podían utilizar por lo que se les pidió a cada una de las niñas que la escogieran, en este caso las tres escogieron un ancla verbal muy importante para ellas que fue "Paty" (nombre de una de sus entrenadoras anteriores).

Menciono esto, porque realmente considero que tuvo gran influencia en las niñas en cuanto a su disposición del trabajo psicológico, tanto de manera positiva como negativa. Durante las sesiones de trabajo individuales enfocadas al entrenamiento de las técnicas de Programación Neurolingüística, la entrenadora de las niñas que participaron en la presente investigación (Patricia), repentinamente falleció; este hecho influyó significativamente sobre las niñas, ya que los lazos afectivos eran muy fuertes, por esa situación se suspendieron un par de semanas las sesiones, puesto que las atletas no querían regresar al gimnasio y no deseaban participar en los entrenamientos, por lo que se tuvo que trabajar conjuntamente con los padres y demás entrenadores para que algunas niñas regresaran a sus prácticas y principalmente que no se convirtiera en un factor desmotivador, sino convertirlo en un "gran" motivador.

Con dos de los sujetos de investigación (B y C) se presentó la necesidad de suspender las sesiones enfocadas a su desempeño deportivo y se trabajó en la superación del duelo, durante estas sesiones (2), se sensibilizó a las niñas para que les afectara de la menor manera posible en su desarrollo gimnástico, y para que fuera un motivador que les permitiera trabajar con más empeño, el resultado que se derivó de dichas sesiones de trabajo fue que las niñas llegaron a la conclusión de que su entrenadora realmente quería que fueran al Campeonato

Nacional –pues para ello habían estado trabajando tan fuerte-; lo que se convirtió en un motivador muy importante para la dedicación constante a su desempeño gimnástico, se reinició el trabajo específico (técnicas de PNL), directamente con el anclaje y el que hayan escogido esa ancla fue muy significativo para ellas y que combinado con las técnicas establecidas se generó una buena disposición para el trabajo por parte de las niñas. En lo que respecta a la utilización de dichas técnicas, el empeño que las atletas mostraron permitió que las aplicaran de la mejor manera posible –de acuerdo a sus posibilidades- y disminuir su ansiedad, específicamente en lo que se había trabajado con ellas, asimismo reportaron que de las técnicas con las que se trabajó, fue el anclaje la que más les funcionó.

Por otro lado, en los resultados que arrojó el Cuestionario de Ansiedad para Niños (CAS) aplicado a las niñas, se evidenciaron aspectos muy positivos en la disminución de la ansiedad pues en la primera aplicación, los tres sujetos presentaron un nivel de ansiedad superior a la media con respecto a los niños de su edad, en cambio en la aplicación que se realizó después de la utilización de las técnicas psicológicas los resultados arrojados por el CAS, fue que la ansiedad disminuyó significativamente, coincidiendo con el reporte que otorgaron tanto los entrenadores como las niñas. Esta disminución de ansiedad se mostró evidente tanto en el desarrollo del Campeonato Nacional 1999 como antes de partir hacia el evento, pues se realizó una sesión colectiva en el chequeo (evaluación que realizan jueces de la Asociación para determinar su asistencia) anterior al Campeonato Nacional y ellas mismas reportaron sentirse más seguras y con “menos miedo” que en otras ocasiones.

Ahora bien, considerando lo planteado anteriormente se puede observar que los sujetos al aprender y aplicar las técnicas que plantea la Programación

Neurolingüística las utilizaron de manera positiva enfocadas a la disminución de ansiedad y les fueron muy funcionales en su desarrollo deportivo y personal. Aunque son técnicas que para las niñas son un tanto difíciles de manejar, ya que apenas están haciendo consciente lo que quieren hacer, ellas presentaron la motivación y dedicación suficiente para lograr su objetivo, y especialmente concluir con resultados positivos la presente investigación. Una de las situaciones en las que se utilizó la PNL fue en su proyecto de vida y la superación del duelo, en este último obteniendo buenos resultados y en el proyecto de vida las atletas se visualizaron de la siguiente manera: a mediano plazo (5 años) se visualizaban estudiando y participando en competencias de clase I y en un lapso de 10 años, en su carrera y desarrollándose como entrenadoras deportivas.

CONCLUSIONES

Como se ha podido observar a lo largo de la presente investigación, el deporte es un elemento que actualmente se encuentra inmerso en la vida de la mayoría de las personas bajo diferentes razones ya sea de mero entretenimiento o a nivel competitivo, claro sin dejar de lado que existen personas que no realizan ningún deporte específico.

De la misma manera, la práctica deportiva se ha dispersado entre las personas de todas las edades, desde los niños hasta los ancianos, dentro del área competitiva, sin olvidarnos de los minusválidos.

Uno de los sectores más importantes en este momento para la Comisión Nacional del Deporte (CONADE) son los niños, por lo que impulsaron las Olimpiadas Infantiles y Juveniles, ya que es de ahí de donde se identifican los talentos deportivos y surgen atletas que conforman las selecciones nacionales de diversos deportes quienes tienen la finalidad de representar a México en eventos internacionales. Estas selecciones infantiles son muy importantes para el deporte mexicano y del mundo pues existen deportes y países en donde el máximo desempeño de los atletas se da a muy corta edad. La gimnasia es una de ellas, si recordamos un poco de historia, a partir de Nadia Comaneci que brilló a los 13 años, las representantes a nivel mundial logran sus primeras medallas olímpicas a corta edad, principalmente rumanas, estadounidenses y chinas, por lo que las selecciones infantiles en este deporte son de máxima importancia.

En el caso de México, hasta el momento no existe una medalla olímpica en esta disciplina, y sólo de manera destellante han habido representantes mexicanos en los Juegos Olímpicos. Actualmente hubo una sola representante a nivel internacional representándonos en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, quien obtuvo el octavo lugar en la prueba de salto de caballo.

En cuestiones de alto rendimiento, es muy importante la participación de las selecciones infantiles ya que es aquí cuando deciden su proyecto de vida, ya sea enfocado al deporte o a su desarrollo personal (en el área académica principalmente). Ahora bien, si han existido representantes internacionales mexicanos, quiere decir que la preparación técnico-táctica lo permite, entonces ¿por qué no hay más representantes con la misma calidad?. El deporte en México y específicamente la gimnasia, no es considerada como prioridad, tanto para atletas como para directivos, por lo que no se preocupan por darle el apoyo necesario y formar un grupo de trabajo multidisciplinario que permita optimizar el desarrollo deportivo mexicano, incluyendo aquí la Psicología del deporte. En el caso de la presente investigación se presentaron muchas limitantes para la aplicación por parte de la Federación Mexicana de Gimnasia, principalmente por cambio de directivos, hasta que se aceptó en la Asociación del Estado de México, específicamente en la Academia de Gimnasia Olímpica Ludskanov donde a pesar de existir un amplio apoyo por uno de los entrenadores, los demás se presentaron muy renuentes al trabajo.

Ahora bien, la Psicología del Deporte es un área que en México está muy limitada, tanto por las instituciones educativas que no la imparten, como por los responsables del deporte en nuestro país, que no apoyan un trabajo multidisciplinario completo. De la misma manera, la investigación de esta área en

México es muy pobre (casi nula) y más pobre aún la gran diversidad de teorías que pudieran abordarla y enriquecer dicha disciplina; ya que los primeros psicólogos que se interesaron por esta área, trabajan predominantemente desde el enfoque conductual (al menos en el caso específico de la gimnasia). Es por ello que la presente investigación tomó como base a la Programación Neurolingüística para determinar si la utilización de las técnicas que plantea son funcionales para disminuir la ansiedad en atletas de selecciones infantiles, consideradas como de alto rendimiento y de la misma manera determinar si tiene influencia en su desempeño deportivo.

Dentro de las técnicas utilizadas de la PNL para el control de ansiedad son las planteadas por Seymour y O'Connor (1991) y en este caso, la calibración, la inducción, el anclaje y el reencuadre, ya que son técnicas que van a permitir que los atletas se enfrenten de manera positiva a las diversas situaciones que se presentan en este deporte; específicamente con las atletas se aplicaron dichas técnicas para controlar y disminuir la ansiedad ante una competencia gimnástica importante (Campeonato Nacional, 1999) así como para mejorar su desempeño deportivo, en donde se encontró que sí existe relación entre las técnicas utilizadas y la disminución de ansiedad, con lo que mejoró su ubicación dentro del ranqueo nacional.

Otro elemento muy importante de la presente investigación en función de la utilización de dichas técnicas para la disminución de la ansiedad es que esta emoción al presentarse en una situación específica puede llegar a convertirse en fobia, principalmente por manifestarse en niñas de 9 y 10 años, en donde existen más posibilidades de llegar a dichas fobias y realmente afectar su desempeño tanto personal como deportivo. El éxito de estas técnicas las ha tenido también

Andreas (1991) en la solución de la ansiedad, angustia, miedos y fobias, utilizando diversas técnicas que le han permitido mejorar la calidad de vida de las personas que las utilizan.

Es importante no dejar de lado el apoyo que los sujetos tuvieron por parte de sus padres, ya que ellos demostraron una gran comprensión de la ansiedad que manifestaban las niñas, así como el motivador que representó dedicar o recordar con esa competencia a su entrenadora.

Considerando lo anterior, puedo decir que las técnicas de Programación Neurolingüística son útiles en el control de ansiedad de niñas de 9 y 10 años, utilizándolas en situaciones y ejercicios específicos; además de que sentirse más seguras de sus ejecuciones repercute directamente en el mejoramiento de su desempeño deportivo.

También es importante que como psicólogos que trabajamos esta área, se siga insistiendo y dando resultados positivos para generar un reconocimiento y apertura de trabajo en esta área, teniendo como carta de presentación, investigaciones realizadas en esta disciplina; así como resultados positivos para el deporte, tanto de atletas como de directivos. Hay un largo camino que recorrer y mucho trabajo para el psicólogo deportivo en México.

BIBLIOGRAFÍA.

- Ψ ANDREAS, S. (1991). *El corazón de la mente*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- Ψ ASOCIACIÓN DE TENIS DEL ESTADO DE MÉXICO (ATEM). (1999). *Manual del entrenador*. México: Asociación de Tenis del Estado de México
- Ψ BANDLER, R. (1982). *De sapos a príncipes*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- Ψ BANDLER, R. (1975). *La estructura de la magia I*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- Ψ BANDLER, R. (1975). *La estructura de la magia II*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- Ψ BANDLER, R. (1977). *Patrones I*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- Ψ BANDLER, R. (1977). *Patrones II*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- Ψ BANDLER, R. (1988). *Use su cabeza para variar*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- Ψ BUCETA, J. (2000, a). *El rol del psicólogo deportivo vs. El rol del entrenador en la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte*. COP Ψ. *Psicología del deporte*. <http://www.cop.es/delegaci/andocci/deportes/page3.htm>
- Ψ BUCETA. (2000, b). *La psicología del deporte*. COP Ψ. *Psicología del deporte*. <http://www.cop.es/delegaci/andocci/deportes/page3.htm>
- Ψ BRIKINA, A. T. (1994). *Gimnasia*. México: Pueblo Nuevo y Educación.
- Ψ CAGIGAL, J. (1980). *¡Oh Deporte!*. Barcelona: Miñon.
- Ψ CODEME (1998) *Hábitos de actividad física, deporte y recreación de la población mexicana. Noticias de la CODEME*. Enero-Febrero

- Ψ COLEMAN, L. M. (1962). *Liberación del miedo*. México: Continental.
- Ψ CONADE (2000). *Manual para entrenadores deportivos (SICCED)*. México: CONADE.
- Ψ CRAIG, G. J. (1992). *Desarrollo psicológico*. México: Prentice Hall.
- Ψ CHAJET, A. M. (2001, a). *Programación Neurolingüística: algo más que un modelo terapéutico*. www.teletel.comar/pnlbaires/modelo.htm
- Ψ CHAJET, A. M. (2001, b). *¿Qué es la visualización curativa?* www.teletel.comar/pnlbaires/visualización.htm
- Ψ CHAJET, D. M. (2001, c). *PNL, Metáfora y Cambio*. www.teletel.comar/pnlbaires/metáfora.htm
- Ψ DE VEGA, M. (1986). *Introducción a la Psicología Cognitiva*. México: Alianza
- Ψ FARNE, M; SEBELICO, A y FERUCCIO, A. (1985). *Vida y psicología*. México: Reader's Digest..
- Ψ FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA (FIG), (1993). *Código de puntuación*. México: Federación Mexicana de Gimnasia.
- Ψ FERNÁNDEZ, H. (2000, a). *El sublime encanto de...* **Deporte Internacional**, 22 de febrero. Año V. Núm. 05. pp. 68-70
- Ψ FERNÁNDEZ, H. (2000, b). *De Egipto y Creta al "turnvereine" y las olimpiadas*. **Deporte Internacional**, 22 de febrero. Año V. Núm. 05. p. 71
- Ψ FERREIRO, T. A. (1986, a). *Centroamérica y el Caribe a través de sus juegos I*. México: CONADE
- Ψ FERREIRO, T. A. (1986, b). *Centroamérica y el Caribe a través de sus juegos II*. México: CONADE,
- Ψ FERRUCCIO, A. (1978). *Psicología del deporte*. Barcelona: Miñon.

- Ψ FREUD, S. (1993). *Los textos fundamentales del psicoanálisis*. México: Altaya.
- Ψ GOLANT, M. (1991). *¿De qué tienes miedo?* México: Grijalbo.
- Ψ GÜNTER, L. (1987). *Sociología del deporte*. Barcelona: Miñon.
- Ψ GUTIÉRREZ, L. E. (2000). *Mexicanos al grito de... sólo destellos*. **Deporte Internacional**, 22 de febrero. Año V. Núm. 05. p. 74
- Ψ HARASYMOWICIZ, J. (2000). *Psicología del entrenamiento deportivo*. COP Ψ. **Psicología del deporte** <http://www.cop.es/delegaci/andocci/deportes/page3.htm>
- Ψ HENRÍQUEZ, M. (2001). *¿Qué es la PNL?*. <http://perso.wandoo.es/dragon/pnl.htm>
- Ψ HOFFMAN, C. (1980). *Gimnasia Educativa*. México: CONADE.
- Ψ HUBERT, R. (1981). *El Desarrollo Mental, estudio de psicogenética*. Buenos Aires: Kapeluz.
- Ψ KIERA, J. (1982). *Historia de los juegos olímpicos 776 a de J. C.* México: CONADE.
- Ψ LA VALLE, J. (2001). *¿Qué es la Programación Neurolingüística (PNL)?*. www.pnlmexico.8m.com
- Ψ LÓPEZ, J. R. (2000). *Los mejores: década por década*. **Deporte Internacional**, 22 de febrero. Año V. Núm. 05. pp. 64-67.
- Ψ LOPEZ, M. (2000). *La página negra*. **Deporte Internacional**, 22 de febrero. Año V. Núm. 05. p. 75
- Ψ MANKTELOW, J. (2000, a). *Sport Psychology*. <http://www.mindtools.com/spintro.html>.
- Ψ MANKTELOW, J. (2000, b). *Sport Psychology*. www.mindtools.com/achgoal

- Ψ MANKTELOW, J. (2000,c). *Sport Psychology*
www.mindtools.com/goaleffc
- Ψ MARCHAIS, P. (1985). *Procesos psicopatológicos en el adulto*. México: La Prensa Médica Mexicana.
- Ψ MERANI, A. (1979). *Diccionario de Psicología*. México: Grijalbo.
- Ψ MONTALVO, J. (1994). *El papel de la práctica deportiva en los problemas psicológicos de los adolescentes*. UNAM Campus Iztacala. Tesis para obtener el título de Maestro en Modificación de la Conducta. México.
- Ψ MONZALVO, H. (2000). *Cuestiones actuales en la aplicación de la Psicología al deporte competitivo*. COP Ψ. *Psicología del deporte*.
<http://www.cop.es/delegaci/andocci/deportes/page3.htm>
- Ψ MURPHY, N. (2000). *How to reach your achievement zone*. *Self-help & Psychology Magazine*. <http://www.shpm.com/articles>
- Ψ MURRAY, T. (2000). *Using the weapons of sport psychology in athletics*. *Self-help & Psychology Magazine*. <http://www.shpm.com/articles>
- Ψ MUSSEN, P; CONGER, J y KAGAN, J. (1983). *Desarrollo de la personalidad en el niño*. México: Trillas.
- Ψ NAGEL, C. (1985). *Megateaching and learning, NLP applied to education*. USA: Southern Press.
- Ψ PÉREZ, F. (1991). *El vuelo del ave Fénix*. México: Océano.
- Ψ PÉREZ, F. (1992). *Aprendiendo a cambiar*. México: Océano.
- Ψ PEREZ, L, (1996). *El deporte Griego. MD. Grandes Atletas*. Julio. Número Especial. pp. 15-22.
- Ψ PIAGET, J. (1992). *Seis estudios de psicología*. México: Ariel.
- Ψ RIBEIRO DA SILVA, A. (1975) *Psicología del deporte y del deportista*. Buenos Aires: Kapeluz.

- Ψ ROJAS, J. (1996). *La psicología genética como método de intervención en el deporte*. México: CONADE.
- Ψ ROJAS, J. (1997). *La psicología aplicada al deporte*. México: CONADE.
- Ψ RUCH, F y ZIMBARDO, P. (1975) *Psicología y vida*. México: Trillas.
- Ψ RUSSELL, G. L. (1994). *Estados de pre-arranque y sus particularidades psicológicas*. México: CONADE.
- Ψ SANGRONIS, T. (2001) *La comunicación y la PNL*.
<http://members.tripod.com/>
- Ψ SPIELBERGER, CH. (1980). *Tensión y Ansiedad*. México: Harper & Row Latinoamericana.
- Ψ SEYMOUR, J. y O'CONNOR, J. (1991). *Introducción a la PNL*. México: Océano.
- Ψ SEYMOUR, J. y O'CONNOR, J. (1999). *PNL para formadores*. México: Océano.
- Ψ SMIRNOV, A. (1978). *Psicología*. México: Grijalbo.
- Ψ WAIT, F. (2000). *Motivation. Sportdoc*. <http://sportdoc.com>
- Ψ WALLON, H. (1991). *La Vida Mental*. México: Crítica.

Apéndice

Cuestionario de Ansiedad para Niños

C A S

1. ¿Crees que te sale bien la mayoría de los ejercicios que intentas o no?
2. ¿La gente piensa que normalmente eres buena gimnasta o mala?
3. Cuando realizan ejercicios nuevos ¿los realizas tú primero o te esperas a que lo realicen tus compañeras?
4. ¿Tienes buena o mala suerte en las competencias?
5. ¿Piensas que los ejercicios te salen bien de vez en cuando o siempre?
6. ¿Algunas veces te han dicho que durante el entrenamiento hablas demasiado o no?
7. ¿Puedes hacer los ejercicios mejor que la mayoría de tus compañeras o ellas lo hacen mejor que tú?
8. ¿Crees que durante las competencias te pasan muchas cosas malas o pocas?
9. Cuando entrenas ¿estás contenta casi siempre o nunca?
10. ¿Te parece que los ejercicios son demasiado difíciles o demasiado fáciles?
11. ¿Piensas que estás demasiado tiempo sin trabajar durante el entrenamiento o no?
12. ¿Sueles terminar la actividad que se te asigna a tiempo o necesitas más tiempo para terminarlos?
13. ¿Las demás niñas son siempre buenas contigo o algunas veces te molestan?
14. ¿Las otras niñas pueden hacer las cosas mejor que tú o peor que tú?
15. ¿Sientes miedo cuando compites o no?
16. Cuando compites o entrenas ¿tienes muchos problemas o pocos?
17. ¿Piensas que la gente a veces habla mal de tu desarrollo gimnástico o que no es así?
18. ¿Crees que haces bien casi todas las cosas o sólo algunas?
19. ¿Tienes siempre sueños agradables sobre las competencias o casi siempre son de miedo?
20. Cuando te lastimas entrenando o en una competencia ¿te asustas, te mareas o no te preocupas?