



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES EN UN DEPORTE
DE CONJUNTO

TESINA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
PRESENTA:
REYES CONTRERAS GABRIELA

ASESORES:
VAQUERO CÁZARES JOSÉ ESTEBAN
EDY ÁVILA RAMOS
MARIA CRISTINA BRAVO GONZÁLEZ



LOS REYES IZTACALA, TLANEPANTLA, EDO. DE MÉXICO. 2008



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.

Índice

Introducción

Capítulo 1. La Psicología

1.1. Los antecedentes históricos de la psicología.....	4
1.2.El enfoque Cognitivo Conductual.....	10
1.3.El origen de la psicología deportiva desde el enfoque cognitivo conductual.....	14
1.4. Las áreas de aplicación de la psicología.....	17
1.5. Las actividades y funciones del psicólogo.....	18
1.6. La inserción del psicólogo en instituciones deportivas.....	20
1.7. Los conocimientos del profesional de la psicología deportiva.....	21
1.8. Las características psicológicas de los ejercicios.....	22
1.9. Las actividades psíquicas como objeto de estudio de la psicología del deporte.....	23
1.10. La misión de la psicología deportiva.....	24
1.11. La definición de psicología deportiva.....	25
1.11.1. Las bases teóricas para la preparación psicológica.....	27
1.11.2. Las tareas de la preparación psicológica.....	28
1.12. Las particularidades de la predisposición psicológica de los diferentes deportes.....	29

Capítulo 2. El Deporte

2.1. El origen de la palabra deporte.....	33
2.2. El concepto del la palabra deporte	34
2.3. Los antecedentes históricos del deporte como actividad humana.....	36
2.4. Los deportes de conjunto: deportes con pelota.....	40

Capítulo 3. Las Habilidades sociales

3.1. El Concepto de habilidad social.....	55
3.2. Los Antecedentes Históricos de la habilidad social.....	56
3.3. Las habilidades sociales aplicadas en la psicología deportiva.....	57
3.4. Las técnicas del entrenamiento de las habilidades sociales.....	58
3.5. Las características de las personas asertivas.....	58
3.6. Las características del usuario o del cliente.....	59
3.7. Las habilidades del terapeuta.....	59
3.8. Las técnicas de evaluación.....	59
3.9. Las aplicaciones del entrenamiento de habilidades sociales.....	60
3.10. El procedimiento del entrenamiento de habilidades sociales.....	60
3.11. Una aplicación del entrenamiento de habilidades sociales en psicología del deporte.....	60

Capítulo 4. Propuesta de programa de entrenamiento de habilidades sociales para atletas de un deporte de conjunto

4.1. Programa de entrenamiento de habilidades sociales para atletas de deportes de conjunto.....	64
4.1.1. Planteamiento del problema.....	64
4.1.2. Objetivo.....	64
4.1.3. Hipótesis.....	64
4.1.4. Método:.....	64
Participantes, lugar, diseño, fases, sesiones	
4.5. Procedimiento.....	65
Referencias bibliográficas.....	67

Anexos

Tabla 1. Modelo secuencial integrativo.

RESUMEN

Según el enfoque cognitivo conductual el origen de la palabra “deporte” en nuestro idioma, nació hace más de mil años significando, la capacidad del hombre para desarrollar buenas relaciones afectivas en su grupo de actividad.

En 1925 un profesional de la psicología deportiva realizó experimentos de laboratorio sobre tiempos de reacción en el deporte mientras, impartía sus clases de Psicología; escribiendo de este modo dos libros relacionados con la psicología deportiva. Pues, si bien conocemos que los campos de aplicación de la Psicología son, Educativa, Organizacional, De Cuidado y Deportiva; esta última, se distingue por, dos tendencias: la psicología de la actividad deportiva y **psicología del deportista**, sumándose a ello; conocimientos relacionados con las particularidades de cada deporte, de los ejercicios físicos y la experiencia deportiva del profesional (en este caso, *la experiencia vivida en juegos de conjunto en donde el implemento es un balón*).

Surgió entonces, la Psicología Aplicada al deporte como un esfuerzo sistematizado para estudiar y potenciar el comportamiento deportivo, interesándose por, las características psicológicas de la actividad física y del deporte en general, las bases teóricas de la preparación psicológica a la actividad deportiva, la personalidad de los atletas y la preparación moral de los mismos. Esta aplicación, se definió como, una subdisciplina de la psicología, que aplica sus principios en el ámbito deportivo y del ejercicio físico; haciéndose cargo del estudio del comportamiento en la actividad física, en el deporte, en el entrenamiento y en la competición; donde los deportistas intentan obtener el máximo de sus posibilidades(González ,1997).

Aún y cuando existen los deportes individuales, hay circunstancias y reglas de puntuación por equipos, que hacen que la psicología del colectivo sea importante, para estos; siendo a la vez problema central, las características de las agrupaciones o equipos. Brindando ante ello, aportes al diagnóstico y tratamiento de los fenómenos como, las técnicas del Entrenamiento de las Habilidades Sociales. Por lo tanto el propósito del trabajo fue, diseñar una propuesta de entrenamiento de las habilidades sociales en la actividad deportiva, primordialmente en un deporte de conjunto.

INTRODUCCIÓN

Los humanos somos sociales y las relaciones interpersonales que un individuo mantiene en su vida social constituyen un factor determinante de felicidad. La mayor parte del día la pasamos en interacción social. No obstante a pesar de la importancia de las relaciones sociales para nuestro bienestar general y de una continua presencia de las mismas en nuestras vidas, en nuestro sistema de enseñanza se incluyen en nuestra educación conocimientos de historia, de química, de geografía, de filosofía, de física y de muchas otras disciplinas, conocimientos que raramente solemos utilizar en nuestra vida diaria; y se presupone la existencia de un aprendizaje de las habilidades que nos ayuden a relacionarnos efectivamente con nuestros iguales, en el transcurso de la vida escolar que después utilizaremos para desenvolvemos y triunfar en esta sociedad.

Wilson, Spence y Kavanagh (1989, en Caballo, 2000) señalan que existe un problema social si una persona experimenta una fuerte incomodidad subjetiva en determinadas situaciones sociales, si evita ciertas interacciones, o si no es capaz de obtener los resultados deseados, y/o culturalmente aceptables.

Los terapeutas conductuales han utilizado la capacitación en habilidades sociales para tratar trastornos caracterizados por dificultades en el funcionamiento social o interpersonal. En décadas pasadas gran cantidad de publicaciones de investigación psicológica han demostrado una asociación consistente entre el funcionamiento social problemático y la psicopatología, la

coordinación general depresión y ansiedad (Gotlib, Lewinsohn y Seeley,1998 en Caballo, 2000), pero también fobia social y esquizofrenia.

Los individuos con esos trastornos indican que tienen menos amigos cercanos y, en general, redes sociales más pequeñas que las personas que no experimentan niveles elevados de psicopatología. Muchos investigadores han interpretado que esos hallazgos muestran que la gente con esas formas peculiares de psicopatología son deficientes en sus habilidades sociales (Segrin y Flora, 1998 en Caballo, 2000)

Dependiendo de la situación específica, los individuos pueden mostrar también dificultad para iniciar o mantener las conversaciones por ende, hacer peticiones a otra gente, o defender sus derechos y lograr sus objetivos. Todas esas deficiencias en las habilidades sociales básicas interfieren con el desarrollo personal así como el desarrollo y mantenimiento de las relaciones sociales.

Los terapeutas conductuales utilizan varios procedimientos para ayudar a adquirir mayores habilidades sociales o ser más asertivos. Esta aproximación al tratamiento del déficit de habilidades sociales y de la asertividad se ha usado con éxito en el tratamiento de la timidez, aislamiento social, esquizofrenia y fobia social en la reducción de los arrebatos de ira y violencia en los pacientes psiquiátricos. También, se ha usado para tratar problemas interpersonales en

los niños (Spence y Donovan, 1998 en Caballo y Buela-Casal, 1988). La capacitación de habilidades sociales se ha usado junto con otros procedimientos para tratar el conflicto matrimonial, la depresión, y el abuso y dependencia del alcohol. Un hecho interesante es que en un estudio reciente, Emmelkamp (1994, en Caballo, 2000) concluyó que los avances obtenidos en el funcionamiento mediante la capacitación en habilidades sociales se comparan con los obtenidos mediante la desensibilización sistemática y la exposición en vivo (Compas y Gotlib, 2003).

Las primeras fuente sobre la aplicación del entrenamiento de habilidades sociales, se origina en 1934 y no era denominado como tal “entrenamiento de habilidades sociales”, sino que eran trabajos aislados realizados con niños sobre los diversos aspectos de la conducta social, mas adelante se da a conocer otro concepto, “competencias sociales” aplicando las bases teóricas en internos psiquiátricos (descritos como adultos institucionalizados), observando que los internos con más competencias sociales duran menos en las instalaciones del hospital y que también son los que tienen menos tasa de recaídas.

Podemos definir a una conducta socialmente habilidosa como el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal; que expresa los sentimientos actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a las situaciones (Caballo, 2000).

Como se puede apreciar, por su naturaleza, esta también se puede analizar y estudiar desde el área deportiva y siendo Herreros en año 2003 quien diseñó, un programa de intervención con la intención de comprobar que mediante el deporte adaptado y una metodología, se pueden enseñar habilidades sociales que ayuden a adquirir determinados valores esenciales en las personas. Concluyó que: el auto concepto social de todos los participantes mejoró, se desarrolló la empatía (ponerse en el lugar del otro, entender los puntos de vista ajenos al suyo) y sobre todo que disminuyeron las conductas violentas y antisociales. Esta es una de las pocas investigaciones en el área deportiva sobre habilidades sociales.

Anterior a la investigación de Herreros, es el escrito de González, Gil y García (2001) de sobre la comunicación verbal y no verbal que se da en los deportes de equipo. Ellos explican que en deportes de conjunto, se llevan a cabo acciones motrices intencionales, que aseguran, comunican información a través del lenguaje no verbal en todo momento, la cual, se vuelve sumamente importante, ya que de ella depende la organización y la constante adaptación por parte de cada uno de los jugadores.

Lo mas antiguo conocido, en cuanto a escritos o investigaciones relacionadas con el deporte y la cohesión de equipo, tiene la fecha de 1971; estudio, realizado por Marten y Peterson, quienes aplican un cuestionario de la

cohesión en el deporte, mediante el cual, comprueban que la cohesión del equipo es un factor influyente para clasificar entre los equipos con, buenos o malos resultados.

Hasta 1980, el deporte no era visto como lo conocemos actualmente, un campo en el que también se puede estudiar la conducta; sino que, estaba relacionado con actividades de supervivencia como la caza, la pesca, la guerra y después de 1923 como medio pacífico de convivencia y diversión entre países para afianzar las relaciones sociales entre estos.

Si nos remontamos a la historia del deporte, en México, lo más próximo, lo encontraremos en la época prehispánica, en donde se conocía a los tarahumaras, por sus largas carreras; el juego con pelota que impulsan por montes y valles de su tierra, por días y noches enteros, alumbrándose con antorchas, la persecución de los venados en equipos, que a la carrera cansan al rumiante, y al final dan cuenta del animal.

El equipo de corredores que en la época del Rey Moctezuma Xocoyotzín operaba por postas, surtía la mesa del Emperador Azteca diariamente con pescado y mariscos desde la costa de Veracruz, haciéndose al mismo tiempo ganadores de la protección de este. Otra huella de este testimonio es la escultura Olmeca del año 2,000 a/c (La Cámara de Diputados LVII

LEGISLATURA en la Comisión de Estudios Legislativos de San Luis Potosí, 2006).

México desde 1926 se ha hecho presente en los más importantes eventos internacionales del deporte, dejando constancia de valor y un gran espíritu de lucha, prueba de ello nuestra selección en el mundial de foot ball de este año(La Camara de Diputados LVII LEGISLATURA en la Comisión de Estudios Legislativos de San Luis Potosí, 2006) y su constante superación como equipo.

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

Todo ello, sin contar una creciente actividad de órganos de la administración pública, empresas descentralizadas, partidos políticos, organizaciones sindicales de trabajadores, campesinos o patronos, estudiantes de diversos niveles de educación, cooperativas de diverso tipo, instituciones de enseñanza pública y privada en todos los estados del país, las empresas industriales y comerciales, y hasta los vecinos de colonias, pueblos, barrios y manzanas.

Este es un extraordinario universo, en el cual confluye una enorme actividad deportiva de todo orden, de todas clases, de todos tipos, y cuya complejidad de intereses personales, privados y sociales, provoca por un lado, una efervescencia deportiva positiva y, por otro, una falta de autoridades y de leyes que regulen adecuadamente su fomento y promoción en beneficio de los deportistas.

Luego, como ésta es una actividad que desarrolla el Poder Ejecutivo, la Ley Orgánica de la Administración Pública Federal atribuye a la Secretaría de Educación Pública, el cumplimiento de los objetivos de la educación que imparte la Federación. Tienen aplicación la Ley Federal de Educación, así como el Reglamento Interior de la propia Secretaría, y las disposiciones que contiene el decreto de creación de la Comisión Nacional del Deporte

Estos ordenamientos tienen como propósito regular la actividad deportiva en tanto servicio público a cargo del Estado; como una obligación gubernamental

de fomentar, promover, organizar y conducir la política nacional en materia deportiva; así como gestión pública para que la sociedad canalice esta práctica de libertad y recreación.

Sobre este concepto de que el Estado tiene la obligación de promover, organizar y desarrollar el deporte, el Plan Nacional de Desarrollo 1989-1994, que rige las acciones del gobierno federal, considera al deporte como una práctica que constituye el elemento fundamental para alcanzar una vida plena, a través de la formación de aptitudes, capacidades, hábitos y destrezas que permiten el desarrollo armónico e integral de los individuos; liga al deporte y la recreación física, para que los niños y los jóvenes los practiquen como un componente básico de su integración social, ya que se alienta el espíritu de cooperación y de solidaridad, se estimula el deseo de éxito en el marco de la sana competencia, coadyuvando al bienestar físico, psicológico y moral de los jóvenes, al fomentarles el afán de logro y superación personales, abriendo perspectivas de desarrollo vocacional y estilos de vida sana.

También instituye que en la promoción del deporte, se buscará el apoyo comprometido de los sectores social y privado para procurar elevar la calidad y la excelencia de su práctica y resultado; así como, la libre determinación de toda persona para elegir, prepararse, asociarse con otras personas, entrenarse, practicar y competir en alguna disciplina deportiva, sin agravio ni

lesión a los derechos o integridad física de terceros; pocas veces incluye la preparación psicológica para la práctica deportiva.

Observando a la comunicación y sus múltiples beneficios, las interacciones interpersonales que se dan en todo momento en el medio deportivo y el escaso el rastro de trabajos, programas o proyectos que relacionen las habilidades sociales con el ámbito deportivo y su proyección en resultados de competitivos. El propósito del trabajo es diseñar una propuesta de entrenamiento de las habilidades sociales en la actividad deportiva, primordialmente en un deporte de conjunto.

CAPÍTULO 1. LA PSICOLOGÍA

La psicología, es la ciencia encargada del estudio de los fenómenos y procesos del comportamiento, la cual, se hace cada vez más necesaria para el estudio, prevención y atención de los distintos problemas de comportamiento, así como, para entender la naturaleza de los distintos procesos que conforman la problemática psicológica en ambientes naturales y con base en ello, planear y prevenir, investigar, detectar e intervenir en los mismos (Landa, Valadez, Díaz, Rojas, Salinas, Trujano, Vargas y Valladares, 2005).

1.1. Los Antecedentes Históricos de la Psicología

Los usos tecnológicos de la psicología nos remontan a los inicios del siglo XXI los cuales se diversifican en distintos campos, en donde sus orígenes como ciencia y tecnología (aplicación), se dan en distintos momentos. Como ciencia su origen parte de los filósofos de la Grecia antigua como Aristóteles quien postuló las bases para la psicología moderna al emplear el término “alma” con una concepción naturalista que podría en la actualidad entenderse como conducta.

En la edad media, la visión religiosa cristiana de Tomás de Aquino y de los escolásticos, en general, modificó la concepción naturalista aristotélica para postular una concepción dualista del hombre y a la naturaleza humana como una manifestación de la fuerza divina que mueve al universo y que impulsa al hombre a vivir y obrar correctamente. Las ideas físicas de Aristóteles fueron utilizadas para construir comentarios sobre textos bíblicos, y para intentar probar la existencia de Dios. La teoría aristotélica de las causas, según la cual debe haber una primera causa en la naturaleza, se usó para apoyar la idea de Dios creador del universo. Tomás de Aquino pretendía así, asimilar la doctrina cristiana a la filosofía de Aristóteles. Particularmente se le dota a esta explicación con una connotación espiritual para identificar la inspiración divina de la vida y, la causa y efecto (principio y fin) de los cambios en la naturaleza del hombre.

Para el Renacimiento la idea racionalista del mundo ubica al hombre como parte del universo, el cual es responsable de las transformaciones de la naturaleza, argumentando que es la afectación entre el cuerpo y el espíritu la que libera la energía vital en una cadena sin límites (por el fuerte contenido religioso cristiano se establece como origen o motor a dios). Descartes, identifica la necesidad de fuerzas que posibiliten el movimiento (la primera dios), pero en la naturaleza es la activación de un mecanismo que necesariamente supone una causa próxima, la vida del hombre depende de este impulso. Es él quien da carácter de oficial a una concepción dual del hombre, compuesto de alma y cuerpo, en donde la primera es principio regidor no mecánico, del cuerpo (que se explica con las leyes de la mecánica). Este planteamiento es básico para la posterior configuración de las teorías mentalistas a las cuales se opondría más adelante el Conductismo.

El desarrollo de la anatomía, y en especial los estudios sobre el sistema nervioso, marcaron diferencias en el estudio del hombre, procedimientos científicos y la creación de distintos conceptos posibilitaron dar una explicación de la relación entre el medio ambiente y los seres vivos (particularmente el hombre), suponiendo que la actividad fisiológica de un organismo es consecuencia de una determinada estimulación que modifica (en forma de energía) la morfología y función del sistema nervioso central.

Wilhelm Wundt es considerado por algunos como el creador del primer laboratorio psicológico del mundo en 1879 en la Universidad de Leipzig, dando pauta con esto a la consideración de la psicología como una ciencia; sin embargo hay que considerar que Wundt estudiaba la actividad mental (interna) e intentaba relacionarla con una huella originada por la experiencia (externa); esta huella era la confirmación de una estructura específica en los órganos nerviosos donde los impulsos eléctricos fluyen de una determinada forma y son afectados por otras huellas anteriores.

Funcionalistas como William James promovieron independizar a la psicología de la neurología y la filosofía, mediante la identificación de la conciencia como un tipo especial de estado mental derivado de un ordenamiento neurológico. Es a partir del intento de separar a la fisiología de la psicología que se empiezan a enunciar teorías de lo psicológico, pero aún con un fuerte contenido de la primera al utilizar sus términos y lógica para las descripciones.

Iván Pavlov retoma el concepto de reflejo fisiológico para articular el reflejo psicológico (después enunciado como condicionamiento); planteó que a cada estímulo correspondía una respuesta o grupo de respuestas específicas, derivadas de un intercambio entre los componentes externos (del ambiente) e internos (del organismo). Las cualidades de los estímulos podían ser asociadas a otros mediante su apareamiento, entendiendo esta relación en función de las propiedades transmitidas por los estímulos y su efecto en la respuesta fisiológica.

La Psicología nace como ciencia independiente a partir del Manifiesto Conductista de Watson en 1913, en donde por primera vez se explicita un objeto de estudio propio -la conducta-, criterios metodológicos, teóricos y conceptuales para representar el segmento de la realidad correspondiente a esa nueva ciencia. Por supuesto, para que Watson lanzara su Manifiesto Conductista se basó en un conjunto de antecedentes. El Empirismo inglés, el Asociacionismo, la fisiología sensorial, la propia Psicología fisiológica de Wundt, la Psicología del reflejo -que fue la que proporcionó el paradigma al Conductismo, dándole sus premisas epistemológicas, lógicas y metodológicas; la Psicología de la conducta voluntaria que postulaba el principio del placer como el evento que probabilizaría el aprendizaje, la Psicología comparada y particularmente los trabajos de Thorndike, así como su ley del efecto, el estructuralismo y el funcionalismo. Todas estas escuelas fueron generando aportaciones que de alguna manera tuvieron influencia en el surgimiento del Conductismo, sin embargo, hay que señalar que antes de Watson no se puede hablar de Psicología. Lo que se hacía era una apropiación de problemas conceptuales de otras ciencias, como fue el caso de la Psicofísica o el

estudio del aprendizaje animal en el contexto de la teoría de la evolución, o bien se llevaban a cabo filosofías experimentales como fue el caso del Introspeccionismo. Se estudiaban aspectos tales como: las ideas, las sensaciones la relación cuantitativa entre la vida mental y el mundo físico, el arco reflejo o la inteligencia. No existía un objeto de estudio empírico definido. Muchas de las escuelas anteriores a la fundación de la Psicología como ciencia, siguieron una línea independiente y actualmente han constituido escuelas terapéuticas de dudosa legitimidad epistémica. A ello hay que agregar que igualmente ya existía una práctica relativa a curación de problemas mentales, amparada en el modelo médico y totalmente independiente de la conformación de la ciencia psicológica.

Con Watson nace la Psicología como ciencia específica y se consolida con el trabajo de Skinner. Este autor supera grandes limitaciones de la formulación de Watson. Para empezar su definición del objeto de estudio. Skinner al señalar la relación entre la actividad del organismo y su ambiente, delimita con mayor precisión el campo de estudio de la Psicología. Propone también el modelo de la triple relación de contingencias en donde crea el concepto de conducta operante, delimitando con ello el espectro de fenómenos que correspondían a la Psicología y no a la Biología; y crea la Caja de Skinner como una situación experimental que posibilita el estudio experimental del fenómeno delimitado. Skinner al enunciar los principios del condicionamiento operante conserva y fortalece la visión del Conductismo, entendiendo lo psicológico como el intercambio de propiedades del ambiente y el organismo. La elaboración de programas de reforzamiento y distintos procedimientos y conceptos experimentales por parte de Skinner, dio pauta al Análisis Experimental de la Conducta, mismo que permite la incursión de esta teoría en la Psicología clínica. La teoría de Skinner se constituyó en modelo y ejemplar que ha guiado la actividad científica normal de nuestra disciplina.

Mientras que, la psicología como tecnología(aplicación), la que se vincula con el encargo social, como práctica de trabajo relativa a una problemática definida, de prácticas sociales emergidas en respuesta a demandas históricas concretas de

una estructura socio-económica particular. Aquí, cabe recordar que aunque la Psicología como modo de conocimiento científico nace con Watson (1913), existía una función social, como procedimientos dirigidos a una problemática concreta, definida con anterioridad a esta fecha. Sin referirse a todas aquellas prácticas relacionadas con la magia y la locura, la Psicología apareció como acción profesional, en el campo de los trastornos del comportamiento, la educación y la medición de aptitudes. La concreción histórica de estas tecnologías pragmáticas son el psicoanálisis y la Psicología diferencial. Ambas nacen del enfrentamiento con problemas concretos con el objetivo de transformar y solucionar problemas concretos impuestos por un estrato de la sociedad. Fundamentalmente en el contexto de las Guerras Mundiales, y como respuesta a la demanda de ese momento, se concretan las distintas teorías de la personalidad, la psicometría, y la psicoterapia tradicional; para dar cuenta, tanto de la medición de diferencias individuales, rasgos y aptitudes, como para solucionar aquellos problemas de comportamiento de las post-guerras. Las teorías que arrojan dichas prácticas surgen a posteriori para justificarlas, totalmente ajenas a su conformación epistémica. Este tipo de conocimiento es tecnológico, pero de carácter pragmático. Entre las que encontramos a las terapias tradicionales, como parte de la Psicología clínica, influida a su vez por distintas teorías e ideologías que han dado lugar a prácticas clínicas particulares. Teorías como el psicoanálisis, gestalt y humanismo, entre otras, que surgen del enfrentamiento con problemas individuales y que enfatizan la importancia de aspectos subjetivos del hombre, así como de la intuición del terapeuta, en la solución de los problemas enfrentados.

Ahora considerando a aquella psicología vinculada a un cuerpo científico de conocimientos, hay que señalar que el Análisis Conductual Aplicado y la modificación de Conducta, surgieron como un primer intento en la ciencia por invertir la determinación prevaleciente entre ciencia y tecnología. Por primera vez, un conjunto de conceptos teóricos y de operaciones vinculadas a la investigación básica, permitió la derivación de técnicas y procedimientos aplicados a la solución de problemas sociales de diversa índole. Se formuló, con estos enfoques, una

tecnología científica que proporcionó rigor metodológico y criterios evaluativos de la propia acción profesional. El paso de la investigación en laboratorio a la aplicación fue gradual, aunque ya los mismos teóricos habían llevado a cabo algunos intentos por aplicar sus principios en ambientes naturales y con sujetos humanos.

Propiamente la Modificación de Conducta se dio a partir del trabajo en laboratorio, así como de las teorías sobre aprendizaje y condicionamiento que tenían implicaciones tecnológicas. Esta vez se pretendió establecer a la Psicología como profesión a partir de un cuerpo básico de conocimientos de la ciencia y no como sucedía con esa profesión psicológica ya existente, que se fue creando a través del intento de responder a demandas concretas.

Por su parte, el desarrollo de la Terapia de conducta (movimiento diferente al de la Modificación de Conducta) empezó en Sudáfrica y procede fundamentalmente del trabajo de Wolpe durante los años 40 y 50. Su trabajo tuvo un gran impacto y en la Terapia Conductual muchos autores estuvieron influidos por él y aplicaron su técnica a diversos problemas psicológicos. El desarrollo de la Modificación de Conducta comenzó en Inglaterra de manera independiente al trabajo de Wolpe. Uno de los pioneros aquí fue Eysenck (Kazdin, 1996), quien enfatizó la necesidad de investigar y aplicar los hallazgos de la Psicología experimental a la clínica. Sus fundamentos teóricos venían de las teorías del aprendizaje. Otros pioneros fueron Shapiro, Jones, Meyer y Yates (Kazdin, 1996). Todos ellos se basaron en las teorías del aprendizaje y del condicionamiento para diseñar técnicas como la graduación de tareas, o el biofeedback, y posteriormente la inundación, el modelamiento y la terapia aversiva.

En Estados Unidos, a pesar de que ya habían surgido aplicaciones “clínicas” de las teorías del aprendizaje, se aplicaron otras técnicas surgidas del paradigma del reflejo y en particular, los métodos del condicionamiento operante.

La aplicación sistemática del condicionamiento operante a la conducta humana fue un factor crucial en el desarrollo de la modificación de conducta.

Skinner no sólo formuló la teoría del condicionamiento operante, sino que incursionó en su aplicación junto con Lindsley y Bijou (en Kazdin, 1996). Ellos investigaron los métodos operantes con pacientes psicóticos institucionalizados, mientras que Bijou los estudiaba con niños. El método que emplearon enfatizó el uso de respuestas operantes libres, estímulos discriminativos, y el control de las consecuencias de las respuestas, sin embargo en Estados Unidos, incluso a finales de los años 50, no había aparecido todavía ningún movimiento formal y unificado al que se denominara Modificación de Conducta. Su reconocimiento en Inglaterra a finales de los 50 y principios de los 60 fue el que cristalizó el movimiento en Estados Unidos. Un común denominador de este movimiento fue su contrastación con el enfoque tradicional psicodinámico, aunque a finales de los años 60 disminuyó la controversia y a partir de ese momento empezó a atraer atención la propia investigación tecnológica conductual. Empezaron a aparecer textos generales y el movimiento ganó solidez siempre apoyado en un cuerpo de técnicas terapéuticas. Las aplicaciones con este enfoque se fueron diversificando a distintos contextos y con distintas poblaciones.

1.2. El enfoque cognitivo-conductual

En las evaluaciones cognitivo-conductual se toma como un punto de desarrollo de la Modificación de Conducta y la incorporación de técnicas y conceptos de la teoría cognitiva, y se define como la identificación de conductas y cogniciones reconocidas por el usuario como problema y las variables relacionadas con su mantenimiento (cabe aclarar que el uso de esta evaluación no es privativo del terreno clínico, empleándose regularmente en otros contextos como el educativo o de la salud).

Es a partir del Modelo de Triple Relación de Contingencia propuesto por Skinner en 1953 y el perfeccionamiento de un modelo conductual ofrecido por Kanfer y Phillips, que se desarrollan los principios del Análisis Funcional como parte rectora de la evaluación conductual primero, y luego de la evaluación cognitivo-conductual al insertar la variable cognoscitiva; constando de la observación de las siguientes variables en el Modelo Secuencial Integrativo (ver Tabla1). En este modelo la letra **E** representa el estímulo antecedente en las dimensiones de medio, condición biológica, conducta y cognición. **O** la variable del organismo dividida en condición biológica, conducta y cognición. **R** la respuesta o conducta de interés compuesta por medio, condición biológica, conducta y cognición. **K** la relación de contingencia (variable independiente contingente). Y **C** las consecuencias compuestas por medio, condición biológica, conducta y cognición.

Partiendo de la información vaciada en este modelo se realiza el Análisis Funcional de variables para especificar la relación de contingencia y las características de la intervención.

En cuanto al procedimiento la evaluación cognitivo-conductual se realiza en cuatro fases:

- 1) Evaluación y análisis de la conducta problema
- 2) Selección de variables a modificar
- 3) Modificación de variables
- 4) Valoración de resultados y seguimiento

La evaluación y análisis de la conducta consisten en la exploración y concreción del problema reportado por el usuario, identificando las variables participantes. Se realiza el Análisis Funcional de la conducta de interés identificando la relación de contingencia. Existen distintas técnicas e instrumentos para la recolección de información, de los cuales sobresalen la entrevista, la observación directa, el autoreporte, los inventarios y los cuestionarios. Cumpliendo de manera progresiva con los siguientes pasos:

- 1) Definición de la conducta de interés
- 2) Análisis con el Modelo Secuencial Integrativo (ver tabla 1)
- 3) Elaboración y redacción del Análisis Funcional
- 4) Hipótesis funcional

La selección de variables a modificar implica la observación de las características propias de cada variable, su participación y la viabilidad de su cambio. Según sea la relación de contingencia observada se elige aquella variable susceptible de ser alterada, tomando en cuenta:

- Características de la variable a modificar
- Implicaciones y consecuencias
- Criterios éticos
- Viabilidad general de la intervención

La modificación de variables es la forma en que se interviene para modificar la conducta de interés. La elección de la(s) técnica(s) a emplear se vincula al tipo de variable contingente y los recursos terapéuticos.

Las técnicas regularmente empleadas son:

- Desensibilización sistemática
- Entrenamiento asertivo
- Procedimientos de modelamiento
- Manejo de contingencias
- Autocontrol
- Procedimientos de extinción
- Control aversivo
- Reestructuración Cognitiva (Beck)
- Terapia Racional Emotiva (Ellis)
- Inoculación del estrés

La valoración de resultados y el seguimiento son la parte final de la intervención donde se constata el cumplimiento de metas y objetivos, y su posterior desarrollo, para lo cual nos podemos valer de las técnicas e instrumentos señalados en la evaluación inicial.

La evaluación cognitivo-conductual es un proceso continuo de observación y valoración, además del seguimiento de las normas éticas propias de la profesión, donde el concepto fundamental de la intervención radica en el aprendizaje.

En la Compilación de Toronov (2006), se da a conocer que el enfoque racional, es la llave para resolver muchos problemas en el deporte, teniendo relación con la capacidad para ver las cosas de modo racional y constructivo.

Es tu creencia acerca del hecho y las auto conversaciones que lo acompañan, son las que disparan tus emociones más que el hecho en sí mismo; el simple cambio de tu creencia acerca del significado de un hecho particular puede cambiar tu realidad emocional corriente.

Nosotros experimentamos ansiedad en situaciones deportivas, en gran medida debido a lo que Albert Ellis refiere como creencias irracionales o ilógicas. La mayoría de las creencias irracionales relacionadas con la ansiedad incluyen :

1. La creencia de que debes recibir amor y aprobación de toda la gente que encuentres significativa.
2. La creencia de que la miseria emocional viene de presiones externas y de que tienes una pequeña capacidad para controlar o cambiar tus sentimientos.
3. La creencia de que debes probar total competencia, adecuada adaptación o realización.

La creencia de que si algo parece temible o peligroso, tu debes preocuparte a ti mismo con eso, volviéndote ansioso en relación a la creencia.

La creencia de que tu pasado recuerda todo lo importante, y que ello es así por que si algo influyo fuertemente en ti en algún momento de tu vida, tiene que quedarse determinando tus sentidos y acciones de hoy.

La ansiedad excesiva que destruye la ejecución hábil, viene de exagerar la importancia del resultado, del éxito de algún hecho , de verlo como si tu vida física y emocional descansan en ésto.

Como se puede comprender al radicar las construcciones en los pensamientos las reacciones físicas y emocionales son la respuesta del organismo a la adaptación de los pensamientos al medio ambiente.

1.3. El origen de la Psicología Deportiva desde el Enfoque Cognitivo Conductual

Resulta difícil señalar una fecha concreta para determinar el comienzo de la Psicología del Deporte.

La psicología deportiva se inicio con estudios teóricos y empíricos, pero no alcanza el rango de disciplina académica hasta la década de los sesenta, cuando se construye un campo propio de estudio y de aplicación.

Etapas de Formación

En el desarrollo se pueden distinguir cuatro etapas o fases:

Una primera etapa denominada de *precursores* (1890-1919) que comprende los intentos aislados de algunos autores, que ponen de relieve la importancia de los factores psicológicos en la practica del deporte y del ejercicio físico.

Los primeros escritos sobre Psicología Deportiva datan de finales del siglo XIX. Aunque la mayor parte de los psicólogos de esa etapa no se interesaron en el

estudio sistematizado del ejercicio físico y el deporte, sin embargo, algunos comenzaron a realizar contribuciones que pusieron los fundamentos de la Psicología Deportiva. En Alemania, Estados Unidos, Inglaterra y Canadá, fueron principalmente los profesionales de la educación física, quienes se dieron cuenta de la importancia de los factores psicológicos en el deporte de competición. La mayoría de los primeros trabajos fueron teóricos e intentaban explicar por qué los expertos en la actividad física y los deportistas debían tener en cuenta los factores psicología y qué beneficios podrían obtenerse de la práctica del deporte y del ejercicio físico. En esta época, el interés de la psicología por el fenómeno deportivo adquiere un gran impulso, al igual que otras ciencias de apoyo del deporte, debido al movimiento olímpico que se origina a finales del siglo pasado. Norman Triplett, un investigador de la Universidad de Indiana, realizó el que algunos consideran el *primer experimento en Psicología del Deporte* que versaba sobre los efectos en la actuación, cuando los individuos actúan solos y en compañía de otros. Una línea distinta, con base experimental, se plasmó en estudios sobre el aprendizaje motor, por ser un aspecto fundamental en toda actividad física y deportiva George W. Fitz inventó un aparato para medir los tiempos de reacción, en la situación de velocidad y precisión de tocar un objeto.

Una segunda etapa corresponde a la *formación* (1920-1944) de esa especialidad de la psicología aplicada al deporte, caracterizada por la formación de distintas concepciones teóricas y de investigación.

El origen de la Psicología Deportiva en Europa: la Psicología del Deporte se inició en Europa, de forma sistemática, en el primer cuarto de siglo XX. Después de la Primera Guerra Mundial, asistimos al nacimiento del primer laboratorio, en Berlín, por obra de C. Diem, en 1920 lo que para algunos marca el comienzo de la Psicología deportiva, a nivel mundial. También en Alemania hay que reseñar el innovador trabajo de W. Schulte, N. Sippel y F. Giese, psicólogos del Instituto de educación física de Leipzig y Berlín. En Rusia, Yuri Hanin, un veterano investigador de la Psicología deportiva, trabajaba en el Instituto de Cultura Física,

en Leningrado. La Psicología deportiva soviética tiene como pionero a Puni, quien realiza los primeros trabajos de psicología en el Instituto de Cultura Física, sobre la influencia de la práctica de deportes como el esquí, en la personalidad de los practicantes. Meter Rudik. Otro destacado experto en Psicología deportiva, realiza una serie de experimentos, en 1925 sobre tiempos de reacción en el deporte. A. Z. Puni y P Rudik son considerados los padres de la Psicología Deportiva en Rusia.

La Psicología Deportiva en Norteamérica: La persona que investigó la importancia de la psicología, durante un extenso periodo de tiempo, fue Colleman Griffth. Considerado como el padre de la Psicología Deportiva, crea un auténtico laboratorio, en 1925, en la Universidad de Illinois, para investigar un conjunto de problemas psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo. Sus estudios abarcan tres áreas específicas que son habilidades psicomotoras, factores de aprendizaje y variables de personalidad. Griffit diseñó numerosos test y fue el primer profesor americano en impartir, en la universidad, un curso de Psicología del Deporte, en 1923, en la Universidad de Illinois. Al tiempo que impartía sus clases de Psicología, realizaba estudios de Laboratorio sobre Psicología del Deporte. De esta época son dos de sus libros más importantes, sobre *Psicología del entrenamiento* (1926) y sobre *Psicología de los deportistas* (1928).

La tercera etapa llamada *crecimiento* (1945-196) se inicia tras la Segunda Guerra Mundial con aportaciones sistemáticas, sobre todo en el campo del aprendizaje motor, de la evaluación y de la personalidad.

A medida que el aprendizaje motor se fue consolidando en las universidades americanas y europeas, paralelamente estaban siendo, cada vez más estudiadas variables de personalidad como el estrés y su influencia en el ejercicio físico. En 1922, apareció un trabajo de C. O. Jackson titulado Un estudio experimental del efecto del temor sobre la coordinación muscular publicado en la edición de 1833 de *Research Quarterly*. Esta línea de estudio se hizo más intensa, cuando diversos investigadores se interesaron por las reacciones emocionales de los

atletas en deportes como el fútbol y el boxeo. Otra línea de estudio se interesó por la influencia de la agresividad en los boxeadores y practicantes de lucha libre. También en esta etapa se analiza la influencia del estrés sobre el rendimiento deportivo. Los psicólogos en esta etapa, intentan medir, sobre todo, mediante sus test, características de personalidad que pudieran favorecer el rendimiento deportivo. Sin embargo, hay que anotar que su actividad se ejercía dentro de un marco teórico importante que era el aprendizaje motor.

La última fase es denominada de *consolidación (1965 en adelante)*, en la que nos hallamos donde se observa la aparición de estudios dedicados tanto a la evaluación como a la investigación e intervención.

En esta fase se aprecia un interés generalizado por delimitar el campo del psicólogo deportivo y establecer los criterios de competencia profesional del mismo. El comienzo de esta etapa se suele establecer o bien por la fecha del Primer congreso Internacional de Psicología del Deporte que tuvo lugar, en Roma, en 1965, o por la aparición de la primera Asociación Americana de Psicología del Deporte, en 1967. A lo largo de la década de los 60 aparecen numerosas publicaciones sobre diversos aspectos de la Psicología deportiva y hacia 1965 se aprecia la aparición de los primeros intentos eficaces de relacionar y agrupar a los expertos interesados en la Psicología Deportiva que trabajan en diversos países. En 1967 surge la creación de la Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y de la Actividad física (NASPSPA) que se reúne oficialmente en 1967 en la ciudad de las Vegas.

1.4. Las áreas de aplicación de la Psicología

El "posible campo de acción del psicólogo" puede desempeñarse en diversas instituciones como por ejemplo:

Educativa

Organizacional
De Cuidado,
Deportiva

Hasta el momento la psicología del deporte, se distingue por dos tendencias: la psicología de la actividad deportiva y psicología del deportista.

En la psicología de la actividad deportiva, se analiza el contenido psicológico de la actividad deportiva en general, así como la de los distintos deportes en su específico, en ambos se analiza el fundamento psicológico de la enseñanza y del entrenamiento.

Mientras que en la psicología del deportista, se analizan las cualidades específicas del deportista y los rasgos generales de la personalidad del deportista.

1.5. Las actividades y funciones del psicólogo¹

La actividad del psicólogo se realiza dependiendo los objetivos de la solicitud, las áreas generales de dicha solicitud, las condiciones socioeconómicas en que se desenvuelve dicha solicitud, el número de personas a las que afecta la solicitud.

Como profesión, la psicología se dirige principalmente a resolver problemas en el que interviene, como dimensión fundamental el comportamiento humano, a nivel individual o en pequeños grupos más numerosos

El estudio de la psicología abarca dos aspectos mencionados, conocimientos de la ciencia básica respecto a la interacción del organismo (su comportamiento) y su medio y los comportamientos técnicos aplicativos dirigidos a la solución de problemas en situaciones primordialmente de naturaleza social.

¹ Programa de psicología. Modelo educativo.(1988) Trillas. P. 49

Por lo consiguiente, la psicología comparte dos metodologías: una la de las ciencias biológicas-experimentales y la de las ciencias sociales.

Una de las actividades genéricas del psicólogo dentro de su labor como profesional, es la de investigador básico y aplicado, que se encuadra en aquellas situaciones en el que el factor humano es determinante.

Podemos definir cinco funciones profesionales del psicólogo en relación con los factores humanos:

Funciones de **detección de problemas**, definidos en términos de carencias de formas de comportamiento socialmente deseables o de potencialidades cuyo desarrollo para satisfacer las prioridades individuales o sociales.

Comprende la **evaluación y diagnóstico**.

Funciones de **desarrollo**, consisten en promover cambios a nivel individual o de grupos, para facilitar la aparición de comportamientos potenciales requeridos para el cumplimiento de objetivos individuales y de grupo, en lo que a recursos humanos se refiere.

Comprende la **educación y capacitación**

Funciones de **rehabilitación**, dirigidas al remedio de aspectos deficitarios en el comportamiento de individuos o de grupos.

Comprende **reeducación y prótesis**

Funciones de **planeación y prevención**, relacionadas con el **diseño** de ambientes, **predicción** de problemas a mediano y largo plazos y **disfunción** de algunas actividades profesionales de apoyo entre personal paraprofesional y no profesional

Funciones de **investigación**, se dirigen a la **evaluación controlada de instrumentos de medida**, al **diseño de tecnología** y al **establecimiento de habilidades interdisciplinarias** en el área de la salud y el cambio social.

Las condiciones económicas en las que se desenvuelve la actividad son:

Urbana desarrollada

Urbana marginada

Rural desarrollada

Rural marginada

Dirigiéndose a poblaciones de: grupos urbanos, grupos institucionales e individuos.

1.6. La inserción del psicólogo en instituciones deportivas.

Es a partir de los cambios sociales y económicos de distintas sociedades que las costumbres alimenticias y de actividad física han representado una fuente de salud en todas sus dimensiones. En el caso del deporte existen una serie de instituciones públicas y privadas encargadas de fomentar la actividad física con fines de recreación, -competencia o entretenimiento, con o sin retribución económica, a través de actividades preescritas y reglamentadas, individuales o de grupo. Las principales funciones del psicólogo deportivo son la evaluación, desarrollo, rehabilitación, planeación e investigación relacionada con los individuos que participan directa e indirectamente en esta actividad, tales como deportistas, entrenadores, jueces, público, administradores, etc. Los momentos en que el psicólogo interviene son variados, pudiendo hacerlo en el diseño de programas de entrenamiento o en la modificación de comportamientos durante la competición. Básicamente realiza evaluaciones de habilidades deportivas, calificación de desarrollo de habilidades especializadas, diseño e implementación de programas de instrucción deportiva, y análisis de variables diversas que influyen en la ejecución deportiva. De forma paralela el psicólogo deportivo también interviene

en el diseño y desarrollo de instalaciones, programas y promoción del deporte; ubicándose como monitor en las relaciones que guardan deportista-deportista, deportista-entrenador, deportista-jueces, y deportista-público. Sin olvidar, que en el nivel básico su función es la asesoría en las practicas deportivas de apoyo y recreación; sin menospreciar a la de investigación, la prevención (planeación), intervención y detección.

1.7. Los conocimientos del profesional de la psicología deportiva

Para trabajar psicológicamente en el deporte es necesario conocer mucho de las particularidades de cada deporte y de los ejercicios físicos. Además de especializarse en el área, ya que por lo general las licenciaturas de la psicología, no ofrecen en su currícula suficientes conocimientos de esta área tan específica del movimiento en parte por que, hay que decirlo, -todavía es desdeñada-, por los científicos, por considerar socialmente al deporte como una actividad poco importante en el mundo de la academia. Y si además el profesional de la psicología deportiva ha hecho deporte, esta experiencia vivida, es “un plus” extra, para entender mejor el fenómeno del deporte.

En cuanto al movimiento y la cultura física y deportiva, los profesionales de la psicología deben “empaparse”, ya que a diferencia de la actividad laboral, cuya meta final es externa al individuo, la actividad físico-deportiva la meta final del atleta es lograr el dominio perfecto de los fundamentos de su deporte, en un tiempo y un espacio determinado.

Además se cuenta con un tiempo límite para trabajar estos aspectos, tiempos que están dados por el desarrollo y la madurez de cada deportista y las temporadas de las competencias.

Para empezar a analizar algunos tópicos del movimiento iniciaremos con algunos aspectos de las características psicológicas de los ejercicios.

1.8. Las características psicológicas de los ejercicios

Vistos desde la óptica de la psicología, de acuerdo a Kuning, (citado en Balaguer, 1994) los ejercicios por su complejidad y su dependencia del medio externo, los movimientos se dividen en 6:

.Movimientos elementales de los distintos eslabones del cuerpo.

Vg. Gimnasia para la salud. Aeróbics.

.Desplazamientos de todo el cuerpo al realizar ejercicios con aparatos.

Vg. Gimnasia en barras o paralelas.

.Desplazamientos en el espacio, a veces relacionados con la superación de obstáculos externos.

Vg. Carreras con obstáculos, esquí.

.Ejercicios con objetos, como: Levantamiento de pesas. Lanzamientos.

.Deportes de combate, ejercicios para la superación de la resistencia del contrario.

.Vg. Lucha, boxeo, etc.

.Juegos con pelota.- Fútbol, béisbol, básquet, etc. son los más complejos, ya que exigen del deportista rapidez, precisión, valoración correcta de las situaciones del juego, pensamiento táctico y estratégico, además de empatía y coordinación adecuada con sus compañeros.

Y además hay que analizar su complejidad por los hábitos motores a “implantar” en cada deporte.

Según Balaguer(1994) por sus hábitos motores se dividen en tres:

1. Por la cantidad de hábitos motores que se requieren para el deporte.
2. Por el grado de complejidad de los hábitos que se necesitan aprender.
3. Por el grado de variabilidad de los hábitos motores propios de cada deporte.

Además de todo lo antes descrito, también es necesario que el psicólogo deportivo que va a intervenir profesionalmente en un equipo deportivo, domine el deporte

con el que va a trabajar, así como el historial deportivo del equipo, por lo menos de 3 temporadas anteriores.

Finalmente comentaremos que también es necesario preparar atleta moldeando habilidades básicas y habilidades específicas de cada deporte, para poder lograr la llamada por varios autores "Personalidad ideal del atleta en competencia". De ello se escribirá en otro artículo.

1.9. Las actividades psíquicas como objeto de estudio de la psicología del deporte y del ejercicio.

Son también objeto de la Psicología Deportiva los problemas psicológicos asociados a la práctica deportiva que representan dificultades de interacción sana con los demás, tanto en su percepción del mundo como actitudes hacia sí mismo, control de estrés, tensión psíquica, incapacidad para alcanzar sus metas, insatisfacción personal, y dificultades para funcionar adaptadamente en el ámbito deportivo. La Psicología Aplicada al deporte surge como un esfuerzo sistematizado para estudiar y potenciar el comportamiento deportivo. Sus primeras manifestaciones aparecen asociadas al deporte de competición, pero posteriormente se ha ocupado también de las expresiones de la práctica deportiva y de la actividad física, desde el punto de vista del ocio como instrumento de salud o como medio de integración social. En la actualidad en comportamiento deportivo constituye una manifestación universal y no un hecho aislado que contiene a ciertas personas de *élite* sino que en alguna forma, constituye un hecho humano que afecta a la mayoría de las personas de todas las edades. El deporte tiene además, una doble vertiente social: desde los practicantes y desde los espectadores.

A la Psicología Deportiva le interesan las características psicológicas de la actividad física y del deporte, en general. Pero simultáneamente, la práctica del ejercicio implica la presencia inevitable de aspectos psicológicos como

aprendizaje, constancia, disciplina, capacidad de decisión y de deseo de superación. Así en los movimientos elementales de distintas partes del cuerpo humano (brazos, piernas, tronco, cabeza, etc.) necesarios para diversos deportes. La Psicología estudia como esos ejercicios están basados en sensaciones propioceptivas, musculares y motrices. En deportes de combate, donde el entrenamiento de ejercicio físico se dirige a la superación de la resistencia y habilidad del contrario, a la Psicología deportiva le interesa la rapidez y precisión del pensamiento, la reacción correcta a las acciones del contrario y la anticipación de sus maniobras.

1.10. La misión de la psicología deportiva

La Psicología Deportiva, al igual que cualquier modalidad de psicología aplicada conlleva dos planeamientos principales. Por una parte, la existencia de una ciencia psicológica básica que supone la investigación de laboratorio. Por otra parte, la aplicación de esos descubrimientos a situaciones de la vida real al servicio de las necesidades de la persona y de la comunidad deportiva. Por ello, mismo la psicología básica y la aplicada, son dos aspectos de la misma realidad: la psicología como ciencia y como profesión. El quehacer de la psicología deportiva se centra en la aplicación del conocimiento psicológico al conocimiento deportivo.

Se afirma, pues, que una función primaria de la Psicología deportiva es la aplicación, que comprende tres funciones importantes dentro de este enfoque: la evaluación, la investigación y la intervención. La primera comprende la medición del comportamiento de individuos o de equipos con el fin de descubrir, clasificar, predecir, y explicar la conducta del deportista. La segunda se extiende a desarrollar formulaciones teóricas sobre las cuales sustentar sus formas de intervención, así como la investigación de las técnicas y procedimientos de diagnóstico, intervención, así como de investigación de las técnicas y procedimientos de diagnóstico, intervención y evaluación de los resultados. Y La última es la aplicación de técnicas que primordialmente producen incremento de la

ejecución deportiva, así como de la eliminación de las conductas que lo impiden (ansiedad, conductas desadaptadas, activación inadecuada, falta de concentración, etc.)

1.11. La definición de psicología deportiva

Definición de Psicología Deportiva, según González (1997) la Psicología deportiva es una subdisciplina de la psicología que aplica los principios de la psicología en el ámbito deportivo y del ejercicio físico

La Psicología Deportiva se ocupa del estudio del comportamiento en la actividad física y en el deporte, en el entrenamiento como en la competición, donde los deportistas intentan obtener el máximo de sus posibilidades. La psicología deportiva tiene como objeto la comprensión de los factores psíquicos que intervienen en el ejercicio físico y en el deporte y la explicación de sus efectos en el comportamiento y en el organismo.

Para Kirtching (citado por Navarro, 2007) el deporte es un fenómeno social de nuestros tiempos que toma el segundo idioma mundial después de la ciencia.

Mientras que, de acuerdo con Krivenko, 1974 (en Riera, 1991) la psicología del deporte es:

“Es una rama especial de la Ciencia psicológica, cuyo objetivo son las particularidades específicas de la actividad deportiva, en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista.”

El deporte ha sido un escaparate mundial para demostrar la supremacía, -no sólo física-, sino también política, de los gobiernos de los países participantes.

En fin el deporte es un fenómeno social de la era moderna al que no podemos escapar. Nos guste o no, a diario nos topamos con él, en los periódicos o en los noticieros, la TV., el radio, las revistas, etcétera.

Los profesionales de las ciencias del deporte: sociólogos, psicólogos, médicos, nutriólogos, kinesiólogos, masajistas, etc. encuentran en el deporte, un mundo apasionante a estudiar y a vivenciar en toda su amplia gama de posibilidades.

La preparación mental del deportista es parte fundamental para lograr sus metas y obtener en el deporte el lugar deseado; siendo a nivel competitivo, la preparación mental, la diferencia entre un atleta bueno y uno excelente, entre un atleta talentoso y un atleta de elite.

La psicología deportiva, es una de las ciencias en el deporte que es fundamental para la formación integral de un atleta, especialmente en la preparación de los atletas de alta competencia, atletas de elite o atletas amateur(para aquellos que se dedican al deporte no profesional).

En los niveles actuales de desempeño que el deporte de alto rendimiento le exige a los deportistas, para tener el éxito que se plantean, depende de la interrelación de muchos factores; tanto del propio competidor como por ejemplo: su herencia, su entrenamiento, la relación y apoyo que reciba de su entrenador, la calidad del material deportivo que utilice, así como de los factores del medio externo, los comentarios de los medios masivos de comunicación, así como de su entorno social más allegado.

Por ello la intervención, el cuidado, asesoría y seguimiento al atleta, de parte de diversos profesionales de las ciencias del deporte, tales como la metodología, nutrición, psicología, medicina, biomecánica, entre otros, es fundamental para sistematizar, predecir y controlar su desempeño en el deporte. Ya quedaron atrás los tiempos en que bastaba sólo con el talento natural del deportista talentoso, se requiera ahora científizar la práctica del deporte.

Es la fuerza mental, la preparación psicológica muchas veces la distancia entre un primero y un segundo lugar; entre un equipo ganador y un equipo perdedor; entre

un atleta que llega y otro que desertó aún teniendo las mismas cualidades deportivas, y las mismas horas de entrenamiento exhaustivo.

1.11.1. Las bases teóricas para la preparación psicológica

Estas incluyen, la influencia y la autoinfluencia sistemática y planificada, sobre el estado de la persona y el grupo que practica el deporte (el colectivo), para la elaboración del complejo de cualidades de la personalidad, los estados psíquicos, y la moral, necesarias para la ejercitación de una disciplina deportiva dada, creando de esta manera la predisponibilidad psíquica óptima necesaria para ganar cada competencia.

Hasta el momento se aplican al área deportiva las **técnicas de relajación** de *Jacobson*, para la reducción a la activación neuromuscular y reducción en la excitación cognitiva para establecer un contraste entre tensión y relajación; y de *Schultz*, la cual modifica el componente afectivo y la de contracción somática (usa las sensaciones de calor, pesadez y cansancio). **Técnicas de reducción de la ansiedad** como la *Desensibilización automática* (progresiva y sistemática) e *Inundación* (no es progresiva), para disminuir la ansiedad causada por, un determinado rival, por público adverso, por la proximidad del evento, la realización del evento en un determinado escenario, por saberse específicamente evaluado o por la proximidad de cierto compañero. **Técnicas de entrenamiento mental** (entendidas como el ensayo sistemático e intensivo de una acción sin ejecutarla realmente) como: *Ratio Scaling*, en ella se identifica el grado de disponibilidad en realizar el esfuerzo, el modo de respuesta inespecífico del estrés, el modo de percibir el dolor y el miedo; *Entrenamiento Ideo-motriz*, en este se articula la relajación para desarrollar el gesto técnico deportivo mediante la representación mental, la relajación, la evocación de la acción y la repetición del gesto técnico para perfeccionar la ejecución; *Assertive training*, el cual, busca solucionar problemas evocando respuestas positivas y no negativas que el deportista podría llevar a cabo cuando se le presentan estos conflictos en la competencia, con este

entrenamiento, el deportista sustente y asegura respuestas positivas ante situaciones negativas, por ejemplo reacciones por parte del deportista ante un error percibido por éste, ante el veredicto de un arbitro, que en su contraparte el arbitro considera como justo; *Model training*, con el que se busca una adaptación y resistencia a la frustración. **Otras técnicas**, usadas para el trabajo de grupo deportivo son: *El sociograma, el rol playing(o interpretación), mesa redonda, simposio, jornadas*(para el ajuste de detalles), *discusión en pequeños grupos, Phillips 66* (grupos de seis por seis minutos), *congresos*.

Ahora bien, Linares (sin fecha) menciona, que es importante dosificar cada una de las técnicas para alcanzar los resultados óptimos en la competencia, es decir al igual que en la metodología del entrenamiento es necesario dividir el trabajo en micro, meso y macroplan, para obtener mejores resultados; en la pretemporada recabar datos del atleta y dar a conocer fundamentos teóricos de la técnica a utilizar, principalmente de las técnicas de relajación y reducción de ansiedad; en la transición de la pretemporada a la temporada competitiva se llevan a la práctica, las técnicas de relajación y de reducción de la ansiedad; ya en la temporada competitiva se llevan acabo las técnicas de relajación y las de entrenamiento mental; mientras, que en la post-temporada, una vez de haber pasado la temporada de competencias e independientemente de los resultados, se complementa el trabajo con el reforzamiento de la concepción del mundo y la actitud deportiva.

1.11.2. Las tareas de la preparación psicológica

Las tareas de la preparación psicológica son:

Formación de las particularidades de la personalidad relacionadas con el rendimiento.

Modelación del entrenamiento

Regulación de los estados psíquicos del momento

La formación de la personalidad del deportista se desarrolla mediante la preparación moral volitiva.

Los aspectos relevantes de la preparación moral son:

1. La responsabilidad
2. La honestidad
3. El amor a la patria , a su club, a su bandera, etc.
4. Las relaciones con el colectivo
5. La modestia y la sencillez

1.12. Las particularidades de La predisposición psicológica de Los diferentes deportes

En los deportes Individuales esta la disponibilidad psíquica expresada en complejos de capacidades personales, en los estados emocionales, etc.,.

Mientras que en los deportes colectivos es la fuerza espiritual y moral del colectivo representado por la sumatoria aritmética de las disponibilidades psicológicas individuales de los integrantes del equipo (reveladas a favor del colectivo)

En los elementos de la disposición psicológica del colectivo son:

- 1 Orientación de los valores e ideológicos del colectivo
- 2 Revelación de voluntad fuerte de este colectivo.
- 3 Pensamiento táctico colectivo bien acoplado
- 4 Clima social favorable en este colectivo
- 5 Estabilidad psicológica de este colectivo

Ponce de León, López Walle y Medina Villanueva (2006), dan a conocer en su investigación sobre las “habilidades psicológicas en los atletas de primera fuerza de atletismo” que hace falta mayor preparación psicológica en las selección nacional de atletismo dado a que los atletas con mayor cohesión en el equipo,

mayor motivación, mayor control de ansiedad, mayor confianza y mayor visualización, se observa en aquellos en los que no pertenecen a la selección mexicana. Demostrando que el énfasis de conjunto se da más en los deportes de conjunto que en los deportes individuales; en donde para conseguir una clasificación es necesario que rindan al máximo los jugadores como conjunto, viéndose al mismo tiempo la cohesión de equipo mayor en los equipos de mujeres, en comparación de los equipos varoniles. Ej. Colombia, en los XX juegos centroamericanos y del caribe de Cartagena de indias, obtuvo en los deportes de conjunto menos medallas en comparación con los deportes individuales (Revista deporte federado, 2006).

El papel de la psicología deportiva, es: asegurar la armonía identificando las causas de la evolución conflictiva.; ayudar a reforzar la cohesión del grupo; favorecer los encuentros a todos aquellos que lo deseen; evitar los reveses debidos a los factores psicológicos.

Las técnicas de evaluación usadas son Baterías elaboradas específicamente para cada actividad deportiva, entrevistas, tests de: concentración, Toulouse Pieron, Mikusinsky, compresión de los demás y el esquema de Bales (Linares, sin fecha).

Factor importante que no se puede olvidar es que Marten y Peterson en 1971 dan a conocer que hay dos tipos de cohesión; la que esta relacionada con la armonía y la relación de atracción y la que se relaciona a la cooperación para lograr un objetivo en común. Partiendo de aquí se puede argumentar la necesidad de la relación entre la combatividad y el grupo deportivo. Un grado óptimo de combatividad es necesaria para que el grupo no se abandone a una cooperación excesivamente apática: una ligera tensión entre los componentes es favorable al éxito del equipo, pero el punto óptimo esta tan cerca de la nada que el trabajo del equipo es complejo.

En el deporte colectivo el factor de cohesión es considerada como primordial por los entrenadores, ya que conseguirla es una de las tareas más difíciles y al mismo tiempo más influyentes para estar clasificado, entre los equipos con buenos resultado y los equipos con malos resultados (Marten y Peterson, 1971 citados en Gonzalez, Gil y García, 2001): el equipo será un grupo unido en la medida en la que haya un reconocimiento recíproco, una comprensión de cada uno por el otro.

En resumen, la psicología desde su inicios, analiza y estudia la psique; que desde el enfoque cognitivo- conductual se traduce en el estudio y análisis de pensamientos y acciones del hombre.

Esta ciencia ha evolucionado de la psicología experimental, al área clínica , al área laboral y finalmente sé esta aplicando en otras áreas totalmente diferentes entre las que encontramos al área deportiva.

Aquí el objetivo sigue siendo el mismo, el estudio de la psique del hombre; lo único que cambia, es que, en el área deportiva; en contextos competitivos y luchas por la constante superación de marcas o records personales o dejados por otros hombres en el pasado, la psique es estudiada en un contexto de campo abierto en donde el hombre y su conducta son estudiados a los ojos y a la vista de muchísimas personas, que al mismo tiempo, tienen una empatía con el atleta, ya que en la mayoría de los casos disfrutan y sufren con él, tanto sus triunfos y sus pérdidas.

Pero para entender el medio deportivo y poder llevar a cabo la anterior actividad, es necesario conocer a fondo el área deportiva. La cual, como se podrá apreciar más adelante, es uno de los campos totalmente reciente, desde el punto de vista psicológico; pero qué, si lo analizamos desde el punto de vista deportivo se encuentra entre nosotros desde la aparición del hombre, ya que desde un inicio la caza y la pesca, se consideraban como deporte. Y que decir de su indudable

impacto político y social, desde los enfrentamientos pacíficos entre los países hasta influyente en el comportamiento de la población infantil.

CAPÍTULO 2. EL DEPORTE

2.1. El origen de la palabra deporte

El origen de la palabra “deporte”, en nuestro idioma, nació hace más de mil años. Según el documento escritor Miguel del Pozo, quien menciona que en el poema del Cid, se encuentra el testimonio más antiguo de toda la literatura española sobre el uso de la palabra deporte en dos ocasiones; la primera en el "CANTAR DE LAS BODAS" donde se narra el encuentro entre varios vasallos del Cid y el moro Abengalbón. Encargados todos ellos de acompañar a Valencia a la familia del campeador. En el verso 1, 514 citado por Don Miguel, que dice:

"Los que mesurando llegando delante luego toman las armas e tómanse a deportar"

Y explicar que en moderno castellano puede entenderse de la siguiente manera; "Los que iban explorando y llegaron primero cogen las armas y hacen deporte con ellas".

La segunda mención de la palabra deporte está en el "CANTAR DE CORPES" donde los infantes de Carreón han desposado a las hijas del Cid, Doña Elvira y Doña Sol. En el viaje de regreso llegan al robledal de Corpes, donde su odio al campeador les incita a afrentar a las doncellas. Ordenando a su séquito que prosiga el viaje, porque ellos:

"Deportar se quieren con ellas a todo su sabor" lo cual quiere decir... Divertirse con las mujeres a su gusto. En el verso 2, 711 de dicho poema.

El deportista es activo. El mundo hoy día lo reconoce, acepta y consagra el deporte. Inglaterra es conocida como la cuna del deporte moderno, ya que en el siglo XIII los normandos llevaron a Inglaterra la palabra deport o desport o disport, los ingleses la abreviaron y la dejaron convertida en "sport" ha perdurado y Shakespeare la usa en algunas de sus obras. Al principio se aplicó a la caza y a la pesca, pero también a diversiones y pasatiempos. Siendo Inglaterra la cuna del deporte moderno la usó mucho después que Francia, Italia y España.

En el siglo XIX el pedagogo Arnold introdujo en su programa escolar la práctica de los deportes con base en competencias. El ejemplo fue seguido por muchos. Se fundaron sociedades deportivas, se organizaron las contiendas entre colegios, universidades, clubes, surgieron las federaciones, Inglaterra realizó una gran labor a favor del deporte, introdujo la actividad atlética inspirándose en actividades originarias de sus súbditos en las colonias; para desarrollarlas y organizarlas mejor, fueron reglamentaron todas las actividades deportivas. La aportación inglesa fue decisiva en el auge del Sport o "deporte" moderno.

2.2. El concepto de la palabra deporte

¿Qué es el deporte?... El ingenioso Don Miguel de Cervantes Saavedra expresó: "Sano el ejercicio que a la salud acomoda, sacudiendo de los miembros a la pereza poltrona". Tan ilustre escritor hace ya cuatro centurias, explicaba ya uno de los efectos positivos del deporte; acarrea la salud, entre otras ventajas, no aleja de la nociva ociosidad, que alguien dijo: "Es la madre de todos los vicios".
Mente Sana en cuerpo sano, un verdadero ideal; que la mayoría podemos alcanzar, con sólo esforzarnos un poco; ¿pero cual es la esencia del deporte?...

Su género próximo y diferencia específica, como diría el sabio griego, sin querer incurrir en tautologías como diría García Morentez, pero hay que identificar a las cosas, hablar con propiedad y que mejor que llamarlas como se debe.

Para el que esto escribe, "Deporte"; es primeramente una actividad humana, bajo una disciplina (ESTO ES IMPORTANTE, EL ORDEN), puede ser practicada en forma profesional o como simple aficionado (amateur), individual o por equipo, con el objeto de alcanzar el acondicionamiento físico e intelectual para competir o como simple diversión o pasa tiempo.

También, es una de las formas pacíficas que tienen los hombres de medir sus fuerzas, su agilidad o destreza, y puede ser igualmente instrumento de paz entre los hombres de buena voluntad.

Es universal, pues participan en esta actividad por igual, hombres, mujeres, niños, ancianos, minusválidos y sin distinción alguna de religión, condición social, económica, o política.

Satisface al espíritu los ideales de adultos: "LO ESENCIAL NO ES GANAR, SINO COMPETIR CON HONOR" Y para el ideal de la gente madura: "LA EDAD NO ES OBSTÁCULO, EL DEPORTE DIGNIFICA".

La práctica del deporte en su forma natural, sigue siendo el ideal, los abusos de la tecnología, el doping, son formas condenables, que deben ser erradicadas para siempre, los tiempos corren deprisa, las legislaciones son rebasadas, la urgencia de crear leyes que regulen la sana práctica de los deportes, es una necesidad.

Ante todo se requiere de ética y moral de los deportistas para aceptar la victoria o la derrota, sin caer en excesos, ya que una y otra constituyen alternativas, de cuya existencia, se pueden obtener valiosas ventajas para todos los deportistas, aceptar el triunfo sin humillar al vencido, o aceptar la derrota con filosofía, para provocar el análisis de sus causas y buscar la superación.

Aún y cuando ya se comprobó la palabra deporte es más que una definición, para fines prácticos la describiré como lo hace el diccionario Pequeño Larousse: "PRÁCTICA METÓDICA DEL EJERCICIO FÍSICO".

2.3. Los antecedentes históricos del deporte como actividad humana

LA CAMPANA DE GEDEON AL OESTE DEL JORDAN: YAHVEH REDUCE EL EJÉRCITO DE GEDEON.

Madrugó Yerabbal (o sea Gedeón) así como todo el pueblo que estaba con él, y acampó junto a EaJarob, el campamento de Madian quedaba al norte del suyo, al pie de la colina de Moré, en el valle. Yahveh dijo a Gedeón: Demasiado numeroso es el pueblo que te acompaña para que ponga yo a Madian en sus manos, no se vaya a enorgullecer Israel de ello a mi costa diciendo: Mi propia mano me ha salvado. Ahora pues, pregona esto a oídos del pueblo: El que tenga miedo y tiemble, que se vuelva, y mire desde el monte Gelboe, veintidós mil hombres de la tropa se volvieron y quedaron diez mil.

Yahveh dijo a Gedeón. Hay todavía demasiada gente; hazles bajar al agua y allí te los pondré a prueba. Aquel de quién te diga. Que no vaya contigo, no ha de ir. Gedeón hizo bajar la ente al agua y Yahveh le dijo: A todos los que lamieren el agua con la lengua como lame un perro, los pondrás a un lado y a todos los que se arrodillaren para beber, los pondrás al otro. El número de los que lamieron el agua con las manos a la boca resultó ser de trescientos. Todo el resto del pueblo se había arrodillado para beber. Entonces Yahveh dijo a Gedeón. Con los trescientos hombres que han lamido el agua os salvaré, y entregaré a Madian en tus manos. Que todos los demás vuelvan cada uno a su casa. Tomaron en sus manos las provisiones del pueblo y sus cuernos, y mandó a todos los israelitas cada uno a su tienda, quedándose solo con los trescientos hombres. El campamento de Madian quedaba debajo del suyo en el Valle.

Aquella noche le dijo Yahaveh. Levántate y baja al campamento, porque lo he puesto en tus manos. No obstante, si temes bajar, baja al campamento con tu criado pura. Y escucha lo que dicen se fortalecerá tu mano con ello y luego bajaras a atacar el campamento. Bajo, pues, con su criado pura hasta la extremidad de las avanzadillas del campamento.

Madian, Amalec y todos los hijos de Oriete habían caído sobre e valle, numerosos como langostas, y sus camellos eran innumerables como la arena de la orilla del mar. Se acercó Gedeón y he aquí que un hombre contaba un sueño a su vecino; decía; he tenido un sueño; una hogaza de pan de cebada rodaba por el campamento de Madian. Llegó hasta la tienda, choco contra ella, y la volcó lo de arriba abajo. Su vecino le respondió. Esto no puede significar mas que la espada de Gedeón, hijo de Joas, e israelita, Dios ha entregado en sus manos a Madian y a todo el campamento. Cuando Gedeó oyó la narración del sueño y su explicación, se postró, volvió al campamento de Israel y dijo: Levantaos porque Yahveh ha puesto en vuestras manos el campamento de Madian.

Gedeón dividió a los trescientos hombres en tres cuerpos. Les dio a todos cuernos y cántaros vacíos, con antorchas dentro de los cántaros. Les dijo: Miradme a mí y haced los mismo. Cuando llegue yo al extremo del campamento. Lo que yo haga lo haréis vosotros. Yo y todos mis compañeros tocaremos los cuernos; vosotros también tocareis los cuernos alrededor del campamento y gritareis. Por Yahveh y por Gedeón.

Gedeón y los cien hombres que le acompañaban llegaron al extremo del campamento al comienzo de la guardia de la media noche, cuando acababan de hacer el relevo de los centinelas; tocaron los cuernos y rompieron los cántaros que llevaban en la mano gritando; Espada por Yahaveh y por Gedeón. Y se quedaron quietos, cada uno en su lugar alrededor de campamento. Todo el campamento se despertó y, lanzando alaridos se dieron a la fuga. Mientras los trescientos tocaban los cuernos. Yaheveh volvió la espada de cada uno contra su compañero por todo el campamento. La tropa huyó hasta Bet Hssitta, hacia Sartan. Hasta la orilla de Abel Mejola frente a Tabbat.

Las actividades del hombre para obtener el diario sustento, en épocas primitivas, como la caza, la pesca la natación la lucha y otras, con el tiempo se fueron traduciendo en actividades deportivas.

Según los historiadores del espectáculo de los juegos Olímpicos, o competencias deportivas universales organizadas, es el más antiguo de que se tenga noticia. La primera Olimpiada que registra la historia fue la del año 776 antes de Cristo, la última de la antigüedad fue la del año 394, ya en la Era Cristina. El Emperador Teodosio suspendió los Juegos en Roma, y aun, cuando investigaciones minuciosas indican un origen anterior al 776 a/c probablemente entre 1253 y 884 a/c. La historia reconoce la de 776 como la más antigua.

Dicen las escrituras que probablemente la primera Olimpiada comenzó con una carrera de a pie. Esto fue hace aproximadamente hace 3000 años. Estadísticas admitidas internacionalmente permiten decir que se han celebrado 312 Olimpiadas, en todas las cuales, se compitió en cada uno y todos los deportes que el hombre conoce. Incluidas todas las Olimpiadas, hay que admitir que la vigésima primera en Canadá, en tiempos modernos. 1976. Es la trescientos quince si incluimos a todas las que registra la historia. Marcándose como la primera la de Atenas del 6 de abril de 1896, obra del Barón de Coubertin. Existen puntos intrincados en donde la historia se mezcla con el mito, la leyenda, y así queda dentro de la mágica fantasía y las bellas tradiciones de relieve la imagen de un súper atleta de las primeras Olimpiadas, ganador varias veces de la corona de Laurel, era invencible, tan fuerte, que podía cargar sobre sus hombros una vaca, y luego se la comía.

Milo de Crotona se llamaba aquel gran campeón; seguramente o tal vez, la victoria lo trastornó, o por algún motivo desagradó a Zeus el llamado padre de los Dioses del Olimpo, lo cierto es que la deidad quiso darle una lección.

En cierta ocasión en que el héroe aquel pasaba por una paraje solitario, vio un gran tronco resto de un gran árbol desgajado por un rayo. En el tronco había una gran hendidura, el héroe quiso probar su fuerza, para terminar de abrir el tronco, colocó ambas manos en el interior, y luego aplicó todo su poder, pero el tronco no cedió, por el contrario atrapó fuertemente las manos del poderoso luchador, sin

que las pudiera sacar por más esfuerzos que hizo, al fin quedó exhausto, débil y agotado fue presa fácil de los lobos quienes lo devoraron.

Mientras que en México fueron los Tarahumaras, reconocidos como grandes corredores, por sus grades hazañas con venados y por su gran resistencia en carreras que a veces duraban días y noches enteras para ofrendar al emperador con pescado y mariscos desde la costa de Veracruz.

En el museo de antropología de la ciudad de México se encuentran representadas; la caza del mamut imperial por el hombre de Tepexpan y el juego de pelota, que eran comunes en las culturas precolombinas de México y Meso América, así como, la escultura Olmeca año 2,000 a/c. "El luchador" como testimonios claros de la existencia del deporte en México desde fechas antiquísimas.

En 1926 gracias a la iniciativa del deportista mexicano, Cuellar, nacieron los PRIMEROS JUEGOS CENTRO AMERICANOS, que hasta su tercera edición en el Salvador, adoptarían del título de juegos centroamericanos y del Caribe.

La historia registra los nombres de los primeros campeones mexicanos como Mariano Aguilar, Mario Gómez, Lucilo Iturbe, Modesto Careaga, Eduardo Quintanar y otros más en velocidad y distancia, no tan relevante pero si significativa fue la presencia de los deportistas mexicanos en los siguientes juegos, la sede fue la Habana Cuba.

Igualmente México hizo presencia en los PRIMEROS JUEGOS PANAMERICANOS cuya sede fue Buenos Aires, Argentina. En 1968 la ciudad de México fue sede olímpica posteriormente en 1971 fue sede de los JUEGOS PANAMÉRICANOS.

2.4. Los deportes de conjunto: deportes con pelota

Si bien existen deportes que se desarrollan en equipo, como nado sincronizado, canotaje, relevos de 4x400, básquetbol, voleibol, fútbol, entre otros; algunos de ellos se realizan con un implemento o móvil, como lo es, el balón, raquetas, remos, etcétera. Y que por consiguiente esta característica de los deportes en conjunto, hacen que sea diferente la preparación en cada deporte para alcanzar la meta. Ahora bien, los deportes que nos competen y en los que nos enfocaremos, son a aquellos que tienen como implemento un balón o pelota y su número de integrantes es más de uno.

Gutiérrez, en su trabajo “La preparación psicológica en los deportes de equipo de los juegos con pelota” citado por Toronov (2006), menciona las características fundamentales de los deportes colectivos o de equipo, como son que :

Sus acciones se producen en condiciones de interrelación e interdependencia, ya que si bien en un mismo deporte todas las posiciones de juego tienen sus particularidades y exigencias técnico-tácticas específicas, también es un hecho conocido que entre una y otra posición de juego y entre todas en general, se necesita de una interacción y colaboración estrecha para poder culminar las acciones de juego. Ejemplifica esto con claridad entre otras muchas acciones los pases, las pantallas, el apoyo, la llamada "pared" en el fútbol, el doble-play, el bloqueo, y un sinnúmero de acciones en los diferentes deportes de equipo que podrían dar claridad a estas características.

Entre las acciones o conductas que encontramos en estos deportes son: *Conductas del jugador con el balón*, como: poner en juego el balón, avanzar con el balón, proteger el balón, pasar el balón, tirar, fintar, temporizar, ampliar espacios, reducir espacios, dirigir el juego, perder el balón, hacer falta o violación y recibir falta o violación; *Conductas del jugador sin balón pero el cual lo tiene alguno de los integrantes del equipo*, como: avanzar hacia la meta, ocupar una posición en el ataque, desmarcarse, fintar, ampliar o reducir espacios, apoyar a un compañero, pedir el balón, recibir el balón, dirigir el juego, esperar, hacer o recibir, faltas o

violaciones y *Conductas del jugador del equipo que no pose el balón*, como: volver a la meta propia, defender en individual, fintar, temporizar, reducir o ampliar espacios, anticiparse, apoyarse, apoyar a un compañero, entrar / cargar a un adversario, interceptar, despejar, desviar el balón, recuperar el balón, dirigir el juego, esperar, hacer o recibir las faltas / violaciones.

Éstas unidas a la vida en grupo por períodos de tiempo que por lo regular son largos, hacen que en estos deportes la dinámica social de grupo, cobre un gran valor, por lo que distintos indicadores y variables psicosociales se conviertan en elementos caracterizadores de estos deportes. Entre otros, podemos citar: los procesos de interacción (afectiva y funcional), la cohesión del grupo, el nivel de desarrollo que como grupo adquiera el equipo, los estados de opinión, los procesos comunicativos, los fenómenos de liderazgo; otra característica esencial de los deportes colectivos con pelota, y su carácter eminentemente táctico, que se manifiesta en forma muy compleja. Por un lado, las diferencias y exigencias de las distintas posiciones de juego en cualquiera de estos deportes, tanto a la defensiva como a la ofensiva, y por otro lado las innumerables acciones de juego que pueden producirse, y a las que se responde tácticamente según indica la situación problema enfrentada en ese momento. Muy unido a la táctica en estos deportes aparecen las reglas que lo rigen, que deben ser conocidas y dominadas por los deportistas ya que en el momento del juego se toman un sin fin de decisiones para determinadas acciones técnico-tácticas.

Esta característica hace que estos deportes se apoyen en determinados sistemas de juego, en estrategias a la defensiva y a la ofensiva, en complejos sistemas de comunicación táctica entre los jugadores, igualmente, entre entrenador y jugadores. Es bueno recalcar que esta táctica, es sobre todo una táctica colectiva, de grupo, táctica de equipo, que es diferente y particular en cada uno de los equipos, además de que esto es lo que distingue a estos deportes, de otros.

Referente a lo anterior, Eiroá en el 2000, menciona que hay dos tipos de comunicación, la comunicación verbal y la comunicación no verbal.

En la comunicación verbal, se transmite la información de forma escrita, la cual no es, la más natural, pero también se utiliza para trazar estrategias de entrenador a jugadores, antes de entrar a la zona de juego. Sorprendentemente, en los encuentros de alta exigencia son los más silenciosos; aunque en deportes que se juegan en espacios reducidos y hay muchas pausas, se podría emplear la comunicación verbal para realizar ajustes de tipo organizativo. También, se suele hablar durante el juego en acciones concretas, sobre todo en acciones defensivas, avisar de un bloqueo, cambiar de jugador, sin olvidar la constante animación y motivación entre los integrantes del equipo.

En la comunicación no verbal, es la que se da con el gesto corporal, ésta se da en los deportes de equipo, como comunicación motricia, es decir, la comunicación realizada mediante la motricidad. Durante los juegos se pueden dar tres:

Mediante acciones técnico-tácticas(pases-tiros), estos siempre serán significativos y darán algún tipo de información significativa a los participantes del juego, Parlebas(1988, en García, 2000) menciona la palabra comunicación, cuando hay interacción entre compañeros para cooperar, y menciona la palabra contra-comunicación, cuando hay comunicación entre adversarios.

Mediante los gestemas, es decir, los gestos, la mímica o actitudes que transmiten una información intencional que tiene significado en el juego y que forma parte de las acciones del mismo.

Y mediante los praxemas o signos de las conductas motricias que por su expresión inherente nos dan información sobre su intencionalidad; por ejemplo, un desplazamiento, una postura (Eiroá, 2000).

Caracteriza también a los deportes de conjunto con pelota, la gran coordinación y precisión que necesitan sus acciones, estando esto determinado por varios aspectos. Uno, la necesidad del manejo y dominio de un implemento que por lo regular se utilizan en estos deportes, sobre todo el balón o la pelota (y en algunos

deportes el bastón, el bate o la raqueta). Dos, la gran velocidad a la que se desarrollan casi todas las acciones de juego, que por lo regular se actúa en condiciones de déficit de tiempo. Tres, todo lo que se hace exige precisión y exactitud; se pasa a un jugador que está en un lugar en específico, se lanza o tira en el béisbol a un punto particular, se ataca sobre determinada zona o jugador. En sentido general esta característica lleva a estos deportes a darle gran valor y una gran calidad a sus elementos técnicos. Cuatro, para estos deportes es elevada la "carga psíquica" con la que los deportistas desarrollan su actividad de juego. En esto son varios los factores a tener en cuenta.

Como por ejemplo, en el terreno de juego coinciden un significativo número de jugadores (del equipo y de los contrarios) con diferentes reacciones emocionales antes y durante el juego, que dan una tónica afectiva a la actividad competitiva, matiz que surge por lo inesperado y novedoso de cada competencia, de cada acción de juego; imprevistos casuales que se traducen en "barreras psicológicas para el deportista" como lo pueden ser; bajos rendimientos inesperados lo mismo del contrario como de su equipo; las influencias del arbitraje, las influencias de los espectadores así como el sin fin, de fenómenos y situaciones que aparecen en la competencia, de la que no escapan los equipos y sobre todo los jugadores.

Mientras que algunas de las demandas o exigencias psicológicas a los deportistas de los deportes colectivos con pelota, son: 1. Tener un elevado desarrollo del colectivismo, donde lo individual no se anteponga a lo grupal, al equipo. 2. Ser capaces de desarrollar buenas relaciones afectivas en su grupo de actividad. 3. Ser capaces de interactuar desde el punto de vista funcional deportivo con sus compañeros de equipo. 4. No perder la iniciativa individual. 5. La toma de decisiones cuando esto sea necesario. 6. Poseer un elevado volumen de conocimientos tácticos, unido a un adecuado nivel de razonamiento táctico que le permitan dar respuesta a las diferentes situaciones de juego. 7. Buena memoria y nivel de inteligencia, pero sobre todo una inteligencia matizada con un buen

razonamiento abstracto y un pensamiento práctico motor, operativo, solucionador de problemas.

Se constituyen en premisas fundamentales para el rendimiento en estos deportes, la identificación plena e incondicional con las metas y fines del equipo, la ayuda mutua y el apoyo constante.

Exigen estos deportes a sus deportistas el desarrollo y estabilidad de varios parámetros psicofisiológicos, psicológicos y perceptuales, entre los que podemos citar: un buen tiempo de reacción, velocidad en los movimientos, adecuada anticipación, precisos cálculos visuales de espacio y tiempo, exquisita coordinación ocúlo -manual y bimanual, elevada capacidad para el control de los esfuerzos musculares, el desarrollo de toda una serie de percepciones altamente especializadas de cada deporte, como son entre otras; el sentido del balón, el sentido de las dimensiones, zonas del terreno, el de la velocidad y/o rotación de la bola.

Una demanda importante de estos deportes y muy unida a la anterior, es que los deportistas posean una alta capacidad para concentrar su atención, unido poseer también otras cualidades de la atención como son; el volumen, cambio, distribución, constancia y sobre todo tiempos óptimos de concentración para acciones y ejecuciones técnico-tácticas particulares. La atención que como sabemos es un fenómeno que está presente en todos los procesos psíquicos, en el campo de las acciones deportivas se convierte en un eficaz regulador de éstas, además de servir como un buen orientador en la actividad.

Una amplia cultura ideomotora; en la dirección de que permitan una viva imagen o representación de los movimientos como: de la intensidad y la exactitud de la acción a ejecutar. La representación mental de la acción (representación ideomotora o visualización), están tanto en la base del desarrollo de los hábitos

motores y por ende, la técnica de cada deporte; como en el hecho de posibilitar la mayor precisión y exactitud de las acciones deportivas.

Poseer adecuados mecanismos autorreguladores, tanto para el autocontrol emocional, antes y durante las acciones de juego, como para la regulación misma de la acción y de la recuperación física y/o psicológica en cada momento de la lucha deportiva.

Un jugador con dominio de distintos mecanismos autorreguladores es capaz de auto controlarse en las cambiantes y tensas situaciones de juego, y puede además administrarse y recuperarse a partir del estado físico y psíquico que tenga.

El desarrollo elevado de las cualidades volitivas y de la moral deportiva, que permitan a los deportistas luchar hasta el final por la victoria en cualquier circunstancia de juego. Los deportistas volitivamente aptos, con una ética deportiva social; acorde a los principios rectores de la sociedad que representan, son jugadores que luchan y buscan la victoria hasta el último aliento.

Ahora bien, se le denomina “Psicología del grupo deportivo” a las particularidades estructurales del grupo deportivo; en donde se define al equipo como un grupo real de personas que viven y actúan en condiciones de espacio y tiempo únicas y están unidas por relaciones, objetivos y tareas comunes.

Aunque están los llamados deportes individuales, existen una serie de circunstancias, reglas de puntuación por equipos, que hacen que la psicología del colectivo sea importante; también para los deportes de tipo individual. Un ejemplo es cuando nos encontramos con atletas que no quieren competir o buscan una justificación interna o externa para no competir en un relevo (atletismo, natación, etc.) o en la competición por equipos (esgrima, judo, etc) y en algunos casos si compiten, no hacen el máximo esfuerzo.

Como se conoce; uno de los problemas centrales de la psicología social aplicada al deporte es la personalidad del atleta, del entrenador y las características de las agrupaciones o equipos.

En este sentido, especial significado tienen las interacciones entre los miembros de los equipos deportivos, los procesos de relación Inter atletas y atletas-entrenadores.

La psicología del deporte en este aspecto de la psicología de grupo brinda sus aportes en cuanto al diagnóstico y tratamiento de los fenómenos como:

Desarrollo de los equipos o grupos deportivos

Atmósfera de grupo.

Liderazgo

Cohesión del grupo y compatibilidad psicológica

Clima psicológico

Relaciones interpersonales y comunicación

Desde el punto de vista psicosocial los equipos deportivos se caracterizan por:

- 1.Son grupos estructurados funcionalmente, con procesos complejos de comunicación
- 2.Sus acciones se desarrollan en condiciones de interrelación e interdependencia
- 3.Poseen estructuras de interacción funcionales y afectivas.
- 4.Tienen tendencias a la homogenización y complementación psicofisiológica en cuanto a la interacción funcional.
- 5.Se caracterizan por la estrecha comunidad de criterios y orientaciones valorativas.
- 6.Buen nivel medio de cohesión, es decir, por tener como mínimo un nivel medio de desarrollo como grupo; por el apoyo recíproco e incondicional y elevado desarrollo del colectivismo.

La forma superior de desarrollo del grupo es la colectividad y ocurre cuando la actividad de todos sus miembros está supeditada a los objetivos sociales.

Los equipos deportivos poseen una estructura oficial y una no-oficial. La oficial se expresa a través de las funciones y relaciones dentro de la actividad interna del equipo(en entrenamientos y competencias) y la no-oficial se forma en los contratos y relaciones de carácter interpersonal, tanto dentro como fuera de la actividad deportiva y se llevan acabo según el principio de preferencias y orientaciones personales.

Los estudios realizados permiten concluir que los equipos más unidos (cohesionados) se caracterizan por el tipo convergente(tendencia al acercamiento) del desarrollo de ambas estructuras (la oficial y la no-oficial), con predominio o dominancia de la oficial.

Cuanto más maduro y desarrollado es el equipo tanto mayor en el papel que desempeñan el sistema de relaciones oficiales, ejerciendo influencia sobre la comunicación interpersonal.

Sin duda que la integración y estabilización de la estructura son un momento positivo en la dinámica colectiva del equipo, pudiéndolo llevar en ultima instancia al aislamiento de los que rodean, al egoísmo colectivo, que se expresa en algunos casos en la no-aceptación de nuevos integrantes al equipo.

El desarrollo de la cohesión del equipo es una de las tareas más difíciles con que se enfrenta un entrenador

Antes que exista una verdadera cohesión del equipo deben prevalecer las siguientes condiciones:

A)Respeto mutuo: Entrenadores y atletas aprecian el valor de cada individuo dentro del equipo.

B) Comunicación efectiva : Relaciones interpersonales satisfactorias, trabajo y comprensión mutua.

C) Sensación de importancia: Reconocer la función y labor de cada uno de los miembros

D) Metas comunes, todos convencidos y en función de las metas colectivas del equipo.

E) Tratamiento equitativo: justeza en el tratamiento individual, dar la oportunidad a cada miembro según la ocasión.

Distinguiendo las siguientes como las características de un equipo cohesionado:

- .Lucha por lograr los mismos objetivos o metas
- .Igual interés en la solución de dificultades
- .Se discuten los problemas colectivamente
- .Todos los miembros se sienten plenamente satisfechos de pertenecer al equipo.
- .Todos los atletas ofrecen la misma energía para obtener óptimos resultados
- .El equipo valora altamente el colectivismo
- .Buen nivel de autocrítica de sus miembros
- .Los atletas se sienten satisfechos de sus entrenadores
- .Estabilidad en la combatividad por lograr altos resultados
- .Predominan relaciones de ayuda mutua
- .Al equipo le agrada compartir juntos
- .Idoneidad fisiológica y psicológica de los roles

El problema individual se convierte en problema de todos

Para diagnosticar la cohesión grupal y el estado de las relaciones interpersonales se utilizan algunas pruebas en específico (ejemplo de test y sociometría).

Entre otros aspectos que ayudan a la cohesión del equipo está el clima psicológico y la compatibilidad funcional (psicológica y psicofisiológica).

Uno de los aspectos más importantes para un equipo deportivo y que juega un decisivo papel en la obtención y estabilidad de los logros es la compatibilidad de

los miembros del grupo, la cual está condicionada por factores de doble importancia.

Por la existencia en los antecedentes psicológicos y psicofisiológica que facilitan la actividad de juego conjunto

Por el carácter de las relaciones interpersonales que se han formado entre los miembros del equipo. (compatibilidad sociopsicológica).

Por compatibilidad psicofisiológica se entiende el conjunto de particularidades puramente físicas y fisiológicas (movilidad, fuerza, resistencia, estatura) y también las particularidades de los procesos de percepción, atención, memoria, pensamiento y emociones.

La compatibilidad socio-psicológica: Se basa en los fines, intereses, relaciones interpersonales, cohesión grupal, clima psicológico y comunicación entre los miembros del grupo.

Un ejemplo de incompatibilidad psicofisiológica es cuando en una rápida acción conjunta de juego (fútbol, básquet, water polo) un atleta tiene la reacción retardada y un procesamiento impreciso de la información y el otro reacciona con rapidez, percibiendo y actuando correctamente la situación del juego surgido. Estos jugadores no pueden tener estabilidad en los resultados debido a que son incompatibles desde este punto de vista.

En las condiciones del deporte actual, es esencial que el entrenador logre combinar y desarrollar una buena dirección en estos dos aspectos tan importantes como son la compatibilidad psicofisiológica y sociopsicológica.

En los equipos deportivos hay que controlar no sólo la compatibilidad psicológica entre los jugadores regulares, sino también con los de reserva o suplentes.

La manifestación estable de un alto nivel de compatibilidad psicofisiológica y sociopsicológica en el equipo depende mucho de la capacidad de comunicación, habilidad organizativa y sentido de la oportunidad que demuestre el entrenador para con sus atletas en entrenamientos y competencias.

Para formar y desarrollar un adecuado clima psicológico y compatibilidad en el equipo es recomendable que:

- . El entrenador no demuestre parcialidad por un individuo ó subgrupos de atletas(sentido de justicia).
- . El entrenador no manifieste “ambivalencia” en la toma de decisiones individuales y grupales(determinación).
- . El grupo ó la gran mayoría del equipo manifieste confianza y seguridad en expresarle las inquietudes al entrenador.
- . El entrenador maneje con habilidad las funciones de los líderes del equipo(pericia profesional).
- . El entrenador conjugue las relaciones y confianza entre sus atletas con la autoridad técnica.
- . Se cumpla con regularidad el nivel de expectativas (objetivo metas) del equipo y se estimulen con oportunidad y justeza los logros individuales y colectivos.
- . El entrenador enfatice el valor de la disciplina y sea capaz de controlarla.

UNA BUENA COHESIÓN, CLIMA PSICOLÓGICO Y COMPATIBILIDAD ES LA ESCENCIA DE LOS EQUIPOS MÁS ESTABLES EN SUS RESULTADOS

La cohesión y compatibilidad psicológicas del equipo se pueden ver afectadas por algunas razones fundamentales como:

- a)La derrota: Generalmente se forman subgrupos negativos o pandillas cuando se pierde
- b)Las necesidades de los deportistas no satisfechas: Sobre todo en aquellos deportistas problema donde son difíciles de satisfacer sus problemas.

c) Atletas que no tienen la oportunidad de jugar: El entrenador con frecuencia es responsable de que se formen las pandillas, muchos entrenadores crean las pandillas por que necesitan algo que les sirva de válvula de escape de justificación personal (prejuicio) personal).

d) Evidencias de sometimiento o sumisión por parte del entrenador a su gerencia o imposiciones de los que dirigen el deporte en otras estructuras de dirección.

Es importante que el entrenador se dé cuenta a tiempo ¿Cuándo y hasta dónde? Puede resolverse un problema de faltas de cohesión e incompatibilidad en el equipo y cuando necesita de la ayuda de un psicólogo especialista que lo orienten en el problema.

En resumen, desde el origen de la palabra deporte ha sufrido muchas modificaciones hasta llegar a ser mucho más que sólo una palabra, pues esta compuesta por pensamientos que motivan al hombre a la superación de su propio ser. Y si bien sabemos que los inicios del deporte fueron con actividades como la caza y la pesca, con el tiempo ha ido comprobando más actividades a su repertorio, desde actividades cuya finalidad era tributario y/u ofrendaría, pasando por actividades de guerra con agregados míticos y fantasiosos de todo el mundo, hasta la fecha, en donde en cuenta aproximada y como actividad universal se han llevado más de 300 olimpiadas, desde su inicio; y en las cuales México ha tenido distintas participaciones.

Ahora bien, como se pudo apreciar, el deporte está compuesto por un sin fin de actividades, por lo que para no caer en ambigüedades sólo se analizó a la actividad deportiva que se desarrolla en conjunto y con un implemento como lo es el balón; en esta clasificación están actividades como el fútbol, básquetbol, voleibol, y waterpolo; ya que en esta factores interpersonal y afectivos sociales forman en esencia la variables más influyentes en los resultados que quieren alcanzar a nivel competitivo y amateur. La cual, además de fundamentar teóricamente este trabajo; se convierten al mismo tiempo en la justificación de la

aplicación de un taller de habilidades sociales en estas actividades deportivas y comprobar lo antes mencionado.

CAPÍTULO 3. LAS HABILIDADES SOCIALES

Los humanos somos principalmente sociales y las relaciones interpersonales que un individuo mantiene en su vida social constituyen un factor determinante de felicidad. La mayor parte del día la pasamos en interacción social. No obstante a pesar de la importancia de las relaciones sociales para nuestro bienestar general y de una continua presencia de las mismas en nuestras vidas; en nuestro sistema de enseñanza, se incluyen en nuestra educación conocimientos de historia, de química, de geografía, de filosofía, de física y de muchas otras disciplinas, conocimientos que raramente solemos utilizar en nuestra vida diaria; más no existe el aprendizaje de las habilidades que nos ayuden a relacionarnos efectivamente con nuestros iguales. Se considera que tenemos que adquirir un conjunto de habilidades para desarrollarnos y triunfar en esta sociedad.

Según Caballo(2000): “ ...se puede decir que existe un problema social si el paciente experimenta una fuerte incomodidad subjetiva en determinadas situaciones sociales, si evita ciertas interacciones, o si no es capaz de obtener los resultados deseados, y/o culturalmente aceptables” (Wilson, Spence y Kavanagh, 1989).

Ahora bien los terapeutas conductuales han utilizado la capacitación en habilidades sociales para tratar trastornos caracterizados por dificultades en el funcionamiento social o interpersonal. En décadas pasadas gran cantidad de publicaciones de investigación psicológica han demostrado una asociación consistente entre el funcionamiento social problemático y la psicopatología , la coordinación general depresión y ansiedad (Gotlib, Lewinsohn y Seeley,1998 en Caballo, 2000), pero también fobia social y esquizofrenia .

Los individuos con esos trastornos indican que tienen menos amigos cercanos y, en general, redes sociales más pequeñas que las personas que no experimentan niveles elevados de psicopatología. Muchos investigadores se han interpretado

que esos hallazgos muestran que la gente con esas formas peculiares de psicopatología son deficientes en sus habilidades sociales (Segrin y Flora, 2000)

Los teóricos y terapeutas conductuales han identificado una serie de componentes verbales no verbales de las habilidades sociales. Los pacientes con problemas en las situaciones a menudo tienen las siguientes dificultades : mantener el contacto ocular, adecuar el tono de su voz con el contenido de la conversación, percibir con precisión las emociones de los otros, sonreír en momentos apropiados interpretar de manera correcta las conductas no verbales de los demás y presentar sus repuestas en el momento apropiado(por ejemplo, no terminar los enunciados de su compañero). Dependiendo de las situación específica, los individuos pueden mostrar también dificultad para iniciar o mantener las conversaciones, hacer peticiones a otra gente, o defender sus derechos. Todas esas deficiencias en las habilidades sociales básicas interfieren con el desarrollo y mantenimiento de las relaciones sociales.

Los terapeutas conductuales utilizan varios procedimientos para ayudar a un paciente a adquirir mayores habilidades sociales o ser más asertivo .

Bellack y Mueser (1994) revisaron los estudios que analizaban la capacitación de las habilidades sociales y concluyendo que los programas más efectivos incluían muchos de los siguientes componentes:

Evaluación de las ventajas, déficits y excesos conductuales del paciente en las situaciones sociales.

Selección de conductas sociales específicas para modificación.

Modelamiento de conductas apropiadas por el terapeuta.

Instrucción o preparación de conductas apropiadas e interpretación de papeles y repaso por el cliente.

Retroalimentación y reforzamiento positivo de pasos pequeños que llevan a la conducta deseada.

Tareas frecuentes para involucrarse en conductas sociales particulares fuera de la terapia.

Otros investigadores han defendido la inclusión de habilidades de solución de problemas en los protocolos de capacitación en habilidades sociales (Nezu y Nezu, 1993; O'Reilly, Lancioni y O'Kane, 2000). Todos esos componentes de entrenamiento se diseñaron para ayudar al paciente a aprender del terapeuta exactamente que conductas son apropiadas en varias situaciones sociales.

Esta aproximación al tratamiento de los déficit de habilidades sociales y al incremento de la asertividad se ha usado con éxito en el tratamiento de la timidez, aislamiento social, esquizofrenia y fobia social en la reducción de los arrebatos de ira y violencia en los pacientes psiquiátricos. También, se ha usado para tratar problemas interpersonales en los niños (Spence y Donovan, 1998). La capacitación de habilidades sociales, se ha usado junto con otros procedimientos para tratar el conflicto matrimonial, la depresión, y el abuso y dependencia del alcohol. Un hecho interesante es que en un estudio reciente, Emmelkamp (1994) concluyó que los avances obtenidos en el funcionamiento mediante la capacitación en habilidades sociales se comparan con los obtenidos mediante la desensibilización sistemática y la exposición en vivo (Compas y Gotlib, 2003).

3.1. El concepto de Habilidad Social

El concepto de una conducta socialmente habilidosa es el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal; que expresa los sentimientos actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a las situaciones (Caballo, 2000).

Kelly (1987) menciona que las habilidades sociales tienen tres componentes: COMPONENTES CONDUCTUALES, como: la mirada, la dilatación pupilar, expresión facial, sonrisas, postura corporal y orientación corporal, los gestos,

distancia / proximidad, contacto físico, la apariencia personal, elementos paralingüísticos (latencia, volumen, timbre, tono y la inflexión, fluidez, tiempo del habla, claridad, velocidad), verbales (contenido de la conversación como egocentrismo, preguntas, comentarios, charlas formales / informales, expresiones ejecutivas, costumbres sociales, estados emocionales y mensajes), conversación (retroalimentación), ambientales (variables, físicas, variables demográficas, variables, organizativas, variables interpersonales); COMPONENTES COGNITIVOS, como: las percepciones sobre ambientes de comunicación (principalmente la percepción formal, informal, familiar, íntima, distanciada, restringida), variables cognitivas del individuo (conducta habilidosa apropiada, costumbres sociales, diferentes señales de respuesta, ponerse en el lugar del otro, solución de problemas, estrategias de codificación, constructos personales, expectativas valores) y COMPONENTES FISIOLÓGICOS, como: tasa cardíaca, presión sanguínea, flujo sanguíneo, respuestas electrodermales, respiración.

3.2. Los Antecedentes Históricos de la Habilidad Social.

Las primeras fuentes sobre las habilidades sociales las da a conocer Phillips en 1985 (citado en Kelly, 1987) quien menciona que para el año de 1934 sólo existían trabajos realizados con niños en los que se analizaban los diversos aspectos de la conducta social en este tipo de población; para 1953 se hablaba de escritos neofreudianos, los cuales favorecieron el modelo interpersonal del desarrollo.

Años más tarde, Salter en 1949 crea la terapia de los reflejos condicionados y continúa su trabajo Wolpe en 1958 quien a la vez introduce el término "asertivo".

Alberti y Emmons en 1970 escribieron un libro titulado "Estás en tu perfecto derecho", en donde únicamente hablan de la asertividad.

En los 70's se crean programas de entrenamiento para reducir el déficit en habilidades sociales; Zigler y Phillips entre 1960 y 1961, hablaron sobre

competencias sociales, aplicando sus bases sobre internos psiquiátricos (descritos como adultos institucionalizados), observando que los internos con más competencias sociales duran menos en las instalaciones del hospital y que también son los que tienen menos tasa de recaídas (Kelly, 1987).

Hasta antes de 1982, no existía distinción entre habilidad social, asertividad, entrenamiento asertivo y competencia social. Y fue Genest, en 1983 quien contribuye a la aclaración de que el término de habilidades sociales refiriéndose a la competencia del uso de la actividad verbal.

El psicólogo Rojas en su taller de habilidades sociales (2004), menciona que la habilidad social debe de considerarse dentro de un marco cultural determinado. La conducta considerada como apropiada puede ser, inapropiada en otra, sus propias actitudes, valores, creencias, capacidades cognitivas y un estilo de interacción.

Una respuesta competente es sobre la que la gente está de acuerdo que es apropiada para un individuo en una situación específica. Del mismo modo, no existe una única manera “correcta” de comportarse, que sea una serie de planteamientos deferentes que pueden variar de acuerdo con el individuo.

3.3. Las Habilidades Sociales aplicadas en la psicología deportiva

La conducta socialmente habilidosa, puede definirse, en términos de la efectividad de su función en una situación.

Según Linehan (1984), se pueden identificar tres tipos de consecuencias:

La eficacia para lograr los objetivos de la respuesta (eficacia en el objetivo); es decir, las habilidades sociales son utilizadas en el contexto interpersonal para conseguir reforzamiento no social.

La eficacia para mantener o mejorar la relación con la persona en la interacción (eficacia en la relación), aquí las habilidades sociales facilitan el desarrollo de relaciones.

La eficacia para mantener la autoestima de la persona socialmente habilidosa (eficacia de auto-respeto), o mejor dicho, las habilidades sociales impiden la pérdida del reforzamiento social.

3.4. Las técnicas del Entrenamiento de las Habilidades Sociales(Caballo, 2000).

Entre las técnicas que se usan para el entrenamiento de habilidades sociales son:

- 1.Seguimiento de instrucciones
- 2.Modelado
- 3.Ensayo
- 4.Retroalimentación
- 5.Reforzamiento
- 6.Procedimientos cognitivos(identificación de pensamiento, distorsiones cognitivas, entre otros).

3.5. Las características de las personas asertivas

Las persona asertivas, se apoyan y combinan el tacto, forma directa de hablar, expresión facial, modulación adecuada en el tono de voz, hablan con fluidez, tienen buena postura, hacen contacto visual con quien se dirigen, adecuan el volumen de voz, permiten el contacto corporal, en la mayoría de sus interacciones, sino es que en todas , sus actos van de acuerdo a sus palabras.

3.6. Las características del usuario o del cliente (Kelly, 1987)

Seguir instrucciones

Prestar atención y hacerse comprender

Memoria en corto plazo

Control de desórdenes de pensamiento

Síntomas psicópatas

Motivación necesaria

3.7. Las habilidades del terapeuta (Kelly, 1987).

Individuales:

Observación

Identificación

Evaluación

En comunidad:

Integración

Interacción

3.8. Las técnicas de evaluación (Caballo, 2000).

Entrevista

Inventarios

Escalas

Registros

Autoinformes

Informes de otras personas

3.9. Las aplicaciones del entrenamiento de habilidades sociales. (Caballo, 2000)

Ansiedad / Fobia social, soledad, depresión, problemas de pareja, trastornos por consumo de sustancias psicoactivas, delincuencia y tratamiento psicópatas.

Tener que actuar de alguna manera que pueda ser humillante o embarazosa.
Exposición a situaciones temidas, reevaluación contigua

3.10. El procedimiento del entrenamiento de habilidades sociales (Kelly, 1987 y Caballo, 2000).

→ Estrategias iniciales y de calentamiento

I Entrenamiento de habilidades sociales

II Reducción de ansiedad desensibilización

III Reestructuración cognitiva: TRE

AUTO INSTRUCCIÓN

IV Entrenamiento en solución de problemas

→ Establecimiento de relaciones sociales

→ Estrategias para matener conversaciones

3.11. Una aplicación del entrenamiento de habilidades sociales en la psicología del deporte.

José Luis Herreros S. J.L. (2003) realizó una investigación de la aplicación de las habilidades sociales en un medio educativo con un contexto deportivo, (el entrenamiento de fútbol), el en la cual concluyó que:

1. Mediante la actividad deportiva, se corrigieron y direccionaron actitudes respecto a las conductas de salud, en los dos grupos (control y experimental).
2. El autoconcepto social de todos los participantes mejoró, siendo en las chicas menos notable que en los chicos.

3. En el grupo experimental, los alumnos aprendieron a identificar ciertas habilidades sociales que les permiten tener éxito en la vida (socialmente), y como éstas le ayudarán en otros aspectos como pueden ser el trabajo, la familia, etc.
4. En ambos grupos se aprendió a centrarse en los procesos (el cómo hacer para) y no tanto en los resultados (el hacer / no hacer), es decir, desarrollaron métodos de resolución de problemas (mediante habilidades cognitivas).
5. En el grupo experimental se desarrolló más la empatía (ponerse en el lugar del otro, entender los puntos de vista ajenos al suyo). Destacar que en el grupo de control, los resultados fueron mayores en las chicas.
6. La percepción de autoeficacia física y mental mejoró en ambos grupos, siendo superior en el grupo experimental.
7. Ambos grupos acabaron identificando ciertas conductas de salud y el porque deben hacerlas (sobre todo en el grupo experimental).
8. En ambos grupos, disminuyeron las conductas violentas y antisociales (el doble en el grupo experimental).
9. Disminuyó el ausentismo escolar (más en el grupo experimental).

En resumen, se define a la habilidad social como una característica de la conducta y no de la persona, es una característica específica a la persona y a la situación, no universal. Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales

Está basada, en la capacidad de un individuo para escoger libremente su actuación, dependiendo de la situación en la que se encuentre. Es una característica de la conducta socialmente efectiva, no dañina.

En particular, le daré mayor énfasis a la combinación a las habilidades que se emplean en un contexto interpersonal, que sirven para alcanzar o conseguir reforzadores, que en si, no son de naturaleza social, como pertenecer a una selección o representar en el medio deportivo a una institución; y las habilidades sociales que facilitan el desarrollo de las relaciones, para alcanzar un bien en

común, siendo esto en teoría lo que nos da el éxito en el medio deportivo como equipo.

Hay una serie de comportamientos que se dan en el medio deportivo, como en el entrenamiento de las habilidades sociales, (los cuales vincularé en el siguiente cuadro, interpretación psicológica (Kelly, 1987), columna izquierda e interpretación deportiva (Toronov, 2006) en la columna derecha):

Componente de la Habilidad Social	Traducción del componente a su equivalente en el medio deportivo
<i>Contacto visual</i>	<i>Coordinación del pase a personas del mismo equipo (coordinación espacio y tiempo)</i>
<i>Afecto adecuado</i>	<i>Agresividad y firmeza apropiados para el contenido gestual del adversario o compañero del equipo, a quién le quiero dar a conocer alguna información en específico.</i>
<i>Preguntas conversacionales</i>	<i>Dudas a resolver generalmente antes o después de un encuentro sobre acciones a tomar.</i>
<i>Información personal</i>	<i>Información particular sobre los deseos y expectativas de cada uno de los jugadores en contienda o fuera de ésta.</i>
<i>Cumplidos, expresiones de reconocimiento, atención, gestuales, comprensión y de reconocimiento del problema.</i>	<i>Declaraciones verbales o con movimientos corporales que dan a conocer, empatía, apoyo, comprensión y entendimiento, sobre los conflictos y problemas presentados en el instante de la competencia.</i>
<i>Petición de cita</i>	<i>Petición por parte del entrenador o iniciativa entre los mismos integrantes</i>

	<i>del equipo, para mejorar las habilidades físicas, tácticas y técnicas en conjunto.</i>
<i>Volumen de voz</i>	<i>Tono, matiz y gesto corporal para ser claramente oído, entendido y comprendido.</i>
<i>Desacuerdo</i>	<i>Expresiones que transmiten resistencia, oposición o desacuerdo sobre conflictos o problemas presentados en el instante de la competencia.</i>
<i>Petición de cambio o propuesta de solución</i>	<i>Petición explícita al antagonista o atleta que no esta poniendo de su parte, para cambiar su conducta inaceptable y solucionar el conflicto lo más pronto posible y no afecte los resultados o el rendimiento del equipo.</i>

CAPÍTULO 4. PROPUESTA DE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES PARA ATLETAS DE UN DEPORTE DE CONJUNTO.

Programa de entrenamiento de habilidades sociales para atletas de deportes de conjunto

4.1.1. Planteamiento del problema:

Debido a los conflictos interpersonales existentes dentro del equipo no se observan los resultados esperados por los entrenadores.

4.1.2. Objetivo:

Entrenar habilidades sociales(habilidad conversacional, asertividad, y en situación de juego cooperativo) en los atletas que practican deportes de conjunto

4.1.3. Hipótesis:

Si se entrenan habilidades sociales(habilidad conversacional, asertividad, y en situación de juego cooperativo) en los atletas que practican deportes de conjunto entonces disminuirán los conflictos interpersonales del equipo.

4.1.4. Método

Participantes: Integrantes de equipos representativos de deportes de conjunto de la escuela superior de educación física (# de sujetos por determinar, generalmente dependerá del numero de personas que integren el equipo)

Lugar: Instalaciones deportivas de la misma institución (descripción de los lugares por determinar)

Material: Evaluaciones, hojas de registro, lápices.

Diseño: Análisis de series temporales para la intervenciones de grupo

Llevar a acabo varias evaluaciones tanto antes como después del entrenamiento

4.5. Procedimiento

Fase 1. Entrenamiento de habilidades conversacionales

Sesión 1. Evaluación de habilidad conversacional

Sesión 2. Contacto visual

Sesión 3. Afecto

Sesión 4. Duración de las intervenciones

Sesión 5. Preguntas conversacionales

Sesión 6. Comentarios autorreveladores

Sesión 7. Componentes de refuerzo o cumplidos

Sesión 8. Evaluación de la habilidad

Fase 2. Entrenamiento de asertividad

Sesión 1. Evaluación de habilidades asertivas

Sesión 2. Contacto visual

Sesión 3. Afecto

Sesión 4. Volumen de voz

Sesión 5. Expresiones de elogio / aprecio

Sesión 6. Expresión de sentimientos personales

Sesión 7. Conducta pasiva reciproca

Sesión 8. Duración de las intervenciones

Sesión 9. Evaluación de la habilidad

Fase 3. Entrenamiento de oposición asertiva

Sesión 1. Evaluación de habilidad de oposición asertiva

Sesión 2. Contacto visual

Sesión 3. Afecto

Sesión 4. Volumen de voz

Sesión 5. Gestos

Sesión 6. Comprensión de lo que el otro dice o expresión del problema

Sesión 7. Desacuerdo

Sesión 8. Petición de un cambio de conducta o propuesta de solución

Sesión 9. Duración de las intervenciones

Sesión 10. Evaluación de la habilidad

Fase 4. Entrenamiento de habilidades sociales en juego cooperativo

Sesión 1. Evaluación de la habilidades sociales en juego cooperativo

Sesión 2. Saludos

Sesión 3. Iniciación social

Sesión 4. Elogio

Sesión 5. Proximidad y orientación

Sesión 6. Participación en una tarea o juego

Sesión 7. La conducta cooperativa o de compartir

Sesión 8. Responsividad afectiva

Sesión 9. Evaluación de la habilidades sociales en juego cooperativo

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ⇒ Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico del deporte*. Barcelona: Albatros.
- ⇒ Blázquez D. director (1995). ... *desde una perspectiva educativa y formativa*, parte II de La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE, pp. 12-47.
- ⇒ Blázquez D. director (1995). ... *desde una perspectiva de enseñanza*, parte V de La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE, pp. 249-368.
- ⇒ Blázquez Sánchez, D. (1990). *Evaluar en educación física*. Barcelona: INDE
- ⇒ Buceta, J. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson
- ⇒ Caballo, E. V. (2000). *Manual de técnicas de modificación de la conducta*. México: Manual Moderno
- ⇒ Caballo y Buela-Casal, (1988). *Manual de técnicas de modificación de la conducta*. México: Manual Moderno
- ⇒ Castañer, M. y Trigo E. (1995). *Globalidad e interdisciplina curricular en la Enseñanza Primaria. Propuestas teórico-prácticas*. Barcelona: INDE.
- ⇒ Colmenares, B. M. (1992). *Psicología*. UNAM, Amatl. México.
- ⇒ Compas, B. E. Y Gotlib, I. H. (2003). *Introducción a la psicología clínica: Ciencia y práctica*. McGraw-Hill Interamericana. México
- ⇒ Durand, M. (1987). *El niño y el deporte*. Madrid: Paidós. Mec.
- ⇒ Fahlberg, Larry; Falhberg, Lauri & Gates, Ward (1992) "Exercise and Existence: Exercise Behavior from an Existential-Phenomenological Perspective". The Sport Psychologist, 6, 172.191.
- ⇒ Galera, A. D. (1999): *Juego motor y educación física: bases para una reforma*. Barcelona: Cims.
- ⇒ García M. y Asins C. (1995). "*La coeducación en educación física*". Bellaterra: ICE de la UAB
- ⇒ Gil, R. J. & Delgado, N. M. (1994). *Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. España : Siglo Veintiuno de España Editores.

- ⇒ González, M. J. (1997) *Metodología de la investigación social*. Barcelona: Editorial Aguaclara, Alicante.
- ⇒ Gould, D.I & Pick, S. (1995) *Sport Psychology*. USA: Human Kinetics Publishers, p.p.391-405
- ⇒ Hahn (1988): "*Entrenamiento con niños*". Barcelona: Martínez Roca.
- ⇒ Hernández, J. (1994): *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- ⇒ Herreros, S. J.L. (2003, abril). Programa de adquisición y desarrollo de habilidades sociales mediante la actividad del fútbol-sala. Buenos Aires: Revista Digital - Año 9 - N° 59 – <http://www.efdeportes.com>
- ⇒ Elias, N. y Dunning E. (1992). *Deporte y Ocio en el proceso de la Civilización*. México: Fondo de Cultura Económica
- ⇒ Kazdin, A (1996) *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. México: Manual Moderno. cap.1.pp.29
- ⇒ Kunin. (1988) *Psicología*, Moscú: Fisikultura. Traducción La Habana: Pueblo.
- ⇒ Kelly A. J. (1987) *Entrenamiento de las habilidades sociales* Bilbao: Desclée de Brouwer.
- ⇒ La Camara de Diputados LVII LEGISLATURA en la Comisión de Estudios Legislativos de San Luis Potosí, (2006) . Disponible en internet: <http://www.cddhcu.gob.mx/camdip/comlvii/comelegs/inicio/PonenEdos/SLP/23-004.html>
- ⇒ Landa, P.; Valadez, A.; DíazGonzález, E; Rojas, E.; Salinas, J. L.; Trujano, P.; Vargas, J. A.; Valladares, P. (2005) *Perfil curricular de psicología*. articulo en red: www.iztacala.unam.mx
- ⇒ Landers, D. (1995) *Sport Psychology: The Formative Years, 1950-1980*. Arizona: Human Kinetics Publisher, p.p.407-417.
- ⇒ Portilla, B y López, B. (1995). *Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- ⇒ Mundina, J. (1996). "*Conducta y actitudes de los espectadores de baloncesto. Una visión desde el marketing*". Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. España
- ⇒ Medallero centroamericano por disciplinas(2006, agosto). **Deporte federado**. Año 2, Num 19.

- ⇒ Palmer, M. (1997). **“Análisis y propuesta de la legislación aplicable al deporte en México”**. Tesis de licenciatura no publicada, Escuela Superior de Educación Física. México
- ⇒ PUNI, A. Z. (1974) *Ensayos de Psicología del Deporte*. Cuba: I.S.C.F. Comandante Manuel Fajardo.
- ⇒ PUNI, A. Z., **“La Preparación Psicológica para las Competiciones Deportivas”**. Boletín Científico-Técnico (Cuba). Suplemento No. 11.
- ⇒ Trillas. (1988). Programa de psicología. Modelo educativo. Pag. 49, México D.F.: Autor
- ⇒ Riera, J. (1991) *Introducción a la psicología del deporte*. México: Martínez - Roca. BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA, PSIQUIATRÍA Y SALUD.
- ⇒ RIERA, J. y CRUZ, J. (1991): *Psicología del Deporte. Aplicaciones y Perspectivas*. Barcelona: Martínez-Roca.
- ⇒ Matéu. B. (1997, agosto). **“La función educativa y preventiva”**. Revista de psicología del deporte (Francia)
- ⇒ Rojas, S. (Inédito) “Taller de habilidades sociales”. Asesoría psicológica
- ⇒ Toronov (coordinación de metodología deportiva en la CONADE), 2006 compilación inédita
- ⇒ Dr. Levit I.(2004). *Las variables psicológicas y su evaluación*.
- ⇒ Zambrano (1990) De Ley de Estímulo y Fomento del Deporte, presentada por el diputado Felipe Zambrano Páez, del grupo parlamentario del PRI, en la sesión del sábado 15 de diciembre. Turnada a la Comisión del Deporte.

ANEXO

Tabla 1. Modelo Secuencial Integrativo.

E ESTÍMULO ANTECEDENTE	O ORGANISMO	R RESPUESTA	K CONTINGENCIA	C CONSECUENCIA
MEDIO CONDICIÓN BIOLÓGICA CONDUCTA COGNICIÓN	CONDICIÓN BIOLÓGICA CONDUCTA COGNICIÓN	MEDIO CONDICIÓN BIOLÓGICA CONDUCTA COGNICIÓN	* RELACIÓN DE CONTINGENCIA	MEDIO CONDICIÓN BIOLÓGICA CONDUCTA COGNICIÓN