

19
2ej



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

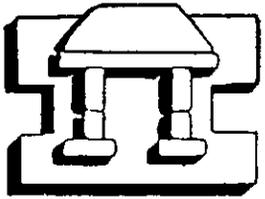
CAMPUS IZTACALA

METACOGNICION EN EL DEPORTE:
UNA PROPUESTA DE TRABAJO PSICOLOGICO
CON ATLETAS MINUSVALIDOS

TESIS TEORICA

PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A N
EDGAR GERARDO BALDERRAMA GARCIA
MILTON CARLOS BAZA RODRIGUEZ

ASESORES: LIC. JORGE GUERRA GARCIA
LIC. XAVIER CRUZ LARA
LIC. ELSA GUADALUPE LOPEZ MORALES



IZTACALA

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MEXICO

1999

276014



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

GRACIAS

A Dios y a la Virgen María:

Por iluminar mi camino y guiarme hasta cumplir todos mis objetivos, además de tener todo lo que más quiero: mi familia.

Papá y Mamá:

Porque con sus palabras me convencieron y con su ejemplo me dieron la oportunidad de lograr esto y más, que es de ustedes. LOS AMO.

Hermanos:

Aunque en determinados momentos la hemos pasado algo difícil, no importa porque se han superado gracias al apoyo y cariño que nos tenemos: Sigamos por un mejor camino para el bien de todos. LOS QUIERO MUCHO.

Lorena:

Por ser la mujer más maravillosa ya que me has dado incondicionalmente tu apoyo, comprensión y amor; es lo que me llena y hace que siga adelante. TE AMO.

A Todos los amigos del 54:

Porque vivimos esta etapa tan intensamente que siempre los recordaré con todo mi aprecio.

A esta bella institución HERRA- Campos Itzacala:

Por abrirme sus puertas y ser ahora lo que soy, además de haber vivido aquí la mejor parte de mi vida.

A todos ustedes les dedico este esfuerzo.

GERARDO.

DEDICATORIAS.

A mis padres:

Agradezco todo su esfuerzo, su amor y su ejemplo que me acompañaron y apoyaron hasta conseguir ésta, nuestra meta.

A mi tía Albia:

Que haz sido una segunda madre para mí y porque mes haz impulsado a seguir adelante en todo momento.

A Lulú y Lorena:

Que me apoyaron durante toda mi vida, y con su ejemplo me han enseñado a alcanzar todo lo que me proponga.

A Beti, Omar y Rhamsés:

A pesar de que ahora están lejos, sigo recordando los momentos felices que hemos vivido, sin olvidar todo su cariño y apoyo.

A Gerardo:

Que me haz impulsado a seguir, además de ayudarme y soportarme en mis momentos difíciles: "Lo logramos".

A mis amigos Pilar y Juan Carlos:

Con ustedes hemos estado en las buenas y en las malas, siempre como verdaderos amigos.

Al grupo 2854 generación 94-97:

En donde pase los mejores años de la carrera y aprendí a ser mejor cada día.

A Gloria y Alba:

En poco tiempo se han convertido en mis mejores amigas y tienen un lugar muy especial en mi vida.

MILTON.

RESUMEN

La presente obra es una propuesta de trabajo dirigida al área deportiva, basada en el concepto de la metacognición y se compone de cuatro capítulos, en el capítulo uno se realizó un análisis histórico y económico del deporte; en el capítulo número dos se analizó las diferentes perspectivas teóricas que lo han abordado, para el tercer capítulo es donde se encontró que la metacognición puede incidir de manera más exitosa en el trabajo psicológico con los atletas. Con el capítulo cuatro, debido a la alta efectividad de los componentes de la metacognición (conciencia y autorregulación) en el proceso de aprendizaje de estrategias y desarrollo de habilidades para la resolución de cualquier tarea con éxito, se desarrollan dichos componentes en esta propuesta, cuyo objetivo es proponer un programa de trabajo basado en la metacognición, aplicable en el área deportiva con atletas mexicanos sobre silla de ruedas.

Consideramos que este trabajo es una alternativa diferente a las ya existentes, debido a que integrar elementos que otros estudios investigan por separado (deporte, metacognición, trabajo con minusválidos), además de que sólo se han realizado en el extranjero, por lo tanto es algo "nuevo" en nuestro país y se pretende sea el inicio de trabajos posteriores que enriquezcan a la psicología y al deporte en México.

	PAGINA
INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1. EL DEPORTE.	
1.1 ESBOZO HISTÓRICO	9
1.2 DEFINICIÓN DE DEPORTE	12
1.3 CLASIFICACIÓN DE DEPORTES	12
1.4 DIFERENCIA ENTRE RECREACIÓN Y PROFESIÓN DEPORTIVA	14
1.5 TRASCENDENCIA POLÍTICA, ECONÓMICA Y SOCIAL DEL DEPORTE	14
CAPÍTULO 2. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	
2.1 DESARROLLO HISTÓRICO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	19
2.2 PERSPECTIVAS TEÓRICAS QUE ABORDAN EL ÁREA DEPORTIVA.	20
2.3 DEFINICIÓN DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.	22
2.4 PAPEL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE.	22
2.5 CONTEXTO ACTUAL EN MÉXICO.	24
2.6 ESTUDIOS REALIZADOS CON ATLETAS MINUSVÁLIDOS.	25
CAPÍTULO 3. METACOGNICIÓN	
3.1 DESARROLLO HISTÓRICO DE LA METACOGNICIÓN.	29
3.1.1 LA METACOGNICIÓN DESDE TRES TRADICIONES TEÓRICAS.	30
3.2 DEFINICIÓN Y COMPONENTES DE LA METACOGNICIÓN.	35
3.3 LA METACOGNICIÓN EN LA EDUCACIÓN	39
3.4 VIABILIDAD DE LA METACOGNICIÓN EN OTRAS ÁREAS.	47
3.5 VIABILIDAD EN EL ÁREA DEPORTIVA.	48
CAPÍTULO 4. PROPUESTA	
- PROGRAMA DE TRABAJO CON ATLETAS MINUSVÁLIDOS.	57
- DESARROLLO DEL PROGRAMA.	60
CONCLUSIONES.	69
REFERENCIAS.	72

ANEXOS

ANEXO 1. REGISTRO PARA LA EJECUCIÓN DEPORTIVA.	76
ANEXO 2. CUESTIONARIO PARA LA IMAGINACIÓN EN EL DEPORTE.	78
ANEXO 3. CUESTIONARIO DE METAS.	81
ANEXO 4. ENTREVISTA CON EL ENTRENADOR	82
ANEXO 5. INSTRUCCIONES DE RELAJACION DE LAZARUS.	83
ANEXO 6. TEST DE EVALUACION DE LA COMPETICION.	85

Al hablar del deporte nos podemos referir a cualquiera de sus aspectos, social, económico, político, histórico, etc., ya que es un tema bastante amplio y complejo para su estudio, debido a la evolución histórica que ha tenido, así como la importancia que tiene hasta nuestra época donde su impacto y trascendencia social ocupa uno de los primeros planos, ya sea en forma de recreación para el bienestar físico o en forma profesional donde los atletas dedican todo su tiempo a esta actividad de la cual obtienen una remuneración y se buscan logros importantes (campeonatos mundiales, juegos olímpicos).

Además, este tipo de actividad profesional es la que acapara toda la atención del público, por que en nuestros días es un producto de consumo. Esto conlleva a una expectativa centrada en los logros de los atletas, sus escándalos de dopaje y sobre todo el interés político que se tiene por manejarlo para obtener recursos económicos.

El lucro que de los atletas se obtiene de alguna forma es aceptable, por que éste se dedica a su actividad como un trabajo, en donde le es pagado su esfuerzo: pero cuando los organismos lucrativos presionan al atleta, él tiene que recurrir a otros elementos para mejorar su rendimiento, esto sucede cuando no tiene otra alternativa. Pensamos que esto no debe ocurrir por que la finalidad del deporte espectáculo es brindar un rato de esparcimiento a los aficionados, además de encaminar a éstos a una conducta saludable y rechazar el uso de cosas nocivas que no le benefician en nada al ser humano.

Retomando el tema del rendimiento deportivo, en la actualidad, entre los deportistas considerados como de "elite" las diferencias existentes entre ellos para obtener mejores resultados no son muchas, ya que todos o la mayoría cuentan con los recursos económicos suficientes para invertirlos en equipos de entrenamiento (médico, físico) para desarrollarse plenamente; es aquí donde las diferencias de tipo psicológico toman importancia, ya que un error de concentración en la competencia significa la derrota. Bajo este contexto, en el primer capítulo de este trabajo se desarrollan a fondo estas

ideas, se explica además lo que significa el deporte, lo que funciona alrededor de él y su impacto en el atleta.

Continuando con el segundo capítulo, se expone y analiza la psicología del deporte, la cual se ha interesado en aportar sus conocimientos para que esas diferencias disminuyan, y sobre todo que permitan que el bienestar del atleta sea pleno y completo, este objetivo no ha cambiado desde que fue reconocida como parte de la psicología en general en la década de los 20's.

Es de mencionarse que diferentes corrientes psicológicas abordan al deporte, todas con la misma finalidad, que la actividad sea disfrutada y elevar el nivel de ejecución del atleta. El sustento teórico del presente trabajo en cuanto a estudios reportados en el área deportiva son pocos, es importante reconocerlo por que quisimos hacerlo desde el punto de vista socio cultural de México y también de Latino América, por la identidad existente.

Creemos que al aportar nuestro "granito de arena", enriquecemos a la psicología del deporte en ese contexto y por que no mencionarlo, no estar lejos de las grandes potencias en donde si invierten en medicina y psicología del deporte y los resultados son por todos conocido. Una parte de la psicología del deporte comienza con el estudio y aplicación de técnicas psicológicas con personas minusválidas, lo que marca el interés de estudio en este trabajo, cabe decir que no se tiene mucha información al respecto, debido a que los psicólogos del deporte no publican sus experiencias, las razones son muchas, apoyo económico insuficiente, burocracia, etc., y es un desperdicio que por esas cuestiones no aprovechemos sus conocimientos para seguir sustentando mejores programas de trabajo, ya que estos, por lo que tenemos conocimiento directo y observable, es que funcionan como un medio de integración a la sociedad y de habilitación de aquellas partes del cuerpo que sufrieron daño, sea reversible o no.

Para realizar esto último, así como un óptimo rendimiento de los atletas "normales y minusválidos", la psicología del deporte ha desarrollado y adaptado técnicas que funcionan efectivamente, en este trabajo se utilizan las de imaginación y relajación para las personas con algún daño que impida parcialmente el funcionamiento de su cuerpo.

En lo que respecta al tercer capítulo, se habla de que los conocimientos desarrollados por la psicología del deporte varían dependiendo del marco teórico o conceptual del que se parta, una de esas aproximaciones conceptuales es la metacognición, aunque no aborda tan específicamente el área deportiva, por lo revisado en este trabajo, encontramos que es en la educación donde principalmente se aplican sus estudios además de algunas evidencias encontradas en la industria y en el ejercicio de los primeros auxilios en lo que a medicina se refiere. Así se destacan las características esenciales de la metacognición, como es la toma de conciencia en cuanto a la ejecución de las tareas por parte de los estudiantes. Posteriormente, se habla de la enseñanza de estrategias para planificar la resolución adecuada de un problema, cabe mencionar que este tipo de estrategias varían dependiendo de la situación que se presente, y pueden ser generales o específicas; otro concepto importante es el de regulación, que de igual forma puede ser activa o consciente.

Todas estas características de la metacognición abordadas en la educación nos muestran el proceso por medio del cual una persona puede o no llegar a conseguir lo que se propone, por lo tanto, como dichas características implican un aprendizaje, consideramos que este puede ser de habilidades deportivas, ya que al igual que se puede realizar una estrategia para resolver un examen, se puede hacer para analizar a los contrarios en una competencia y así poder llegar a la victoria, además de mejorar la propia ejecución del atleta.

Es de comentar que las investigaciones hechas en el país se consideran como ejemplos, ya que la propuesta que haremos más adelante se basa en lo reportado por y para nuestro contexto, sin hacer menos lo hecho en otros ambientes socio culturales. Con base en lo anterior, el objetivo del presente trabajo es: Proponer un trabajo basado en la metacognición, aplicable en el área deportiva con atletas mexicanos sobre silla de ruedas.

CAPÍTULO 1
EL DEPORTE

En el presente capítulo comenzaremos abordando un panorama de la historia del deporte, llegando a una definición del mismo en la era moderna, definición que consideramos necesaria para poder hacer una clasificación y diferenciación entre el deporte denominado como de alta competición y de la simple práctica deportiva como la actividad física y recreativa, creemos que es importante conocerlos por que los objetivos de ambas actividades son distintos y su trascendencia social cambia, puesto que en el deporte de alta competición se manejan intereses de tipo económico y político que impactan en la sociedad y cultura mundial.

Es necesario este recorrido socio histórico como punto de partida para poder abordar la psicología del deporte y posteriormente el trabajo con deportistas sobre silla de ruedas.

1.1. Esbozo histórico.

El hombre, a lo largo de su historia, de una u otra forma ha practicado el deporte, ya que, como nos menciona Delgado (1985), desde un principio tuvo que utilizar su cuerpo y su inteligencia para sobrevivir, en un ambiente difícil en el que tenía que moverse para cazar, para refugiarse y defenderse, para esto, su único medio de defensa era su cuerpo, agilidad y destreza, así como la utilización del terreno favorable y luego los utensilios que inventó.

Su medio de vida inicial era la caza y la defensa permanente de enemigos superiores físicamente, esto lo indujo a una evolución y desarrollo corporal, que permitieron grandes carreras y desplazamientos, así como grandes luchas que propiciaron una forma intuitiva de desarrollo con adaptación al medio y desenvolvimiento de las aptitudes físicas.

Posteriormente, se tiene conocimiento de que diez mil años antes de nuestra era, en varias culturas se practicaban juegos individuales y colectivos, por ejemplo la lucha y el masaje que se consideraban como métodos de recreación e higiene. Así mismo en la zona de Centro América se realizaban juegos de pelota en honor a los Dioses como tributo por el bienestar de sus pueblos.

También los egipcios tres mil años antes de nuestra era, daban importancia al ejercicio físico, así como los hindúes y los demás pueblos orientales quienes practicaban el reposo y el equilibrio físico y mental.

Tiempo después, Grecia se convirtió en el centro de la cultura en lo que a desarrollo del deporte se refiere, ya que ellos iniciaron el enfoque educativo de las actividades físico deportivas. En sus principales ciudades como Delfos, Atenas, Esparta y Corintio, existieron gimnasios donde los jóvenes recibían educación física y ejercitaban su cuerpo, existen innumerables escritos y documentos de filósofos griegos que hablen del interés por el ejercicio físico, por los juegos y la educación del cuerpo. Con el desarrollo del imperio romano, los juegos y las actividades físico deportivas son asumidos por una nueva civilización, y aunque no se practicaban las tesis primarias de los griegos, se empezó a dar un sentido competitivo y de diversión, abandonando el interés educativo.

Ya en la época medieval, debido a la gran influencia normativa moral de la iglesia, todo lo relativo al cuerpo se consideraba pecaminoso, y por ello se abandonaron los ejercicios físicos concebidos por los griegos, todo esto es sustituido por actividades puramente funcionales como los torneos y los juegos de guerra, también la pelota era utilizada como objeto de varios juegos. Por otra parte, los pueblos rebeldes como los vikingos, practicaban los bolos y el tiro con arco, actividades que motivaban la recreación y al mismo tiempo la competición, además de que desarrollaron los combates con espadas que dieron origen al esgrima.

En la época del Renacimiento (Siglo XV) se retoma el interés por la cultura griega y comienzan a escribirse los beneficios de la educación física y el deporte, sin embargo, es entre los siglos XVI y XIX cuando reaparecen los viejos juegos griegos, creándose con ello nuevas modalidades deportivas desatacando la afición por los juegos de pelota y renaciendo el interés por el cuerpo y su forma física.

Cabe reconocer la indudable influencia de las Islas Británicas en el desarrollo del deporte moderno, ya que empieza a notarse la diferencia entre las actividades físicas espontáneas practicadas en todo el mundo, las cuales eran sencillas y con ciertas reglas elementales (deporte antiguo), y el deporte reglamentado como elemento de

separación de clases sociales; al entremezclarse la burguesía y la aristocracia británica por los siglos XVIII y XIX se consolidan las formas de un deporte elitista reglamentado y con grandes pruebas que dieron origen al cros, al remo, al pugilismo, a la alta equitación, al tenis, al hockey y al fútbol actual.

A partir de esto se estructuran grandes clubes y federaciones, ya que la gran influencia social y económica hace que esa forma de entender el deporte se extienda por todo el mundo, al mismo tiempo que aparece nuevamente la idea pedagógica del deporte, ya que en el siglo XIX se instaura de nuevo en las escuelas gimnásticas y que son el antecedente básico de lo que hoy entendemos por educación física.

Al hablar de juegos olímpicos bajo un nuevo concepto social, se debe hacer referencia a Pierre de Fredi "Barón de Coubertain", ya que a finales del siglo XIX estando en Inglaterra, y siendo conocedor de la cultura griega y de sus ideas centrales, logra lanzar al mundo sus ideas sobre lo que debe ser el deporte:

1. Reglamentación y lucha por la marca.
2. Superación constante.
3. Que el individuo practique varios deportes.
4. Independencia política del deporte.
5. Que el movimiento olímpico estuviera por encima de disputas internacionales.
6. Que el deporte sea amateur.

Todo esto ocurre en pleno desarrollo industrial cuando nacen las primeras sociedades obreras. Los burgueses y aristócratas británicos siguen esas ideas con mucho escepticismo, ya que las consideraban contradictorias para el contexto social y económico existente en esos tiempos.

Es así como en Inglaterra, con la revolución industrial, según Brohm (1982), se consolida el sistema económico capitalista y con el nacimiento de los juegos olímpicos del siglo XX se instituye el deporte moderno. A partir de esto, se desgajan tres características esenciales: la persecución del récord, el creciente interés por la velocidad y la obsesión por lo mensurable. Por lo tanto, florece progresivamente en la

Inglaterra industrial del siglo XIX el sistema institucional deportivo, que no tardaría en difundirse entre todos los grupos sociales del mundo, a medida que también crecía y se consolidaba el mundo de producción capitalista.

Después de hablar de la evolución histórico social del deporte, se podría dar una definición actual de esta actividad en donde se nota la influencia social y económica en que vive el hombre actualmente.

1.2 Definición de deporte.

El concepto de deporte ha ido evolucionando junto con éste a través del tiempo. La definición más clara y con la que coincidimos en este trabajo es la que proporciona Brohm (op. cit, pág. 72): "El deporte es un sistema institucionalizado de prácticas competitivas y con predominio en el aspecto físico: delimitadas, reguladas, codificadas y reglamentadas convencionalmente, cuyo objetivo manifestado es que sobre la base de una comparación de pruebas, marcas, demostraciones y prestaciones físicas; designar al mejor concurrente (campeón) o de registrar la mejor actuación (récord)". El deporte es un sistema de competiciones físicas generalizadas, universales y abierto por principio a todo lo que se extiende en el espacio (todas las naciones, todos los grupos sociales, todos pueden participar) o en el tiempo (comparación de los récords entre diversas generaciones sucesivas) y cuyo objetivo es el de medir y comparar las actuaciones del cuerpo humano concebido como potencia siempre perfectible.

Después de conocer el concepto actual de deporte, consideramos necesario hacer una clasificación de los deportes, ya que a pesar de que el objetivo de todos es el mismo (competir y ganar), la forma de alcanzarlo es distinta.

1.3 Clasificación de deportes.

Para poder hacer una clasificación de los deportes, es necesario mencionar que el análisis de la competición deportiva es diferente para cada disciplina, el conjunto de factores que incide suele diferir de un deporte a otro, puesto que no hay dos competiciones iguales aunque sean de la misma categoría. Cada prueba tiene

características específicas, de manera que son pocas las generalizaciones que pueden establecerse.

A causa de una gran variedad de los deportes, que en la actualidad se amplían constantemente en número y diversidad, Riera (1991) los agrupa en cuatro categorías:

- a) Deportes sin cooperación ni oposición. En estos deportes el rendimiento depende primordialmente de la relación entre el deportista y los objetos con los que interactúa. Los lanzamientos y saltos de atletismo son ejemplos representativos, variando los objetos y su grado de constancia espacial y temporal, así como los instrumentos y ayuda se pueden generar todos los deportes de este grupo.
- b) Deportes con cooperación sin oposición. En estos el deportista, objetos y compañeros forman parte de la interacción. La cooperación puede establecerse entre personas y animales (caballos por ejemplo) y para alcanzar un buen rendimiento es necesaria una gran compenetración entre ellos. El patinaje por parejas, el salto hípico y la natación sincronizada se diferencian del grupo anterior, ya que en ellos los deportistas han de establecer un total acoplamiento para poder interactuar con los objetos.
- c) Deportes con oposición y sin cooperación. El deportista, los objetos y contrincantes forman parte de la interacción. Las carreras atléticas, la natación, el ajedrez, el tenis individual, así como los denominados deportes de lucha, están incluidos en este grupo. Las acciones del contrario forman parte de la interacción y tienen gran influencia decisiva en el rendimiento.
- d) Deportes con oposición y colaboración. Los deportistas, objetos, contrincantes y compañeros forman parte de la interacción. El tenis por parejas y los denominados deportes de equipo están incluidos en ésta categoría, el rendimiento depende del enfrentamiento entre dos cooperaciones.

En función del nivel de cooperación y oposición de cada deporte, la competición se vuelve el eje central de toda actividad deportiva. El objetivo de ésta actividad es competir y luchar por la victoria, ya que sin esto, sólo sería una actividad física ejercida regular o irregularmente con otras finalidades, como a continuación veremos.

1.4 Diferencia entre recreación y profesión deportiva.

Después de haber revisado el concepto actual de deporte, podemos señalar la diferenciación entre éste y la actividad física recreativa, ya que ambos están íntimamente ligados al ejercicio físico, al juego, al desarrollo del cuerpo y al mantenimiento de la salud. De acuerdo con Delgado (op. cit), la recreación es representada por todo individuo que por gusto y afición hace práctica deportiva, ya sea regular o irregularmente, para su bienestar físico y moral sin obtener beneficio material y sin llegar a un régimen de reglas estrictas de competición. El otro rubro es de elite deportiva, en donde el profesional del deporte busca un máximo de rendimiento, dedicándose por completo a esto y a cambio, obtiene beneficios económicos, sociales y hasta políticos. Es por ello que, alrededor del deporte existen muchos intereses de todo tipo y que tienen un gran impacto en la vida de cualquier sociedad del mundo.

1.5 Trascendencia política, económica y social del deporte.

El deporte constituye uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro siglo. Su arraigo en la sociedad es tal que se puede contemplar desde su faceta formativa, lúdica, técnica, comercial, social, política, psicológica, biológica y de comunicación. (Riera, op. cit)

Dado que el deporte representa un lenguaje universal, de fácil interpretación desde cualquiera de las diferentes culturas, su repercusión social es enorme, ya que a menudo ha sido utilizado con fines políticos y propagandísticos afectando su imagen de noble lucha por la victoria, dentro de unas normas establecidas.

Como menciona Brohm (op. cit) la realidad de la práctica institucionalizada del deporte demuestra que está estrechamente implicado con la política y las actividades del estado. La actividad deportiva mundial es inseparable de la política de coexistencia pacífica entre las super potencias socialistas y capitalistas. El deporte se ha convertido en la imagen perfecta de la real cooperación pacífica internacional y nacional entre clases. El deporte ofrece una salida considerable a la identificación nacional y la identificación en el gran cuerpo social; representante simbólico del cuerpo deportivo de la nación.

Todos los Estados utilizan de manera diferente el espectáculo deportivo aplicándolo a fines políticos, a los que todos reducen en diversión social, política e ideológica, justo en el momento en que las masas podrían reflexionar o cultivarse políticamente; el deporte viene a ocupar su espíritu y desvía las preocupaciones reales en beneficio de pseudo actividades serias; además, el deporte mantiene la evasión fuera de las contingencias sociales, a la vez que constituye un buen medio de mantenimiento del orden público en la medida que ejerce un control ideológico sobre las masas.

El deporte es presentado como una terapia de fatiga, como un medio de borrar los resentimientos y los malestares provocados por el cronometraje en el trabajo, la inseguridad del puesto laboral, el control de entrada y salida de los mandos intermedios y superiores.

El sistema deportivo se ha convertido en subsistema de la sociedad capitalista, ya que obedece a todas las leyes socioeconómicas que rigen el modo de producción capitalista; la acumulación, concentración y circulación de los capitales, así como la actividad deportiva, está sostenida por una vasta circulación de moneda hasta el punto de que con suma frecuencia la práctica de un deporte es un pretexto para operaciones financieras que se convierten en un simple sostén para transacciones comerciales.

En este contexto, el advenimiento del deporte moderno originó que el espectáculo deportivo recibiera un impulso considerable. De esta manera las grandes manifestaciones deportivas se incrementaron con el aumento de las competencias nacionales, internacionales y olímpicas. Con el espectáculo deportivo se moviliza a grandes masas; fenómeno que se ha visto acentuado por la introducción de los grandes medios de comunicación que transforman el espectáculo deportivo en un hecho universal a escala planetaria.

La búsqueda del beneficio comercial deportivo conduce a un gran número de dirigentes y empresarios a montar una amplia cantidad de espectáculos pagados y lucrativos, tanto en el deporte profesional como aficionado. Así, la práctica deportiva se convierte en una actividad remunerada para los atletas.

De acuerdo con Brohm (op. cit) la industria capitalista del deporte de masas, tiende a estructurarse siguiendo tres ejes:

1. La inversión financiera y publicitaria del deporte mediante grandes firmas capitalistas.
2. La intervención de las cadenas de televisión y de cine que organizan comercial e industrialmente el deporte.
3. La intervención competitiva de organismos públicos y privados que se disputan el derecho de organización de los grandes eventos deportivos.

La rentabilidad de una empresa deportiva depende del punto de vista de su funcionamiento interno, el cual se basa en un determinado número de factores:

- a) La venta de espectáculos deportivos supone la existencia de un aparato material y técnico existente.
- b) La adquisición de fuerzas de trabajo deportistas, de un capital humano.
- c) Los aportadores de capitales y los socios deportistas están vinculados por un contrato de trabajo, implícito o explícito, en donde el deportista vende sus capacidades de resultados, convirtiéndose por consiguiente en asalariado. En toda sociedad capitalista el esfuerzo físico competitivo es pagado con una remuneración económica.

El deporte como espectáculo es la sustancia predominante de los grandes medios de comunicación de masas que tienden cada vez más a verse saturados por sus temas, problemática, ideología, mitos y preocupaciones. En las sociedades industrializadas avanzadas, el espectáculo deportivo opera en una especie de unanimidad masiva, ya que se dirige a todos en general y a nadie en particular.

El espectáculo deportivo se ha convertido en uno de los medios dominantes de comunicación de masas que contribuye a conformar una opinión pública mundial. Entre el público y los deportistas que se exhiben se establece una especie de contrato de emoción, los atletas tienen que ofrecer a los espectadores una descarga de adrenalina, pero de igual forma exigen que el público sea un buen sismógrafo afectivo.

Una vez conocidos todos los intereses que rodean al deporte, podemos comprender que su evolución va en dirección a una explotación de productos (incluyendo al deportista) tal y como se da en cualquier actividad de la sociedad. Por lo tanto, una intervención psicológica serviría para maximizar el rendimiento deportivo del atleta, además de proporcionarle un bienestar físico psicológico y la satisfacción al ejecutar su actividad, razón por la cual la psicología del deporte tiene motivo para incidir en ésta área del comportamiento humano.

CAPÍTULO 2
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

En el presente capítulo se revisará la historia de la Psicología del Deporte. Consideramos esto importante porque servirá para llegar a una conceptualización de la misma disciplina, ya que a lo largo del tiempo se ha visto influida por varias corrientes psicológicas. Esta conceptualización permitirá al mismo tiempo fijar el rumbo de la presente tesis. Asimismo, se determinará el papel del psicólogo en el deporte, para saber hasta donde puede trabajar sin ser un factor directo de cambio no fructífero en la actividad deportiva del atleta. Cabe mencionar que se hará lo posible por evaluar como se encuentra la Psicología del Deporte en el mundo y principalmente en México, debido que como ésta es una disciplina nueva en la Psicología y es importante para nuestra investigación saber como ha trascendido. Más que nada, intentaremos saber si se ha desarrollado en deportistas con algún impedimento físico (minusvalía, discapacidad, etc.), ya que como marca nuestro objetivo de trabajo, es nuestro interés trabajar con esta comunidad deportiva bajo el concepto de Metacognición.

2.1. Desarrollo histórico de la Psicología del Deporte.

El desarrollo de la Psicología del Deporte, al igual que el de la Psicología en general es muy joven y por tal razón, sólo existen antecedentes de su aplicación desde principios de siglo. Uno de los "pioneros" en la intervención psicológica deportiva fue Triplet en 1898 (citado en Róales, 1994), quien realizó un estudio sobre el efecto del público en el rendimiento de los ciclistas durante la competición. Otro de los iniciadores de esta disciplina científica fue el psicólogo norteamericano Coleman Griffith en 1928 (Róales, op. cit), con su estudio sobre las diferencias en tiempos de reacción entre jugadores de fútbol americano y baloncesto. Dichos estudios los realizó al ser contratado por la Universidad de Illinois para asesorar a los entrenadores de los equipos deportivos con el afán de incrementar el rendimiento de los jugadores. Griffith realizó también trabajos sobre aprendizaje motor, personalidad y estrés los cuales marcaron el inicio de líneas de investigación retomadas en años posteriores. Por otro lado, cabe destacar que en Berlín, durante la década de los 20, tuvo lugar el establecimiento del que puede ser considerado el primer laboratorio de Psicología del Deporte creado por Carl Diem. (Róales, op. cit.). Con la celebración del Primer Congreso Mundial de Psicología en la década de los 20's, la Psicología del Deporte obtiene el reconocimiento

internacional como disciplina (Riera, 1991). Aunque los trabajos ahí presentados eran muy dispersos metodológica y conceptualmente, se marcó el inicio de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, encargada de promover un congreso internacional cada cuatro años. A partir de ese momento se creó la *International Journal of Sport Psychology*, elaborada en Roma desde 1970. También se fundan asociaciones como la *Euroéenne de la Psychologie du Sport et des Activites Corporelles*, y se inicia la publicación de boletines y nuevas revistas. Conjuntamente a estas actividades, se incrementan los encuentros entre psicólogos interesados en la actividad física y el deporte.

Con el paso del tiempo durante los años setenta se da un cambio de interés en el estudio de las variables de investigación dentro de la actividad deportiva, ya que hasta antes de esos años la finalidad de los psicólogos deportivos se centraba únicamente en la motivación, la personalidad, el estrés, y la concentración. Es precisamente en esta década cuando las variables ambientales sobre la conducta y la ejecución de los deportistas se convierten en una área de estudio prioritaria.

Es a partir de entonces, que se da un interés verdadero hacia esta disciplina de la psicología, y como en las demás áreas de incidencia, las diferentes perspectivas teóricas han tratado de trabajar con la actividad deportiva.

2.2. Perspectivas teóricas que abordan el área deportiva.

Para cuando la psicología del deporte se reconoce oficialmente como una rama de la psicología en general, mucho antes se vio influenciada por varias concepciones teóricas y metodológicas al abordar el área deportiva. Riera (op. cit) retoma cinco perspectivas teóricas y menciona que en la psicología contemporánea persisten todavía premisas que se originan de la filosofía dualista, en la que se integran al hombre dos esencias, la mental y la material; dentro de la anterior filosofía se tiene la creencia de que el comportamiento es una manifestación de los procesos internos que lo causan.

Otro presupuesto parte de los planteamientos cognoscitivos, en el cual se considera al hombre y su comportamiento semejante a la maquina actual más avanzada, el

ordenador. En esta semejanza se habla de procesos superiores intermedios (almacenamiento de información, toma de decisiones, procesamiento de información), que explican supuestamente las relaciones observadas entre las entradas y salidas de estímulos ambientales, dentro de este planteamiento el hombre se ve como "un ser que percibe, decide y ejecuta", imitando la secuencia de los ordenadores tipo Von Neuman. De igual forma, el planteamiento de los psicólogos conductistas centran su estudio en la descripción objetiva del comportamiento, relacionándolo con los cambios ambientales presentes y pasados que lo determinan sin caer en explicaciones subjetivas, y basando sus estudios bajo el método científico, aunque es difícil explicar la complejidad y variabilidad total del comportamiento humano bajo este método.

A parte de esto, hay quien cae en reduccionismos excesivos tratando de entender el comportamiento humano en dos extremos, el biológico o el sociológico, esto no puede ser ya que hay que tomar en cuenta tanto los cambios internos al cuerpo así como a ese ser que se relaciona con un ambiente muy grande, donde existen más personas y cosas materiales, no se puede separar el comportamiento humano.

Una nueva corriente teórica, la psicología interconductual postula que en lugar de estudiar los estados y procesos internos al organismo, ha de investigarse los cambios en las interacciones del organismo total con su medio ambiente físico, biológico, y social; a la interacción y no al movimiento se le denomina conducta. Así esta corriente teórica analiza las interacciones del deportista con los objetos para su actividad, con los jueces, con el entrenador, con el público y a partir de esto explica y programa una eficiencia deportiva. Después de hacer una breve revisión sobre algunas corrientes teóricas en la forma de como pueden trabajar en el deporte, consideramos que existen psicólogos que trabajan en esta área de acuerdo a una formación teórica metodológica distinta. Creemos que lo más importante es como nos dice Lorenzo (1992), la psicología del deporte independientemente del marco del que se parte ha de preocuparse siempre y en todo momento en la óptima satisfacción del deportista al realizar su actividad, motivo importantísimo para llevar a cabo un programa físico y psicológico que lo lleve a una eficaz ejecución de lo que hace, solo así se determinarán objetivos y resultados satisfactorios para todos los que conforman la comunidad deportiva.

2.3. Definición de Psicología del Deporte.

Creemos importante que para todo trabajo de investigación hay que partir de ciertos conceptos que estén acordes a lo que pensamos decir, escribir, y/o hacer. De esta manera, estamos de acuerdo con Róales (op. cit), en su definición de psicología del deporte, por que reúne elementos que bajo nuestra formación profesional permiten trabajar y obtener datos precisos sin divagar mucho.

Así entonces, por Psicología del Deporte entendemos la aplicación de las técnicas derivadas de la psicología científica al aprendizaje, mantenimiento, y mejora de las habilidades deportivas y las interacciones que conforman la actividad deportiva en toda su extensión. (Róales, op. cit)

2.4. Papel del psicólogo del deporte.

En relación con el concepto anteriormente mencionado se podría conocer y marcar el papel del psicólogo en el deporte, a continuación lo describimos.

Cuando una persona decide dedicarse al deporte casi por completo y ya no más como una actividad física, es cuando se comienza a llevar a cabo un programa físico, pero si esta persona decide también prepararse psicológicamente y pide ayuda al psicólogo del deporte, de acuerdo con Lorenzo (op. cit), este tiene que ponerse de acuerdo con el entrenador deportivo para explicar como y hasta donde va a trabajar con el deportista, y si el entrenador lo requiere, pedirá "consejos" u orientación profesional de como tratar y trabajar con el deportista para que juntos de manera indirecta (ya que ellos no son los que compiten) consigan un óptimo rendimiento.

Comenzando con el trabajo psicológico, como indica Lorenzo (op. cit), el psicólogo en primer lugar debe de orientar y esclarecer junto con el deportista hasta donde quiere llegar y si está dispuesto a empeñar el esfuerzo necesario para conseguirlo. En segundo lugar, tiene que pensar hasta donde puede llevar su potencial como atleta; en tercer lugar, según su nivel de destreza actual, su motivación y sus últimos resultados se fija una meta que pueda lograr. Por último, plantearse que si llegara a fallar en conseguir la

meta propuesta, no menospreciar el esfuerzo hecho y que no repercuta al punto de no intentarlo de nuevo, claro esta, analizando el plan inicial para saber el por qué no se llegó a cumplir lo propuesto.

Lorenzo (op. cit), recomienda que el momento ideal para iniciarse en el aprendizaje de las habilidades básicas del entrenamiento psicológico es cuando los individuos comienzan la práctica deportiva, esto tendrá que ser en la pretemporada, ya que si es en plena temporada de competiciones, se presentarán dos situaciones contra el rendimiento deportivo: a) el efecto placebo, donde el atleta creará que el entrenamiento psicológico surtirá efecto inmediato a la competición y obtener un buen resultado y, b) que el atleta no se concentre del todo ni en el entrenamiento psicológico, ni en la ejecución a la hora de competir, lo que puede generarle gran nivel de tensión muscular. Siguiendo estas recomendaciones, el adiestramiento de las técnicas debe llevarse en sesiones especiales antes del comienzo del entrenamiento físico. En este entrenamiento psicológico, primero se aprenderá la técnica psicológica, una vez aprendida y dominada por el atleta se pasará a integrarla a cada deporte en particular, en donde se practicarán las destrezas físicas en una competición simulada, para luego usarlas antes y/o durante la competencia real.

Dependerá solo del deporte específico, del tiempo disponible, del nivel de las cualidades psicológicas de partida, de la dedicación de los atletas, de la rapidez con que se aprendan y del grado de dominio logrado, para determinar la duración del entrenamiento en técnicas psicológicas. Sólo la práctica diaria irá determinando lo que hay que corregir para alcanzar los objetivos psicológicos propuestos, Lorenzo (op. cit) recomienda al menos tres semanas para que aparezcan los primeros beneficios, pero hay que entender que para dominar casi por completo una habilidad física o psicológica se necesita tiempo. Así, la última meta que se persigue con la introducción de un programa de entrenamiento psicológico es la práctica automatizada de las habilidades psicológicas que se han demostrado eficaces para optimizar el rendimiento. El primer paso en cualquier programa de entrenamiento psicológico reside en identificar las necesidades de cada atleta, detectar sus puntos débiles y fuertes en las destrezas psicológicas en relación con la práctica de su deporte, lo cual llevara a planificar el procedimiento para corregir las deficiencias y reforzar las cualidades positivas.

La colaboración del entrenador es primordial, ya que es él quien mejor conoce los puntos débiles y fuertes de sus atletas. Una vez realizada esta evaluación, hay que determinar el tipo de técnicas psicológicas a entrenar y la forma de secuenciarlas, además de definir los objetivos de forma clara y precisa, los resultados que se esperan obtener y la forma de comprobar cuán efectivas ha sido las técnicas empleadas para conseguir los objetivos.

La perfección en el dominio de cualquier habilidad humana requiere tiempo y dedicación, y que lo psicológico no constituye una excepción de esta regla. (Lorenzo, op. cit). Asimismo, corresponde al psicólogo deportivo supervisar y sugerir que tipo de técnica es la más adecuada para cada deportista, de acuerdo con la evaluación inicial y los resultados obtenidos mediante la práctica.

Pensamos que es importante retomar el papel del psicólogo en el deporte, porque esto nos marcará la pauta para saber hasta donde podemos incidir y bajo que criterios. Sólo así daremos credibilidad a esta fascinante y aún poco explorada área de actividad profesional, en nuestro país.

2,5 Contexto actual en México

La Psicología del Deporte es una área relativamente poco estudiada en casi todo el mundo, sobre todo y muy lamentablemente en México. Lorenzo (op. cit) y Riera (op. cit), mencionan que la mayor parte de los estudios se llevan a cabo en países con grandes recursos, precisamente para que sus atletas tengan mayor rendimiento en las justas deportivas. En estos países, la psicología del deporte es una especialidad académica y reductible en el campo laboral, por lo que existe una opción más de trabajo que permite sobrevivir económicamente. Además, forman sociedades o grupos que les dan la oportunidad de dar a conocer sus experiencias y sirven para sustentar y respaldar nuevas hipótesis o estudios.

En México, por lo que se conoce así empíricamente, no tenemos conocimiento alguno hasta el momento si existe alguna publicación sobre esta área, o si existe el recuento de temas publicados en el deporte en las grandes revistas de psicología de Latinoamérica. Por lo que se conoce, hay pocos psicólogos trabajando en el deporte, lo peor del caso es que no se publican sus trabajos, se queda en la sombra y esto desafortunadamente ayuda en nada. De igual manera ocurre en una especialidad, el psicólogo que se dedica a esto, es por el puro gusto de realizar un trabajo que le aporte experiencia a su conocimiento. Además, las instituciones deportivas y académicas no le dan oportunidad para su difusión, por lo que además, los deportistas y entrenadores tampoco le dan la importancia requerida para que ayude a elevar a un óptimo nivel su ejecución.

2.6. Estudios realizados con atletas "minusválidos"

Antes de hablar en lo que se refiere a los estudios con personas minusválidas, consideramos necesario conocer la definición que se les da en la literatura especializada, con el objetivo de poder hacer una conceptualización necesaria para este trabajo, y poder hablar de un mismo concepto en todo el desarrollo del mismo, ya que existen varios "términos" o "etiquetas" que se les ponen a estas personas. Según el grado de afección, y por las normas impuestas social y culturalmente, por lo tanto, estamos de acuerdo con la definición expuesta por Díaz Fuentes (1980), quien menciona que una persona minusválida es aquella que tienen una reducción en su capacidad funcional para desempeñar actividades cotidianas de cuidado personal, traslación, educación, y trabajo, esto debido a una desventaja física o funcional identificada, es decir, le falta alguna parte de su cuerpo o alguna no funciona adecuadamente, y por lo tanto hace que se vea disminuido en comparación con alguna persona considerada como "normal". Después de haber dado una definición, continuaremos hablando de antecedentes en lo que se refiere a la actividad deportiva con personas minusválidas.

Según Díaz Fuentes (op. cit), al terminar la segunda guerra mundial fue necesario crear centros especializados en rehabilitación para atender a personas con lesiones invalidantes sufridas durante la guerra. En 1945 surge en Inglaterra el Centro de Lesiones Medulares, dentro del Hospital Stokeman de Ville. Nace ahí una nueva

esperanza para los lisiados y un nuevo concepto en el tratamiento; entre los métodos de esta nueva orientación aparece una actividad importantísima: el deporte. El Dr. Ludwig Guttman, director del centro, realizó la primera experiencia deportiva de trascendencia, al jugar polo en una silla de ruedas. Así nació una nueva oportunidad para la gente minusválida.

Aquí en México, en 1965 por iniciativa del psicólogo Jorge Beltran, lisiado del aparato locomotor, empieza a promover el deporte sobre sillas de ruedas. Desde entonces, nuestro país ha intervenido en los siguientes eventos internacionales, en los que han participado profesores de Educación Física especializados en el área de rehabilitación y deportistas lisiados a los siguientes eventos: por ejemplo: en 1965 se organizan los primeros juegos nacionales sobre sillas de ruedas en los Estados Unidos de América, en ese año se asiste también a los juegos internacionales de Stokeman de Ville en Inglaterra. Se asiste continuamente a los Juegos Panamericanos de Winnipeg, Canadá en 1967, a los segundos Juegos Panamericanos en Buenos Aires, Argentina en 1969, y a los Juegos Panamericanos sobre sillas de ruedas en Kingston, Jamaica en 1971. En Julio de 1972 se funda la Asociación Mexicana de Educación Física sobre Sillas de Ruedas. En ese año se asiste a los primeros juegos paraolímpicos celebrados en Heidelberg, Alemania. En 1973 del 31 de octubre al 4 de noviembre, México organiza sus primeros juegos nacionales sobre silla de ruedas un mes más tarde se asiste a los cuartos Juegos Panamericanos en Lima, Perú. En 1974 se organizó la Primera Reunión Internacional sobre Recreación y Deporte en niños con lesión en el aparato locomotor con sede en el hospital del Niño, I.M.A.N. México en 1975 organiza los quintos juegos panamericanos sobre sillas de ruedas. A partir de ese momento los deportistas minusválidos mexicanos han logrado participar en las demás justas, ya sean panamericanos y paraolímpicos con grandes resultados.

Al hablar de las actividades deportivas en nuestro país, Díaz Fuentes (op. cit), nos menciona que las personas minusválidas tienen las mismas necesidades básicas, deseos y derechos que toda la demás gente, y por tanto, es necesario crear las condiciones favorables para que estas personas logren su independencia, utilicen al máximo sus potencialidades y puedan aceptar las "limitaciones" de su cuerpo.

Por lo tanto, las actividades deportivas se han tomado como parte de una rehabilitación o readaptación de los minusválidos a la sociedad, ya que se buscan los medios para lograr ese objetivo y hacerles sentir que son muy útiles. Así, dentro de las actividades deportivas desarrolladas con personas minusválidas se encuentran: Atletismo (lanzamiento de bala, de disco de jabalina, y carreras de velocidad), Natación (estilo crol, espalda, pecho y mariposa), Baloncesto, Tenis de mesa, Levantamiento de pesas, Esgrima, Arquería.

Para lograr el objetivo de la readaptación, se han formado organizaciones nacionales para llevar a cabo planes y programas de trabajo para lo cual utilizan muy a menudo la actividad deportiva, además de que se trabaja o colabora con amigos, maestros, entrenadores, precisamente para lograr un cambio de actitud y evitar así el aislamiento social. Solo por medio de trabajos así las personas minusválidas las veremos y se verán como individuos, que pueden aportar mucho a la sociedad por medio de sus ideas, pensamientos, y expresión de sus sentimientos.

CAPITULO 3
“ METACOGNICION”

¿Qué es el éxito? ¿Cómo llegar a lograrlo?

Estas son dos de las preguntas que muchos de nosotros nos hemos hecho, pero poca atención o análisis ponemos para alcanzar eso que muy pocos logran y/o consiguen. ¿Qué nos falta para ser exitosos? Esta cuestión es fundamental, ya que por ahí hay que empezar: qué tengo y qué no tengo para lograr lo que quiero. Es primordial saberlo al tratar de alcanzar un deseo o meta, ya que uno mismo sabe con qué cuenta y hasta dónde para entender si lo que nos proponemos es posible cumplirlo, y sino, ver de que manera lo podemos conseguir. ¿Será entonces, que los que tienen éxito en sus actividades se proponen una meta y planean como alcanzarla con sus propios recursos, y se extenderá hasta en su vida persona?. Tal vez, pero ante todo necesitamos un conocimiento psicológico más sólido para poder dar una respuesta que determine la forma eficaz de alcanzar los objetivos o metas propuestas, al resolver un problema o al llevar a cabo una actividad. Este conocimiento lo podemos obtener a través del estudio de la Metacognición y su aplicación en determinadas tareas, situaciones o problemas que se presenten.

Así, en este capítulo conoceremos qué es y cómo se lleva a cabo la Metacognición, así como su relación con la solución de problemas, la consecución de objetivos, las actividades a realizar en una tarea para llevarla a cabo en el menor tiempo y con gran éxito, y al evaluar sus resultados. Lo más interesante de esto, es que daremos cuenta si es aplicable en el área deportiva, ya que es el interés primordial de este trabajo.

3.1. Desarrollo histórico de la Metacognición

Según Borkowski y cols. (1990), la historia de la investigación en el metaconocimiento o metacognición puede ser dividida en dos periodos: primero, en las investigaciones iniciales Flavell y sus colaboradores muestran que la capacidad que tienen los niños de estimar correctamente cuantos ítems van a recordar (estimación de su capacidad de memoria o metamemoria) mejora con la edad; asimismo señalan que la capacidad que tienen de controlar su tiempo de estudio para recordar una lista de palabras también mejora con la edad. Los sujetos más pequeños tienden a terminar el estudio de la lista mucho antes de que sean capaces de recordarla. En el segundo periodo de

investigación metacognitiva, se investiga bajo qué tipos de estrategias trabaja la persona y a su vez de qué manera se puede incrementar el rendimiento de estas para enseñarlas a conseguir una meta o resolver una tarea con un grado de eficacia satisfactoria y en menos tiempo.

Pero, ¿desde qué postura teórica se han realizado estas investigaciones? En el siguiente apartado se mencionaran las tres posturas teóricas desde las cuales se ha abordado la Investigación Metacognitiva.

3.1.1 La Metacognición desde tres tradiciones teóricas

El estudio de una área en especial siempre es abordado desde diferentes puntos de vista, esto la enriquece y amplía, y al igual que el deporte la Metacognición no puede dejar de ser la excepción. Veamos desde que perspectivas psicológicas es tomada la Metacognición para su estudio.

a) Procesamiento de la información.

De acuerdo con Marti (1995), los autores pertenecientes a este marco teórico mencionan que una actuación adecuada requiere además de la posesión de conocimientos o estrategias, de una supervisión reguladora del sujeto sobre su propia actuación, lo que hace que las actividades se adapten a las exigencias de la tarea. Esta supervisión reguladora sobre las acciones se puede dar de una manera controlada o automática, y la distinción entre éstas está relacionada con el tema de la Atención Consciente, pues las actividades controladas requieren de una mayor atención y esfuerzo consciente del sujeto a lo largo del desarrollo de la tarea. Así los sujetos hacen una mejor gestión sobre su actividad cognitiva en sus diferentes componentes (planeación y regulación durante la ejecución de la tarea) a través de la corrección de errores y evaluación. Al hablar de estas características, se hace hincapié en la necesidad de una supervisión y un control en cualquier actividad de resolución de problemas, no es suficiente tener los conocimientos, sino es indispensable saber como

utilizarios. Este control sobre las actividades se va haciendo automático con la experiencia y a través del tiempo.

Esta postura maneja un "sistema de control", el cual se esquematiza a continuación, y que sirve para cimentar mejor el aprendizaje para que a largo plazo este conocimiento sea más funcional y acorde a las circunstancias:

- Predecir las limitaciones del procesamiento
- Ser consciente del repertorio de estrategias disponibles y de su utilidad en cada caso concreto
- Identificar las características del problema
- Planificar las estrategias adecuadas para la resolución del problema
- Controlar y supervisar la eficacia de estas estrategias en el momento de su aplicación.
- Evaluar en cada momento los resultados obtenidos

La relación de esta postura con Metacognición es el control constante (control ejecutivo) de las actividades o estrategias propias para obtener el conocimiento y que a largo plazo sirva este en cualquier actividad o tarea que se presente.

b) Epistemología genética de Jean Piaget.

Siguiendo con Marti (op, cit), Piaget maneja la "toma de conciencia" como un proceso de conceptualización de aquello que ya está adquirido en el plano de la acción y la consecución de la meta (saber hacer). Es decir, se da cuando el niño es capaz de explicar por medio del lenguaje cómo es que llegó a solucionar cierto problema, esto a partir del conocimiento ya adquirido o interiorizado. Este proceso de conceptualización se da a partir de la abstracción de las cualidades de los objetos y de las acciones, para poder reorganizarlas y aplicarlas constantemente a nuevas situaciones. La abstracción debe entenderse como un proceso recurrente que permite la creación de conocimientos cada vez más elaborados. Con base en esta abstracción y a situaciones nuevas es que se van formando estrategias cada vez más refinadas para solucionar el problema, dándose de esta forma la equilibración del conocimiento, ya que esta forma de regulación es inherente a la construcción del mismo.

Como un ejemplo de estudios realizados bajo la teoría de Piaget, se menciona el de Moreno (1995) en el cual, desde el punto de vista psicogenético, encontró las diferencias entre la regulación activa y la regulación consciente con niños de cinco a catorce años de edad. Este trabajo tenía la finalidad de determinar a que edad se encontraban estos tipos de regulación, y se llevó a cabo por medio de dos tareas: la Torre Hanoi y el equilibrio de la balanza, y se determinaba por medio del nivel de representación mental para resolver el problema. Así, los niños pequeños tenían dificultad para comprender las instrucciones acerca de lo que tenían que hacer, además de que su ejecución era deficiente conforme a lo que se esperaba que realizaran. Por lo que, los niños mayores, aunque con ciertas dificultades, lograron resolver la tarea, ya que mencionaron que se imaginaban lo que tenían que hacer, y si no resultaba, nuevamente imaginaban la solución. Esto se registró mediante una entrevista al final de la realización de la tarea. La autora llega a la conclusión de que, conforme se va desarrollando intelectualmente el niño, el tipo de regulación también va transformándose.

c) Teoría histórico cultural de Vigotsky

La teoría de Vigotski utiliza los conceptos de internalización-exteriorización y Zona de Desarrollo Próximo para explicar el proceso de la adquisición del conocimiento a través de la regulación externa y autorregulación por parte del aprendiz para la solución de tareas. La internalización se da cuando el niño es guiado (regulado) por un adulto experto, el cual al principio tiene toda la responsabilidad de la tarea y poco a poco la va cediendo al niño a medida que le enseña a resolverla. Debido a esto el niño es capaz primero de cuestionar y analizar, para luego, cuando el solo intente resolver una tarea similar o diferente cuestione y analice sus propios pasos, buscando información pertinente para que anticipe, corrija, prediga y verbalice o explique aspectos de la tarea al adulto (proceso de exteriorización - autorregulación). Vigotsky fue uno de los autores que más ha contribuido a plantear una teoría del desarrollo de los procesos de regulación en el niño, a través de sus aportaciones a la función planificadora del lenguaje.

Vigotsky considera, en primera instancia, a la conciencia como un "todo" en el que funciones separadas se unen unas a otras en la actividad, de ahí que la conciencia se defina como una función de funciones que organiza y estructura la conducta y por ello la controla. En segundo lugar, la conciencia se relaciona con la actividad humana y aparece como inseparable del control que el hombre ejerce sobre la naturaleza y sobre sí mismo. En tercer lugar, la conciencia es inseparable de un marco sociocultural; símbolo, cultura y conciencia aparecen en el niño como algo indisociable a través de un proceso de desarrollo que no se produce en soledad, con esta unión se resalta el concepto de Zona de Desarrollo Próximo.

Este concepto se comprende como un progresivo traspaso del control presente en las actividades para adaptarse al medio, desde esta perspectiva las situaciones interactivas en las que participa el niño con los adultos y sus compañeros se entienden como contextos de actividad conjunta en la que los participantes ejercen diferente responsabilidad en función del grado en que son expertos en la tarea o problema que se plantea, y los que no los son, adquieren ese conocimiento que servirá para posteriores tareas.

Los procesos de regulación en situaciones de interacción niño- adulto se relacionan con un traspaso de la responsabilidad ante la tarea por parte del adulto al niño en función de los cambios que el adulto parece percibir en las capacidades infantiles para enfrentarse a las situaciones.

Un ejemplo de estudio realizado bajo la teoría de Vigotsky, es el desarrollado por Lacasa y cols. (1995), en el cual el objetivo fue analizar la construcción conjunta del conocimiento en situaciones de resolución de problemas poniendo especial acento en las representaciones compartidas que el niño va construyendo de la tarea. Para este estudio, se trabajó con niños de preescolar en situaciones semi-estructuradas; los niños trabajaron en dos situaciones, en la primera se trataba de una construcción libre y en la segunda, aumentando el nivel de dificultad de la tarea, se proponía construir un puente utilizando contrapesos, en las dos situaciones, objeto de estudio, se distinguen tres partes sucesivas:

1) Un adulto presentaba el problema a los niños dándoles instrucciones diferentes en cuestión de que se tratara de la construcción libre o la del puente, insistía en que debían pensar muy bien antes de hacerla y, además, ponerse de acuerdo entre ellos.

2) El adulto salía de la habitación y regresaba hasta que los niños consideraban que habían terminado con la tarea.

3) Los niños explicaban al adulto cómo habían hecho la tarea, en el caso de que los niños no pudieran completarla solos, el adulto colaboraba con ellos hasta lograr la solución.

Como conclusión a dicho estudio, Lacasa (op. cit) resalta que dichas actividades realizadas por los niños pueden considerarse como estrategias de autorregulación, es decir, acciones organizadas y orientadas a una meta que permiten al niño seleccionar la información, situándose en diferentes niveles de abstracción y que suponen además una elección. En lo que respecta a las interacciones, la autora afirma que cuando los niños de la misma edad se relacionan con sus compañeros, las situaciones interactivas que parecen tener un papel más importante son aquellas en las que existen entre ellos responsabilidades similares en la resolución de la tarea. Este tipo de relaciones aparecen dependiendo del tipo de tarea a la que los niños se encuentran y sobre todo, a su nivel de dificultad.

Así Burón (1996) está de acuerdo en que el estudio de la metacognición surgió de la necesidad de entender los procesos mentales que realiza el estudiante cuando se enfrenta a tareas de aprendizaje escolar; como él dice, se trata de hallar una respuesta a preguntas tales como: ¿qué hace o qué deja de hacer el estudiante poco eficaz para que su aprendizaje sea tan pobre?, ¿Qué hace mentalmente el estudiante eficaz y cómo lo hace para que su rendimiento sea positivo? Y una vez que se han descubierto las estrategias deficientes de los estudiantes poco eficaces se plantea otra interrogante: ¿Qué estrategias hay que enseñar y cómo para mejorar el rendimiento bajo del estudiante? El autor mencionado, dice que, con base en cómo trabajan los estudiantes eficaces, en los últimos años de estudio se han elaborado técnicas, programas, y estrategias de aprendizaje, cuya finalidad es enseñar a los alumnos a autorregular y

conocer con eficacia los procesos responsables de su aprendizaje. Este es un gran intento por tratar de solucionar el bajo rendimiento escolar de los alumnos, enseñando métodos adecuados para aprender.

Cuando se creía que en 1985 el estudio de la Metacognición estaba casi en pañales, es en ese año, cuando Yussen (citado en Burón op. cit), ya había contabilizado más de 350 publicaciones sobre el tema, pero en inglés. A partir de entonces ese número se ha elevado, incluso, en el idioma español.

El autor citado menciona que el iniciador de la investigación metacognitiva fue J. H. Flavell, un especialista en psicología cognitiva infantil, al que luego le siguieron más psicólogos tales como: Borkowski, Brown, etc. Así, aunque la mayor parte de la investigación se ha realizado con niños y en relación con el óptimo aprendizaje escolar, esto no quiere decir que la Metacognición no tenga otras perspectivas, el mismo Flavell decía ya en 1979 que esta disciplina tiene campos de estudio que todavía no se han explorado y que necesitan ampliarse para determinar su efectividad en otras áreas. Pero antes de determinar si es aplicable a otras áreas, se necesita saber qué es la Metacognición, de qué se constituye y cómo puede ser operada.

3.2. Definición y componentes de la Metacognición

Durante la breve historia de la investigación metacognitiva, el concepto mismo ha evolucionado, principalmente por el tipo de tareas que se aplican y que van de lo simple a lo complejo, en donde se encuentran y proponen elementos para hacerlo cada vez más completo.

Rojas (1992), comenta que el término Metacognición fue empleado originalmente en los años 70's con los trabajos de Flavell, quien se dedicaba al estudio de la metamemoria y que la conceptualizaba de la siguiente manera: el concepto se refiere al conocimiento y control que un individuo ejerce sobre sus procesos de pensamiento, aprendizaje y otras actividades psicológicas. Winne y Marx (1982 citado en Labarrere, 1994) plantearon que "la metacognición se refiere al pensamiento sobre el proceso y los

resultados del pensamiento", sin embargo, este concepto no es muy claro, ya que los procesos del pensamiento pueden ser dispersos y no organizados como tampoco eficaces para la situación presente.

Así, la definición que guiará el sentido del presente trabajo es la que conceptualiza Burón (op, cit): "es el conocimiento (o conciencia) y regulación de nuestra propia cognición y procesos mentales". Pero se hace necesario diferenciar quién asume lo "meta" y quién la "cognición", Marti (op. Cit), señala que las personas que son metacognitivas poseen el conocimiento sobre sus alcances y límites de sus capacidades y habilidades cognitivas, así como, cuándo, dónde y para qué utilizarlas de manera eficaz, a diferencia de las personas que son cognitivas, que sólo aplican sus conocimientos sin saber la importancia que tiene el cómo emplearlos para una mayor diversidad de acción. Además, sería más provechoso descomponer y clarificar los elementos de la Metacognición.

Por cognición se entiende cualquier operación mental, por ejemplo; percepción, retención, memorización, lectura, escritura, comprensión, comunicación. Así entonces, la Metacognición es el conocimiento (o conciencia) que se tiene de esas operaciones mentales más elaboradas, tomando en cuenta cómo se realizan, cuándo hay que usar una u otra, qué factores ayudan o interfieren en su operatividad, además de cómo saber si son efectivas o no para corregirlas. Este autor menciona, que para hacer referencia específica a cada uno de los aspectos metacognitivos, combinados y elaborados, se habla de metamemoria, meta-atención, metaescritura, metalectura, metacompreensión y todo el conjunto de esas metas es la metacognición.

Varios autores tales como Brown (1987 citado en Rojas y cols. 1992), Slife, Weiss y Bell (1987 citado en Labarrere, 1994) proponen que el concepto de Metacognición incluya dos procesos centrales, diferenciados y complementarios: 1) el conocimiento o conciencia que el individuo tiene sobre sus procesos cognitivos, y 2) las actividades que este utiliza para regular dichos procesos o autorregulación. Para clarificar un poco más estos procesos, ampliemos por separado su definición.

De acuerdo con estos autores, la Metacognición se refiere a la Conciencia o Conocimiento que el individuo posee de sus procesos mentales y estrategias elaboradas, así el conocimiento es conscientemente elaborado (internalización) y procesado por la persona, y por lo tanto el debe ser capaz de dar cuenta de este conocimiento (exteriorización).

Ellos mismos se refieren a los elementos de conocimiento de la Metacognición como: 1) saber lo que se sabe, 2) saber cuánto se sabe, 3) saber lo qué se necesita saber, 4) saber la utilidad de una intervención activa. Así la operación de la metacognición se evidencia en dos planos:

- 1) El plano conceptual, en el cual los conocimientos metacognitivos aparecen como representación de la actividad y las estrategias que le son adjudicables.
- 2) El plano funcional, en el cual la Metacognición regula la actividad que está teniendo lugar.

En el segundo proceso, que es la Autorregulación los autores mencionan que ésta se refiere al control y manejo que una persona ejerce sobre sus procesos psicológicos y actividades para resolver problemas o para lograr una meta propuesta. La Autorregulación involucra la capacidad de ejecutar funciones y aplicar estrategias basándose en: a) como definir una meta o problema, b) planear estrategias específicas para lograr ésta, c) aplicarlas mientras se supervisa y evalúa su efectividad, d) además de tomar medidas correctivas cuando se presentan problemas para resolverlo eficazmente.

Según Moreno (1995), se debe hacer la diferencia entre la regulación de la acción y el control de la misma. La Regulación es la función que tiene por objetivo seleccionar las tareas y ordenarlas en el tiempo, incluye así la fijación de objetivos, la definición de las prioridades entre las tareas, la distribución de los recursos para llevarlas a cabo, y la decisión de abandonar o no la tarea. Por su parte, el Control esta constituido por actividades anteriores y posteriores a la ejecución y que supondría poner los medios para la realización de la tarea y vigilar su buen funcionamiento, es decir, actividades de planificación, monitorización, y evaluación de los resultados.

Cuando estas se conjugan en las actividades cognitivas de las personas se da la Autorregulación y existen dos tipos: 1) la Autorregulación Activa y 2) la Autorregulación Consciente. La primera implica un control activo sobre los resultados del comportamiento, por medio del cual el sujeto comprueba el éxito de su acción o trata de modificar los errores cometidos, esta autorregulación se encuentra típicamente en los procesos de aprendizaje por ensayo y error. La segunda de ellas, es decir, la Autorregulación Consciente, supone controles que se ejercen previamente a la actuación con el fin de anticiparse a los errores y así eliminarlos también anticipadamente. Este tipo más avanzado de autorregulación sólo puede aparecer cuando los sujetos operan sobre el plano conceptual y son capaces de representar el mundo de lo posible solo a través de la experiencia.

Pero a diferencia de las primeras investigaciones en Metacognición, Burón (op. cit) agrega que un elemento importante de la Metacognición es la Reflexión o Autorreflexión, ya que este elemento está presente en toda la actividad metacognitiva. Su importancia reside en que permite dar cuenta de nuestros conocimientos y sus límites, además de que podemos evaluar nuestros actos y pensamientos para corregirlos y lograr lo que nos propusimos inicialmente.

Esta Autorreflexión de la persona sobre sus conocimientos, capacidades, y habilidades para alcanzar una meta o resolver problemas, permite elaborar estrategias más sólidas que regularan las actividades cognitivas. Estas son aprendidas y cuando se ponen en marcha para cualquier actividad, se habla entonces de Actividad Metacognitiva.

Esta Actividad Metacognitiva conlleva a la realización de estrategias, pero, ¿qué son y cómo operan?

Burón (op. cit) afirma que, las estrategias en sí son instrumentos de la actividad cognoscitiva que permiten a la persona determinadas formas de actuar sobre el mundo, de transformar los objetos y situaciones, basados siempre en un conocimiento previo sobre estos, es decir, son comportamientos planificados e intencionados a los que subyacen diferentes formas de representarse el problema, la planificación supondría así

la construcción y/o utilización de representaciones anticipatorias jerarquizadas (planes) para guiar la actividad, (Moreno, op, cit)

Los autores antes mencionados afirman que, existen dos tipos de estrategias; las Generales y las Específicas. Las Estrategias Generales son los conocimientos (básicos) adquiridos mediante el aprendizaje y la experiencia, a través de las cuales guiamos nuestro comportamiento ante cualquier tarea o problema. Las Estrategias Específicas son comportamientos más refinados para resolver tareas nuevas y más complicadas, de tal forma que permitan realizarlas en menor tiempo y con menor esfuerzo, al mismo tiempo que se cimientan nuevos conocimientos para afrontar diversas actividades con mayor grado de dificultad y con éxito.

Después de hacer una revisión sobre los elementos de la Metacognición, se puede decir que el objeto de estudio de ésta es el propio conocimiento de las distintas operaciones mentales y saber qué, cómo, cuándo, y para qué utilizarlas. Así Burón (op, cit) dice: para que el resultado final del problema o actividad en cuestión sea correcto, es preciso que sepamos qué deseamos conseguir, cómo se consigue (los dos aspectos de la Metacognición) cuándo y para qué conseguirlo; y el saber como significa poseer estrategias adecuadas y eficaces de actuación (autorregulación). Así el autor llega a la conclusión de que autorregular la actividad mental es lo mismo que enseñar estrategias eficaces de aprendizaje y ejecución, además de que el desarrollo metacognitivo lleva a saber aprender autónomamente y en cada momento, esto será tan apremiante que la MOTIVACIÓN por el aprendizaje será mucho mejor al igual que su actuación en cualquier situación. Este factor tan importante es el que guía y da la oportunidad de hacer nuevas y mejores cosas; de tal manera que optimizará el comportamiento en cualquier actividad.

3.3. La Metacognición en la educación

El desarrollo de la Metacognición se ha dado desde sus comienzos en el área educativa, estudiando las operaciones mentales que se dan en la solución de problemas, comprensión de textos, y en la consecución de objetivos escolares, entre

otros. Este desarrollo se ha dado más en otros países principalmente para optimizar el aprendizaje escolar de los alumnos. Es por eso que en el presente trabajo se considera más importante exponer los estudios realizados en México, en lo que a este tema se refiere, debido que se buscan antecedentes que den un sustento con características socioculturales de nuestro país, y así poder darle una mayor validez a la propuesta planteada en este trabajo.

Por lo tanto, comenzaremos mencionando una muestra del tipo de investigación en Metacognición iniciada en los años 80's, en los que se consideraba únicamente la toma de conciencia, y que reporta Rose (1984) en tres estudios. En el primero se investigó si en una actividad extracurricular -juego de ufar estambres- (concepto inventado por los investigadores que no tiene un significado específico, pero que se asemeja a "enredar") los niños de "bajo y alto" rendimiento escolar de tres grados distintos -1o,3o,5o- podrían alcanzar un nivel metacognoscitivo apropiado al resolver la tarea. Lo que encontró la autora es que, al menos en ese juego, los niños mayores de 3o y 5o eran semejantes sus habilidades y conocimientos metacognitivos para resolver esa tarea y que no se relacionaba en nada con su rendimiento escolar, pero la diferencia se notó en los niños de 1o, ya que su metacognición o toma de conciencia no era la más adecuada para resolver la tarea porque no se daban cuenta de los límites de sus conocimientos y habilidades, y aunque si resolvían el juego, existían diferencias entre rendimientos del mismo grado.

En el segundo estudio se investigó la Metacognición que tenían los niños en la Comprensión de Lectura de un texto adecuado a sus condiciones escolares, es decir, a su promedio general. Esta tarea era parte del contexto escolar, y se llevó a cabo con diferentes niños al estudio anterior de 3o y 5o grados de "bajo y alto" rendimiento académico. La tarea consistía en recordar y escribir los nombres de los personajes en hojas con sus ilustraciones respectivas, y se encontró que los niños de alto rendimiento de los dos grados se daban cuenta de que existían errores de instrucción por parte del experimentador así como en las hojas con ilustración, y como las señalaban, resolvían conforme a criterio la tarea, caso contrario con los de bajo rendimiento para los dos grados que sólo resolvían la tarea sin señalar los errores ya mencionados.

Por lo tanto, las diferencias encontradas son, que los conocimientos acerca de las propias habilidades de estudio son las que pudieran determinar el nivel de aprovechamiento académico, además de que al ir madurando los niños sus repertorios metacognitivos tienden a mejorar, porque señalan mejor los obstáculos y se determinan nuevas formas de alcanzar la meta o resolver la tarea.

Según la autora, se puede decir que existen diferencias metacognitivas para diferentes contextos en que se encuentren los niños; por ejemplo: la casa, la escuela, la calle, el juego, etc. En el tercer estudio se diseñó un programa de intervención en el cual los niños del estudio anterior -de 3o y 5o- con bajo rendimiento académico se les enseñaba a utilizar la Estrategia Ejecutiva al resolver ciertas tareas. Esta enseñanza se basa en "chechar" (u observar) los propios errores al resolver problemas de matemáticas, de comprensión; es decir, se autocuestiona acerca del qué debo saber, cómo debo saber y para qué debo saber y si está bien hecho lo que se realizó. El estudio se dividió en dos grupos; de control y de entrenamiento de la Estrategia Ejecutiva, se encontró en ellos que con este apoyo instruccional y de autochequeo de lo realizado con todo y sus errores, el grupo de entrenamiento en una post-prueba alzó el nivel metacognitivo al revisar constantemente su actividad y realizar mejor las tareas; caso contrario con el grupo control, que como pudo, resolvió las tareas sin alzar su nivel inicial de autochequeo y corrección.

La autora recomienda finalmente, seguir refinando los procedimientos de apoyo académico para que los alumnos sean mejores aprendices en su carrera escolar, y así adquieran mayores habilidades de estudio y estos a su vez se amplien a otros contextos de desarrollo de su vida.

Otro estudio realizado en 1986, es el reportado por Zaldivar, en el cual el objetivo fue ampliar los repertorios metacognocitivos de los niños con dificultades de aprendizaje en la ejecución de tareas escolares, esperando que esto contribuyese a lograr un mejor desempeño en general. Para esto, se realizaron dos estudios, el primero se llevó a cabo con niños "normales" y tuvo como propósito probar procedimiento y materiales, lo que permitió refinar los mismos para el segundo estudio realizado con niños diagnosticados con problemas de aprendizaje. Otro de los propósitos de la investigación fue observar si

el entrenamiento metacognoscitivo aunado a la enseñanza de estrategias de aprendizaje, ayudaría a subsanar estas deficiencias de aprendizaje.

Se trabajó con 17 niños diagnosticados con "dislexia mixta", se llevó a cabo la enseñanza de estrategias de aprendizaje en un grupo, y en el otro se realizó la enseñanza de estrategias metacognitivas. Las áreas que se abordaron fueron la comprensión de lectura, resolución de problemas de matemáticas, el manejo de instrumentos escolares y la copia. Con los resultados obtenidos, se observó que los niños del grupo de metacognición tuvieron un mejor desempeño en la evaluación final, ya que se demostró que el entrenamiento en el uso de estrategias específicas ayuda a mejorar el desempeño escolar, sin embargo, los niños no muestran mejorías en el área en la que no fueron entrenados, por lo tanto, el estudio proporciona algunas evidencias acerca de la capacidad del entrenamiento metacognoscitivo para mejorar el desempeño escolar de los niños con dificultades de aprendizaje.

Otro estudio es el reportado por Guevara (1988) en el cual evaluó el grado en que niños mexicanos de diferentes edades conocían las estrategias de autorregulación de la conducta para llevar a cabo satisfactoriamente una tarea, correlacionando la edad, el grado y rendimiento escolar con las habilidades autorregulatorias.

En esta investigación la autora realizó la adaptación de un cuestionario alemán de estrategias metacognoscitivas de autocontrol, para poderlo aplicar con niños mexicanos. Los resultados obtenidos por la autora muestran que con la edad y el grado escolar se desarrollan las estrategias metacognitivas de autocontrol en niños considerados con desarrollo "normal". Estos resultados confirman lo expuesto por la autora anterior.

Aunque Martín y Marchesi (1990) mencionan que las personas con problemas de aprendizaje presentan mayor dificultad en el desarrollo del conocimiento sobre sus capacidades y habilidades -toma de conciencia-, ya que aunque tengan el conocimiento necesario para resolver una tarea experimentan dificultades para tener acceso al mismo, lo que genera incapacidad para poner en funcionamiento rutinas de autocontrol adecuadas originando con esto deficiencias en el conocimiento, que repercuten al resolver su tarea.

En el CESU (Centro de Investigaciones Sobre la Universidad, antes CISE), Acuña (1988) reporta en una obra cuatro conferencias alrededor del tema "Metacognición y Estrategias de Aprendizaje", con la finalidad de difundir algunos resultados de la investigación educativa realizada en México.

En la primera ponencia se presenta un Inventario de Habilidades de Estudio, en este trabajo se define qué es la adquisición del conocimiento a partir de materiales complejos; qué papel juegan los textos en la práctica educativa, cómo se adquiere y representa el conocimiento y en qué forma puede influirse en el diseño de programas remediales y preventivos que promuevan el aprendizaje óptimo.

Además el IHE es un instrumento psicométrico útil en la evaluación de estrategias de lectura y comprensión, derivado de las investigaciones realizadas en poblaciones integradas por estudiantes mexicanos y de diferente escolaridad básica a universitaria.

En la segunda ponencia se presenta un estudio llamado "Estructuración de Procesos Cognoscitivos de Bajo y Alto Nivel en la Comprensión y Recuerdo de Textos de Naturaleza Científico-Instructional en el Bachillerato"; en el cual se presentan datos que son resultado de la investigación realizada sobre pensamiento y comprensión de la lectura, en actividades como leer para preparar un examen, para elaborar una monografía, presentar un tema. Se pretende suscitar un cambio en los materiales de lectura en el contexto escolar y en la estrategia de estudio, de manera que se propicie una nueva relación docente-estudiante-material de estudio, conforme a la cual se permita al alumno construir habilidades cognoscitivas de aprendizaje y de pensamiento efectivos.

Además, se define qué procesos psicológicos se dan en el mecanismo de información obtenida a través de textos y caracteriza aquellos como procesos de alto a bajo nivel, además se investiga la relación de estos con diferentes estructuras de texto, tales como química, física, método experimental, etc.

En la tercera ponencia se presenta un trabajo llamado "El Proceso de Solución de Problemas, en el cual se parte de la idea de que una de las experiencias existentes entre el alumno que logra éxito y otro que no lo alcanza, puede ubicarse en la calidad de

habilidades para solucionar problemas, que lo hacen más independiente del contexto escolar. Se revisa el tipo de caracterizaciones hechas sobre el proceso humano de solución de problemas y propone un modelo propio, conjuntamente con un sistema de análisis de la dificultad de un problema y un procedimiento de enseñanza.

En la cuarta ponencia se presenta el trabajo "Las Estrategias de Aprendizaje y el Docente". En él se define qué se entiende por proceso de aprendizaje, qué por estructura cognoscitiva y qué por estrategia de aprendizaje. Se establece la relación entre el aprendizaje significativo y las estrategias, así como la que hay entre estas últimas y la labor docente. Además se resume una investigación sobre el tipo de estrategias de aprendizaje requeridas por estudiantes mexicanos.

También Rojas y cols. (Op, cit) presentan una serie de estudios sobre el desarrollo de procesos autorregulatorios para la comprensión y aprendizaje de textos narrativos y expositivos en niños de primaria. En el primer estudio participaron 84 niños de tercero y sexto grado de primaria que exhibían diferentes niveles de rendimiento escolar. Se les administró una serie de tareas relacionadas con la aplicación de estrategias generales de solución de problemas en la lectura de textos, así como estrategias específicas para la comprensión y aprendizaje de los mismos. Se encontró un patrón de desarrollo marcado en los repertorios de estrategias tanto generales como específicas en los niveles estudiados. Se observó además, una relación entre dicho patrón y el nivel de rendimiento escolar.

En el segundo estudio se probó los efectos de un programa de entrenamiento enfocado al mejoramiento de los repertorios estratégicos de los niños que mostraron rendimiento medio a bajo tanto en el ámbito escolar como en las tareas aplicadas al primer estudio. El objetivo del programa fue mejorar la aplicación de las estrategias generales y específicas consideradas importantes en la autorregulación para la comprensión y el aprendizaje de textos a nivel escrito. Dicho programa resultó ser altamente efectivo para los niños mayores, y efectivo aunque en menor grado para los menores. Estos últimos mostraron mayor dificultad que los mayores para internalizar algunas de las estrategias incluidas.

En un tercer estudio se probó la versión más refinada del programa de entrenamiento, diseñado sólo para los niños de bajo rendimiento de tercer grado. El programa resultó efectivo para mejorar la ejecución de los niños en tareas que involucraban la aplicación de estrategias generales de solución de problemas en la comprensión de lectura.

Por último, se discuten las aplicaciones de una perspectiva como la adoptada en esta investigación, para abordar los problemas educativos relacionados con el bajo rendimiento escolar, el aprendizaje, la lectura y el analfabetismo funcional que no podría suceder si se tomaran medidas preventivas y así lograr que los alumnos logren un mejor conocimiento de lo que les rodea.

Finalmente mencionaremos que, Castañeda y López (1992) en su revisión de la Psicología Instruccional en México, retoman las estrategias metacognitivas como parte de su propuesta en el Modelo de Aprendizaje Estratégico, el cual se basa en una concepción incremental- instrumental, en el que la inteligencia es vista como algo desarrollable por lo que es importante identificar las partes flexibles del sistema cognitivo, como son las estrategias de procesamiento de la información, para poder desarrollarlas satisfactoriamente mediante intervenciones posteriores. El modelo incluye cuatro categorías a desarrollar:

1. Las Estrategias de Adquisición que involucran procesos (discriminación, generalización, y construcción de variables) que guían el aprendizaje desde la misma entrada de la información hasta su almacenamiento en la memoria a largo plazo. Pueden realizarse a dos niveles: a) el superficial, donde lo que se requiere es seleccionar la información relevante para poder aprenderla y usarla, si es el caso de nuevos aprendizajes, y b) un procesamiento más profundo, de carácter constructivo o generativo en el que el aprendiz juega con una construcción simbólica a lo que esta tratando de aprender, como una forma de explicitarlo o hacerlo más significativo y comprensible.
2. Las Estrategias para el Manejo y Administración de los Recursos de la Memoria se relacionan con actividades que le permiten al estudiante preactivar, reactivar y mantener activada la información necesaria para poder operar sobre ella y luego crear la representación pertinente.

3. Las Estrategias Metacognoscitivas suponen estrategias de autorregulación, en ellas es necesario que se establezcan las metas de aprendizaje, la evaluación del grado en el que se han logrado y la modificación de las estrategias necesarias para el logro de las metas deseadas. Requiere que el estudiante evalúe, planifique, y regule lo que aprende, cómo y para qué lo aprende. Necesita conocerse a sí mismo (toma de conciencia) como estudiante, saber cual es su estilo de aprendizaje, que tareas, materiales y materias le son difíciles y conocer cuales estrategias son las mejores para un aprendizaje dado.
4. Las Estrategias de Organización y Lectura Creativa, están relacionadas con las acciones para transformar la información en una estructura que implica integración en un todo coherente y significativo y/o soluciona un problema nuevo, de forma original y novedoso. Se requiere de un nivel de procesamiento profundo y de la aplicación o construcción de esquemas de conocimiento.

Según estos autores, la aplicación de estas estrategias podrán proporcionar a los alumnos un mejor aprendizaje, aunque cada instructor o profesor deberá ajustarlas a las necesidades de cada alumno o de la clase en general para que todos estén a un nivel semejante de aprendizaje.

Lo mencionado precisa aunque sea un poco, los avances en México sobre el tema, pero hace falta ampliar su campo de acción y determinar su amplitud para poder preparar personas con un alto grado de eficacia y satisfacción en cualquiera de sus actividades. Sólo así ya no unos pocos logran lo que muchos anhelan; el éxito.

Como hemos dicho, el área central de investigación de la Metacognición es la educación, pero en este trabajo solo sustentaremos las bases de una intervención psicológica para que en un futuro se ponga en práctica en el área deportiva. Asimismo, estamos de acuerdo con todos los autores antes citados al tratar de ampliar el campo de acción para verificar la amplitud y efectividad en distintas áreas del quehacer humano.

3.4. Viabilidad de la Metacognición en otras áreas

Recientemente se han reportado investigaciones, contadas por cierto, acerca de la incidencia del concepto de Metacognición en diversas áreas del quehacer humano. Una de ellas es la que Clark y Palm (1990 citado en Burón, 1996) relacionan la metacognición con la industria. Estos autores mencionan que una gran compañía les pidió en 1987 que desarrollaran un programa de entrenamiento para 1500 encargados con el fin de enseñarles a solucionar problemas laborales de la empresa. Antes de llevarlo a cabo estudiaron a un grupo de esos encargados para analizar metacognitivamente el proceso que seguían al solucionar los problemas que solían tener en el trabajo. Con este propósito les pidieron que estudiaran problemas comunes en sus empresas y los solucionaran individualmente, en parejas y en grupos. Grabaron estos trabajos y en el análisis de los mismos identificaron estos déficits:

1. Impulsividad. Caracterizada por un acercamiento desorganizado al problema, falta de búsqueda seria de alternativas, búsqueda de soluciones rápidas y deducciones ilógicas que no se seguían de los datos aportados.
2. Falta de precisión y exactitud en la recogida de los datos, ignoraban datos disponibles, tomaban decisiones sobre la base de generalizaciones y aceptaban evidencia vaga y abstracta.
3. Definición imprecisa del problema, no se reconocía la existencia de problema, identificaban los síntomas con el problema real y las definiciones de los problemas eran elementales.
4. Falta de la necesidad de evidencia lógica, aceptaba la visión sobre el problema de cualquier persona o soluciones sin evidencia, y rechazaban cambiar de posición cuando se presentaba evidencia alternativa.
5. Modalidades de la comunicación egocéntrica, no escuchaban otros puntos de vista y los sentimientos personales influían indebidamente en la solución de problemas.
6. Falta de precisión al comunicar las respuestas, comunicaba generalidades, daban instrucciones vagas así como la programación de objetivos.
7. Respuestas de ensayo y error, para ver si dan resultado, no planificaban las respuestas y adoptaban soluciones sin considerar previamente las posibles consecuencias.

Los autores afirman que, si consideramos que la metacognición comprende la conciencia y la autorregulación no solo de los procesos de nuestra mente sino también los procesos interpersonales y colectivos en los que interviene la mente humana, los horizontes del estudio de la metacognición son sin duda amplios, pero que no se han explotado por completo.

Otra propuesta de trabajo es la realizado por Worrell (1990) acerca de cómo sería el proceso de enseñanza aprendizaje mediante la metacognición en gente adulta que se forman como enfermeros. La autora propone retomar los dos aspectos de la metacognición, la conciencia y la autorregulación, esto para mejorar sus hábitos de estudio, de tal forma que sepan que información es relevante para su formación académica, así como de aprenderla y que les sirva en el servicio al cliente. Además de que el profesor sea un agente modificador del tipo de enseñanza, por ejemplo, en las aulas formar esquemas en donde se resuman las ideas principales de los textos, y en el trabajo de campo hospitalario moldear conductas de auxilio a personas, esto ayuda a las futuras generaciones a ser mejores aprendices y más participativos en su trabajo, para que no sólo sean personal de apoyo, sino parte del equipo médico responsable que aporte su trabajo para salvaguardar vidas, conociendo y aprendiendo de sus fallas para prevenir hechos más lamentables.

Por lo tanto, se considera que la metacognición puede incidir en el área deportiva, tema central de este trabajo, ya que se han encontrado algunas investigaciones que se aproximan al estudio de ésta área, los cuales se abordan en el siguiente apartado.

3.5 Viabilidad en el área deportiva

En esta búsqueda se encontró que el psicólogo Williams (1991) propone dos procesos mediante los cuales el atleta puede mejorar su ejecución deportiva; esto es, un mejor rendimiento. Lo mencionamos porque a nuestro parecer estos procesos son semejante en su estructura a los dos procesos centrales de la metacognición; la conciencia y la autorregulación, mismos que sirven para optimizar el rendimiento escolar, pero lo importante de esto es que se puede aplicar al deporte y con deportistas. Los procesos manejados por Williams son:

- ❖ Si un deportista siempre se limita a cumplir las ordenes del entrenador sin reflexionar sobre la ejecución demandada ni prestar atención a la situación que se presenta o que mantenga una excesiva preocupación por el resultado o el objetivo perseguido, o que sea muy sensible a los estímulos externos de la prueba, es posiblemente un deportista que desarrollará muy poca capacidad de conciencia de su propia ejecución.
- ❖ La diferenciación propia del estado ideal físico y conductual para la ejecución no puede ser si el deportista no aprende a ser consciente de su estado emocional, de su nivel de activación o potencia deportiva y de señales relevantes para la ejecución correcta. El ideal consiste en formar sistemas de entrenamiento en "toma de conciencia" que permitan al deportista diferenciar con rapidez y precisión su estado ideal de ejecución de modo que pueda provocarlo al máximo si aún no se ha producido y mantenga el control sobre su ejecución sin que pueda influir sobre él la situación en la que está. Un ejemplo de estrategia para el desarrollo de la toma de conciencia en deportistas es el método desarrollado por Ravizza, (1988 citado en Williams, 1991) compuesto de cinco pasos que conducen de manera paulatina a un mayor grado de conciencia de los propios actos que a continuación se presenta:

Estrategias para la toma de conciencia en deportista.

1. Aprender a distinguir entre la mera ejecución de destrezas deportivas y la vivencia o experiencia de la ejecución.
2. Aprender a centrar la atención totalmente en la tarea mediante la "ejecución consciente".
3. Entrenamiento en autoevaluación de la ejecución.
4. Ejecución encapsulada en destrezas donde sea posible.
5. Toma de conciencia sobre como experimenta el estrés.

En segundo lugar las investigaciones hechas por este autor lo llevaron a construir un perfil general del deportista exitoso, el cual según él, le permitirá generar un clima psicológico positivo o estado psicológico ideal para la ejecución del deportista, esto de acuerdo a sus características propias. Como veremos a continuación, el perfil dará la oportunidad al deportista de evaluar sus habilidades, en tanto de su actuación para poder optimizarla cada vez más.

Las características que definen el perfil psicológico positivo del deportista, son:

1. Autorregulación.
2. Alto nivel de confianza.
3. Alta capacidad de concentración.
4. Preocupación positiva por el deporte.
5. Mayor determinación y compromiso
6. Identifica su estado ideal de ejecución y puede crearlo y mantenerlo.

Estamos de acuerdo en que para toda ejecución deportiva es necesario un cierto grado de potencia o activación pero si los niveles de potencialidad o activación del deportista se disparan, él comenzará a experimentar reacciones emocionales desagradables que probablemente disminuya su ejecución; por ello resulta importante controlar el hecho de que el deportista llegue a la competencia con un exceso de potencialidad o activación, de tal manera que nada más al comenzar la competencia o ya comenzada se produzca el fenómeno de sobreactivación, es decir, que se desate todo el potencial deportivo sin que sea planeado y le produzca algo contraproducente.

Una forma de prevenir esto, es enseñar al deportista a: (1) autorregular su nivel de activación o potencialidad deportiva, este autor menciona algunos ejemplos de los diferentes métodos de relajación y sistemas de control de respiración, así como el procedimiento de desvío de la atención. Estas son técnicas de intervención eficaces que el psicólogo puede enseñar a los deportistas como armas contra la sobreactivación y así mejorar la ejecución del sujeto sin que algo intervenga negativamente.

El mismo autor afirma que aquello que los deportistas piensen o se digan así mismos es algo que afecta su ejecución. Según él, esto puede ser enlazado con el fenómeno de la (2) autoconfianza, característica que apareció en sus estudios con deportistas exitosos. De acuerdo con esto, un deportista autoconfiado es el que piensa que es capaz de lograr algo, que nunca se da por vencido y se imagina así mismo alcanzando el éxito, pero sobre todo no minimiza sus capacidades o sus posibilidades utilizando para ello frecuentemente los autoinformes positivos. Así que el autoinforme o hablarse a sí mismo puede ser una adecuada técnica de autocontrol si permite al deportista permanecer (3) centrado en la tarea actual o sirve como condición antecedente discriminativa que facilita

la emisión de la respuesta apropiada, esto es, una ejecución esperada sin alguna interferencia.

Advierte además que el uso de (4) autoinformes positivos es algo a enfatizar en los deportistas, claro adecuándolos a su nivel de ejecución; esto es, según estemos ante la adquisición, el mantenimiento y la mejora de una destreza deportiva. Mientras que en el caso de la adquisición es necesario entrenar el uso de autoinformes detallados que en la realidad sean (5) autoinstrucciones anticipatorias de cada movimiento o secuencia de estos que vayan señalando o guiando los aspectos claves de cada tarea, en el caso de mantenimiento de destrezas los autoinformes deben ser muy breves para lo que es necesario (6) programar una secuencia de desvanecimiento de las señales introducidas hasta reducirlas al máximo y que incluso puedan ser solo simbólicos, pero necesarias. También es importante y necesario eliminar los autoinformes negativos que puedan estar afectando el nivel de ejecución. Algunas estrategias para evitar esto son, la detención de pensamiento y el empleo de pensamientos incompatibles o de mensajes verbales de control.

Esto que se acaba de presentar, puede ser una guía para tratar de adaptarlo al estudio de la metacognición en el caso del deporte, y así sentar las bases de una intervención psicológica que permita ser eficaz al deportista en su actividad, controlándose y controlando lo externo para una actuación eficaz.

Una aproximación a la metacognición y al deporte en específico podría ser lo que expone el libro "Psicología, Libro de Texto"(1990, una publicación rusa anónima), en el cual se exponen Métodos de Regulación y Autorregulación de los Estados Psíquicos en las Competencias.

Esta obra hace mención a que, el sistema de preparación psicológica del deportista comprende diferentes métodos de regulación y autorregulación de sus estados psíquicos. Estos métodos pueden agruparse de la siguiente forma:

1. Series de ejercicios, cuyo fin es quitar la tensión en los músculos, evitando de esa forma la tensión nerviosa excesiva.

2. El calentamiento como medio para eliminar las desagradables formas de los estados de prearranque (fiebre de la arrancada, apatía). Estos ejercicios deben seleccionarse a partir del estado del deportista.

3. La fuerza que tiene la influencia del entrenador. Cuando el deportista no tiene gran experiencia en participaciones deportivas (novatos) este factor tiene gran significación, además de que es un elemento nuevo que no toma en cuenta Williams, y que para la actividad metacognitiva es una especie de guía-instruccional para mejorar la ejecución de la tarea en que ésta. Veamos el por que en este ejemplo que cita la obra.

Durante una competencia juvenil de boxeo, un muchacho de 14 años que por primera vez participaba, estaba muy agitado, no sabía dónde meterse. Al notar esta situación el entrenador se le acercó y le contó algo alegre que lo sacó de sus pensamientos agobiantes, convenciéndolo de que no había ningún motivo para alarmarse y que su participación sería buena. Como resultado de eso, el joven se calmó y desapareció la fiebre de la arrancada. Entonces, la actitud indiferente del entrenador durante las competencias influye de forma negativa sobre los jóvenes deportistas que se encuentran en el desagradable estado de prearranque.

Veamos otro ejemplo en relación con esto. Un luchador de segunda categoría narra; "yo observaba con atención todo lo que sucedía y esperaba mi turno con el corazón petrificado. Mientras más se acercaba mi turno peor funcionaba mi corazón, la cara me ardía y me parecía que en los músculos no me quedaba ninguna fuerza. En tanto, mi entrenador estaba sentado cerca de los jueces y no nos prestaba atención, solo una vez se acercó y nos dijo que si alguno caía en una situación difícil, alguien debía indicarle el procedimiento correcto".

No se encuentra en este relato alguna ayuda-instruccional que motive al deportista a resolver por sí mismo ese problema. El no aprenderá a resolverlo autónomamente por que depende de lo que le diga otra persona, por lo tanto sus actuaciones serán fallidas, hasta que aprenda a resolver situaciones de este tipo bajo un programa de entrenamiento, adicionando claro su experiencia, factores importantes para que exista actividad metacognitiva, y lo principal es que tendrá la motivación suficiente para aprender, ejecutar y resolver su actividad con óptimos resultados.

4. Entrenamiento autógeno. Este es una técnica compleja de autorregulación activa de los estados emocionales de los deportistas. Se utiliza para disminuir la tensión física o la tensión nerviosa general relacionada con la competencia, para calmarse cuando esta presente el inconveniente estado de prearranque y al parecer el insomnio previo al evento. Se debe tener en cuenta que un mismo procedimiento de autorregulación no siempre da el mismo resultado.

El motivo de ello radica en las particularidades del tipo de sistema nervioso del deportista. Es así como este tipo de entrenamiento se suma a los antes mencionados por Williams, además de que ofrece la oportunidad de conocer primero lo que le sucede al deportista antes de la competición, y como corregirlo para una ejecución esperada con resultados favorables. Y así aprenda a controlar lo que le pasa en cada evento y resolver actuar satisfactoriamente durante la actividad.

Esta obra llega a la conclusión de que el carácter positivo o negativo de los estados de prearranque expresa el balance de los procesos nerviosos (emociones), mientras que su profundidad esta relacionada con la combinación de la movilidad y la estabilidad, que si son controlados (en caso negativo) modificara la ejecución en la dirección que desee.

Así entonces, la regulación de los estados psíquicos (emociones, pensamientos, sentimientos) de los deportistas en la competencia se encuentra en relación directa con la individualidad de estos, ya sea para darse cuenta de ellos y controlarlos para un fin propuesto.

Kirschenbaum (1987), propone un modelo de autorregulación para el área deportiva, principalmente para que los atletas se adapten mejor a cada evento y su ejecución sea de lo más favorable, en este modelo se describen cinco etapas que el atleta debe tomar en cuenta para una constante autorregulación:

- 1) El atleta tiene que identificar un problema, el cual le obstaculiza un desarrollo deportivo al mejor nivel, y para lograr esto tiene que generar alternativas de cambio en su ejecución, siempre y cuando quiera hacerlo.

- 2) Decidir cuál es el cambio más adecuado, con la autopromesa de que con mayor consistencia en el entrenamiento logrará lo que quiere.
- 3) Comenzar a ejecutar los cambios ya decididos, esto basándose en una atención clara de las conductas relevantes de falla (automonitoreo), una autoevaluación de la ejecución contra un estándar, además de generar expectativas relevantes acerca de la probabilidad de un éxito continuo y autoreforzar lo favorable de la ejecución cada vez que se realiza.
- 4) Controlar la influencia del medio ambiente físico y social, entrenar en instalaciones adecuadas si se pretende llegar a un máximo nivel, y coordinar los esfuerzos de equipo, comenzando con la disposición y atención del atleta al entrenador y viceversa, con el fin de lograr un clima social favorable en donde se puedan formar expectativas positivas
- 5) La generalización, la cual pretende que cualquier ejecución deportiva se mantenga a un alto nivel en cualquier evento en donde participe el atleta, pero para que se logre esto, el autor menciona que desde el nivel de aprendizaje al nivel de alto rendimiento se retomen las técnicas psicológicas ya probadas en el área deportiva, como son: la auto observación, la imaginación de la ejecución como preparación previa al entrenamiento, la relajación, la concentración, el trabajo de equipo, etc., las técnicas deben estar presentes en toda la preparación y ejecución deportiva del atleta, ya que solo con constancia se logrará estar y mantenerse a un óptimo nivel, el autor supone que si se retoma el presente modelo, adicionando las técnicas psicológicas adecuadas a cada equipo y/o atleta, los resultados serán los más favorables.

Chen y Singer (1992) han estudiado la capacidad del individuo de autoreglamentarse al fin de incrementar al máximo las capacidades de utilizar las estrategias estudiadas en los momentos adecuados, el objeto de su estudio es hacer hincapié en la carencia general de los individuos de desarrollar las técnicas de autoreglamentación por medio de un entrenamiento constante, se debaten los aspectos relativos al plantearse problemas en la utilización de las estrategias de técnica y de investigación analizan la relación entre autoreglamentación y utilización eficaz de estrategias cognitivas de entrenamiento, sugiriendo también los elementos que pueden ser objeto de estudio para las investigaciones futuras.

Es de esta manera, en como algunos autores conciben la respuesta a ciertas situaciones problema en las competencias deportivas, y previas a estas tratan de evitar

alguna interferencia por la cual no se pudiera obtener un resultado satisfactoriamente esperado. Y pensamos que una de esas formas para que se den los resultados deportivos esperados pueda ser el estudio de la metacognición en esta área.

Con base en lo anteriormente mencionado el objetivo del presente trabajo es proponer un programa de trabajo basado en la Metacognición, aplicable en el área deportiva con atletas mexicanos sobre silla de ruedas.

CAPÍTULO 4.

**PROPUESTA DE TRABAJO PSICOLÓGICO CON
ATLETAS MINUSVÁLIDOS**

PROPUESTA DE UN PROGRAMA PSICOLÓGICO DE TRABAJO CON ATLETAS DISCAPACITADOS

El presente programa psicológico deportivo, se guiará bajo el concepto de metacognición, retomando la conciencia, regulación y autoregulación del conocimiento, para la consecución de metas, elaborando estrategias adecuadas para conseguir dicho fin.

En el ámbito deportivo se pretende lograr que el atleta pueda ser consciente de sus capacidades y limitante de sus habilidades físicas con apoyo de los resultados obtenidos de los cuestionarios aplicados, y con el historial deportivo de los atletas, la regulación se llevara acabo por medio del trabajo de relajación e imaginación que se les enseñará a los atletas y así, ellos mismos llevarán acabo la autorregulación de estas técnicas para mejorar sus habilidades (físicas y psicológicas) con el objetivo de obtener mejores resultados (marcas) en su temporada competitiva.

ESCENARIO

Se propone se trabaje en el campo de entrenamiento de los atletas (pista).

MATERIALES

Videocámara, grabadora de bolsillo, hojas de registro, lápices, cronómetro, formato de instrucciones, técnica de relajación de Lazarus, cuestionario de imaginación (Williams, 1991), cuestionario de Metas (Lorenzo, 1992) y Test de evaluación de la competencia (Lorenzo, 1992)

PARTICIPANTES

Se recomienda trabajar con atletas que tengan mínimo un año de experiencia en competencias de velocidad para discapacitados. Porque el entrenador y observe y evalúo su capacidad física, además de que los mismos atletas ya saben cuales son sus limites físicos y que es la que dificulta su rendimiento en las competencias.

DISEÑO

Diseño de series cronológicas con repetición de estímulo, (+) en donde a los participantes se les administre varias veces el tratamiento correspondiente, aplicado también a postpruebas a intervalos sistemáticos o irregulares por determinada razón. (Sampieri y Cols., 1991)

PROCEDIMIENTO

Se recomienda trabajar con los atletas un mínimo de tres veces por semana; el trabajo estará dividido de la siguiente forma:

1. Presentación del trabajo con los atletas.
2. Rapport.
3. Evaluación inicial. Se categorizarán y registrarán las conductas de acuerdo a la especialidad del atleta (velocidad), se aplicarán los instrumentos de evaluación que permitan determinar el nivel de focalización e imaginación antes de la competencia.
4. Intervención:
 - a) Entrenar la técnica de relajación de Lazarus.
 - b) Progresivamente pasar al entrenamiento en imaginación tratando de controlar los estímulos externos (entrenador, público, competidores) e internos (ansiedad, sudoración, nerviosismo); este trabajo será previo al entrenamiento físico de los atletas, se registrarán las categorías conductuales durante los chequeos (simulacros de competencia) y las competencias.
5. Evaluación final. Durante las competencias oficiales se registrará y después de éstas se aplicarán cuestionarios utilizados en la evaluación inicial, y así en cada competencia.

FORMA DE EVALUACION Y RESULTADOS

Se propone la utilización de instrumentos estandarizados para medir el grado de focalización e imaginación del deportista, apoyados en la observación directa de la ejecución y cuestionarios dirigidos a los deportistas y al entrenador después de cada competencia para lograr una mayor confiabilidad respecto a la ejecución deportiva.

CONCLUSIONES

Se pretende que los atletas con base en las técnicas psicológicas con las que se entrenan, logren una adecuada autorregulación de sus procesos psicológicos, manifestándose esto en un mejor rendimiento (mejor tiempo) durante las competencias.

DESARROLLO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

Periodo de adaptación interpersonal

1. Presentación.

Se le explicará a los participantes el motivo del trabajo, el tiempo que se llevará su aplicación y el tipo de actividades que se realizarán en conjunto con su entrenamiento físico, así como las expectativas que se tienen y se pueden cumplir al término de la temporada. (SESION 1)

2. Rapport.

Se sugieren dinámicas de presentación e integración de grupo, además de involucrarse en las actividades cotidianas de los atletas con la finalidad de lograr un acercamiento hacia ellos y obtener su confianza para evitar lo más posible un ambiente desfavorable para el trabajo psicológico. (SESION 2 - 4)

Periodo de preparación general

3. Evaluación inicial.

Llevar a cabo la observación directa de la ejecución deportiva de los atletas:

- ❖ Individualmente (en los entrenamientos)
- ❖ Categorizar conductas de la ejecución técnica y evaluarlas en cada atleta (como indica el cuadro de registro que a continuación se presenta), con el objetivo de establecer una línea base que servirá para determinar posibles progresos durante el programa físico-psicológico. (SESION 5 -10) (ANEXO 1)

4. Aplicación de cuestionarios a los atletas.

Con la finalidad de conocer sus metas y expectativas durante la temporada, así como su percepción, nivel de relajación e imaginación con respecto a las competencias importantes. (SESION 11 - 12)

- ❖ Cuestionario de metas (Lorenzo, 92) (ANEXO 2)

❖ Cuestionario de imaginación (Williams, 1991)(ANEXO 3)

5. Entrevista con el entrenador

Con la finalidad de conocer las expectativas de él hacia cada uno de los participantes. (SESION 13) (ANEXO 4)

❖ Test de evaluación de la competición. (Lorenzo 92, complementario) (ANEXO 6)

6. Con base en los resultados obtenidos se establecerá el trabajo de relajación, acorde a las características de cada uno de los atletas. El trabajo de relajación consiste en la técnica de Lazarus (ANEXO 5)

7. Aprendizaje de la técnica. (SESION 14 - 17)

8. Práctica de la técnica por parte del atleta con ayuda del investigador. (SESION 18 - 20)

9- Ejecución de la técnica por parte del atleta sin ayuda del investigador (SESION 21 - 23)

Después del aprendizaje y ejecución de la técnica de relajación por parte de los atletas, se pasará al entrenamiento de la técnica de imaginación.

Primer periodo de preparación específica.

Se recomienda buscar un lugar aislado y tranquilo (sin ruido) de tal manera que las condiciones sean las más confortables y adecuadas para llevar a cabo la relajación. Se les pedirá a los atletas que se sientan cómodos en sus sillas (deportivas), además de que se quiten relojes, anillos y todo aquello que podría ser incómodo a la hora del ejercicio psicológico.

Una vez hecho esto, se comenzará a dar las instrucciones de relajación de Lazarus. Durante estas sesiones el atleta solamente seguirá las instrucciones de la relajación tratando de aprenderla. Al final de cada sesión se les preguntará a los atletas como se sintieron durante la actividad con el objetivo de mantener el mayor control posible.

Además de que servirá como retroalimentación a los investigadores para no crear falsas conclusiones y establecer el cambio de fase. (SESION 14- 17)

Durante estas sesiones se necesitan las mismas condiciones anteriores y se le pedirá a los atletas que traten de relajarse por sí solos. En los momentos en donde se detecten titubeos, manifestados verbalmente por ellos, entonces el guía intervendrá tratando de solucionar esas dudas para seguir con el ejercicio hasta lograrlo por sí mismo. Se busca la retroalimentación de los atletas a los investigadores para el cambio de fase. (SESION 18 - 20)

En estas sesiones los atletas tendrán que relajarse por sí solos, de no ser así, se tendrá que regresar a la fase anterior hasta cumplir con el objetivo.

(SESIONES 21- 23)

Segundo periodo de preparación específica.

Serán las mismas condiciones que en la relajación, pero antes se aplicarán cuestionarios de imaginación para determinar el nivel de cada atleta con respecto a esta.

Una vez hecho esto se pasará a entrenar la técnica de imaginación en tres fases:

- a) desarrollo de imágenes,
- b) control de imágenes y
- c) autopercepción de la ejecución deportiva.

El número de sesiones de la fase de creación de imágenes dependerá de los resultados obtenidos por el cuestionario de imaginación, ya que se debe tomar en cuenta que no todos los atletas tienen desarrollado el mismo nivel de imaginación.

Una vez hecho esto se pasará a entrenar la técnica de imaginación en tres fases: desarrollo de imágenes, control de imágenes y autopercepción de la ejecución deportiva.

En la parte de desarrollo de imágenes se pedirá a los atletas que realicen los siguientes ejercicios:

Ejercicio 1.

Selecciona a un compañero o amigo a quien tengas al lado con cierta frecuencia. Haz que esa persona se siente frente a ti. Intenta obtener una imagen clara y bien marcada de esa persona. Intenta visualizar los detalles característicos de esa persona: rasgos faciales, estructura corporal, gestos, indumentaria, etc.

Ahora imagínate a esa persona hablando. Mantén toda tu atención centrada en su cara, al tiempo que intentas escuchar su voz. Imagina todas las expresiones faciales de esa persona mientras está hablando.

Piensa acerca de lo que sientes por esa persona. Intenta recrear las emociones que sientes hacia ella, si son unas relaciones amistosas, cálidas, amor profundo, o admiración y respeto.

Ejercicio 2.

Sitúate en un lugar que te sea familiar y en donde habitualmente practiques tu especialidad deportiva: la pista, el campo, etc. Está totalmente vacío, excepción hecha por tu propia presencia. Permanece en medio de este lugar y mira alrededor. Date cuenta de la quietud del vacío. Extrae tantos detalles como te sea posible.

Ahora imagínate en ese mismo lugar, pero esta vez con muchos espectadores presentes. Imagínate a ti mismo dispuesto a actuar, y centrado en las percepciones visuales, auditivas, olfativas y todas aquellas sensaciones que experimentes cuando vas a actuar en presencia del público.

Ejercicio 3.

Elige un objeto que sea parte de tu equipamiento deportivo, por ejemplo la silla de ruedas. Centra tu atención en ese objeto estacionario. Intenta imaginar con exactitud los detalles de ese objeto. Muévelo con tus manos y examina cada una de sus partes. Siente su contorno y textura. Ahora imagínate actuando con ese objeto. Primero,

céntrate en verte muy claramente ejecutando una actividad, repitiendo la destreza una y otra vez. A continuación, intenta escuchar los sonidos que acompañan este movimiento en concreto. Presta atención a todos los sonidos que tienen lugar cuando ejecutas esta destreza. Ahora fija tu vista y audición, al mismo tiempo. Intenta obtener una representación clara de ti mismo mientras ejecutas la destreza y escucha además todos los sonidos implicados.

Ejercicio 4.

Selecciona una destreza muy simple de tu especialidad deportiva, por ejemplo el momento del arranque. Realízala una y otra vez en tu mente e imagina todas las sensaciones y movimientos de tus músculos mientras llevas a cabo esta destreza. Concéntrate en la manera en que las diferentes partes de tu cuerpo sienten cómo dilatas y contraes los distintos músculos asociados a la destreza. Piensa en la "construcción de una máquina", esa máquina eres tú, mientras ejecutas la destreza a la perfección una y otra vez de nuevo.

Ahora intenta combinar todas las sensaciones, particularmente aquéllas referidas al sentir, ver y oírte a ti mismo, mientras ejecutas la destreza repetidamente. No te concentres demasiado exhaustivamente en ninguna sensación. En lugar de eso, intenta imaginar la experiencia total haciendo uso de todos los sentidos.

Una vez que todos los atletas hayan conseguido dominar todos estos ejercicios, podrías considerar variaciones complementarias para imaginar destrezas más complejas, grupos de destrezas conjuntas, o situar la destreza en el contexto de la competición (por ejemplo, reaccionar a ciertas defensas, ejecución de estrategias, etc.)

En la fase de control se pedirá a los atletas que realicen los siguientes ejercicios:

Ejercicio 1.

Imagínate de nuevo a la persona que seleccionaste para el primer ejercicio de desarrollo de imágenes. Concéntrate en la cara de esa persona y date cuenta de todos sus rasgos diferenciales. Ahora imagínate que esa persona se desplaza con su silla por una habitación llena de gente. Observa a la persona desplazándose por la habitación,

saludando y hablando con distintas personas. Continúa observando cómo la persona va hacia ti y te saluda. Mantén una conversación con esa persona.

Ejercicio 2.

Elige una destreza concreta de tu deporte (desplazamiento en pista) y empieza a practicarla. Ahora imagínate ejecutando esta destreza, bien con un compañero de equipo o contra un adversario. Imagínate llevando a cabo estrategias exitosas con relación a los movimientos de tu compañero o de tu oponente. Estas estrategias consisten en analizar la carrera del oponente para detectar el momento de dar el máximo esfuerzo, y sea al inicio o final de la carrera.

Ejercicio 3.

Elige una destreza deportiva concreta con la que hayas tenido una ejecución problemática. Recrea aquellas experiencias en las cuales no hayas puesto en práctica la destreza correctamente. Date cuenta cuidadosamente de qué es lo que haces incorrectamente. Ahora imagínate realizando la destreza correctamente. Céntrate ahora en como tu cuerpo siente que, mediante determinadas posiciones, vas a realizar la destreza con toda corrección. Repite este ejercicio utilizando un movimiento pausado, de manera que te permita detectar y corregir errores.

En la fase de autopercepción se pedirá a los atletas que realicen los siguientes ejercicios:

Ejercicio 1.

Recuerda y elige una actuación pasada en la que hayas hecho muy bien. Pon en juego todos tus sentidos, y recrea la situación en tu mente. Visualízate a ti mismo como si estuviera sucediendo, escucha los sonidos implicados, siente tu cuerpo mientras estás realizando los movimientos, y vuelve a experimentar las emociones positivas. Intenta extraer aquellas características que hicieron que actuases así de bien (por ejemplo, incremento de la concentración, sensación de confianza, ansiedad baja). Después de identificar las características, intenta determinar por qué estuvieron presentes en esa situación. Piensa en las cosas que hiciste así preparar ese determinado evento. ¿Qué cosas pueden ser las que han causado tu gran actuación?

Repite este ejercicio, pero ahora, imaginando una situación en la que hayas actuado muy pobremente.

Ejercicio 2.

Recuerda una situación deportiva en el pasado en la que hayas experimentado una gran cantidad de ansiedad. Recrea la situación en tu cabeza, viendo y escuchándote a ti mismo. Recréate especialmente en la sensación de ansiedad. Intenta sentir las respuestas físicas que dio tu cuerpo a la emoción, e intenta también recordar los pensamientos que pasaron por tu mente y que podrían haber causado la ansiedad. Ahora repite este ejercicio imaginando una situación en la que hayas experimentado una cólera desmedida.

Ejercicio 3.

El propósito de este ejercicio no es otro que el de ayudarte a ser más consciente de las cosas que suceden en el transcurso de la competición y que te molestaron cuando estabas actuando. Piensa en esas veces en que tu actuación pasó de buena a mala repentinamente. Recrea varias de estas experiencias en tu mente. Intenta encontrar la naturaleza exacta de los factores específicos que influenciaron negativamente tu actuación (por ejemplo, jueces, compañeros de equipo, aspectos relativos a los adversarios, un oponente que comienza a jugar verdaderamente bien). Después de haber tomado consciencia de los aspectos que influenciaron negativamente tu actuación, dedica varios minutos a recrear las situaciones, desarrollar estrategias apropiadas para hacer frente a los aspectos negativos e imagina la situación de nuevo, pero esta vez, imagínate poniendo en práctica las estrategias para impedir que los factores negativos interfieran con tu actuación

Etapas precompetitiva

El número de sesiones de esta etapa dependerá de los resultados físicos y psicológicos que los atletas logren.

Sesión "A"

Simulaciones. Esta consistirá en llevar a la pista a los atletas y ejercitar lo entrenado en relajación e imaginación, sin ejecución deportiva y con ayuda de los investigadores, poniendo énfasis en el logro del objetivo (meta).

Sesión "B"

Simulación de prueba entera. Esta se llevará a cabo en la pista en donde los atletas "calentaran", psicológica y físicamente, para ensayar la ejecución deportiva en forma sucesiva (arranque, desplazamiento, cierre de prueba). Se pasará a cada una de ellas cuando el atleta cumpla con el criterio del entrenador. Los atletas darán un reporte verbal a los investigadores y al entrenador de acuerdo a cómo se sintieron en las tres fases de la prueba completa.

Sesión "C"

Calentamiento de activación en pista. Aquí los atletas practicarán los ejercicios de relajación e imaginación y llevaran a cabo la prueba sin instrucciones del entrenador e investigadores, respectivamente. Al final de la prueba reportarán verbalmente qué dificultó su actuación.

Los siguientes ejercicios en imaginación consistirán en eliminar esas dificultades que obstaculicen la ejecución, estos se realizarán en la misma pista. Cuando se logre el control de estas dificultades, se pasará a la siguiente etapa.

Etapa competitiva

Sesión "A"

Desarrollo del plan de enfoque. En esta sesión los atletas pondrán en práctica todo lo aprendido en los "chequeos" selectivos. Al final de ellos reportarán lo que les puede obstaculizar en las pruebas de competencia y por sí mismos realizar ejercicios que eliminen esos obstáculos. Si es necesario, los investigadores apoyaran los ejercicios.

Sesión "B"

EVALUAR A LOS ATLETAS EN UNA COMPETENCIA OFICIAL Y LA APLICACIÓN DEL TEST DE EVALUACION DE LA COMPETICION (ANEXO 5). Esta sesión durará dependiendo del plan de competencias que establezca el entrenador.

EVALUACION DEL PROGRAMA

Cualitativa

1. A los atletas participantes se les proporcionará el cuestionario de metas que respondieron al inicio del presente programa. En donde ellos, en otra hoja responderán si cumplieron con lo que se propusieron para este año competitivo.
2. Entrevistar al entrenador para que él determine si fue viable la puesta en marcha de este programa; además de conversar con los atletas para saber si les sirvió lo que aprendieron.

Cuantitativa

3. Se recomienda obtener información acerca de la historia en competencias de los participantes (marcas, tiempos). Esta para realizar una comparación durante y al final del programa psicológico-deportivo que se implemente.
4. Analizar los datos obtenidos por los cuestionarios aplicados al inicio, durante y al final del proyecto para que en su conjunto se establezcan los progresos y viabilidad de este tipo de programas.

CONCLUSIONES.

Al comprender que el deporte tiene mucho más repercusiones, tanto para el que lo practica, como para quienes disfrutan de él, es preocupación de la psicología del deporte minimizarlas para que el atleta no se deje influir y que sus actuaciones sean las esperadas proporcionándole un confort al ejercer su actividad. Como ya se mencionó, hay diversas corrientes psicológicas que se ocupan de esto último, pero algo distinto se propone desde el concepto de metacognición.

Así, después de haber hecho la revisión teórica sobre la metacognición, y sobre los estudios que se han realizado en las distintas áreas como son: educación, en donde la metacognición se ha aplicado en la optimización del aprendizaje por medio de métodos o estrategias más eficaces para alcanzar el éxito en las tareas de cualquier materia, así como en la industria, en la cual se han refinado la toma de decisiones, las formas de organización del trabajo con el personal, y en la mejora de estrategias en cuanto a la producción, y también se ha trabajado en la enfermería en lo que respecta a la eficacia en la intervención de los primeros auxilios. Así, retomando lo anterior, encontramos que las características generales de estos estudios pueden también aplicarse al área del deporte sobre silla de ruedas, cosa que hasta ahora nadie ha hecho, debido a que la mayoría de los trabajos sobre psicología del deporte sólo buscan el confort del atleta en su actividad, o controlar los factores que llegan a incidir en la actividad deportiva, en cambio la metacognición se preocupa por el óptimo aprendizaje y desarrollo de estrategias para el análisis, preparación y ejecución atlética de cada competencia, y así lograr lo que todos los atletas buscan; mejorar constantemente el nivel de actuación deportiva, además de que con el desarrollo de estrategias el atleta logra progresivamente el control interno y externo de factores que se presentan en el momento de la ejecución deportiva.

El presente trabajo se caracterizó por integrar los elementos de la metacognición a un trabajo deportivo, ya que por las referencias ya analizadas, encontramos que solo se ha tomado en cuenta uno de los elementos (ya sea solo la conciencia o la autorregulación), además de trabajar con atletas considerados como "normales". En

esta propuesta, se interrelacionan los dos elementos de la metacognición, de tal modo que pueden llegar a incrementar el potencial del atleta con una expectativa progresiva de una mayor efectividad en el desempeño de la ejecución atlética, debido a que los componentes por sí solos tienen una gran efectividad, pero si se trabajan juntos la posibilidad de éxito es mayor.

En esta propuesta se pretende que el atleta llegue a conocer mediante una autoevaluación, sus habilidades y limitantes deportivas, además de que logre una toma de conciencia sobre esto a través del trabajo de relajación e imaginación, todo esto en función de las competencias que el atleta va a enfrentar, tomando en cuenta las características del rival, los estímulos presentes durante la competencia (público, entrenador, compañeros).

Posteriormente, con el continuo trabajo psicológico que realicen los atletas en los entrenamientos, en donde se desarrollarán las estrategias adecuadas para cada competencia, con su grado de dificultad y con el claro objetivo de un buen desempeño, y previos a las competencias, en las que se pondrán en práctica las técnicas aprendidas es como se llegará a dar una autorregulación y control por parte del atleta, para poder minimizar en todo lo posible, la influencia de los estímulos externos, refinando y aprovechando al máximo sus habilidades, eliminando los errores y así lograr el objetivo planteado: "la victoria".

Aunado esto al objetivo principal de la psicología del deporte, el cual es lograr que el atleta disfrute al máximo de su actividad, sin sentirse agobiado o presionado por los resultados de la competencia.

Estamos seguros de que esta propuesta de trabajo es innovadora, ya que nuestra población de trabajo no son atletas considerados como "normales", sino atletas sobre silla de ruedas, población que requiere ayuda para que puedan desarrollarse con plenitud en cualquier actividad, además de que en nuestro país no se ha trabajado en beneficio de estas personas, razón por la cual surgió el interés por aportar algo "nuevo" al conocimiento de la psicología misma, esperando con esto dar la pauta para quienes

en el futuro tengan el mismo interés, lo apliquen y obtengan los resultados en beneficio propio, de los atletas minusválidos y el de la psicología del deporte.

REFERENCIAS

- Acuña Escobar, C (1988) (Comp.) Metacognición y Estrategias de Aprendizaje. Impresiones UNAM. CISE México.
- Borkowski, J. G.; Carr, M.; Rellinger, E.; Pressley, M. (1990) "Self regulated cognition, attribution and self-esteem". Dimension of thinking and cognitive instruction. Hillsdal, New Jersey
- Brohm, Jean Marie. (1982) Sociología política del deporte. Traducción del francés. Fondo de Cultura Económica. México.
- Burón Orejas, J. (1996) Enseñar a Aprender: Introducción a la Metacognición Ediciones Mensajero. España.
- Castañeda, S., y López, M. "La Psicología Instruccional Mexicana": Revista Intercontinental de Psicología y Educación. 1992, 5 (1) 57-97.
- Chen, D. y Singer, R.N. "Self regulation and cognitive strategies in sport participation". Journal of Sport Psychology. 1992, (23) 277-300
- Delgado, Francisco. (1985) El deporte a lo claro. Editorial Popular. Madrid.
- Díaz, Fuentes, J.M. (1980) Recreación y deporte para niños lisiados. Medicina Panamericana. Publicaciones IMAN, México.
- Guevara Sangines (1988) Desarrollo de Estrategias de Autocontrol en Niños Mexicanos. Tesis. México, D.F. Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Kirschenbaum, D. S. "Self regulation of sport performance". Medicine and science in sport and exercise. Northwestern University Medical School, Chicago American College of sport medicine. 1987, 19 (5), 106-113
- Labarrere Sarduy, A. F. (1994) Pensamiento. Análisis y Autorregulación en la Actividad Cognoscitiva de los Alumnos. Ángeles Editores. México.

Lacasa, P., y cols. (1995) "Autorregulación y relaciones entre iguales en tareas de construcción: un análisis de las situaciones de interacción". Infancia y aprendizaje. Journal for the Study of Education and Development. 1995, (72) 71-94

Lorenzo, González José. (1994) Psicología y deporte. Biblioteca Nueva. Madrid.

Martí. E. "Metacognición: Entre la fascinación y el desencanto". Infancia y Aprendizaje. Journal for the Study of Education and Development. 1995, (72), 9-32

Martin, E., y Marchesi ,A.(1990) .Desarrollo Metacognitivo y Problemas de Aprendizaje. Desarrollo Psicológico y Educación Tomo III, Alianza Editorial, Madrid.

Moreno, A. "Autorregulación y solución de problemas: Un punto de vista psicogenético"; Infancia y Aprendizaje. Journal for the study of Education and Development. 1995 (72), 51-70.

Psicología. Libro de Texto. (1990) Trad. Elsa Skrypiel. Planeta, México.

Riera, Joan. (1991) Introducción a la psicología del deporte. Ediciones Roca. Madrid.

Roales Nieto, J.G. y Delgado Noguera, M. A. (1994) (Comps.) Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte. Siglo XXI. Madrid.

Rojas Drummond, S.M., y cols. "Estrategias autorregulatorias para la comprensión de textos; Su desarrollo y promoción en el contexto escolar"; En Revista Latina de Pensamiento y Lenguaje. (1992) 1, (1) 11-32.

Rose Bartha, E. (1984) Metacognición. Metaprocésamiento y la Estrategia Ejecutiva. Tesis, México D.F., Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.

Sampieri, R. y cols. (1991) Metodología de la investigación. Mc Graw Hill, México.

Williams. J.M. (1991) Psicología aplicada al deporte. Biblioteca Nueva, Madrid.

Worrel, P. J. "Metacognition: Implications for instruction in nursing Education". Journal of Nursing education. Indiana University. 1990, 29 (4), 170-175

Zaldivar, G. R. (1986) Efectos del entrenamiento de habilidades metacognitivas y en estrategias específicas en niños con diferencias de aprendizaje. Tesis, México, D.F., Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.

ANEXOS

ANEXO 1

REGISTRO DE CATEGORIAS PARA LA EJECUCION DEPORTIVA

<u>DIA</u>						
1.-El atleta ocupa su lugar de salida en el carril asignado						
2.- Escucha el llamado del juez a la línea de arranque						
3.-El atleta se queda quieto con la mirada hacia la meta						
4.- El atleta pone su cuerpo en forma inclinada con sus manos sujetando la rueda de empuje de la silla						
4.1.- La técnica de posición de arranque debe establecerse de acuerdo a lo trabajado por la población con la que se aplique este proyecto.						

77

<u>DIA</u>						

5.- El atleta al escuchar la voz de "Listos", observa hacia el frente dando mayor impulso al desplazamiento						
6.- A la voz de "fuera" el atleta empuja con los brazos las ruedas hacia adelante, también inclina su cuerpo hacia el frente dando mayor impulso al desplazamiento.						
7.- Durante la carrera el atleta empuja con los brazos las ruedas cinco veces continuas antes de levantar su cuerpo para respirar y seguir.						
8.- Tomar el registro del tiempo realizado por el atleta.						

ANEXO 2

CUESTIONARIO PARA LA IMAGINACIÓN EN EL DEPORTE

Mientras completes este cuestionario, recuerda que la imaginación es más que la visualización de algo en tu mente. Las imágenes vividas pueden incluir no sólo la visualización, sino también la experienciación de todos los sentidos: vista, oído, tacto, olfato. Paralelamente a estas sensaciones también puedes experimentar emociones, estados de ánimo o ciertos estados mentales.

Más abajo encontrarás las descripciones de cuatro situaciones deportivas generales. Imaginarás la situación general y aportarás con todo el detalle que te sea posible las imágenes. Entonces se te pedirá que evalúes tu imaginación en cuatro dimensiones:

1. Con cuánta viveza has visto o visualizado la imagen.
2. Con cuánta claridad oyes los sonidos.
3. Con cuánta viveza sientes tus movimientos corporales (sensación quinestésica) durante la actividad.
4. Con cuánta claridad eres consciente de tu estado mental, de ánimo o de sensación de las emociones que la situación conlleva.

Después de que leas cada descripción general, piensa en un ejemplo específico de la misma, esto es, la destreza, las personas implicadas, el lugar el momento. A continuación, cierra tus ojos y realiza unas cuantas inspiraciones profundas para llegar a relajarte tanto como puedas. Deja a un lado, por el momento, el resto de tus pensamientos. Mantén tus ojos cerrados durante un minuto e intenta imaginar la situación tan vívidamente como puedas.

No existen, por supuesto, imágenes correctas ni incorrectas. Utiliza tus destrezas imaginativas para desarrollar tan clara y vívidamente como te sea posible la situación general descrita. La valoración exacta de tus imágenes te ayudará a determinar qué ejercicios querrás enfatizar en los ejercicios de entrenamiento básico.

Una vez que hayas completado la imaginación de la situación descrita, por favor, evalúa las cuatro dimensiones de la imaginación trazando un círculo alrededor del número que mejor describa la imagen que tuviste.

- 1= No se presentó ninguna imagen.
- 2= Imagen reconocible, pero ni clara ni vívida.
- 3= Imagen moderadamente clara y vívida.
- 4= Imagen clara y vívida.
- 5= Imagen extremadamente clara y vívida.

Practica en solitario

Selecciona una destreza particular o actividad propia de tu especialidad deportiva tal como el arranque, el desplazamiento o el cierre de la carrera. Ahora imagínate a ti mismo realizando esta actividad en el lugar en el que habitualmente practicas la actividad sin que nadie más esté presente. Cierra tus ojos durante un minuto e intenta verte en ese lugar, escuchar los sonidos, sentir a tu cuerpo realizar cada movimiento, y se consciente de tu estado mental o de ánimo.

- a. Evalúa cómo te viste de bien a ti mismo llevando a cabo la actividad. 1 2 3 4 5
- b. Evalúa lo bien que oíste los sonidos al llevar a cabo la actividad. 1 2 3 4 5
- c. Evalúa lo bien que te sentiste hacer los movimientos 1 2 3 4 5
- d. Evalúa lo bien que tomaste consciencia de tu estado de ánimo. 1 2 3 4 5

Practica acompañado de otros

Estás realizando la misma actividad, pero ahora acompañado de tu entrenador y de tus compañeros de equipo que están presentes mientras llevas a cabo la destreza correspondiente. Esta vez, sin embargo, comentas un error y todo el mundo se da cuenta. Cierra tus ojos durante un minuto e imagínate cometiendo el error y la situación que viene inmediatamente después, tan vívidamente como puedas.

- a. Evalúa lo bien que te viste a ti mismo en esta situación. 1 2 3 4 5
- b. Evalúa lo bien que escuchaste los sonidos en esta situación. 1 2 3 4 5
- c. Evalúa lo bien que te sentiste hacer los movimientos. 1 2 3 4 5
- d. Evalúa lo bien que sentiste las emociones en esta situación. 1 2 3 4 5

Observando a un compañero de equipo.

Piensa en un compañero de equipo o en un conocido que está llevando a cabo una actividad específica, sin fortuna, siendo sobrepasado por otros corredores, en una competición.

Cierra tus ojos durante un minuto e imagina, tan vívida y realmente como te sea posible, que estás observando a tu compañero de equipo realizar esta desafortunada actuación en un momento crítico de la competición.

- a. Evalúa lo bien que viste a tu compañero en esta situación. 1 2 3 4 5

- b. Evalúa lo bien que oíste los sonidos en esta actuación. 1 2 3 4 5
- c. Evalúa lo bien que te sentiste tu propia presencia física o movimiento en esta situación. 1 2 3 4 5
- d. Evalúa lo bien que sentiste las emociones en esta situación. 1 2 3 4 5

Jugando en una competición

Imaginate ejecutando la misma o una actividad similar en una competición, pero imaginate a ti mismo realizando la actividad muy habilidosamente y a los espectadores y compañeros de equipo mostrándote su aprobación. Ahora cierra tus ojos durante un minuto e imagina esta situación tan vividamente como te sea posible.

- a. Evalúa lo bien que te viste a ti mismo en esta situación. 1 2 3 4 5
- b. Evalúa lo bien que escuchaste los sonidos en esta situación. 1 2 3 4 5
- c. Evalúa lo bien que te sentiste cómo hacías los movimientos. 1 2 3 4 5
- d. Evalúa lo bien que sentiste las emociones de la situación. 1 2 3 4 5

Puntuación.

Ahora vamos a determinar el nivel de tu imaginación y vamos a ver lo que significa. En primer lugar, suma las puntuaciones de tus respuestas a la pregunta "a" de cada apartado, a las cuatro de la "b" en cada apartado anotándolas en su lugar correspondiente aquí debajo y, así con los dos restantes "c" y "d". A continuación totaliza la puntuación para las cuatro dimensiones valoradas para obtener la puntuación total anotándola donde corresponda.

DIMENSION	PUNTUACION
a. Visual	-----
b. Auditiva	-----
c. Quinestésica	-----
d. Anímica	-----
TOTAL	-----

ANEXO 3

CUESTIONARIO DE METAS

1. Meta a largo plazo.

¿Cuál es tu meta ideal a largo plazo? ¿Qué es potencialmente posible si supieras todos tus límites actuales?

2. Meta realista para este año.

¿Cuál piensas que es una meta realista de rendimiento para este año, según tu nivel actual de destreza, tu potencial de perfeccionamiento y tu motivación presente?

3. Meta de autoaceptación.

¿Puedes establecer el compromiso de aceptarte a ti mismo y aprender de la experiencia, independientemente de si consigues tu meta para este año?

4. Si no alcanzas tu meta.

¿Hasta que punto serás capaz de aceptarte como ser humano?

TOTAL

TOTAL

RECHAZO	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ACEPTACION
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------

5. ¿Puedes comprometerte a hacer el mayor esfuerzo (dar todo lo que puedas este día) y sentirte satisfecho con el logro de ese simple objetivo?

6. Meta psicológica para este año.

¿Cuál piensas que es una meta importante este año, en término de control mental?

- ❖ Relajación bajo presión.
- ❖ Control de la situación.
- ❖ Control de las distracciones.
- ❖ Autoconfianza.
- ❖ Superar los contratiempos
- ❖ Mejorar las relaciones interpersonales.

7. Meta diaria

Establecer una meta personal para la próxima sesión de entrenamiento.

La evaluación del cuestionario es de forma cualitativa, confrontando las respuestas dadas antes y después de programa.

ANEXO 4

ENTREVISTA CON EL ENTRENADOR

1. - ¿Cuáles son sus expectativas para este atleta, en el presente año de competencias?
2. - ¿Cree que tiene el potencial deportivo para llegar a donde usted quiere?
3. - ¿Cómo observa el nivel técnico del atleta en la competencia?
4. - ¿ Que considera usted que necesita afinar técnicamente el atleta para una mejor ejecución?
5. - ¿ Considera que el nivel técnico puede aumentar o seguirá igual?
6. - ¿ Qué opina de su desempeño en la pista?
7. - ¿ Cree usted que ese nivel pueda incrementarse con técnicas que él pueda aprender?

ANEXO 5

INSTRUCCIONES DE RELAJACION DE LAZARUS

Trate de escuchar con el mayor cuidado posible cada una de estas instrucciones: sígalas con el mayor cuidado. ¿Está usted listo?, Bien vamos a comenzar.

Comience por ponerse tan confortable y cómodo como le sea posible; que su espalda, su cuello y su cabeza descansen confortablemente; trate de eliminar toda tensión de su cuerpo... muy bien... ahora, tome todo el aire que pueda en una profunda respiración; mantenga ese aire en sus pulmones... y ahora exhale, deje que el aire se vaya automáticamente, note que a medida que sale, un sentimiento de calma cada vez mayor comienza a invadir su cuerpo... muy bien... ahora empiece a respirar normalmente y concéntrese en la agradable pesadez de su cuerpo... note esa agradable pesadez, estudie esa pesadez en su cuerpo, esto le dará una sensación de calma y tranquilidad total... (10 segs.)... Ahora, trabajemos sobre las diferencias entre relajación y tensión: trate de poner tensos todos los músculos de su cuerpo, todos los músculos, sus mandíbulas, apriete fuertemente los ojos, los músculos de sus hombros, sus brazos, el pecho, la espalda, el estómago, las piernas, todas las partes de su cuerpo, cada vez más tensas, cada vez más tensas, sienta toda la tensión en todo su cuerpo más y más molesta, hay tensión en todas las partes, tensión, tensión, más tensión, sienta esa molesta tensión.

Y ahora, fíjese muy bien, déjese, abandone la tensión, relájese, trate de sentir esta ola de calma que cae sobre usted conforme abandona la tensión, una definitiva ola de calma... (5 segs.)... Ahora, quiero que note el contraste entre la leve tensión que hay cuando sus ojos están abiertos y la desaparición de estas tensiones superficiales que desaparecen cuando usted los cierra, ahora cierre sus ojos y sienta el grado mayor de relajación con los ojos cerrados... (10 segs.)... Bien, regresemos ahora a la respiración: mantenga los ojos cerrados y tome una honda, profunda respiración y sostenga el aire... ahora relaje el resto de su cuerpo tanto como pueda y note la tensión que surge de mantener el aire en sus pulmones, sienta esa tensión, fíjese en ella; ahora suelte el aire y sienta la relajación cada vez más profunda, cada vez más profunda, cada vez más profunda... respire normalmente y sienta la relajación fluyendo en su frente y en su cuero cabelludo... piense en cada una de las partes a medida que yo las nombre, relajándolas, dejándolas ir, aflojándolas, soltándolas... ojos, ... nariz, ... músculos de la cara.

Usted puede sentir una sensación de cosquilleo conforme la relajación lo invade, puede tener una sensación de tibieza... quiero que note y disfrute completamente cómo se extiende la relajación y se derrama ahora de una manera sumamente agradable: se extiende en su cara, en sus labios, en sus mandíbulas, en su lengua y en su boca... los labios se han abierto levemente a medida que los músculos de las mandíbulas se relajan cada vez más y más... ahora se están relajando la garganta y el cuello... los hombros y la espalda se relajan también más y más profundamente... sienta la relajación fluyendo en sus brazos hasta la punta de los dedos... Sienta la relajación en su pecho a medida que respira fácil y regularmente... la relajación se derrama aún bajo sus axilas y en los costados y avanza hasta el estómago... la relajación se vuelve más y más notoria y usted no tiene más que dar un paso a las placenteras y serenas emociones que lo llenan conforme usted se deja ir más y más... sienta la relajación en el estómago, en las piernas

y en la espalda... siéntala como fluye en una calma libre, penetrante, dulce y desciende por sus caderas hasta que alcanza la yema de los dedos de los pies... las olas de relajación viajan ahora descendiendo desde su frente hasta los tobillos y los dedos... siéntase relajado de la cabeza hasta los dedos de los pies... cada vez que usted practique esto, encontrará que está alcanzando niveles más profundos de relajación. Hoy existe una calma y seguridad más profundas, un sentimiento mucho mayor de tranquilidad... ahora, para aumentar las sensaciones de relajación, a partir de este momento quiero que continúe relajándose y cada vez que usted exhale, cada vez que expulse el aire de sus pulmones, quiero que piense para usted mismo la frase: "profundamente relajado" piense la frase: "profundamente relajado" cada vez que respire; hágalo ahora, durante todo el minuto siguiente... (60 segs.)... muy bien, sienta esa relajación cada vez más profunda y continúe relajándose... sentirá esa sensación de relajación cada vez más profunda y cada vez más y más profunda... para incrementar más los beneficios, deseo que sienta calma emocional: esos sentimientos serenos y tranquilos que tienden a cubrirlo totalmente por dentro y por fuera, un sentimiento de seguridad, un sentimiento de paz, un sentimiento de tranquila indiferencia... estos son los sentimientos que la relajación le ayudará a capturar más y más efectivamente cada vez que usted practique una secuencia de relación

La relajación le permitirá alcanzar una sensación de tranquila seguridad interior, una agradable sensación acerca de usted mismo... ahora, una vez más, sienta las sensaciones de pesadez que acompañan a la relajación conforme sus músculos se aflojan para hacerle sentir un buen contacto con su ambiente, en un contacto agradable con su ambiente, agradablemente juntos, hermoso y profundo sentimiento de ser usted mismo, calmado seguro y profundamente tranquilo y sereno... (5 segs.)... muy bien, todavía podemos hacer que la relajación sea más profunda, mucho más profunda aún, usando algunas palabras especiales (de estímulos). Vamos a utilizar las palabras "tranquilo y sereno"; lo que quiero que haga es pensar estas palabras para que usted mismo más o menos unas 20 veces; no se moleste en contar aproximadamente 20 o 30 veces dígame usted mismo "tranquilo y sereno", y sienta las olas de relajación en tanto que se siente más sereno y en calma.

Hágalo ahora; tome su tiempo, piense las palabras y sienta las sensaciones cada vez más... (60 segs.)... muy bien, ahora yo contaré hacia atrás de 10 a 1: a la cuenta de 5 quiero que abra sus ojos y, luego, cuando oiga el 1 estírese y levántese un poco (para poder apagar la grabadora), para después regresar y relajarse usted solo; muy bien, ahora contaremos hacia atrás: 10, 9, 8, 7, 6, 5, (abra sus ojos), 4, 3, 2, 1, ahora estírese y levántese un poco (y desconecte la grabadora lentamente), y luego, regrese y relájese hasta donde usted lo desee...

Test de evaluación de la competición

NOMBRE _____ ACONTECIMIENTO _____
 FECHA _____ RESULTADOS _____
 LUGAR _____ LUGAR OCUPADO _____

Rellene el formulario, tan pronto como sea posible, o tras la ejecución de cada competición.

1. - ¿Cómo se sintió tras su ejecución durante el acontecimiento?

2. - ¿Tuvo alguna meta de resultado para esta competición? ¿En qué medida consiguió la meta de sus resultados?

No consecución de la meta 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Consecución completa de la meta

3. - ¿Cuál fue su meta de enfoque para la competición? (V.g.: ¿Cuál fue la meta de enfoque que quería llevar a cabo durante este acontecimiento, la que creía que probablemente le daría los mejores resultados?)

¿En qué grado consiguió la meta de enfoque?

No consecución de la meta 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Consecución completa de la meta

4. - Rodee con un círculo el número que represente el grado de sus sentimientos durante la competición.

Decisión de la meta

No decidido 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Completamente
decidido a conseguir
la meta.

Activación

Poca activación 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Alta activación
física (aplanado) física (cargado)

Preocupación

Sin preocupaciones 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Extremadamente
o miedos preocupado,
asustado o
temeroso

Control

Completamente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 En control
fuera de control

Tensión

Calma mental 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 En control

Centrado en la tarea

No centrado 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Centrado
(descentrado) en la tarea

Compromiso a dar (límite)

No comprometido 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Comprometido a
a darme a mi mismo darme
completamente

Confianza en la preparación física

Desconfiado de 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Confianza plena en
la preparación (física) la proporción
dudas física

Confianza preparación psicológica

Desconfiado en la 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Confianza plena
preparación mental en la preparación
mental

Confianza en habilidades

Desconfiado de 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Confianza completa
mis habilidades en mis habilidades
(de conseguir la (de conseguir la
meta) meta)

Toma de riesgos

No dispuesto a 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Dispuesto a
arriesgarme arriesgarme si
aunque sea es necesario
necesario

5. - ¿Siguió usted un plan pre-competición previamente practicado (v.g.: calentamiento específico para el acontecimiento, diálogo positivo)?

_____ Si _____ No, en absoluto _____ en parte.

Si es en parte, ¿qué partes siguió y cuáles no?

6. - ¿Qué dijo a sí mismo (o pensó) inmediatamente antes de empezar el acontecimiento?

7. - Fue usted capaz de seguir su plan de enfoque de competición planeado?
_____ Si _____ No, en absoluto _____ En parte

Si es en parte, ¿qué partes siguió y cuáles no?

8. - Estime sus sentimientos totales de efectividad en el lugar de competición y durante los siguientes segmentos de su preparación para el acontecimiento y la ejecución. Utilizar una escala de 0 a 10, donde el 10 sea "va bien" (justo en la diana o el objetivo) y 0 "fatal" (fuera del objetivo) y 5 sea algún lugar intermedio.

30 - 60 min. Antes
del acontecimiento
(calentamiento
general)

Calentamiento
antes
de la salida

Momentos
antes
de la salida

Estimación _____ Estimación _____ Estimación _____

Estimación
en salida

Estimación
del acontecimiento

Estimación
del final

9. - ¿Fue usted capaz de entregarse completamente hasta el límite durante la competencia?

No me entregué 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Completamente
en absoluto entregado
(al límite)

10. - ¿Qué se dijo a sí mismo o cómo se centró para entregarse al límite? (o ¿intentó entregarse al límite?)

11. - ¿Mantuvo usted el foco de atención durante el acontecimiento en su actuación (siguiendo el plan de enfoque del acontecimiento) o se desvió a otras cosas?

Desviado la 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Completamente centrado
mayor parte en la ejecución
del tiempo (siguiendo el plan de
completamente)

12. - Cuando estuvo usted mejor, ¿en qué estaba centrado?

13. - Si usted rindió bien pero sólo en algunas partes, ¿dónde estaba centrado?

14. - ¿Tuvo usted que dar marcha atrás para centrarse durante el acontecimiento? (o ¿antes de la competición?) si fue así, ¿fue usted capaz de recobrarle rápidamente? Si utilizó una palabra para reenfocarse, ¿funcionó?

15. - ¿Ocurrió alguna cosa imprevista e inesperada (o alguien le dijo algo) antes o durante el acontecimiento que le impactase en su actuación (para bien o para mal)?

16. - ¿Debería cambiarse o adaptarse algo para la siguiente competición?

La evaluación de las escalas de este test, se llevara acabo de acuerdo a los criterios de la escala Likert.