

31961



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO

3

20

CAMPUS IZTACALA

DIVISION DE ESTUDIOS DE POSGRADO  
MAESTRIA EN MODIFICACION DE CONDUCTA

EL PAPEL DE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LOS  
PROBLEMAS PSICOLOGICOS DE LOS  
ADOLESCENTES

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
MAESTRO EN MODIFICACION DE CONDUCTA  
P R E S E N T A  
JAIME MONTALVO REYNA

ASESOR: MTRO. ARTURO SILVA RODRIGUEZ  
DICTAMINADORES: MTRA. LAURA EDNA ARAGON BORJA  
MTRO. CARLOS N. NAVA QUIROZ

TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

OCTUBRE 1994

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



## **UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso**

### **DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

**GRACIAS A:**

**MTRO. ARTURO SILVA RODRIGUEZ**

**por su valiosa aportación en la asesoría de este trabajo.**

**MTRA. LAURA EDNA ARAGON BORJA**

**MTRO. CARLOS NAVA QUIROZ**

**por los comentarios y sugerencias que lo enriquecieron.**

**MTRA. LAURA EVELIA TORRES VELAZQUEZ**

**MTRO. CESAR CARRASCOSA VENEGAS**

**por aceptar ser mis dictaminadores, por su tiempo y por sus importantes señalamientos.**

**MI RECONOCIMIENTO Y GRATITUD A:**

**MTRO. CIRILO H. GARCIA CADENA**

**y a sus jóvenes colaboradoras:**

**MA. TERESA ZUÑIGA GONZALEZ**

**DOLORES JOSEFINA FUANTOS DE LA CERDA**

**VERONICA TRUJILLO MONCADA**

**MA. DOLORES MARTINEZ IBARRA**

psicólogos de la Universidad Autónoma de Nuevo León, este trabajo  
también es de ustedes.

A todos los alumnos, profesores y directores de las  
secundarias que permitieron que se llevara a cabo la aplicación  
de nuestro instrumento de evaluación.

**A**

**J. GUILLERMO ZUÑIGA ZARATE**

**Por ayudar a que me involucrara en esta área de investigación.**

a ROCIO, por ponerme el ejemplo.

a ENRIQUE Y AMALIA

AL PROFR. ROGELIO (q.e.p.d.)

## INDICE

<b>INTRODUCCION</b> . . . . .	<b>1</b>
<b>CAPITULO I</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>EL DEPORTE</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>DEFINICIONES</b> . . . . .	<b>12</b>
<b>CLASIFICACIONES DEL DEPORTE</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>FUNCIONES</b> . . . . .	<b>18</b>
<b>CAPITULO 2</b> . . . . .	<b>26</b>
<b>LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE</b> . . . . .	<b>26</b>
<b>ORIGEN Y DESARROLLO</b> . . . . .	<b>26</b>
<b>CAPITULO 3</b> . . . . .	<b>37</b>
<b>LA PSICOLOGIA CONDUCTUAL EN LOS DEPORTES</b> . . . . .	<b>37</b>
<b>CAPITULO 4</b> . . . . .	<b>58</b>
<b>ADOLESCENCIA Y DEPORTE</b> . . . . .	<b>58</b>
<b>ADOLESCENCIA</b> . . . . .	<b>58</b>
<b>ADOLESCENCIA Y PSICOLOGIA DEL DEPORTE</b> . . . . .	<b>65</b>

<b>CAPITULO 5</b> . . . . .	<b>75</b>
<b>EL PAPEL DE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LOS PROBLEMAS</b>	
<b>PSICOLOGICOS DE LOS ADOLESCENTES</b> . . . . .	<b>75</b>
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> . . . . .	<b>77</b>
<b>METODO</b> . . . . .	<b>78</b>
<b>RESULTADOS</b> . . . . .	<b>79</b>
<b>CARTACTERISTICAS DEMOGRAFICAS.-</b> . . . . .	<b>79</b>
<b>ANALISIS DESCRIPTIVO.</b> . . . . .	<b>80</b>
<b>HALLAZGOS GENERALES EN CUANTO A PREVALENCIA DE</b>	
<b>PROBLEMAS PSICOLOGICOS.-</b> . . . . .	<b>81</b>
<b>HALLAZGOS EN RELACION A LA VARIABLE DE LA</b>	
<b>PRACTICA DEPORTIVA.</b> . . . . .	<b>82</b>
<b>ANALISIS INFERENCIAL</b> . . . . .	<b>84</b>
<b>CONCLUSIONES</b> . . . . .	<b>87</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> . . . . .	<b>117</b>
<b>ANEXOS</b> . . . . .	<b>128</b>

## INTRODUCCION

Probablemente, desde que el hombre dispuso de tiempo libre, quizá lo haya empleado en alguna actividad física recreativa, es decir, desde hace cientos de años, algo que se podría considerar como actividad deportiva ha sido parte importante en la vida del ser humano; actividad que ha tenido y tiene su importancia en muchos niveles. En varios estudios realizados en ciertas sociedades llamadas "primitivas" que aún existen, se pueden apreciar algunas de las funciones importantes que el deporte tuvo en los inicios de la sociedad humana. Por ejemplo, Stumpff y Cozens (citados por Lawther, 1978) encontraron que a los maoríes el deporte les servía para:

1) entrenamiento para la guerra, 2) adquisición de habilidad y gracia, 3) contribución a la eficacia económica, 4) cubrir necesidades de su vida recreativa, 5) promover la lealtad y solidaridad tribales y 6) proporcionar escapes para las necesidades competitivas dentro de una estructura organizada de manera cooperativa; para los fiji, los deportes son medios para buscar aceptación, dominio, superioridad, además ayudan a estrechar lazos sociales, a educar a los jóvenes, a compartir responsabilidad grupal y al mejoramiento de la moral. Según Dunlop (citado por Lawther, 1978), para los samoanos los deportes facilitan la intercomunicación y la unidad del grupo, proporcionan escapes socialmente aceptados para las rivalidades extremas, dan



oportunidad a las personas para adquirir prestigio y honor, sirven para expresar emociones intensas que nacen a raíz de una muerte, de un casamiento o de alguna celebración religiosa. El mismo Lawther (1978) señala que en la sociedad actual la gente juega o fomenta los deportes por: 1) diversión y autoexpresión; 2) para ganar prestigio y honores; 3) para mantener en alto el orgullo de la escuela, barrio, colonia, ciudad, país, etc.; 4) para educar a la juventud; 5) por beneficio económico; 6) a veces por conveniencias políticas.

Hurlock (1989) por su parte, apunta que los beneficios del deporte pueden ser: la buena salud; que la agresividad halle una salida apropiada socialmente; conocer otras personas; obtener aprobación y prestigio; interés del sexo opuesto.

Aunque los autores arriba citados no especifican cómo obtuvieron la información respecto a las funciones del deporte, lo anterior nos indica que el deporte puede tener importantes influencias en áreas significativas de la vida del individuo, por lo tanto, es pertinente hacer investigación con el fin de indentificar esas influencias y todos los aspectos relacionados con ello. La Psicología, a nivel de aplicación y/o investigación, ha intervenido en muchos ambientes, por ejemplo, el educativo, el industrial, el clínico, el hospitalario, etc., de ahí que, no es de extrañarse que el ambiente deportivo empiece a ser tomado en cuenta, ya que incluso en algunas áreas de las arriba mencionadas, el deporte

puede formar parte de las actividades realizadas en ellas. En nuestro país este campo es casi virgen y una de las posibles razones puede ser el hecho de que estamos bajo la influencia de lo que pasa en los Estados Unidos y ahí la llamada Psicología Deportiva es relativamente nueva, aunque cada vez hay más trabajos en este campo; otra de las posibles razones del escaso interés puede ser el papel tradicional que el psicólogo usualmente ha asumido de ayudante del psiquiatra y por ende, dedicado al abordaje de problemas "psíquicos". Todo lo anterior no quiere decir, que la Psicología Deportiva sea nueva en todas partes, por el contrario, en los países europeos y sobre todo en los exsocialistas, esta especialidad ya tiene sus años de desarrollo, Singer (1975) señala que la investigación y la práctica de la Psicología Deportiva se inició desde el año de 1918 en Rusia.

Los primeros trabajos realizados en los Estados Unidos sobre esta área, se han relacionado con la búsqueda de una "personalidad atlética", es decir, han tratado de demostrar, sin mucho éxito, que los atletas poseen una personalidad característica y diferente de los no atletas (Meyers, 1978). El auge del conductismo en los años setentas, también permitió la realización de algunos trabajos en el ámbito deportivo (McKensie y Rushall, 1974; Komaki y Barnett, 1977; Suin, 1976). Estos y otros trabajos se pueden considerar como esfuerzos aislados del psicólogo por intervenir en un nuevo campo y muchos de ellos fueron el resultado de demandas específicas por parte de atletas y entrenadores (Suin, 1976; Antonelli y Schilling,

ambos citados por Thomas, 1982). Gracias a estas demandas y a que el psicólogo ha respondido a ellas, nos encontramos trabajos sobre el papel de la ansiedad en algunos deportes (Lanning y Hisanga, 1983; Santomier, 1983; Passer, 1982; Martens y Gill, 1976); sobre el uso de técnicas para mejorar rendimientos (Di Berardinis, Barwind, Flanigan y Jenkins, 1983; Ross, 1984; Olszewska, 1982; Melnik, 1982; Taylor, 1981; Weinberg, 1982); sobre capacitación a entrenadores en el uso de técnicas y procedimientos psicológicos (Horn, 1985; Silva, 1984; Danish y Hale, 1983; Smoll y Smith, 1981) y también encontramos algunos trabajos sobre el papel del psicólogo en este campo, por ejemplo, Nideffer, Dufresne, Nesvig, y Selder, (1980) señalan que un psicólogo podría desempeñar las siguientes funciones en el área deportiva: 1) Desarrollo de programas para mejorar rendimientos. 2) Uso de técnicas de evaluación psicológica. 3) Mejorar la comunicación entrenador-atleta, atleta-atleta y entrenador-entrenador. 4) Proporcionar servicios de intervención en periodos de crisis. 5) Proporcionar servicios de consejería y programas de desarrollo para los entrenadores y otras personas que trabajen directamente con los atletas. 6) Funcionar como terapeuta o psicólogo clínico. Por su parte, Singer (1984) considera que las funciones potenciales de un psicólogo en este campo son las de: 1) Científico (para el desarrollo del cuerpo de conocimientos). 2) Educativa (para la transmisión del cuerpo de conocimientos). 3) Intermediario (entre el atleta y el entrenador). 4) Psicodiagnosticador (del potencial atlético). 5) Analista (de las condiciones de práctica). 6) Optimizador (del

potencial de rendimiento). 7) Consejero (para el manejo de conflictos). 8) Asesor (para el desarrollo de programas). 9) Vocero (para el beneficio de los atletas).

A pesar de que intuitivamente o por sentido común se cree que el deporte tiene efectos deseables en la vida del ser humano, es de extrañarse que casi no exista investigación al respecto, es decir, investigación que corrobore la hipótesis que normalmente se maneja en el sentido de que la práctica deportiva tiene utilidad en la esfera psicológica del individuo.

Usualmente, es de esperarse, que la persona que practica algún deporte consuetudinariamente, haya iniciado esta actividad en la niñez o en los principios de la adolescencia, es precisamente en esta etapa del desarrollo, en la cual varios autores (Hurlock, 1989; Bee y Mitchel, 1987; Carneiro, 1990) concuerdan con el hecho de que se presentan en ella algunos problemas psicológicos, donde es factible llevar a cabo indagación científica con el fin de detectar el papel del deporte en las dificultades psicológicas por las que suele atravesar el adolescente.

Asumiendo que una de las funciones del psicólogo en el ámbito deportivo anteriormente señaladas es la investigación, el presente trabajo pretende insertarse en esa función, para lo cual se tiene como objetivo general averiguar si existe alguna relación entre la prevalencia de ciertos problemas psicológicos en adolescentes y la

práctica de un deporte. En el primer capítulo se abordan aspectos relacionados con el deporte, tales como su origen y desarrollo, las clasificaciones que se han hecho del mismo desde diferentes puntos de vista y las supuestas funciones que cumple o se cree que cumple. En el segundo capítulo se describe en qué consiste la Psicología Deportiva, que es en esta área de aplicación en donde se ubica el presente trabajo; se señalan sus orígenes y desarrollo. En el capítulo 3 se hace una revisión de los trabajos más importantes realizados sobre el deporte en la Psicología Conductual. El cuarto capítulo incluye primero, algunos aspectos de importancia sobre la etapa de la adolescencia y su relación con el deporte y después los hallazgos de trabajos llevados a cabo en la Psicología Conductual que tienen relación con esta etapa. En el quinto y último capítulo se plantea la realización de una investigación en la cual se pretende detectar la relación entre la práctica deportiva y algunos problemas psicológicos en los adolescentes.

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Indagar la relación entre la muestra que practica algún deporte y la que no lo practica en lo que respecta a la prevalencia de problemas psicológicos en la población adolescente

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1) Señalar los aspectos más importantes del deporte en lo que se refiere a su origen, desarrollo y clasificaciones.

2) Describir el origen y desarrollo de la Psicología Deportiva y hacer una revisión de los trabajos más importantes llevados a cabo desde la Psicología Conductual en el deporte.

3) Señalar los aspectos psicológicos más significativos en la adolescencia y su relación con el deporte.

#### HIPOTESIS:

1) Existirán diferencias entre el grupo que practica deporte y el que no lo practica en cuanto a la incidencia de problemas psicológicos.

2) Existirán mayores beneficios que perjuicios por la práctica deportiva en el grupo de deportistas.

# **CAPITULO 1**

## CAPITULO 1

### EL DEPORTE

En este capítulo se abordan aspectos relacionados con el deporte, tales como su origen y desarrollo, las diferentes formas de definirlo según varios autores, asimismo se describen algunas clasificaciones que se han hecho del mismo desde distintos puntos de vista y por último se mencionan las funciones que se le atribuyen a la práctica deportiva, tomando en cuenta varias opiniones al respecto.

#### ORIGEN Y DESARROLLO DEL DEPORTE

Es evidente que el deporte está íntimamente ligado a la actividad física competitiva por un lado, y al tiempo libre, por otro, entonces, para explorar el origen del deporte necesariamente habría que remontarse al momento en el cual el ser humano empezó a disponer de un poco de tiempo para el descanso y también para la recreación, esto último es probable que haya ocurrido cuando el hombre fue capaz de manejar herramientas y ayudarse con la domesticación de animales, ya que gracias a ello es posible que sus tareas de supervivencia hayan requerido menos tiempo y esfuerzo, lo cual le permitió la posibilidad de realizar otras actividades en ese tiempo libre, es aquí donde eventualmente alguien pudo empezar a practicar alguna actividad física recreativa y probablemente



competitiva que, obviamente en un inicio tuvo que estar relacionada con sus prácticas de supervivencia, tales como el lanzamiento de piedras, flechas y lanzas, la lucha cuerpo a cuerpo, carreras, etc.

Si se quiere hablar sobre el origen del deporte, además de mencionar lo que el hombre primitivo pudo hacer al respecto, es necesario señalar la importancia que posteriormente adquirieron las Olimpiadas, las cuales, como es bien sabido, tuvieron su origen en Grecia, y para muchos son la cuna del deporte actual. Ribeiro da Silva (1975) nos señala que la primera Olimpiada tuvo lugar en el año 776 A. C. y eran competencias deportivas para reverenciar a la naturaleza, aunque también tenían un sentido pragmático, ya que al mismo tiempo servían como un entrenamiento para la guerra.

Los griegos le daban una importancia enorme al deporte, ya que los campeones olímpicos eran mantenidos por el estado, no pagaban impuestos y siempre ocupaban lugares de honor en eventos públicos. Los deportes practicados en las olimpiadas griegas eran: 1) Carreras, 2) Pentatlón (carrera, salto largo, lanzamiento de disco y de jabalina y lucha) 3) Luchas y pugilato y 4) Carreras de caballos.

Posteriormente el deporte adquirió una finalidad mercantilista en el Imperio Romano, además de la militarista, ya que es en esta época cuando aparecen los primeros deportistas que cobraban por sus actuaciones: los luchadores. Además, el deseo de lucro empezó a

privar entre los atletas de otras disciplinas que se practicaban en aquellos lejanos tiempos de manera que se empezó a perder el espíritu deportivo que en Grecia tuviera tanta importancia. Poco a poco fueron desapareciendo los juegos atléticos hasta que en el año 393 de esta época el emperador Teodosio I decreta la supresión de los juegos olímpicos, presionado por el naciente clero Romano, ya que se argumentaba que todos los esfuerzos tendientes a mejorar físicamente al hombre eran el punto de partida del pecado de vanidad (Guzmán, 1988).

Sin embargo, el deporte se continuó practicando bajo diferentes modalidades en otras culturas, por ejemplo, existen claras evidencias de que los indios americanos (aztecas y araucanos) desarrollaron juegos con pelota, los árabes practicaban un deporte llamado "koura", los persas uno llamado "mallo" y en la India se jugaba el polo a caballo. En Europa y ya durante la Edad Media, empiezan a proliferar los torneos caballerescos y algunos juegos con pelota precursores del fútbol y de otros deportes actuales (Ribeiro da Silva, 1970); pero es hasta el año de 1896 que se vuelven a organizar los primeros juegos olímpicos de la era moderna regresando a su cuna: Grecia.

A partir de aquí se programa su organización cada 4 años en diferentes ciudades y países, así los juegos de 1900 se celebraron en París, Francia; los de 1904 en San Luis Misouri, E. U.; los de 1908 en Londres, Inglaterra; los de 1912 en Estocolmo, Suecia; los

de 1916, en Berlín, Alemania; los de 1920, en Amberes, Bélgica; los de 1924, otra vez en París, Francia; los de 1928, en Amsterdam, Holanda; los de 1932, en Los Angeles, California, E. U.; los de 1936, otra vez en Berlín, Alemania; los de 1940 y 1944, son cancelados por la Segunda guerra mundial, se reanuda su celebración en el año de 1948 nuevamente en Londres, Inglaterra; los de 1952, en Helsinki, Finlandia; los de 1956, en Melbourne, Australia; los de 1960, en Roma, Italia; los de 1964, en Tokio, Japón; los de 1968, en México, D. F.; los de 1972, en Munich, Alemania; los de 1976, en Montreal, Canadá; los de 1980, en Moscú, URSS; los de 1984, otra vez en Los Angeles, California, E. U.; los de 1988, en Seul, Corea; los de 1992, en Barcelona, España; los de 1996, se celebrarán en Atlanta, Georgia, E. U. y los del año 2000 en Sidney, Australia.

Para dar una idea de cómo ha crecido la importancia del deporte en cuanto al número de participantes, baste señalar que en la primera olimpiada participaron solamente 13 naciones y sólo 311 atletas hombres y ninguna mujer, mientras que para el año de 1972, en los juegos de Múnich, el número de naciones ya fue de 122 con un total de 5848 atletas hombres y 1299 mujeres (Guzmán, 1988), en las olimpiadas siguientes hasta la de Los Angeles, en 1984, estos números bajaron un poco, por los problemas políticos entre los Estados Unidos y la Unión Soviética y algunos de sus aliados quienes boicotearon estos juegos no asistiendo. Sin embargo, la

participación en cuanto a número de atletas y países, se ha ido incrementado poco a poco a partir de Seul 1988.

Aparte de los juegos olímpicos, es común también la celebración de competencias regionales a nivel internacional, tales como los juegos asiáticos, los centroamericanos, los panamericanos, los europeos, etc. la mayoría de éstos también se celebran cada 4 años. Además, existen algunos campeonatos mundiales de atletismo, fútbol, caminata o marcha, etc., que reúnen a una buena cantidad de competidores y naciones así como a miles de espectadores.

#### DEFINICIONES

A continuación se mencionan algunas definiciones que del deporte han hecho algunos autores y asociaciones deportivas con el fin de llegar a proponer una que se adapte mejor al presente trabajo.

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

El Diccionario de la Academia Francesa nos dice que el deporte es toda clase de ejercicios físicos, de juegos de destreza y

fuerza, carreras de caballos, competiciones en el agua, caza, esgrima, gimnasia, automóvil, etc.

George Hebert (citado por Durand, 1976) define al deporte como todo género de ejercicio o actividad física que tiene por objetivo la realización de una performance cuya ejecución se basa esencialmente en la idea de lucha contra un elemento definido, una distancia, una duración, un obstáculo, una dificultad material, un peligro, un animal, un adversario y, por extensión, uno mismo.

Pierre de Coubertin (citado por Durand, 1976) señala que el deporte es un culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo, apoyado en el deseo de progreso y que puede llegar hasta el riesgo.

Pierre Nadal (citado por Durand, 1976) considera que el deporte está caracterizado por 1) el ejercicio realizado sobre esquemas bien definidos de actividades naturales (correr) o codificadas (futbol), 2) la posibilidad de medidas y comparaciones fundada en referencias precisas y que tienen por sanción una clasificación y 3) la preocupación del siempre mejor llevada hasta el máximo.

H. V. Blijenburg (citado por Durand, 1976) apunta que el deporte es todo esfuerzo corporal individual o colectivo, practicado con el fin de afirmar victoriosamente la superioridad del

individuo o del equipo sobre sí mismo o sobre un adversario inerte (tiempo, espacio, cualquier resistencia) o animado (opositor animal o humano).

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

Por último, Ribeiro da Silva (1975) nos explica que sólo hay deporte cuando concurren tres factores: juego movimiento y competencia; el juego es un acto voluntario, desinteresado, no es la vida común y ordinaria, hay una limitación espacial y temporal y tiene reglas; el movimiento es sinónimo de conducta (movimiento y acción); y en la competencia hay agresividad, tensión, exhibicionismo y motivación.

Como se puede observar, en la mayoría de las definiciones se señalan tres aspectos principales: que en el deporte existen reglas, actividad física y competencia. Aunque algunas no incluyen los tres factores explícitamente, es probable que todos los autores citados arriba y muchos otros acepten estas tres características como propias de todo deporte y por lo tanto lo definen.

Por lo anterior, se considerará como la definición más adecuada la propuesta por Ribeiro da Silva y por consiguiente,

cuando en este trabajo se hable de deporte, se hará tomando en cuenta la mencionada definición.

## CLASIFICACIONES DEL DEPORTE

El deporte ha sido clasificado de muy diversas maneras dependiendo de varios factores, por ejemplo, deportes individuales (boxeo, carreras, salto, etc.) y de conjunto (futbol, beisbol, basquetbol, etc.), aunque existen algunos que pueden tener ambas modalidades, por ejemplo, el tenis, las carreras, la natación, etc.

Otra clasificación del deporte que hasta hace poco era muy importante, es la división que se ha hecho entre deporte practicado por aficionados (amateur) y deporte profesional, esta clasificación partía del supuesto de que algunos atletas practicaban el deporte sin recibir pago por ello, mientras que otros lo hacían recibiendo dinero, es decir, como una forma de ganarse la vida; hasta antes de las olimpiadas de Barcelona, estas competencias se consideraban como de aficionados aunque, en algunos deportes como el futbol, ya en olimpiadas anteriores habían participado profesionales con ciertas restricciones, como la edad y el no haber participado en copas del mundo. Con respecto a lo anterior, siempre había existido el problema del profesionalismo encubierto que se daba en los

países socialistas que competían con ventajas, ya que en los países capitalistas sí había una clara distinción entre los deportistas profesionales y no profesionales; poco a poco el profesionalismo ha ido ganando terreno en cuanto a que cada vez hay más deportes olímpicos en los cuales ya se permite la participación de atletas que han recibido dinero por practicar su deporte, por ejemplo, el basquetbol, el tenis, el atletismo, el futbol, etc., por lo tanto esta clasificación, al menos a nivel olímpico, cada vez tiene menos sentido.

En nuestro país, recientemente se ha hecho una clasificación del deporte también basada en quién lo practica y para qué, así tenemos que existe el deporte infantil, el deporte estudiantil, el deporte popular y el deporte de alto rendimiento, esta clasificación puede ser útil en el sentido de facilitar la organización y distribución de recursos económicos, materiales y de apoyo al deporte por parte del gobierno e instituciones interesadas en este campo.

Joan Riera (1991) hace una interesante clasificación del deporte desde el punto de vista psicológico y los separa en cuatro categorías:

1) 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 (lanzamientos, saltos, clavados, gimnasia, etc.)

2) Deportes con cooperación pero sin oposición. En estos deportes el rendimiento depende de la relación con objetos y compañeros independientemente de contra quién o qué se compita (patinaje en parejas, nado sincronizado, saltos hípicos).

3) Deportes sin cooperación pero con oposición. En estos deportes sí forman parte de la interacción tanto los objetos como los contrincantes (tenis individual, carreras atléticas, lucha, box, etc.)

4) Deportes con cooperación y con oposición. En estos deportes, los deportistas, los objetos, los compañeros y los contrincantes forman parte de la interacción. (tenis en parejas, todos los deportes de equipo).

Esta clasificación tiene varias ventajas, entre ellas está la de considerar algunas variables intervinientes en toda competencia deportiva, así como enfatizar la importancia de algunas de ellas para su estudio, sin embargo, también tiene sus desventajas, ya que la práctica deportiva es una situación dinámica y por lo tanto cualquier intento de clasificación siempre se va a quedar incompleto, ya que existen una gran cantidad de elementos que intervienen en el transcurso de una interacción deportiva y es imposible

considerarlos a todos así como a las modificaciones o cambios ocurridos.

## FUNCIONES

El deporte ha sido considerado como un factor muy importante en varios aspectos relacionados con el ser humano, en primera instancia se mencionan los supuestos efectos o funciones que el deporte tiene en el propio deportista y posteriormente se describirá el papel que algunos asignan al deporte en lo social.

Spaltro (citado por Ribeiro da Silva, 1975) nos dice que el deporte tiene las siguientes funciones:

- 1) Permite la afirmación del concepto de grupo, puesto que es una actividad que sigue normas, lo cual implica una aceptación de pautas sociales.
- 2) Permite la canalización de cierta agresividad.
- 3) Permite una evaluación de los sentimientos de seguridad y de culpa, evaluación que se torna más fácil porque está incluida en el

ámbito de una dinámica de grupo y no en el ámbito de un individuo aislado.

4) Permite una evaluación de la percepción de riesgo, es decir, una percepción de situación peligrosa.

Singer (citado por Bakker, F. C.; Whiting, H. T. A. y van der Brug, 1993) señala que los deportes promueven la salud mental y la paz del espíritu, pueden aliviar las hostilidades naturales, la agresividad y la competitividad; reducen la delincuencia, la criminalidad y la violencia.

Bakker y cols. (op. cit.) señalan algunas presuposiciones acerca de la influencia del deporte: puede conducir a todo tipo de cambios en la personalidad, a hábitos cotidianos más sanos, por ejemplo, a la reducción de la probabilidad de trastornos cardiacos y vasculares. Puede proporcionar buenas posibilidades de expresar la agresión de un modo socialmente aceptable e institucionalizado y prevenir así la expresión de una agresión incontrolada. La participación en el deporte evitará una indeseable conducta antisocial.

Los autores antes citados señalan también algunos problemas que la práctica del deporte puede ocasionar: puede conducir al aislamiento social, a la disminución de probabilidades de desarrollar los talentos propios, a una dependencia de entrenadores

y padres, a una sobre carga física y a un daño corporal irreversible.

Diego y Sagredo (1992) por su parte mencionan que el deporte proporciona lo siguiente en cuanto a maduración y desarrollo:

1) Con respecto al desarrollo cognoscitivo, el deporte facilita una mejora de la discriminación visual; una mayor capacidad para focalizar la atención hacia el objetivo deseado y de ampliar el campo perceptivo, lo que conlleva a eficiencia del pensamiento: "soy capaz de mejorar"; beneficia determinadas aptitudes como la espacial, muy relacionada con la sensibilidad cinestésica; orienta productivamente el pensamiento hacia nuevos retos; mejora capacidades tales como la anticipación, la creatividad, la evaluación de aciertos para mantenerlos y de errores para transformarlos en aciertos.

2) En cuanto a desarrollo emocional, se aprende a retar y a ser retado; a ganar y a perder; a soportar presión competitiva; a controlar los sentimientos propios y las manifestaciones fisiológicas derivadas que interfieren en el juego; a descargar la agresividad acumulada por diversas razones; a comunicarse.

3) En cuanto a desarrollo social, el deporte aumenta la participación en actividades socialmente aceptadas, mejora el comportamiento social, como patrón de futuras relaciones sociales; pone en contacto a la persona con valores éticos como compartir, ceder,

integrarse, tomar decisiones, igualdad, trabajo en equipo, pertenencia, aceptación de normas; fomenta el intercambio sano entre los dos sexos.

4) En relación al desarrollo motor y del esquema corporal se adquiere un mayor conocimiento sensomotriz y de la morfología corporal; cuidado por la salud y el mantenimiento óptimo del cuerpo según determinados objetivos: estéticos, terapéuticos, poderío, prestigio, etc.

5) Con respecto al desarrollo de la propia identidad, favorece el intento de reconocimiento de determinadas habilidades y rasgos propios, junto con el reconocimiento de pertenencia al grupo; el autoconocimiento de la carga de voluntad y esfuerzo puesto en la práctica deportiva y el objetivo que con ello se persigue; logro personal, afiliación social, afirmación de uno mismo, necesidad de comunicación y afecto, búsqueda de una identidad propia fuera de la familia.

Smith y Smoll (1991), nos dicen que las experiencias atléticas organizadas se consideran como potencialmente importantes en el desarrollo del niño y del adolescente y están de acuerdo con el hecho de que el deporte tiene relevancia directa con el desarrollo de conductas importantes tales como la cooperación, habilidades en el manejo del estrés, perseverancia, aceptar riesgos, tolerancia a

la frustración, retardar gratificaciones, actitudes encaminadas al logro, y actitudes no egoístas.

Dishman (1991), apunta que existen evidencias de que la actividad física, está relacionada de varias formas con la reducción de riesgos con muchas de las causas de muerte, por ejemplo, muerte prematura debido a enfermedades cardiovasculares, reduce el riesgo de cáncer en el colon en el hombre, reduce los síntomas asociados con dolores de espalda, disminuye la ansiedad generalizada y reduce los síntomas de la depresión moderada.

Ravizza (1984) nos habla de un fenómeno llamado "experiencia pico" que suele ocurrirle a algunos atletas, sobre todo a corredores, dicho fenómeno es considerado como un estado alterado de conciencia y se caracteriza por sensaciones de unidad total, de fuerza interna, de pérdida de temores, inhibiciones e inseguridades; es una experiencia de éxtasis, un momento involuntario de total integración y paz interna (Maslow, citado por Ravizza, 1984).

También la actividad física ha sido utilizada como técnica terapéutica en el campo de la Psicología Clínica, con mucho la práctica deportiva más empleada ha sido las carreras y los problemas psicológicos más estudiados en este sentido han sido la ansiedad y la depresión, encontrándose evidencias de que efecti-

vamente la práctica deportiva ha servido de ayuda en la reducción de los problemas arriba mencionados (Buffone, 1984).

Como se puede observar, la mayoría de las supuestas funciones que los autores proponen o mencionan acerca del deporte o de la actividad física, son meras especulaciones basadas en el sentido común o en experiencias propias, es decir, con excepción del papel de la actividad física en la ansiedad y la depresión, así como de algunos beneficios a nivel fisiológico, los cuales sí tienen apoyo a nivel de investigación empírica, todas las demás funciones atribuidas al deporte quedan como un buen campo de investigación, ya que como lo señalan Bakker, et. al. (1993), en general, casi nunca han aparecido datos empíricos sobre la relación entre deporte y bienestar, así como sus influencias nocivas, es evidente la escasez de investigación sobre estos aspectos, sobre todo enfocando este asunto hacia la prevención de problemas físicos y psicológicos.

Por el lado del aspecto social, el deporte va adquiriendo cada vez más importancia en la medida en que se va aumentando el nivel de participación tanto en lo que respecta al número de personas que lo practican, al número de países que participan en eventos internacionales como campeonatos del mundo y olimpiadas y al impresionante número de personas que lo siguen, ya sea asistiendo a estadios deportivos como observándolo por televisión o escuchándolo por la radio, es decir, el deporte se ha convertido en un

fenómeno social de magnitudes insospechadas y que provoca muchos eventos de distinta índole, desde suicidios, peleas, guerras, cuando se pierde, hasta fervientes demostraciones de júbilo que incluso pueden paralizar a todo un país, cuando se gana. Asimismo, la creciente comercialización de la mayoría de los deportes también ha provocado efectos que antes no se conocían, ya que el deporte se ha convertido en una fuente más de empleo para miles de personas en todo el mundo, y no nada más para los deportistas, sino también para entrenadores, médicos, psicólogos, nutriólogos, empresarios, periodistas, publicistas, etc.

Otro aspecto social del deporte es el uso político que se hace o se puede hacer de él, ya que si bien es cierto que el deporte puede funcionar como un factor de entretenimiento para el tiempo libre que tiene la población, también puede funcionar como un factor distractor de la atención de una buena parte de la población en relación con otros fenómenos que pueden ser muy importantes y que no deben de olvidarse como por ejemplo, el funcionamiento del gobierno en los diversos niveles, la corrupción, la pobreza, etc. Asimismo, el deporte puede ser utilizado para darle popularidad a ciertos políticos en lo personal o a ciertos gobiernos en lo general que no merecerían tener el poder o estar en el gobierno.

Es obvio que el aspecto social no debe dejarse de lado en relación con el deporte ni con ningún otro tema, hay que tenerlo siempre presente en todo tipo de trabajo que se haga, no es el



propósito primordial de este trabajo el profundizar en este tema, sin embargo, en el capítulo 4 se volverán a tocar algunos puntos referentes a lo social sobre todo en relación con la etapa de la adolescencia.

A continuación, en el capítulo 2, se abordarán los aspectos más relevantes sobre la nueva disciplina psicológica que abora el ámbito del deporte: la Psicología Deportiva.

## **CAPITULO 2**

## CAPITULO 2

### LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

En este capítulo se hablará un poco del origen y desarrollo de la Psicología del Deporte en diferentes países, tales como la ex Unión Soviética, Alemania, Estados Unidos, España y por supuesto México, también se mencionarán algunas investigaciones pioneras en este campo y por último se señalarán algunos aspectos de la situación actual de la Psicología Deportiva.

#### ORIGEN Y DESARROLLO

Entre los años de 1890 y 1920 aparecieron algunos trabajos teóricos y empíricos que de alguna forma tenían que ver con lo que hoy se considera como Psicología del deporte, los primeros escritos fueron esencialmente teóricos e intentaban explicar qué beneficios psicológicos se podrían obtener de la Educación Física y el porqué los educadores físicos necesitaban comprender a la Psicología; así Kellor publicó un trabajo titulado "Una base Psicológica para la Cultura Física" en 1889 (Wiggins, 1984).

En el año de 1899 se publicó un trabajo realizado por Norman Triplett en el cual se da cuenta de los resultados encontrados por el autor al medir los tiempos que hacían ciclistas en competencias

individuales y en competencias contra otros, encontrándose que los tiempos eran menores cuando el ciclista competía contra otros (Wiggins, 1984), el trabajo anterior es probablemente el pionero dentro del campo de la Psicología Deportiva Norteamericana, aunque también se le considera como la primera investigación en la Psicología Social (Perlman y Cozby, 1985), se le considera pionero en la Psicología Deportiva por ser el primer trabajo en el cual se llevaron a cabo evaluaciones del rendimiento de sujetos en una competencia deportiva, comparando la ejecución en solitario con la ejecución compitiendo con otros.

En 1914, Cummins, un profesor de la Universidad de Washington, publicó un trabajo especialmente significativo, ya que fue una de las primeras investigaciones empíricas con el objetivo de probar el valor de la actividad física o del deporte, es decir, intentaba determinar el efecto de la práctica del Basketball en la reacción motora, la atención y la sugestibilidad (Cruz y Antón, 1992; Wiggins, 1984).

A pesar de éstos y otros trabajos aislados realizados a finales del siglo pasado y principios de éste no se podría considerar a ninguno de sus autores como gestadores de un movimiento importante sobre Psicología del Deporte hasta que aparece Coleman Roberts Griffith quien a partir de 1918 empieza a realizar una serie de estudios sobre los factores psicológicos que inciden en la práctica del fútbol y el basketbol, prosigue con esto hasta

que en 1925, en Illinois, funda el primer laboratorio de Psicología Deportiva en los Estados Unidos, por lo cual se le considera como el padre de la Psicología Deportiva Norteamericana; Griffith se ocupó la mayor parte de su carrera en estudiar tres áreas particulares: habilidades psicomotoras, aprendizaje y variables de personalidad. Indudablemente que el trabajo de Griffith fue significativo y relevante, sin embargo, casi no tuvo seguidores, con excepción de Lawther en Pennsylvania y Ragsdale en Wisconsin, quienes fundaron laboratorios de aprendizaje motor en sus respectivas instituciones. La Psicología Deportiva, en los Estados Unidos, siguió con pocos representantes y escasos trabajos, así como con débil influencia sobre el campo aplicado de la Psicología.

En cambio en otros lugares, como la Unión Soviética, al parecer el trabajo sobre Psicología Deportiva sí ha tenido una continuidad aceptable; Alexander Puni y Peter Rudik son considerados los padres de la Psicología Deportiva Soviética, Puni, en Leningrado, estudió la influencia de practicar un deporte en el desarrollo de la personalidad del deportista en 1929; Rudik, a su vez, realizó experimentos sobre tiempos de reacción en Moscú en 1925. En el año de 1930 se creó en Moscú el Instituto Central de Investigación Científica para el Estudio de la Educación Física y le fue encomendada la coordinación y supervisión de la investigación psicológica a Rudik (Cruz y Antón, 1992). En los primeros años se le dio mucha importancia al estudio de la personalidad, pero a partir de 1936 se abandonó esa línea de investigación y se

empezó a prestar una atención cada vez mayor a la preparación del deportista para la competición con los resultados que todos conocemos en el deporte de la ex-Unión Soviética.

En Alemania se puede destacar la labor de tres psicólogos de los institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín: Schulte, Sippel y Giese, quienes durante el periodo comprendido entre 1921 y 1928 escribieron varios libros sobre Psicología de la Actividad Física y el deporte, que cubrían tanto aspectos filosóficos como experimentales y aplicados (Cruz y Antón, 1992).

Con excepción de algunos de los países socialistas (Unión Soviética, Alemania Oriental) en el resto, los pocos investigadores interesados en la psicología Deportiva se centraron en el estudio de la personalidad con el objetivo principal de tratar de encontrar si existía alguna relación entre el tipo de personalidad y el deporte practicado o si había alguna diferencia entre la personalidad del deportista y el no deportista, los resultados de este tipo de investigaciones han sido muy ambiguos con tendencia hacia la no relación en cuanto a los objetivos planteados arriba, es decir, no se ha encontrado que exista un tipo de personalidad característico de un deporte en particular o que haya alguna diferencia entre el deportista y el no deportista (Meyers, 1978).

Un año importante para el desarrollo de la Psicología del Deporte fue el de 1965, ya que F. Antonelli organiza el primer

Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma, al cual asistieron más de 500 personas y se presentaron 230 trabajos, además, como consecuencia de este congreso se funda la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, la cual se ha encargado de organizar congresos mundiales cada 4 años y de publicar la revista *International Journal of Sport Psychology* a partir de 1970. También al final de la década de los sesenta se fundaron la *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity* y la *Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology*. Asimismo, en Europa se fundan las sociedades de Psicología del Deporte de Italia, Francia, Inglaterra, Suiza, Alemania Federal, y además se crea una Federación Europea de Psicología del Deporte (Cruz y Antón, 1992).

Como consecuencia del interés por hacer investigaciones en este campo, en la década de los setenta empiezan a aparecer más revistas especializadas, tales como *Journal of Sport Psychology*, *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, *Journal of Motor Behavior*, *Journal of Sport Behavior* (Wiggins, 1984).

En los Estados Unidos, el Dr. Suinn se convierte en el primer psicólogo que trabaja con fines de aplicación e investigación con un equipo olímpico, y esto ocurre hasta el año de 1976, el Dr. Suinn trabajó con el equipo olímpico de esquiadores utilizando estrategias surgidas de la Psicología Conductual (Suinn, 1976). Asimismo empiezan a proliferar programas de posgrado sobre

Psicología del Deporte en diversas universidades norteamericanas y canadienses en el área de Educación Física y como consecuencia de todo esto, también se inicia la publicación de numerosos libros especializados en la Psicología del Deporte algunos de los cuales se han citado y se citarán en el presente trabajo.

Un efecto del auge de la Psicología del Deporte es el reconocimiento oficial de esta área como una de las divisiones de la American Psychological Association (APA) en 1986, ya que se creó la División 47 llamada: "Exercise and Sport Psychology".

Antes de decir algo sobre la historia de la Psicología del Deporte en nuestro país, es conveniente señalar que también en España esta área de la Psicología ha tenido un importante desarrollo que de alguna manera nos debería de servir de ejemplo, ya que la Licenciatura en Psicología se instaura hasta 1968, época en la cual también en México ocurre lo mismo, es decir tenemos mas o menos la misma edad y sin embargo, en lo que respecta a la Psicología del Deporte estamos ya muy lejos de los españoles, ya que por ejemplo, en cuanto a publicaciones ellos ya cuentan con una revista especializada desde 1992 que se llama Revista de Psicología del Deporte, además ya circulan en nuestro país mínimo 3 libros especializados en el tema; asimismo, la Psicología del Deporte se ha consolidado como materia de estudio en el currículum de las nueve facultades de Educación Física que existen y empieza a hacerlo en las facultades de Psicología (Cruz y Antón, 1992).



La historia de la Psicología del Deporte en México se podría considerar que apenas se inicia con algunos esfuerzos aislados tales como el primer Simposio Internacional sobre Psicología Deportiva organizado por las Facultades de Psicología y Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León en el año de 1978, en la Cd. de Monterrey, N. L., en donde se presentaron trabajos sobre Terapia Cognoscitivo-conductual y ejecución atlética por Meyers; sobre habilidades cognoscitivo-conductuales en los deportes (golf y futbol soccer), trabajo presentado por Krischenbaum y Bale; también el Dr. Suinn presentó un trabajo sobre su técnica llamada Ensayo de la Conducta Viso-motora. Un efecto de este Simposio fue la realización de un trabajo de tesis llamado La aplicación de los Principios Conductuales en Jóvenes Atletas (Montalvo y Zúñiga, 1980) que quizá fue, si no la primera, si una de las primeras tesis sobre Psicología del Deporte en nuestro País. Otro evento aislado fue la organización por parte de la facultad de Psicología de la UNAM del primer coloquio sobre Psicología del Deporte en diciembre de 1983. En la ENEP Iztacala se han llevado a cabo 5 tesis de licenciatura hasta la fecha sobre Psicología del Deporte, en todas ellas el autor ha fungido como asesor o dictaminador y se ha trabajado sobre Técnicas conductuales en el Basquetbol (Kúsulas, 1984); Educación Especial y Actividades Deportivas (Villar y Valencia, 1986); una revisión teórica (Malpica, 1987); sistemas de motivación en niños deportistas (Colín y Gómez, 1988); conducta tipo "A" y deporte, (Arreguín y Vanegas, 1990). También en la Facultad de Psicología de la UNAM, se han realizado trabajos

de tesis sobre esta área, por ejemplo, Becerril (1990) investigó sobre atribuciones en deportistas de alto rendimiento; García (1990) hizo un análisis bibliométrico; Oliva (1986) investigó sobre la agresión en el deporte; Ferrara y Padilla (1984) hicieron un trabajo sobre los efectos del reforzamiento en la práctica deportiva; Sánchez (1990) hizo su tesis sobre aspectos psicodinámicos de la personalidad del deportista. En la misma facultad se está llevando a cabo investigación sobre estilos de personalidad en deportistas por la Dra. Hernández Pozo. En algunas Universidades privadas también encontramos algunos trabajos aislados de tesis en donde el autor también ha fungido como asesor no oficial en algunos casos tales como un trabajo sobre clavados y técnicas conductuales (Canseco, 1991); otro sobre ideas irracionales en deportistas y no deportistas (Hernández, 1994); y un tercero sobre estilos de personalidad en deportistas profesionales y no profesionales (Barón y de la Paz, 1994).

Al parecer existió algo de apoyo gubernamental para algunos psicólogos que trabajaron con los deportistas olímpicos de nuestro país antes de las juegos de Barcelona en el año de 1992, sin embargo, seguramente por la poca preparación de esos psicólogos, puesto que en México casi no existen posibilidades para ello, aparentemente no hicieron un buen trabajo, o al menos éste no se reflejó en los resultados deportivos, ya que se obtuvo sólo una medalla, por lo cual el poco apoyo ha desaparecido y los escasos psicólogos que aún trabajan en la Confederación Deportiva Mexicana

se la pasan aplicando pruebas psicométricas y buscando supuestos talentos deportivos siguiendo el viejo supuesto de que los deportistas "nacen y no se hacen", creencia muy socorrida por los dirigentes deportivos, atletas, periodistas y público en general.

Después de la decepcionante actuación de la mayoría de nuestros atletas en la Olimpiada de Barcelona, se recordará que se formó una comisión para evaluar las causas del bajo rendimiento de los deportistas mexicanos, la mencionada comisión concluyó señalando que las causas de tal actuación se encontraban en los aspectos: a) Técnico (60.9%), b) Psicológico (18.9%), c) Preparación (9.4%), d) Experiencia (6.3%), e) Enfermedad (3.2%) e f) Indisciplina (1.6%). Como se puede observar, el factor psicológico ocupó el segundo lugar como aspecto causal en el bajo desempeño de el equipo mexicano. Independientemente de que el factor psicológico no se puede separar tan fácilmente del resto de los demás (es decir, lo psicológico realmente debería ocupar un mayor porcentaje), es evidente la importancia que tiene el apoyo psicológico en la actividad deportiva y al parecer cuando menos ya los dirigentes y demás personas involucradas en el deporte se empiezan a dar cuenta de lo anterior. Sin embargo, ¿qué puede ofrecer la Psicología al campo del deporte?

La respuesta a esta pregunta se puede contestar de muchas formas dependiendo de las funciones que un psicólogo puede desempeñar y por supuesto de la mucha o poca preparación que el

psicólogo haya tenido en el área de la Psicología Deportiva, área que es relativamente nueva en el desarrollo de la disciplina psicológica, de hecho en nuestro país hasta hace poco no existía una institución educativa que formara profesionales en esta rama de la Psicología. Los pocos psicólogos interesados en este campo o son autodidactas (la mayoría) o se han ido a estudiar al extranjero (la minoría).

Aceptando, entonces, que es necesaria la participación del psicólogo en la actividad deportiva, es conveniente tratar de explicar en qué consiste la llamada Psicología Deportiva, la cual no es otra cosa que el esfuerzo de los psicólogos por llevar el conocimiento generado por la Psicología en otros ámbitos al campo del deporte, así, un psicólogo deportivo es aquel que estudia al comportamiento humano en el contexto deportivo y que puede intervenir como asesor o auxiliar de entrenadores, médicos, dirigentes y por supuesto de los atletas y sus familias. Es decir, el psicólogo deportivo tiene algo que hacer en la interacción atleta-atleta, atleta-entrenador, atleta-preparador físico, atleta-dirigentes, atleta-público, atleta-árbitros, jueces, etc. y atleta-familia. Puede desempeñar funciones de asesor, evaluador, investigador, de apoyo, y de motivación.

Por otra parte, en cuanto a las escuelas de Educación Física, poco a poco empiezan a tomar en cuenta a la Psicología del Deporte como materia curricular, por ejemplo en la Facultad de Organización

Deportiva de la UANL, ya existe esta materia tanto en la licenciatura como en una maestría y no es de dudarse que así ocurra en otras facultades o escuelas.

Es evidente que la Psicología del Deporte en nuestro país ha tenido un lento desarrollo a diferencia de otras naciones, puesto que ni siquiera existe una asociación de psicólogos deportivos y mucho menos una revista especializada, aunque al parecer ya existe una maestría en Psicología Deportiva en una Escuela de Educación Física en Chihuahua y en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León y en otras Escuelas de Educación Física ya se imparten materias de Psicología del Deporte aún nos falta mucho para llegar al nivel de los países competitivos deportivamente hablando, es decir, aquel psicólogo que desee especializarse en este campo, o se va a Chihuahua, al extranjero o deberá convertirse en un autodidacta.

En el siguiente capítulo se hará un revisión sobre el papel de la Psicología Conductual en el Deporte, ya que ésta es la aproximación teórica que respalda el trabajo de investigación presentado al final.

# **CAPITULO 3**

### CAPITULO 3

#### LA PSICOLOGIA CONDUCTUAL EN LOS DEPORTES

Se podría considerar que dentro de la psicología conductual son dos modelos los que más han contribuido en cuanto a trabajos aplicados en el área deportiva y éstos son: El Análisis Conductual Aplicado surgido de los trabajos de Skinner y la aproximación Cognoscitivo Conductual basada en las aportaciones de autores como Bandura, Mahoney y Wolpe, entre otros.

Los resultados de las primeras investigaciones empiezan a aparecer al inicio de la década de los setentas y así tenemos que Mckensie y Rushall (1974) realizaron un trabajo con jóvenes nadadores (7-16 años) utilizando técnicas de autorregistro para solucionar problemas de asistencia, impuntualidad e irse temprano de los entrenamientos, así como para incrementar el rendimiento durante las prácticas, los resultados mostraron que las técnicas de autorregistro funcionaron para eliminar los problemas arriba mencionados y para mejorar el rendimiento de los nadadores sin necesidad de incrementar el tiempo de entrenamiento.

Por su parte, Komaki y Barnett (1977) trabajaron con un equipo de jóvenes jugadores de futbol americano y consiguieron mejorar la ejecución de varias jugadas ofensivas gracias a la utilización del

refuerzo social contingente con la ejecución adecuada de cada una de las jugadas por parte de los corredores y del quarterback.

Smoll, Smith y Curtis (1978) publicaron un trabajo en el cual proporcionan una serie de lineamientos conductuales para ser utilizados por entrenadores de atletas jóvenes, en este trabajo los autores recomiendan cómo debe reaccionar el entrenador ante las conductas de sus atletas en situaciones de competencia, por ejemplo, ante buenas jugadas: reforzar inmediatamente, ante errores: no dar instrucciones correctivas de manera hostil, ni castigar, sino dar ánimos y hacer correcciones de una manera tranquila, etc.

Botteril (1979) realizó un trabajo en el cual propone una serie de guías para el establecimiento de objetivos o metas en jóvenes (12 años) jugadores de hockey, así como el uso de registros de ejecuciones y retroalimentación positiva al logro de metas. Algunos ejemplos de las metas u objetivos establecidos fueron: no discutir con los árbitros, ser puntual, no criticar o burlarse de los compañeros, etc.

Heward (1978) intentó probar los efectos del reforzamiento positivo sobre la ejecución ofensiva en un equipo de beisbol, el autor utilizó dinero como reforzador y el diseño experimental empleado fue un ABAB, en donde A fue la primera fase de línea base que consistió en registrar el promedio de eficiencia del equipo (el



cual se calculaba dividiendo el número total de veces al bat entre el número de *hits*, carreras anotadas, carreras producidas, bases por bolas, sacrificios y pelotazos recibidos), el número de carreras anotadas por juego y el promedio de bateadores que conectaban *hit* por juego; B1 consistió en la aplicación del programa de reforzamiento el cual implicaba un premio de 5 dólares al primer lugar en porcentaje de eficiencia, 3 al segundo y 2 al tercero y esto se hacía semanalmente; A2 consistió en el regreso a las condiciones de línea base, es decir, ya no se proporcionaban los premios; la fase B2 consistió en el regreso del programa de reforzamiento; los resultados fueron un tanto ambiguos ya que no se pudo demostrar una relación funcional entre el programa de reforzamiento y la eficiencia ofensiva sin embargo, el autor concluye señalando que es posible sugerir que los programas de reforzamiento externo pueden ser empleados para incrementar la eficacia ofensiva en un equipo de beisbol, ya que sí se observó un incremento en los tres tipos de ejecución arriba señalados al entrar en efecto el programa de reforzamiento.

Lynch y Stillman (1979) lograron mejorar el rendimiento de una joven basketbolista gracias a un programa de Modificación de Conducta para bajar de peso y para mejorar ciertas habilidades (tiros de campo y ganar rebotes) que estaban relacionadas con el sobrepeso; Las técnicas empleadas fueron: autorregistros, reforzamiento social, modelamiento y moldeamiento.

Ya en 1980 Allison y Ayllon realizaron un estudio en el que evaluaron dos maneras de dar instrucciones por parte de los entrenadores en tres deportes: tenis, fútbol americano y gimnasia, utilizaron un diseño experimental ABAB en donde A consistió en proporcionar las instrucciones, correcciones, etc., a la manera tradicional, es decir, los entrenadores se comportaron con sus atletas como comúnmente lo hacían, en B los entrenadores realizaron su trabajo con base en un paquete de variables que incluían: 1) el uso sistemático de instrucciones verbales y retroalimentación, 2) reforzamiento positivo y negativo, 3) práctica positiva y 4) tiempo fuera. Los resultados mostraron que con el segundo método utilizado por los entrenadores mejoraron los rendimientos de los atletas en los tres deportes.

O'Brien y Simek (1983) hicieron algo similar a Allison y Ayllon, es decir, compararon un método tradicional de enseñanza del golf a jóvenes contra un método de enseñanza conductual, resultando que las técnicas conductuales fueron mejores que el sistema tradicional.

Rushall (1983) propone el uso de los principios del Análisis Conductual Aplicado por parte de los entrenadores para alterar la motivación de sus atletas y sugiere, por ejemplo, incrementar la frecuencia del reforzamiento, incrementar la calidad de los reforzadores, incrementar la frecuencia de refuerzos en combinación con información sobre la ejecución e incrementar la calidad de los

refuerzos en combinación con información sobre la ejecución. También propone que el entrenador enseñe a sus atletas a evaluar y reforzar sus propias conductas. Rushall señala que la alteración de la motivación requiere un número de decisiones y procedimientos como los siguientes: 1) Determinar las conductas a ser motivadas; 2) Determinar y llevar a cabo un programa de cambio; 3) Enriquecer la cantidad y fuentes de reforzamiento positivo; 4) Continuar reforzando la conducta meta hasta alcanzar la tasa de ocurrencia deseada; 5) transferir el reforzamiento a consecuencias de ocurrencia naturales.

Martin y Hrycaiko (1983) basándose en los principios del Análisis Conductual Aplicado, proponen lo que ellos llaman el "entrenamiento conductual eficaz", cuyas características son las siguientes:

1.- Medición del Rendimiento deportivo. El primer paso de un enfoque conductual en cualquier área de aplicación consiste en preparar una lista preliminar de categorías conductuales objeto de interés. Por ejemplo, para un entrenador de un grupo de niños, dicha lista podría incluir:

a) Conductas deseables de los deportistas en los entrenamientos, Por ejemplo, asistencia y puntualidad, atención a las instrucciones, práctica adecuada de la destreza técnica instruida, etc.

b) Conductas deseables de los deportistas en la competencia, por ejemplo, relajación, visualización, ejecución adecuada de la destreza, tiempo y/o distancia, apoyo mutuo entre los miembros del grupo, control emocional después de un triunfo o derrota, etc.

2.- Distinción entre desarrollar y mantener conductas. Los procedimientos para desarrollar nuevas destrezas incluyen la instrucción, el modelamiento, el juego de roles, la guía física, el moldeamiento y el uso del reforzamiento. Los procedimientos para mantener conductas pueden ser el reforzamiento positivo intermitente, el autorregistro y la exposición pública de las puntuaciones del rendimiento, el establecimiento de objetivos y los contratos conductuales.

3.- Estimulo para mejorar el propio rendimiento. En el entrenamiento conductual, el autorregistro de la ejecución y la competición con uno mismo se estimulan a todos los niveles, además se sugiere que los individuos se fijen objetivos múltiples en relación a la automejora y a la consecución de los mejores resultados personales, esta recomendación se basa en el éxito demostrado por el autorregistro y el establecimiento de objetivos en otras áreas y en el énfasis de maximizar lo positivo y minimizar lo negativo.

4.- Énfasis en el entrenamiento como una ciencia. Esta cuarta característica se refiere a que se le da énfasis a los procedimientos conductuales específicos que han demostrado experimental-

mente su eficacia, además, se sugiere que el entrenador siga mínimamente las tres fases que tiene casi todo programa de modificación de conducta: una fase de pretratamiento o de línea base, una fase de tratamiento o de intervención mientras la conducta continúa siendo registrada y una tercera fase de seguimiento para demostrar si la intervención ha tenido éxito o no.

5.- **Modificación de la conducta del entrenador.** Esta quinta característica sugiere que las cuatro anteriores sean aplicadas también a la conducta del entrenador, lo anterior puede hacerse con autorregistros, grabaciones de audio y/o video y contestando a preguntas tales como: ¿he animado a mis atletas a fijarse objetivos individuales? ¿elogio a mis deportistas en cada entrenamiento por el progreso mostrado? ¿evalúo regularmente los componentes correctos de las destrezas de los atletas y les proporciono evaluaciones formales? ¿doy a mis deportistas una mayor proporción de refuerzos que de reprimendas durante los entrenamientos y partidos? ¿proporciono refuerzos intermitentes por la ejecución correcta y eficaz durante las competencias a pesar de que mis atletas puedan estar perdiendo?.

6.- **Validación social.** En la Modificación de Conducta en general, se estimula a que los modificadores validen lo que hacen, buscando constantemente las respuestas a tres preguntas: ¿en qué medida las conductas identificadas como objetivo por los programas de tratamiento son realmente las más importantes para el cliente y/o

la sociedad? ¿los procedimientos utilizados son aceptables para el cliente, especialmente cuando podría disponerse de procedimientos alternativos para conseguir aproximadamente los mismos resultados? ¿están satisfechos los consumidores de estos programas con los resultados obtenidos?

Locke y Latham (1985) publicaron un interesante trabajo sobre el establecimiento de objetivos en el deporte, con base en una revisión de investigaciones sobre este tema pero en otras áreas (laboratorio y organizaciones), los autores proponen una serie de hipótesis a probarse en el ámbito deportivo:

- 1) Los objetivos específicos regulan la acción con más precisión que los generales.
- 2) En objetivos cuantitativos (específicos), cuanto más alto es el objetivo mayor es el rendimiento, siempre y cuando exista suficiente habilidad y el objetivo esté asumido.
- 3) Los objetivos difíciles y específicos nos llevan a un mejor rendimiento que los objetivos "haz lo mejor que puedas" o la ausencia de ellos.
- 4) El uso de objetivos a corto y a largo plazo nos conducirá a un mejor rendimiento que si sólo utilizamos objetivos a largo plazo.

5) Los objetivos afectarán al rendimiento dirigiendo la actividad, movilizándolo el esfuerzo, aumentando la persistencia y motivando la búsqueda de estrategias adecuadas.

6) El establecimiento de objetivos será más efectivo cuando exista una retroalimentación que demuestre el grado de progreso en relación al objetivo.

7) Con objetivos difíciles, cuanto mayor sea el grado de compromiso más alto será el rendimiento.

8) El compromiso puede verse modificado si se le pide al sujeto que acepte el objetivo, permitiéndole su participación en el establecimiento del mismo, en el entrenamiento, en la selección de los incentivos y las recompensas.

9) La consecución del objetivo se verá facilitada siempre que se escoja una estrategia o un plan de acción adecuado, especialmente, cuando la tarea es compleja o es un objetivo a largo plazo.

10) La competencia mejorará el rendimiento, pues conduce a establecer objetivos más altos y a aumentar el grado de compromiso.

Sin duda las hipótesis arriba planteadas son evidente guía de investigación para la Psicología del Deporte y convendría tenerlas en cuenta para futuros trabajos.

Rush y Ayllon (1984) llevaron a cabo una investigación con el fin de probar si un jugador ayudante del entrenador, utilizando técnicas conductuales (uso sistemático de instrucciones verbales y retroalimentación, reforzamiento positivo y negativo, práctica positiva y tiempo fuera), tendría éxito en desarrollar ciertas habilidades (cabecear, saques de manos, y tiros a gol) en niños jugadores de fútbol soccer. Se utilizó un diseño de línea base múltiple, el cual demostró que el ayudante del entrenador fue un instructor efectivo, evidenciándose así la versatilidad del método de entrenamiento conductual y la ventaja del uso de los propios atletas o jugadores como ayudantes del entrenador.

Los trabajos anteriores están relacionados principalmente con el modelo operante y la influencia de este modelo es fácil de detectar, ya que casi cualquier libro actual sobre Psicología del Deporte tiene un capítulo sobre Modificación de Conducta (González, 1992; Riera, 1991; Riera y Cruz, 1991; Diego y Sagredo, 1992) o al menos se mencionan los principios básicos en alguna parte del texto (Silva y Weinberg, 1984; Cratty, 1987; Martens, 1987; Bakker, Whiting y Brug, 1993; Ruiz, 1994.); cabe señalar que curiosamente la mayoría de los autores en el campo de la Psicología del Deporte se niegan a manifestar abiertamente sus preferencias teóricas y aparecen como eclécticos; casi todos los textos tienen capítulos sobre historia, motivación, personalidad, agresión, aprendizaje motor, etc., y muy pocos se comprometen con alguna teoría.



También la aproximación Cognoscitivo-conductual ha tenido algo que ver con el campo de la Psicología Deportiva, por lo que a continuación se mencionarán algunas de las investigaciones pioneras en esta área, así como las más recientes. Los psicólogos con esta orientación están de acuerdo con las sugerencias hechas por Bandura (1977) en relación a que existen variables cognoscitivas mediadoras entre el ambiente y el comportamiento de una persona y que estas variables determinan de alguna manera la conducta.

Mahoney y Avenier (1977) encontraron que los mejores gimnastas del equipo olímpico de los Estados Unidos tendían a ser más seguros de sí mismos a la vez que reportaban una alta frecuencia de imaginación, esto en relación a los gimnastas de un nivel inmediato inferior.

Meyers (1978), trabajando con jugadores de racketball, encontró más o menos los mismos resultados, es decir, los mejores jugadores se pasaban más tiempo pensando en situaciones del juego y viéndose a sí mismos participando.

Suinn (1976) desarrolló una técnica llamada "Ensayo de la Conducta Visomotora" para usarse con el fin de mejorar habilidades o rendimiento; está basada en la filosofía de que las habilidades se mejoran cuando son practicadas y que la transferencia del entrenamiento es importante. Esta técnica involucra tres etapas:

- 1) entrenamiento en relajación muscular usando una breve versión de

los ejercicios de relajación progresiva de Jacobson; 2) ensayo imaginario; 3) práctica imaginaria de una habilidad específica. El Dr. Suinn trabajó con el equipo de esquiadores olímpicos de los Estados Unidos, con una nadadora y con un pateador de fútbol americano, utilizando esta técnica aparentemente con mucho éxito.

Kolonay (1977), llevó a cabo una investigación utilizando la técnica del Dr. Suinn, trabajó con 72 basquetbolistas que formaban parte de 8 equipos universitarios; la variable dependiente fue el porcentaje de tiros de castigo encestandos; se formaron 4 grupos al azar, el grupo A recibió el entrenamiento del ensayo de la conducta visomotora; el grupo B recibió únicamente ejercicios de relajación; el grupo C sólo recibió ejercicios de ensayo imaginario; el grupo D no recibió ningún tratamiento. A todos los Sujetos de los grupos A, B y C se les dijo que el Psicólogo del equipo olímpico de los Estados Unidos probaría la efectividad de los ejercicios para mejorar los porcentajes de sus tiros de castigo encestandos. Los resultados indicaron que sólo el grupo A mejoró significativamente en su porcentaje de aciertos, es decir, que el grupo que mejoró fue el que recibió el entrenamiento en el ensayo de la conducta visomotora.

La efectividad del ensayo de la conducta visomotor ha sido replicado en otros grupos de atletas y por otros autores tales como Gravel, Lemieux y Ladouceur (1980) también en esquiadores, Noel (1980) en tenistas, Hall y Erffmeyer (1983) en mujeres basquetbo-

listas y Meacci y Price (1985) en golfistas (todos citados por Whelan, Mahoney y Meyers, 1991).

Otras técnicas empleadas por Suinn con los esquiadores fueron la "detención del pensamiento" y el Reforzamiento encubierto.

Kirshenbaum y Wittrock (1984) hacen una revisión de las intervenciones cognoscitivo-conductuales en los deportes tratando de integrarlas en lo que ellos llaman un modelo de autorregulación, ya que consideran que la participación en los deportes implica la ejecución de conductas autorreguladas (dirigidas a metas) con relativa ausencia de controles externos, lo cual involucra una variedad de interacciones complejas entre las cogniciones (planear, establecer metas), el afecto (estados emocionales), lo fisiológico (condicionamiento físico) y controles ambientales. Consideran que el proceso de autorregulación puede resumirse en cinco fases:

1) Identificación de problemas. Algunos atletas no se dan cuenta que tienen un problema en la regulación de su participación en el deporte, ya que suelen funcionar de una manera semi-automática y lo que pueden ignorar es, por ejemplo, cómo pueden maximizar su eficacia más allá de las demandas usuales de sus entrenadores, compañeros o de ellos mismos. Esencialmente, esta fase de la autorregulación permite el darse cuenta que la conducta puede modificarse. Acerca de esta fase no encontraron investigaciones.

2) Compromiso. Una vez identificado el problema y aceptar que el cambio es posible, el atleta debe decidirse a identificar lo que debe hacer para cambiar y comprometerse a hacerlo, por ejemplo, el deportista puede hacer una lista de los aspectos negativos de estar en la banca para incrementar lo aversivo de una ejecución mediocre. Tampoco en esta fase existen trabajos de investigación.

3) Ejecución. Una vez cubiertas las dos etapas anteriores, el individuo debe empezar a actuar con el fin de alcanzar los resultados deseados y darse cuenta de si se están logrando esos resultados, para ello debe llevar a cabo un auto-monitoreo que permita continuar con el plan trazado o cambiarlo. Algunos teóricos proponen que la persona debe autoadministrarse consecuencias de acuerdo con sus autoevaluaciones para asegurar los efectos de la autorregulación, estas autoconsecuencias son descritas como autorreforzamiento si la evaluación es favorable y autocastigos si es desfavorable. Con base en la revisión de varios trabajos sobre la autorregulación los autores arriba señalados identificaron 4 principios importantes:

a) El automonitoreo es necesario para la autorregulación.

b) La ejecución en la autorregulación se ve influida por las diferencias entre los individuos en ciertos estilos disposicionales predominantes (personalidad).

c) El automonitoreo y diferentes expectativas interactúan con la autorregulación del dominio de una tarea.

d) Los estados emocionales pueden influir un poco en la ejecución de la autorregulación, independientemente de los efectos atribuibles a factores cognoscitivos tales como expectativas y focos atentos.

Estos principios de la autorregulación sugieren que los deportistas deben: (1) aprender cómo observar sus ejecuciones continua y sistemáticamente, (2) atender a los aspectos favorables de su ejecución y también a desarrollar expectativas positivas cuando las tareas sean difíciles o nuevas, (3) centrarse en los errores o problemas cuando las tareas sean altamente rutinarias y (4) usar distractores cognoscitivos u otros medios para reducir los estados emocionales negativos cuando se ejecuten tareas muy difíciles.

Las técnicas empleadas para mejorar la autorregulación en la ejecución deportiva han sido la imaginación, el automonitoreo, las autoinstrucciones, focalización de la atención, biorretroalimentación y expectativas positivas. Los autores nos mencionan que Feltz y Landers (1983), llevaron a cabo un estudio a través del meta-análisis, de 60 investigaciones y encontraron un efecto moderado de la imaginación, lo que les permitió concluir que la práctica mental de habilidades motoras es mejor que nada. Las

circunstancias que pueden influir en que la imaginación sea efectiva son: el grado de familiaridad con la tarea, es decir, si existe experiencia previa con la habilidad, el efecto de la imaginación es mejor; la imaginación es más efectiva cuando es diseñada a lo largo de la adquisición de la habilidad; también lo es cuando la imaginación es interna, es decir, cuando las acciones imaginadas son experimentadas en el aquí y el ahora.

Los autores reportan que encontraron estudios que apoyan la eficacia de las demás técnicas cognoscitivo-conductuales para mejorar la ejecución deportiva: el automonitoreo, las autoinstrucciones, el aumento de expectativas positivas y hasta la hipnosis.

4) Manejo ambiental. Aunque el término autorregulación implica la persecución de metas de una manera solitaria, es claro que la conducta no ocurre en el vacío, muchas veces el logro de una meta requiere el aprender a cómo manejar las limitaciones impuestas por el ambiente físico (disponibilidad de facilidades de entrenamiento y equipo) y social (interacción con entrenadores, compañeros, público, familia, etc.).

Prácticamente toda la revisión de los trabajos basados en el modelo operante serían ejemplos de investigaciones que tienen que ver con esta fase.

5) Generalización. Este punto se refiere a la capacidad del atleta de mantener a través del tiempo y/o situaciones la conducta autorregulada. Los autores señalan que existe evidencia en varios estudios de que algunos atletas de élite manifiestan algunas generalizaciones como el aislamiento, hablar consigo mismo, pensamientos frecuentes acerca de su deporte en otras situaciones de su vida diaria, etc., Sin embargo, probablemente es en esta fase donde más necesaria se hace la investigación, puesto que sólo existen especulaciones respecto a los efectos benéficos o dañinos del deporte en otras áreas de la vida del atleta.

Whelan, Mahoney y Meyers (1991) hacen una revisión de la literatura empírica que apoya el uso de estrategias de intervención cognoscitivo-conductuales en deportistas de alto rendimiento y de no élite. Las estrategias de intervención revisadas fueron el automonitoreo, el ensayo mental e imaginación, establecimiento de metas, manejo de la excitación ("estrés") y autoinstrucciones. En cuanto al ensayo mental, el cual es definido como la práctica cubierta de una actividad física en ausencia de movimientos musculares gruesos, los autores señalan que la imaginación es la forma de ensayo mental que más se ha investigado y que aunque algunos investigadores (Epstein, 1980; Mumford y Hall, 1985) han fracasado en replicar la utilidad de esta estrategia en contextos deportivos, otros la han utilizado con éxito para mejorar la ejecución en varios deportes como el basquetbol (Meyers, Schleser y Okumuabua, 1982), la gimnasia (Start y Richardson, 1964), el golf

(Woolfolk, Murphy, Gotsfeld y Aitken, 1985), el volibol (Shick, 1970), la natación (White, Ashton y Lewis, 1979), lanzamiento de dardos (Whichman y Lizotte, 1983) y el esquí (Suinn, 1972, 1977).

También nos mencionan que mucha de la investigación sobre la utilidad de la imaginación se ha centrado en evaluar los parámetros que median la eficacia del ensayo mental, y como anteriormente se señaló, los reportes iniciales sugieren que los competidores de alto rendimiento era más probable que se basaran en la imaginación interna (visualización de la ejecución desde la perspectiva de la primera persona) mientras que los atletas con menos éxito utilizaban más la imaginación externa (visualizar la ejecución desde la perspectiva de una tercera persona). Otro mediador potencial de los efectos de la imaginación es la imagen del resultado específico de la ejecución, es decir, existe evidencia convincente de que los efectos de la imaginación son mejores cuando el atleta visualiza las ejecuciones exitosas que cuando se imagina las ejecuciones que llevan al fracaso. Asimismo, se ha demostrado que los efectos de la imaginación se han incrementado cuando su claridad y su intensidad son altas, cuando están presentes habilidades de relajación, y cuando se han utilizado imágenes específicas y personalmente significativas. Por último, nos dicen que el papel de otros mediadores potenciales de la imaginación, tales como la experiencia y familiaridad con la tarea, la cantidad y tipo de ensayo imaginario, la distribución del mismo y el tipo de actividad física requieren de más investigación.



En cuanto al manejo de la ansiedad, los autores han encontrado que algunas investigaciones se han dirigido hacia el objetivo de disminuir el nivel de ansiedad en algunos competidores con intervenciones tales como el entrenamiento en relajación progresiva, la biorretroalimentación y la inoculación de estrés, las cuales han resultado ser efectivas en cuanto a lograr el objetivo de la reducción de la ansiedad. Es importante hacer la aclaración de que la relación entre la ejecución y la ansiedad aún no está muy bien entendida y que hay que considerar el papel de variables tales como la experiencia con la tarea, la presencia de observadores, la presencia de otros competidores y la importancia de la ejecución en un contexto determinado para una mejor comprensión de la influencia de la ansiedad en la ejecución, ya que para algunos atletas y en ciertos deportes, es necesario un determinado nivel de ansiedad o excitación para un mejor rendimiento, de ahí que la percepción del atleta de su nivel de ansiedad y la habilidad de manejarlo pueden ser variables altamente relacionadas con las mejoras en su ejecución.

En cuanto al supuesto impacto del establecimiento de metas en la ejecución física, los autores encontraron que la investigación no lo ha verificado, sin embargo, la evidencia sugiere que el establecimiento de metas puede mejorar la motivación para involucrarse en un deporte y promueve una auto evaluación más positiva del entrenamiento y el rendimiento deportivos, lo anterior puede facilitar la persistencia en la tarea y por lo tanto una mejora en

el rendimiento de una manera indirecta. La potencialidad de esta técnica requiere de una evaluación continua y a largo plazo.

En relación a la técnica de las autoinstrucciones los autores reportan que casi no se ha realizado investigación al respecto, salvo una realizada por Meyers en la cual no encontró que fueran efectivas en la adquisición de habilidades físicas en el deporte de la gimnasia.

Por lo que respecta al automonitoreo, Whelan et. al. (op. cit.), nos dicen que han encontrado algo de apoyo en cuanto a su utilidad para el desarrollo de habilidades y la mejora del rendimiento en boliche, natación y gimnasia.

En cuanto a las características de los atletas de élite o de alto rendimiento, los autores citan el trabajo de Morgan, quien ha encontrado que estos atletas reportan menos tensión, depresión, fatiga y confusión y altos niveles de vigor en comparación con atletas de menos éxito o no atletas, de ahí que este autor proponga un modelo de salud mental con base en el cual se argumenta que el éxito en los deportes está correlacionada inversamente con la psicopatología, es decir, la salud mental positiva esta directamente correlacionada con el logro deportivo y por lo tanto este modelo predice que los atletas ansiosos, deprimidos, neuróticos o esquizoides tendrán menos éxito que los individuos que se encuentren en rangos normales. En otros trabajos han encontrado que los

atletas de élite reportan estar más motivados, usan diferentes estrategias de preparación mental y experimentan pocos problemas con la ansiedad de ejecución, concentración y autoconfianza.

Como podemos darnos cuenta, el psicólogo conductual ha contribuido significativamente con investigaciones y propuestas al ámbito de la Psicología Deportiva, aunque lo que se haya hecho no sea otra cosa más que extrapolaciones de aplicaciones de técnicas y principios conductuales que han funcionado en otros campos como el clínico, educativo, industrial, etc., al área deportiva, es posible que en el futuro los psicólogos conductuales especializados en el deporte empiecen a generar nuevos conocimientos propios de su disciplina.

A continuación, se abordarán algunos aspectos relacionados con la etapa del desarrollo en la cual se centra el presente trabajo de investigación: la adolescencia, y una breve revisión de algunos trabajos significativos llevados a cabo en el campo del deporte con este tipo de población.

# **CAPITULO 4**

## CAPITULO 4

### ADOLESCENCIA Y DEPORTE

En este capítulo se señalarán algunos aspectos importantes de la etapa de la adolescencia, tales como sus principales características, las razones por las cuales normalmente es considerada como una etapa crítica en el desarrollo del ser humano y al final se revisan algunos trabajos que se han realizado en el campo de la Psicología del Deporte relacionados con esta etapa.

#### ADOLESCENCIA

La adolescencia (del latín *adolescere* = crecer hacia la madurez) es una etapa del desarrollo del ser humano comprendida entre los 12 y los 21 años, algunos autores (Kagan, J. y Coles, R, Keniston y Lipsit, citados por Steinberg y Belsky, 1991) usualmente la dividen en tres fases: adolescencia temprana (12 a 14 años), adolescencia media (15 a 18 años) y adolescencia tardía (19 a 21 años), como se puede observar, la división corresponde a la utilizada por el sistema educativo, la primera fase concuerda con la secundaria, la segunda con la preparatoria y la tercera con los primeros años de la licenciatura.

En esta etapa es donde ocurren la mayoría de los cambios físicos llamados pubertad, los cuales llevan a convertir al niño (a) en un hombre o mujer físicamente maduro(a); los principales cambios son (Marshall, citado por Steinberg y Belsky, 1991):

- 1.- Crecimiento rápido y aumento de peso.
- 2.- Más desarrollo de las gónadas o glándulas sexuales. En los hombres, los testículos ya pueden producir esperma y en las mujeres los ovarios ya pueden producir óvulos.
- 3.- Desarrollo de características sexuales secundarias, crecimiento de vello púbico, facial y corporal, cambio de voz, etc.
- 4.- Cambios en la composición corporal, cantidad y distribución de grasa y músculo.
- 5.- Cambios en los sistemas respiratorio y circulatorio, fortalecimiento e incremento del vigor.

Todos estos cambios físicos son provocados o disparados por la secreción de hormonas, las cuales son sustancias químicas que actúan en tejidos y órganos específicos.

Esta etapa es normalmente definida como problemática, por ejemplo, Hall, citado por Hurlock (1989) nos dice que la adolescencia es un período de tormenta y tensión, excéntrico, emotivo, inestable e impredecible. Es indudable que los cambios físicos mencionados anteriormente tienen que ver con el hecho de que la adolescencia sea o se considere una etapa problemática, otros factores que probablemente también tengan que ver con la anterior consideración son las tareas evolutivas encomendadas a los adolescentes las cuales, según Hurlock (1989) son:

- 1.- Establecer relaciones nuevas y más maduras con pares de ambos sexos.
- 2.- Cumplir una función social masculina o femenina.
- 3.- Aceptar la propia constitución física y emplear el cuerpo de manera adecuada.
- 4.- Alcanzar la independencia emocional respecto de los padres y otros adultos.
- 5.- Convencerse del valor de la independencia económica.
- 6.- Elegir una ocupación y prepararse para ella.
- 7.- Prepararse para el matrimonio y la vida familiar.

8.- Desarrollar aptitudes y conceptos intelectuales necesarios para el ejercicio de los derechos cívicos.

9.- Desear y lograr una conducta socialmente responsable.

10.- Procurarse un conjunto de valores y un sistema ético como guía para el comportamiento.

Sin embargo, algunos autores (Rutter; Aries; citados por Fishman, 1990) consideran que la idea actual acerca de la adolescencia es una creación de las fuerzas psicosociales operantes en una época dada, por ejemplo Rutter dice que la adolescencia es reconocida y tratada como una etapa distinta del desarrollo debido a que la coincidencia de una educación más extensa y una maduración sexual temprana han dado lugar a una fase prolongada de madurez física asociada con una dependencia económica y psicosocial; a que muchas de las teorías psicológicas ampliamente aceptadas especifican que la adolescencia debería ser diferente; a que los intereses comerciales exigen una cultura de los jóvenes y a que los colegios y universidades determinan que grandes cantidades de jóvenes se mantengan juntos en un grupo social segregado por edad. Incluso Aries (citado por Fishman, 1990), sostiene que el fenómeno actual de la adolescencia surgió después de la Primera Guerra Mundial, ya que afirma que los soldados jóvenes comenzaron a percibirse a sí mismos como miembros de una clase distintiva y explotada y más tarde quisieron conservar su carácter distintivo y su rebeldía como



una forma de autodiferenciación protectora, como un modo de distanciarse de la generación de sus mayores que está al mando. Con lo anterior se quiere señalar o dar énfasis al hecho de que la adolescencia es una creación de las fuerzas sociales que operan en nuestra cultura y no se le puede considerar separadamente de su contexto social, el cual obviamente tiene mucho que ver con los principales problemas que actualmente presenta el ser humano que atraviesa por esta etapa y en este sentido, el deporte es un factor que debiera ser tomado muy en cuenta a la hora de analizar las variables que tienen que ver con los problemas de los jóvenes.

#### PRINCIPALES PROBLEMAS

Los primeros estudios sobre los problemas que aparecen en esta etapa estuvieron centrados en las características individuales del adolescente, así tenemos que Bee y Mitchel (1987), nos dicen que los hallazgos iniciales de las investigaciones sobre la pubertad y el desarrollo psicológico indicaban que los jóvenes varones que pasaban por una pubertad temprana eran más equilibrados, más relajados, de buen corazón e inalterables, más populares y tenían más probabilidad de ser líderes, menos impulsivos y más preocupados por el autocontrol y por producir una buena impresión en los demás; en cambio, la imagen del joven con madurez tardía era descrito como más tenso, nervioso, hablantín y menos popular entre sus compañeros, con conceptos de sí mismo más negativos y expresaban más sentimientos de inadaptación y rechazo. Entre las jóvenes, los

primeros estudios de la duración de la pubertad mostraron diferencias menos claras y al parecer pareció que la maduración temprana no era tan benéfica para las niñas como para los niños. Estos cambios físicos, aunados a demandas sociales, llevan al adolescente a sufrir una crisis de identidad (Erickson, citado por Bee y Mitchel, op. cit.), que para resolverla tiene que desarrollar tres aspectos de una nueva identidad: (1) Una nueva identidad sexual que incluye un concepto maduro del papel sexual, al igual que cierto entendimiento de su propia sexualidad; (2) una identidad ocupacional, una idea de lo que hará cuando sea adulto; (3) una identidad ideológica, que tiene que ver con las creencias, actitudes e ideales del adolescente.

Otro tipo de problemas suelen ocurrir o manifestarse en la etapa de la adolescencia, por ejemplo, es bien sabido que el problema de la esquizofrenia aparece con mayor frecuencia en esta etapa, es decir, los inicios de la esquizofrenia se dan más en la adolescencia que en cualquier otra etapa. El problema de la depresión también es usual entre los adolescentes y una prueba de ello es el incremento del suicidio ya que éste se ha duplicado entre los jóvenes de 15 a 19 años (McKinney, Fitzgerald y Strommen, 1982). Otro problema que caracteriza a esta etapa es la delincuencia, en los Estados Unidos, por ejemplo, donde los individuos menores de 18 años son sólo la cuarta parte de la población total, cometen alrededor de la mitad de los crímenes contra la propiedad y la población entre los 18 y 24 años que son una décima parte del

total, cometen un tercio de los crímenes violentos contra otras personas (Steinberg y Belsky, 1991). La drogadicción suele también iniciarse en esta etapa y provocar muchos problemas tanto de salud como psicológicos y legales a los jóvenes y sus familias, en los Estados Unidos, más del 90% de los estudiantes de preparatoria habían tomado alcohol y más del 50% habían probado la marihuana (Steinber y Belsky, op. cit.).

Es probable que la Adolescencia sea la etapa del desarrollo del ser humano sobre la cual más se ha escrito, existen infinidad de libros sobre ella y en la mayor parte de ellos se señalan los problemas arriba descritos como característicos del adolescente, además, normalmente se describen los cambios físicos y psicológicos que ocurren en esta etapa, también se abordan aspectos como el desarrollo sexual, el desarrollo cognoscitivo, el desarrollo emocional, la relación con compañeros y familiares, etc., pero, curiosamente, casi en ninguno de ellos se menciona el papel, para bien o para mal, de la práctica deportiva en el desarrollo físico y psicológico del adolescente, de 32 libros revisados sobre esta etapa, sólo en tres se dignaron los autores a escribir un capítulo sobre Educación Física o deporte (Padioleau, 1991; Carneiro, 1990; Coleman, 1968), y sólo se encontró uno dedicado exclusivamente a los deportes y la adolescencia (Durand, 1976). Es evidente la poca importancia que al deporte le dan los psicólogos y profesionistas interesados en el adolescente, al menos en libros sobre esta etapa, de ahí la necesidad de empezar a tratar de indagar si realmente la

práctica deportiva no es relevante en el desarrollo psicológico del adolescente; pero veamos qué dicen los Psicólogos del Deporte al respecto.

#### ADOLECENCIA Y PSICOLOGIA DEL DEPORTE

La mayor parte de los trabajos de investigación revisados en el capítulo 2 tienen que ver con adolescentes o niños, sin embargo, la función primordial de ellos en esas investigaciones fue la de sujetos experimentales, es decir, se trataba de observar qué efectos tenían sobre ellos una serie de técnicas, la mayor parte de ellas destinadas a mejorar el rendimiento o a eliminar problemas que interfirieran con ello, de ahí que sea necesario hacer una revisión de otras investigaciones con diferentes objetivos o que intenten responder a preguntas diferentes sobre los adolescentes y el deporte, así tenemos que existen algunos estudios sobre motivación e iniciación en la práctica deportiva, abandono de la misma, y otros problemas relacionados con la práctica deportiva.

Gould (1991), hace una revisión de las investigaciones en el deporte infantil y juvenil señalando que los psicólogos del deporte han prestado poca atención a este campo desde el punto de vista histórico, sin embargo, recientemente se ha demostrado un considerable interés, de esta manera el autor se centró en estudios con niños y jóvenes entre los 7 y 18 años de edad, además se consideraron sólo a aquellos programas deportivos que tuvieran entrenador

designado, entrenamientos organizados y un calendario de competencia. La revisión se limitó a estudios empíricos (140), los temas examinados incluían la ansiedad; las atribuciones; las conductas del entrenador y el reforzamiento; las actitudes de los padres, entrenadores directivos, niños y organizadores de competencias de deporte infantil y juvenil; la motivación; la agresión; el desarrollo moral; la socialización en y a través del deporte; la competición; el establecimiento de modelos; la delincuencia; la evaluación social; la autoestima; el autoconcepto; las expectativas; y la integración social. Las áreas más estudiadas fueron la ansiedad, las atribuciones, la motivación, la socialización y la competición. A partir de esta revisión el autor llegó a una serie de conclusiones: El número de estudios llevados a cabo ha aumentado considerablemente en los últimos años; sin embargo, todavía quedan muchas más preguntas sin respuesta que las que han sido contestadas; la mayoría de las conclusiones se basan en investigaciones de la disciplina paterna de la Psicología y no de la Psicología del Deporte. De todos los objetivos que el psicólogo del deporte puede tener para el estudio del deporte infantil y juvenil tres destacan como básicos: 1) Proporcionar información psicológica que ayudará a los que están relacionados con el deporte infantil y juvenil a dar a sus jóvenes participantes experiencias positivas y productivas. 2) Someter a prueba la teoría psicológica existente en el ámbito deportivo. 3) Desarrollo de nuevas teorías.

El mismo autor aplicó un cuestionario a 23 psicólogos deportivos y a 33 entrenadores, con el fin de detectar los temas de naturaleza psicológica más importantes a investigar, encontró que los 5 más importantes fueron: las razones por las que los jóvenes deportistas dejan de participar; el estrés de competencia; cómo ayudarlos a soportar dicho estrés; los efectos de la competencia en la salud y en el desarrollo psicológico de los chicos; y las técnicas utilizadas para intensificar la comunicación con los jóvenes deportistas.

Por último, Gould (1991), propone que aún es necesaria la investigación de tipo descriptivo, ya que ésta puede ser de gran ayuda para comprender al entorno físico y social altamente complejo que rodea al deporte infantil y juvenil, además de que puede dar respuesta a problemas prácticos tales como número de participantes, actitudes, motivación, etc.

En el aspecto de la motivación, Durand (1988), con base en una amplia revisión, concluye que existen tres tipos de motivos básicos para la iniciación y mantenimiento de la práctica deportiva:

1.- La realización, que consiste en demostrar cierta habilidad en comparación con los rendimientos de otro, demostrar un buen dominio de la tarea y buscar la aprobación social.

2.- Entretenimiento y placer en el deporte. Aquí, el niño o el joven practican el deporte porque éste es una actividad recompensante o placentera por sí misma.

3.- Necesidad de afiliación. Se refiere a la tendencia a establecer contactos y a buscar relaciones afectivas con otros.

También Bakker et. al. (op. cit.) hacen una revisión de trabajos sobre motivación y encontraron más o menos los mismos resultados, es decir, los jóvenes o niños empiezan a practicar el deporte o se mantienen haciéndolo por: placer intrínseco, afiliación, necesidad de destacar y para tener buena salud.

Gould y Horn (1984) concluyen después de una amplia revisión del mismo tema que los motivos más importantes para la participación de los jóvenes en los deportes son: mejorar habilidades, placer, estar con amigos, hacer nuevos amigos, experimentar emoción, lograr éxito o ganar y tener buena salud. También encontraron que el placer y la amistad son más importantes para las mujeres que para los hombres, en lo demás no hay diferencias.

Todos los autores arriba citados sobre la variable de la motivación, nos señalan que así como existe un elevado número de niños y jóvenes que se inician en la práctica de algún deporte, también existe un alto porcentaje de ellos que lo abandonan. Esto es un motivo de preocupación para muchas personas relacionadas con

el deporte y más aún si son ciertas todas las bondades que se le adjudican en cuanto a lo físico, social y psicológico, razón por la cual algunos de los autores arriba señalados también han hecho revisiones de trabajos que han investigado las razones por las cuales los niños o jóvenes abandonan la práctica del deporte. Así tenemos que Gould y Horn (op. cit.) encontraron que los chicos dejan de practicar el deporte por: interés en y conflictos con otras actividades; falta de tiempo; falta de éxito; escaso mejoramiento de habilidades; estrés competitivo; falta de apoyo de compañeros y/o padres; por no divertirse; sentirse a disgusto con el entrenador; aburrimiento y por lesiones. También encontraron cierta evidencia de que muchos participantes renuncian por factores negativos asociados con el ambiente deportivo, factores que están bajo el control de entrenadores y líderes adultos, estos incluyen a la falta de tiempo para jugar, énfasis exagerado en competir, aburrimiento y problemas con el entrenador.

Es probable que muchas de las razones por las cuales un niño o joven abandone la práctica de algún deporte, tengan que ver con la forma de iniciación en el deporte y todo lo que rodea a ésta, de ahí que Gordillo (1992), proponga una serie de consignas y estrategias que permitan al técnico-entrenador en la iniciación deportiva, conseguir una mayor eficacia en su labor docente y una mejor adaptación del joven a la actividad deportiva, dichas consignas y estrategias se refieran a:



1.- Las relaciones entre deportistas, entrenador y padres. Se sugiere que el padre debe aceptar el papel del entrenador y no interferir con él; aceptar los éxitos y los fracasos y además estar orientados hacia la motivación y la mejora; mostrar interés en la actividad deportiva del hijo, pero no exagerado; ayudar a que el hijo tome sus propias decisiones; y ser un modelo de autocontrol.

2.- Aportaciones al joven deportista. Al inicio se le debe dar más énfasis al aprendizaje de habilidades y técnicas necesarias para la competencia que a los resultados. Se le debe dar orientación en el establecimiento de objetivos. Se debe establecer una buena comunicación entre el entrenador-deportista.

3.- Aportaciones a los técnicos-entrenadores. Adecuar la relación con los deportistas y saber motivarlos. Orientar al atleta joven hacia su mejora más que hacia sus resultados. El entrenador debe ser un modelo de comportamiento.

Precisamente, con respecto a la interacción entrenador-deportista joven, Smith y Smoll (1991), realizaron una investigación con 51 entrenadores de ligas pequeñas de béisbol, el objetivo fue detectar las conductas de los entrenadores a través de un sistema de registro diseñado por los autores y las reacciones de los niños a estas conductas, algunos ejemplos de categorías registradas de respuestas de los entrenadores fueron: Respuestas a la ejecución deseable (reforzamiento, no reforzamiento); Respues-

tas a errores (dar ánimos, dar instrucciones correctivas con y sin castigo, ignorarlos); Respuestas espontáneas relacionadas con el juego (instrucciones espontáneas y estrategias no después de un error, dar ánimos no después de un error, asignar deberes, responsabilidades posiciones, etc.); Conductas espontáneas no relacionadas con el juego (Interacciones con los niños fuera del deporte). También se evaluaron a través de auto-reportes, las percepciones de los entrenadores de sus propias conductas. Al finalizar la temporada, se registraron la aceptación del entrenador y los compañeros, el grado de diversión experimentado durante la temporada y la autoestima de los jugadores, (n=542) los datos anteriores se obtuvieron a través de entrevistas y cuestionarios. Los resultados indicaron que los jugadores respondieron más favorablemente a los entrenadores que mostraron altas proporciones de conductas de apoyo e instructivas; los jugadores de equipos cuyos entrenadores crearon un ambiente de apoyo, también mostraron una mejor aceptación de sus compañeros; un resultado sorprendente fue el hecho de que el ganar o perder no estuvo relacionado con el grado de aceptación del entrenador ni con el deseo de seguir jugando para él en el futuro. Por otro lado, los jugadores de equipos ganadores sintieron que sus padres aceptaban más al entrenador y éste los aceptaba más a ellos que los jugadores de equipos perdedores; Los resultados anteriores quizá muestran que para los niños el ganar no es tan importante, pero saben que sí lo es para los adultos. También se encontró que los entrenadores tienen una conciencia limitada de cómo se comportan, a diferencia

de sus deportistas, quienes tienen una percepción más aguda de sus conductas. Finalmente, el análisis de las respuestas de atracción de los niños hacia sus entrenadores reveló una interacción significativa entre el apoyo del entrenador (la tendencia del entrenador a reforzar la ejecución adecuada y el dar ánimos) y el nivel de autoestima de los atletas. En una segunda fase de esta investigación, los autores diseñaron una intervención cognoscitivo-conductual para preparar a los entrenadores a proporcionar un mejor ambiente deportivo, los entrenadores fueron asignados al azar a dos grupos, uno experimental y el otro control, en la pretemporada, se utilizaron el automonitoreo y la retroalimentación conductual en el grupo experimental, con el fin de incrementar la autoconciencia de los entrenadores en relación con sus conductas y se les pidió que cumplieran con una serie de lineamientos conductuales para dar mejor apoyo a sus atletas. Para evaluar los resultados del programa experimental se registraron las conductas de los entrenadores durante la temporada y al finalizar ésta se obtuvieron los puntos de vista de los niños. En ambas medidas los entrenadores del grupo experimental mostraron diferencias en relación al los del grupo control. Los primeros proporcionaron más reforzamiento a las ejecuciones buenas y respondieron a los errores con ánimos e instrucciones técnicas y pocas respuestas punitivas. Lo anterior se reflejó en las actitudes de los niños, ya que los entrenadores del grupo experimental fueron mejor aceptados y calificados como mejores maestros por sus atletas y éstos reportaron haber disfrutado más la experiencia deportiva. Asimismo, los

niños de los entrenadores del grupo experimental mostraron un incremento significativo en su autoestima en relación a la temporada anterior, mientras que los del grupo control no mostraron cambio alguno.

Pero no todo es positivo en el ámbito de la investigación acerca del deporte, estudios recientes muestran la preocupación de algunos investigadores por el posible efecto nocivo del ambiente deportivo de alto rendimiento, sobre todo en ciertos deportes que implican algunas restricciones en cuanto al aspecto físico, por ejemplo existe la hipótesis de que es más probable que se presenten desórdenes alimentarios (bulimia y anorexia) en jóvenes atletas que en la población en general, en este sentido Petrie (1993), encontró que el 61% de una muestra de 125 gimnastas pertenecientes a universidades norteamericanas fueron clasificadas como personas con un desorden alimentario intermedio y sólo el 22% fueron clasificadas como normales. Stoujesdyk y Jevne (1993), por su parte, encontraron algo parecido, es decir, los atletas universitarios puntuaron más alto que la población general y universitaria en cuanto a la prevalencia de perturbaciones alimentarias, además, encontraron diferencias significativas entre los practicantes de deportes que enfatizan la delgadez y el control del peso (gimnasia y clavados) y los que no lo hacen, en cuanto al mismo problema, es decir, existen más probabilidades de que tengan problemas alimentarios quienes practican deportes que enfatizan o le dan mucha

importancia al control del peso que aquellos que practican deportes que no le dan tanta importancia a la delgadez.

Aun no existen conclusiones definitivas con respecto a que ciertos deportes de alto rendimiento puedan ayudar a provocar determinados problemas en los jóvenes, por lo tanto, sigue siendo una línea de investigación importante a la que los psicólogos del deporte no deben de descuidar, ya que existen muchas probabilidades, desde el punto de vista del sentido común, de que algunos deportes y dependiendo del ambiente en el que están inmersos (actitudes del entrenador, presión de directivos, público, familia, etc.), puedan ser, efectivamente, propiciadores de problemas psicológicos y de otra índole en los jóvenes deportistas. Es decir, otra vez se refuerza la idea de que los efectos positivos y negativos del deporte en los jóvenes y niños, es una excelente y fructífera área de investigación, por lo que a continuación se presenta el reporte de un trabajo con un objetivo como el señalado.

# **CAPITULO 5**

## CAPITULO 5

### EL PAPEL DE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LOS PROBLEMAS PSICOLOGICOS DE LOS ADOLESCENTES

Como se ha señalado en los capítulos anteriores, es evidente que existen suficientes argumentos para justificar el llevar cabo investigación con el fin de detectar si existe alguna relación entre la práctica de algún deporte y el bienestar o malestar psicológicos del individuo, por lo que en este capítulo se presenta un trabajo con ese fin.

A pesar de que intuitivamente o por sentido común se cree que el deporte tiene efectos deseables en la vida del ser humano, es de extrañarse que casi no exista investigación al respecto, es decir, investigación que corrobore la hipótesis que normalmente se maneja en el sentido de que la práctica deportiva tiene utilidad en la esfera psicológica del individuo.

Usualmente, es de esperarse, que la persona que practica algún deporte consuetudinariamente, haya iniciado esta actividad en la niñez o en los inicios de la adolescencia, es precisamente en esta etapa del desarrollo, en la cual varios autores (Hurlock, 1989; Bee y Mitchel, 1987; Carneiro, 1990) concuerdan con el hecho de que se presentan en ella algunos problemas psicológicos, donde es factible llevar a cabo indagación científica con el fin de detectar el papel

del deporte en las dificultades psicológicas por las que suele atravesar el adolescente.

Asumiendo que una de las funciones del psicólogo en el ámbito deportivo anteriormente señaladas es la investigación, el presente trabajo pretende insertarse en esa función, para lo cual se tiene como objetivo general averiguar si existe alguna relación entre la prevalencia de ciertos problemas psicológicos en adolescentes y la práctica de un deporte.

Por supuesto, en primera instancia deberá plantearse como objetivo inicial la detección de problemas psicológicos y para ello se tomará como base el trabajo de Silva (1993) denominado "Evaluación de los Problemas Psicológicos en Adolescentes a través de Métodos epidemiológicos"; la población con la que se trabajó fue con estudiantes de secundaria, de la cual se extrajo una muestra representativa; se aplicó un cuestionario con el fin de detectar posibles problemas psicológicos en 8 áreas: 1) Hábitos de estudio. 2) Fobias. 3) Depresión. 4) Información Sexual. 5) Conductas adictivas. 6) Conductas agresivas. 7) Asertividad. 8) Conflictos familiares. Se encontró que en las áreas de asertividad, depresión y fobias se presentaron con mayor frecuencia los problemas. En el presente trabajo se intenta emplear el mismo cuestionario y se trabajará con una población similar, aunque con un agregado, el cual se refiere a una serie de reactivos con el fin de detectar si el joven realiza alguna práctica deportiva, además,



se propone tener dos poblaciones: una de estudiantes de secundaria similar a la del estudio de Silva y otra, también de estudiantes de secundaria pero que tengan la característica distintiva de llevar a cabo la práctica deportiva. Se entenderá por práctica deportiva el hecho de que los jóvenes lleven a cabo entrenamientos supervisados mínimamente tres veces por semana y que lo hayan estado haciendo cuando menos durante más de tres meses.

**OBJETIVO GENERAL:**

Indagar la relación entre la muestra que practica algún deporte y la que no en lo que respecta a la prevalencia de problemas psicológicos en la población adolescente.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- 1) Indagar la relación entre la práctica deportiva y la prevalencia del tipo de problemas psicológicos.
- 2) Indagar los beneficios de la práctica deportiva.
- 3) Indagar los perjuicios de la práctica deportiva.
- 4) Indagar las razones por las que se practica el deporte.

5) Indagar las razones por las que no se ha practicado un deporte

6) Indagar la edad de inicio de la práctica deportiva.

Hipótesis: 1) Existirán diferencias en cuanto a la incidencia de problemas psicológicos entre el grupo que practica deporte y el que no lo ha practicado.

2) Habrán mayores beneficios que perjuicios por la práctica deportiva entre los deportistas.

#### METODO

Sujetos y escenario.- La población estuvo constituida por estudiantes de secundaria del área metropolitana de la ciudad de Monterrey, N. L. De dicha población se extrajo una muestra al azar de 10 secundarias privadas (n=245) y 15 secundarias públicas (n=454), de cada escuela se escogieron también al azar un promedio de 28 alumnos de diferente grado (ver Tabla 1) . La edad de los jóvenes varió entre los 11 y 17 años con una media de 14.

Variabes de comparación: Escuela privada, escuela pública, sexo, edad, práctica deportiva en relación a problemas psicológicos, beneficios y perjuicios por practicar deporte.

# ESTA TESIS NO DEBE SALIR DE LA BIBLIOTECA

**Materiales.-** Cuestionarios, lápices y plumas.

**Procedimiento.-** Se utilizó un cuestionario diseñado por Silva (1993), para detectar problemas psicológicos en adolescentes con una modificación, es decir, con un agregado de preguntas sobre la práctica deportiva (ver anexo). El cuestionario consta de 104 items, 13 de los cuales se refieren a datos demográficos, 80 a problemas psicológicos, es decir, 10 para cada una de las áreas (hábitos de estudio, fobias, depresión, agresión, adicción, asertividad, información sexual y conflictos familiares) y el resto (11) a aspectos de la práctica deportiva.

Dicho cuestionario fue contestado por los jóvenes en sus escuelas sin anotar su nombre y sin límite de tiempo.

## RESULTADOS

**CARTACTERISTICAS DEMOGRAFICAS.-** La muestra fue de 699 estudiantes de secundaria, 454 (65%) de escuelas públicas y 245 (35%) de escuelas privadas; el 53 % estaba en el turno matutino y el 47% en el vespertino; el 53% de la muestra fue del sexo femenino y el 47 % del sexo masculino; el 25% del total de la muestra cursaban el primer grado, el 35% el segundo y el 40% el tercero; la edad fluctuó en un rango de 11 a 17 años con una media de 14; el 90 % de los jóvenes vivía con sus padres y el restante 10 % con otros

familiares; el 84% de los padres estaban casados, el 9% divorciados, el 4 % vivían en unión libre y el 3 % eran viudos; el 32% eran el hijo mayor, el 26 % el de enmedio, el 30% el más chico y el 12 % ocupaban otro lugar; el 90% manifestó pertenecer a la religión católica, un 1% a la protestante, otro 1% a la mormona y el restante 8 % no contestó a esta pregunta. En el 58% de los casos el padre es quien aporta el dinero para los gastos de la casa, en el 11% es la madre y en el 31% son ambos.

**ANÁLISIS DESCRIPTIVO.-** Antes de analizar la hipótesis de investigación es pertinente señalar que el análisis hecho se basa en un criterio teórico de  $M = 5$ , ya que el número de conductas en cada área fue de 10 y se estableció que la probabilidad de que una conducta inadecuada estuviera presente en un sujeto era de 0.5. La lógica para la toma de decisiones fue la misma que la utilizada por Silva (1991) y que consistió en: "planear una dirección que implica un cierto nivel de probabilidad, en el cual se espera que la media de conductas o indicadores en una determinada área sea mayor que la media de una distribución teórica, que para el caso fue la binomial. Este procedimiento se sustentó bajo la premisa de que entre más sujetos tuvieran un mayor número de conductas inadecuadas, mayor serían los problemas de la población en un área particular y viceversa, entre más estudiantes tuvieran menos conductas inadecuadas, sería menos probable que existieran problemas en esa área." (pags. 160-161).

HALLAZGOS GENERALES EN CUANTO A PREVALENCIA DE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS.- En la Tabla 2 y en la figura 1 se observan los promedios de conductas en cada área que se obtuvieron en la muestra total, como se puede ver el promedio más alto aparece en el área de asertividad (6.2575), seguido por el área de depresión (5.7024), fobias (5.1459) y Conflictos familiares (5.0973), en todas ellas se rebasa el criterio teórico (5). El área con menor promedio fue la de Adicción (.8541) seguida por el área de agresión (1.4821).

En relación a la variable sexo, en las tablas 3 y 4, así como en la Figura 2, se pueden detectar los promedios obtenidos observándose que el puntaje más alto lo tienen las mujeres en el área de depresión (6.3404), mientras que los hombres lo obtienen en el área de asertividad (6.2745); el área con menor puntaje en ambos sexos fue la de adicción: .7264 las mujeres y .9701 los hombres. En términos generales las mujeres superan el criterio teórico en 4 áreas: depresión, asertividad, fobias y conflictos familiares (en ese orden), mientras que los hombres lo hacen sólo en tres: asertividad, depresión y conflictos familiares (en ese orden).

Con respecto a la variable escuelas públicas y privadas, ver tablas 5 y 6 y Figura 3, encontramos que puntúan más alto los jóvenes que estudian en escuelas públicas, ya que sobrepasan el criterio teórico en cuatro áreas: asertividad (6.5044), depresión (5.8590), fobias (5.3238) y conflictos familiares (5.3084);

mientras que en las privadas sólo fue superado el criterio teórico en dos áreas: asertividad (5.8000) y depresión (5.4122).

**HALLAZGOS EN RELACION A LA VARIABLE DE LA PRACTICA DEPORTIVA.-** En lo que concierne a esta variable (ver tablas 7 y 8, y Figura 4) los datos muestran que los no deportistas, quienes representaron el 71% de la muestra (ver figura 5), tienen un promedio más alto que los deportistas, quienes representaron el 29% de la muestra (ver Figura 5), en 6 de las 8 áreas (hábitos de estudio, fobias, depresión, información sexual, asertividad y conflictos familiares) mientras que en las dos restantes (adicción y agresión) los no deportistas tienen promedios más bajos que los deportistas.

**OTROS HALLAZGOS.-** A continuación se mostrarán algunos datos encontrados en la muestra de deportistas que pueden ser interesantes: el porcentaje de hombres que practican deporte es de 61, contra 38 de mujeres (ver Figura 6).

De los que practican deporte el 18% nunca tuvo entrenador, mientras que el resto lo tuvo siempre (39%) o parte del tiempo (43%) (ver Figura 7).

En cuanto a la edad de inicio de la práctica deportiva se puede observar en la Figura 8 que el mayor porcentaje lo hizo a los 6 y 10 años.

El deporte más practicado fue el futbol soccer (38%), seguido por el basquetbol (17%) y el volibol (13%) (ver Figura 9).

En la Figura 10 se observa que las razones por las que se practica el deporte son, en primer lugar por placer (33%), en segundo lugar por tener una buena condición física (30%) y en tercer lugar por distracción (28%).

En la Figura 11 se muestran los beneficios que a juicio de los jóvenes les acarrea el deporte: en primera instancia aparece el aspecto físico (62%), en segundo lugar las relaciones de amistad (22%) y en tercero aspectos académicos (7%).

La Figura 12 nos muestra los problemas que también a juicio de los adolescentes puede ocasionar el deporte, aunque el mayor porcentaje respondió que ninguno (34), el 20% señaló que tuvieron problemas en lo físico, otro 20% en lo académico y alrededor de un 10% en relaciones de amistad y familiares.

Por último, en la Figura 13 aparecen las razones por las que no se ha practicado el deporte, en primer lugar los jóvenes señalan que es por falta de tiempo (56%), en segundo lugar porque no les gustan (21%) y en tercer lugar por factores económicos (14%).

## ANALISIS INFERENCIAL

Como se observa en la tabla 2 y en la Figura 1, las áreas en las que se sobrepasó el valor del parámetro teórico en la muestra general fueron las de fobias, depresión, asertividad y conflictos familiares. A través de la  $t$  de Student se llevó a cabo el procedimiento cuantitativo para evaluar si las diferencias observadas entre el promedio de conductas de la muestra y el parámetro teórico eran lo suficientemente grandes como para suponer que pudieran existir problemas psicológicos en las áreas arriba señaladas, encontrándose contrastes estadísticamente significativos en las áreas de depresión ( $t = 9.00$ ) y asertividad ( $t = 16.71$ ).

En las tablas 4 y 5 se hizo el mismo análisis estadístico con relación a la variable sexo y se puede observar que en el sexo femenino hay contrastes estadísticamente significativos en tres áreas: fobias ( $t = 8.94$ ), depresión ( $t = 12.20$ ) y asertividad ( $t = 11.91$ ), mientras que en el sexo masculino solamente lo hay en el área de asertividad ( $t = 11.84$ ).

En las tablas 5 y 6 se muestran los análisis con relación a la variable escuelas públicas-privadas encontrándose contrastes estadísticamente significativos en las escuelas públicas en las áreas de fobias ( $t = 3.03$ ), depresión ( $t = 9.01$ ), asertividad ( $t = 17.02$ ) y conflictos familiares ( $t = 2.89$ ), mientras que en las



privadas solamente se encontraron en las áreas de depresión ( $t = 3.08$ ) y asertividad (5.96).

Como se puede apreciar en la tabla 7, en la muestra que sí practica deporte solamente se encontraron contrastes estadísticamente significativos en dos áreas: depresión ( $t = 3.45$ ) y asertividad ( $t = 8.53$ ), en cambio en los que no practican alguna actividad deportiva se encontraron dichos contrastes en tres áreas: fobias ( $t = 3.68$ ), depresión ( $t = 8.47$ ) y asertividad ( $t = 14.37$ ).

Por último, en relación a la hipótesis central de esta investigación: existirán diferencias entre el grupo que practica deporte y el que no en relación a la prevalencia de problemas psicológicos, encontramos (ver tabla 9) que el promedio fue más alto en el grupo de los no deportistas, en seis (hábitos de estudio, fobias, depresión, información sexual, asertividad y conflictos familiares) de las 8 áreas y ocurrió lo contrario en dos (adicción y agresión), es decir, en estas áreas fueron más altos los porcentajes de problemas en la muestra de deportistas que los obtenidos por los no deportistas; sólo en tres de las áreas fueron estadísticamente significativas las diferencias: fobias ( $t = 4.21$ ), Información sexual ( $t = 2.26$ ) y agresión ( $t = 2.24$ ), en las dos primeras la diferencia es a favor de los deportistas y la última es a favor de los no deportistas. Como de las tres áreas en las que se encontraron diferencias estadísticamente significativas sólo en una de ellas (fobias) se observan problemas, se podría considerar

que la hipótesis de investigación se acepta en esta área y se rechaza en todas las demás.

## CONCLUSIONES

Como se señaló anteriormente, es notable la escasa cantidad de investigación en lo que respecta a la relación que pudiera existir entre la práctica disciplinada y regular de un deporte y los beneficios o daños a nivel psicológico que en el ser humano pudiera provocar dicha práctica en sus distintas etapas de desarrollo, lo anterior fué la razón principal en la que se justificó la realización del presente trabajo, además, se escogió la adolescencia por considerar que probablemente sería más factible detectar dicha relación en esta etapa ya que es donde aparentemente se manifiestan más problemas y porque a pesar de que existe gran cantidad de bibliografía sobre la adolescencia muy pocos autores tocan el tema del deporte en cuanto a que pueda ser una variable importante en el desarrollo psicológico del joven.

Los resultados encontrados en la muestra del área metropolitana de la ciudad de Monterrey, N. L. en relación a la existencia de problemas psicológicos son muy similares a los encontrados por Silva (1993) en la ciudad de Aguascalientes, Ags., ya que mientras que en esta última ciudad las áreas en donde se detectaron problemas psicológicos fueron asertividad, fobias y depresión con los puntajes más altos en ese orden, en Monterrey, también el área de asertividad resultó ser la de mayor puntaje seguida por la de depresión, fobias y conflictos familiares.

Con respecto a la variable sexo, también aquí los resultados son muy parecidos, ya que en ambas muestras (Monterrey y Aguascalientes) las mujeres puntúan más alto que los hombres en las áreas problemáticas depresión y fobias y están iguales en el área de asertividad.

Sería interesante detectar si estas similitudes se mantienen en otros lugares del país, además de confirmar los hallazgos con otros instrumentos de evaluación y quizá a través de otras técnicas y procedimientos, por ejemplo, indagando las razones y problemas por los que han acudido a consulta psicológica los adolescentes, sus padres y/o maestros en esos lugares. A reserva de confirmarse tales similitudes, los hallazgos pueden ser útiles con el fin de implantar medidas preventivas a nivel del sistema educativo y obviamente a nivel del sistema familiar, con el fin de tratar de minimizar dichas problemáticas.

Un hallazgo un tanto obvio fue el de que se presentaron mayores problemas en las escuelas públicas que en las privadas, ya que en las primeras se sobrepasó el criterio teórico en 4 áreas: asertividad, depresión, fobias y conflictos familiares, mientras que en las segundas sólo se sobrepasó en dos: asertividad y depresión y ambas con menor puntuación que en las públicas, lo anterior simplemente refleja la importancia del factor socio-económico en la prevalencia de problemas psicológicos, ya que es evidente que el poder pagar o no una escuela privada es un

indicador del nivel socioeconómico de la muestra estudiada, aunque no es el único y quizá tampoco el más importante, con lo cual se señala la necesidad de tomar más en cuenta este factor en futuras investigaciones.

En lo que respecta a la hipótesis central de este trabajo de si habrían diferencias entre el grupo que practicaba deporte y el que no lo hacía, sólo se pudo comprobar en una de las ocho áreas: en la de fobias, ya que fue en la única en la que hubo diferencia estadísticamente significativa, sin embargo, no hay que dejar de lado el hecho de que en 6 de las ocho áreas el puntaje promedio siempre fue más alto en los no deportistas que en los deportistas, y en las otras dos áreas en las que los no deportistas puntuaron más bajo que los deportistas, cabe aclarar que fue en las áreas que menos problemas se manifestaron (adicción y agresión) tanto en la muestra general, como por sexos, tipos de escuela y práctica deportiva o no. Especulando un poco respecto a las posibles variables que influyen para que sea en el área de fobias donde se manifiestan las diferencias, se podría considerar que el hecho de que la muestra de los deportistas estuvo compuesta por una mayoría de hombres, mientras que la muestra de los no deportistas tuvo una mayoría de mujeres, y en este país a los hombres no se les permite manifestar señales de debilidad, mientras que a las mujeres, cuando menos no les es castigado este tipo de actitudes, las que obviamente tienen que ver con temores.

Con respecto a los datos sobre agresión y adicción, los cuales muestran que los no deportistas presentan menos problemas que los deportistas, y aunque la incidencia de problemas no es significativa en ninguna de las muestras, es probable que en relación a la adicción, también influya la variable sexo, es decir, los hombres tienen mas acceso y les es menos castigado que a las mujeres el probar bebidas alcohólicas y fumar; en cuanto a la agresión, aunque muchos autores señalan que el practicar deporte es una forma de canalizarla, los resultados sugieren que esto no ocurre así con los adolescentes de este estudio.

Con estos datos queda la duda si existe una tendencia hacia una mayor diferencia en todas las áreas o una mayor similitud, dicha duda se despejaría quizá, con investigaciones en adolescentes tardíos o adultos jóvenes. También sería aconsejable, si se siguiera esta línea de investigación, llevar a cabo la misma propuesta que arriba se señaló, es decir, tratar de detectar la existencia de problemas psicológicos a través de otros procedimientos y técnicas y consultando a otras personas que comúnmente están en contacto con los jóvenes como padres, maestros, entrenadores, etc., también con esto probablemente la duda antes señalada se despeje un poco.

Con respecto a la segunda hipótesis planteada de si serían más los beneficios psicológicos reportados que los daños en relación a la práctica deportiva, los datos muestran que la hipótesis puede

ser aceptada, ya que el porcentaje más alto fué en la respuesta de ninguno y el segundo fue en lo físico, lo cual es obvio, ya que en la práctica de casi cualquier deporte, y sobre todo al inicio se van a manifestar algunos problemas físicos como dolores musculares, cansancio, lesiones, etc. El aspecto académico también ocupó el segundo lugar en porcentaje con respecto a problemas por la práctica del deporte, esto tampoco es extraño, puesto que en nuestro país el deporte por lo general es considerado como una actividad extra clases, es decir, como una actividad que debe realizarse en el tiempo libre que le quede al joven, por lo tanto es obvio que si un adolescente le dedica una buena cantidad de tiempo a su deporte, es muy probable que descuide algunas cuestiones académicas.

Por otro lado, es interesante el hecho de que los jóvenes reportan como segundo mayor porcentaje en cuanto a beneficios del deporte el de mejoramiento o establecimiento de relaciones de amistad después de los beneficios en lo físico, lo cual habla de las habilidades que el adolescente puede adquirir gracias a la convivencia que el deporte facilita.

Por último, vale la pena comentar algunos datos descriptivos de la muestra que sí practica deporte, por ejemplo la notable diferencia en cuanto al sexo de quien practica deporte, ya que los hombres casi doblan en cantidad a las mujeres, lo cual habla un

poco de la cultura deportiva que existe en este país (el deporte es para los "machos" las muñequitas para las mujeres).

Los porcentajes más altos de la edad de inicio de la práctica deportiva coinciden al parecer, con el ingreso a la primaria y a la secundaria, ya que evidentemente es ahí donde el niño empieza a practicar algún deporte de manera organizada, quizá no como fuera lo deseable debido a la carencia de recursos tanto humanos como físicos y a la concepción que generalmente se tiene sobre el deporte en el sistema educativo de nuestro país. En cuanto al tipo de deporte practicado, los porcentajes más altos coinciden con los deportes más populares en nuestro medio, pero también con los de más fácil acceso en cuanto a requerimientos económicos, esos deportes son: el futbol soccer, el basquetbol y el volibol, en ese orden.

En relación a los jóvenes que dijeron no participar en la práctica deportiva las razones que dieron para no hacerlo fueron, en primer lugar, por no tener tiempo, en segundo lugar, por que no les gustan, en tercer lugar por factores económicos y por último porque no los dejaban, estos datos pueden ser preocupantes si se acepta que la mayoría de los adolescente no practica deporte realmente porque no tiene tiempo, ya que lógicamente tienen otras cosas que hacer en su tiempo libre o a lo mejor no tienen tiempo libre, esto último sería lo preocupante, porque probablemente trabajen o se dediquen a tareas que les dejen dinero para ayudar a



sus familias, lo cual se sumaría al porcentaje evidente de factores económicos que no era tan bajo ya de por sí. Ojalá, que algún día en nuestro país, los niños y los jóvenes siempre tengan dónde practicar deporte y que cuando lo hagan estén bien alimentados y que aquellos que no quieran practicarlo simplemente sea porque no les gusta y no por otras razones, y mucho menos por factores económicos, por no tener qué comer o por no tener dónde hacerlo.

Para finalizar, es evidente la importancia que cada día adquiere el papel de la Psicología en el ámbito deportivo, tanto por la creciente demanda de los servicios del psicólogo por parte de muchos deportistas, entrenadores y otras personas relacionadas con el deporte, como por la cada vez más intensa actividad de muchos psicólogos, tanto a nivel de aplicación de técnicas psicológicas en el deporte, como a nivel de investigación, prueba de lo anterior es la cada vez más abundante publicación de revistas y libros especializados en esta área de la Psicología en Los Estados Unidos y España, países que tradicionalmente han influido en el desarrollo de la Psicología mexicana, por lo tanto, es muy probable que dicha influencia alcance al área de la Psicología Deportiva y por lo mismo, ésta tenga un desarrollo más rápido del que ha tenido hasta la fecha en nuestro país.

## **TABLAS Y FIGURAS**

	SECUNDARIA	CASOS		% TOTAL
			6	
	Instituto Monterrey	18	2.	
P	Antonio L. Rodríguez	23	3.	
R	Fray B. de las Casas	23	3.	
I	Club de Leones # 1	18	2.	
V	Montesory Contry	25	3.	
A	Colegio Excelsior	33	4.	
D	Colegio Sorbona	8	1.	
A	Inst. de Ed. Bil. de Mty.	18	2.	
S	Int. Tec. Linda Vista	33	4.	
	Centro Univ. de Mty.	48	6.	35.3
	Sec. Tec. # 38	41	5.	
	Emeterio Lozano	34	4.	
	Ciro R. Cantú	21	3.	
	Reforma	29	4.	
P	Miguel Alemán	31	4.	
U	Sec. Tec. # 18	49	7.	
B	Sec. # 39	27	3.	
L	Sec. # 25	29	4.	
I	Santiago González	13	1.	
C	Timoteo L. Hernández	8	1.	
A	Eco. J. Montemayor	65	9.	
S	Sec. # 19	30	4.	
	Jesús M. Montemayor	33	4.	
	Sec. # 21	12	1.	
	Fray S. T. de Mier	30	4.	64.7
		600	10	100

Tabla 1. Magnitud de la muestras estudiada en el área metropolitana de la Cd. de Monterrey, N. L.

	MEDIA	DESVIACION STANDARD	ERROR STD.	VALOR DE PRUEBA	$\alpha = 0.05$
HABITOS DE ESTUDIO	4.5193	1.553	.059	-8.19	Opuesta
FOBIAS	5.1459	2.259	.085	1.71	p<0.05
DEPRESION	5.7024	2.064	.078	9.00	p<0.05
INFORMACION SEXUAL	3.9614	1.787	.068	-15.37	Opuesta
ADICCION	.8541	1.250	.047	-87.67	Opuesta
AGRESION	1.4821	1.991	.075	-46.72	Opuesta
ASERTIVIDAD	6.2575	1.990	.075	16.71	p<0.05
CONFLICTOS FAMILIARES	5.0973	2.364	.089	1.09	p<0.05

TABLA 2. Estimación de los parámetros y cálculo estadístico t de Student para la muestra estudiada en el área metropolitana de la Cd. de Monterrey, N. L. (n = 699)

	MEDIA	DESVIACION ESTANDAR	ERROR STD.	VALOR DE PRUEBA	$\alpha = .05$
HABITOS DE ESTUDIO	4.4134	1.542	.085	-6.90	Opuesta
FOBIAS	5.9787	1.985	.109	8.94	p<0.05
DEPRESION	6.3404	1.992	.110	12.20	p<0.05
INFORMACION SEXUAL	3.7568	1.727	.095	-13.05	Opuesta
ADICCION	.7264	1.189	.066	-65.22	Opuesta
AGRESION	1.0790	1.702	.094	-41.79	Opuesta
ASERTIVIDAD	6.2492	1.903	.105	11.91	p<0.05
CONFLICTOS FAMILIARES	5.1854	2.390	.132	1.41	p<0.05

TABLA 3. Estimación de los parámetros y cálculo de estadístico t de Student para la muestra estudiada en el área metropolitana de la Cd. de Monterrey, N. L. de sexo femenino. (n=329).

	MEDIA	DESVIACION ESTANDAR	ERROR STD.	VALOR DE PRUEBA	$\alpha = .05$
HABITOS DE ESTUDIO	4.6114	1.562	.081	-4.77	Opuesta
FOBIAS	4.3940	2.229	.116	-5.21	Opuesta
DEPRESION	5.1359	1.965	.102	1.33	p<0.05
INFORMACION SEXUAL	4.1440	1.826	.095	-8.99	Opuesta
ADICCION	.9701	1.296	.068	-59.64	Opuesta
AGRESION	1.8424	2.159	.113	-28.05	Opuesta
ASERTIVIDAD	6.2745	2.065	.108	11.84	p<0-05
CONFLICTOS FAMILIARES	5.0217	2.345	.122	.18	p<0.05

Tabla 4. Estimación de los parámetros y cálculo de estadístico t de Student para la muestra estudiada en el área metropolitana de la Cd. de Monterrey, N. L. de sexo masculino. (n=368).

	MEDIA	DESVIA- CION ES- TANDAR	ERROR STD.	VALOR DE PRUEBA	$\alpha = .05$
HABITOS DE ESTUDIO	4.7159	1.520	.071	-3.98	Opuesta
FOBIAS	5.3238	2.277	.107	3.03	p<0.05
DEPRESION	5.8590	2.032	.095	9.01	p<0.05
INFORMACION SEXUAL	4.3590	1.714	.080	-7.97	Opuesta
ADICCION	.8260	1.188	.056	-74.87	Opuesta
AGRESION	1.4229	1.976	.093	-38.57	Opuesta
ASERTIVIDAD	6.5044	1.884	.088	17.02	p<0.05
CONFLICTOS FAMILIARES	5.3084	2.271	.107	2.89	p<0.05

Tabla 5. Estimación de los parámetros y cálculo estadístico t de Student para la muestra estudiada en el área metropolitana de la Cd. de Monterrey, N. L. en escuelas públicas (n=454).

	MEDIA	DESVIACION ESTANDAR	ERROR STD.	VALOR DE PRUEBA	$\alpha = .05$
HABITOS DE ESTUDIO	4.1551	1.550	.099	-8.53	Opuesta
FOBIAS	4.8163	2.190	.140	-1.31	Opuesta
DEPRESION	5.4122	2.095	.134	3.08	p<0.05
INFORMACION SEXUAL	3.2245	1.685	.108	-16.49	Opuesta
ADICCION	.9061	1.359	.087	-47.14	Opuesta
AGRESION	1.5918	2.018	.129	-26.44	Opuesta
ASERTIVIDAD	5.8000	2.101	.134	5.96	p<0.05
CONFLICTOS FAMILIARES	4.7061	2.485	.159	-1.85	Opuesta

Tabla 6. Estimación de los parámetros y cálculo de estadístico t de Student para la muestra estudiada en el área metropolitana de la Cd. de Monterrey, N. L. en escuelas privadas. (n=245)



	MEDIA	DESVIACION ESTANDAR	ERROR STD.	VALOR DE PRUEBA	$\alpha = .05$
HABITOS DE ESTUDIO	4.3645	1.569	.110	-5.77	Opuesta
FOBIAS	4.5961	2.197	.154	-2.62	Opuesta
DEPRESION	5.4926	2.035	.143	3.45	p<0.05
INFORMACION SEXUAL	3.7340	1.650	.116	-10.94	Opuesta
ADICCION	.9606	1.278	.090	-45.05	Opuesta
AGRESION	1.7537	2.096	.147	-22.06	Opuesta
ASERTIVIDAD	6.1724	1.959	.137	8.53	p<0.05
CONFLICTOS FAMILIARES	4.9212	2.393	.168	-.47	Opuesta

Tabla 7. Estimación de los parámetros y cálculo de estadístico t de Student para la muestra estudiada en el área metropolitana de la Cd. de Monterrey, N. L. en aquellos que sí practican deporte (n=203).

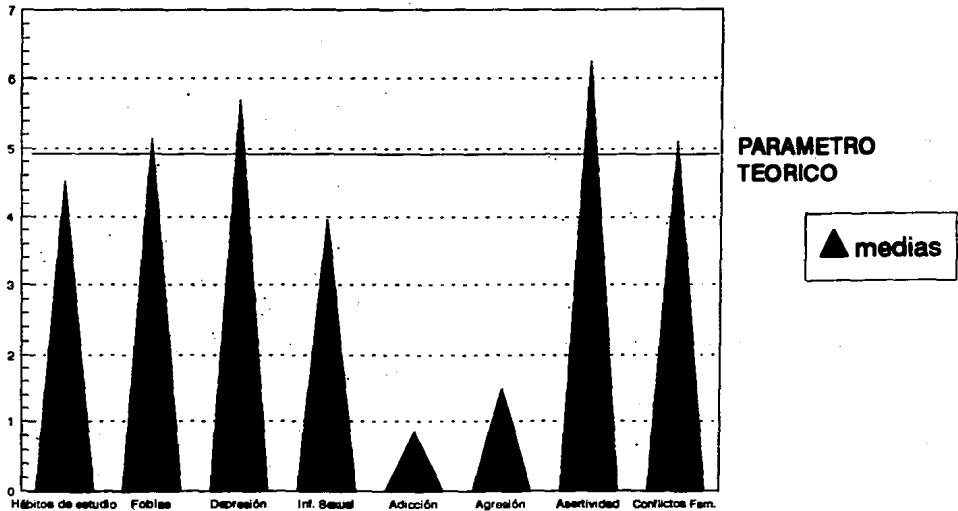
	MEDIA	DESVIACION ESTANDAR	ERROR STD.	VALOR DE PRUEBA	$\alpha = .05$
HABITOS DE ESTUDIO	4.5827	1.543	.069	-6.02	Opuesta
FOBIAS	5.3710	2.247	.101	3.68	p<0.05
DEPRESION	5.7883	2.072	.093	8.47	p<0.05
INFORMACION SEXUAL	4.0544	1.833	.082	-11.49	Opuesta
ADICCION	.8105	1.238	.056	-75.39	Opuesta
AGRESION	1.3710	1.937	.087	-41.72	Opuesta
ASERTIVIDAD	6.2923	2.003	.090	14.37	p<0.05
CONFLICTOS FAMILIARES	5.1694	2.351	.106	1.60	p<0.05

Tabla 8. Estimación de los parámetros y cálculo de estadístico  $t$  de Student para la muestra estudiada en el área metropolitana de la Cd. de Monterrey, N. L. en aquellos que no practican deporte (n=496).

	DEPORT. MEDIA n=203	NO DEPORT. MEDIA n=496	VALOR DE PRUE- BA	$\alpha = 0.05$	SEC- TOR
HABITOS DE ESTUDIO	4.3645	4.5827	-1.68	p<0.05	No Dep.
FOBIAS	4.5961	5.3710	-4.21	p<0.05	No Dep.
DEPRESION	5.4926	5.7883	-1.73	p<0.05	No Dep.
INFORMACION SEXUAL	3.7340	4.0544	-2.26	p<0.05	No. Dep.
ADICCION	.9606	.8105	1.42	p<0.05	Dep.
AGRESION	1.7537	1.3710	2.24	p<0.05	Dep.
ASERTIVIDAD	6.1724	6.2923	-.73	p<0.05	No Dep.
CONFLICTOS FAMILIARES	4.9212	5.1694	-1.25	p<0.05	No. Dep.

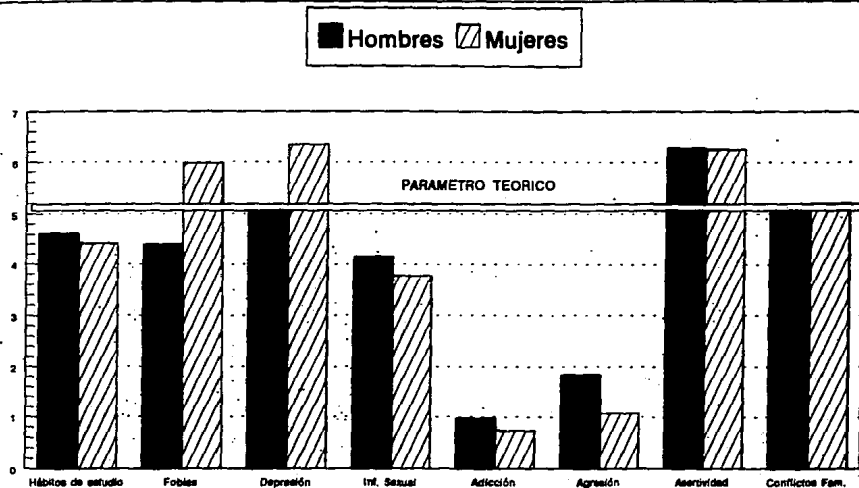
Tabla 9. Estimación de los parámetros y cálculo de estadístico t de Student entre deportistas y no deportistas en la muestra del Área metropolitana de la Cd. de Monterrey, N. L.

**FIGURA 1**  
**Promedios de la prevalencia de problemas psicológicos**



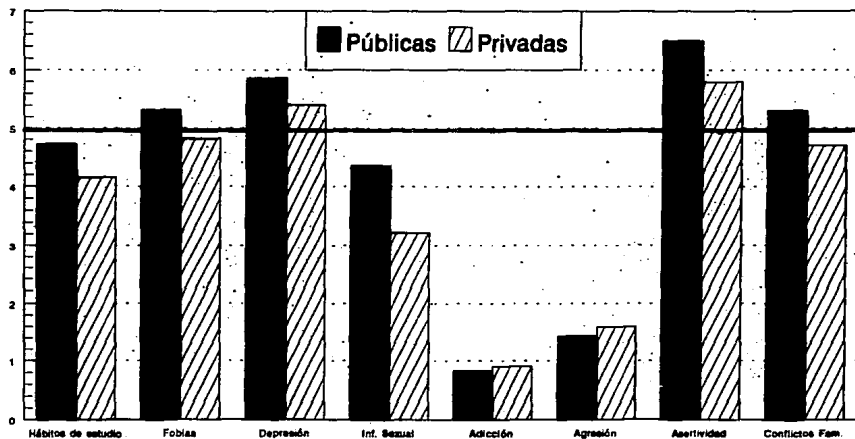
Muestra total de la Cd. de Monterrey, N. L. (n = 699).

**FIGURA 2**  
**Prevalencia de problemas psicológicos por sexo (medias)**



**Hombres N = 368; Mujeres N = 329**

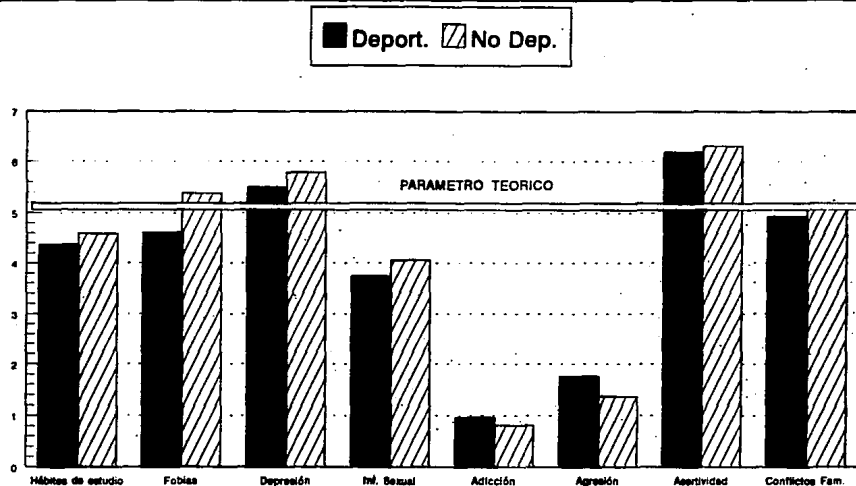
**FIGURA 3**  
**Prevalencia de problemas psicológicos por tipo de Sec.**



Par.  
Teórico

**Públicas N = 454; Privadas N = 245**

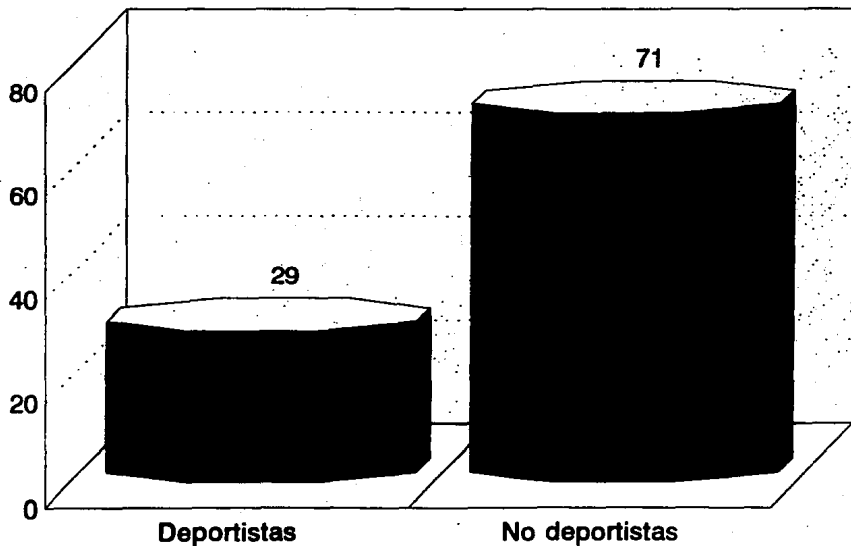
**FIGURA 4**  
**Problemas psicológicos en deportistas y no deportistas**



Deportistas n = 203; No Deportistas n = 496

**FIGURA 5**  
**Porcentaje de deportistas y no deportistas**

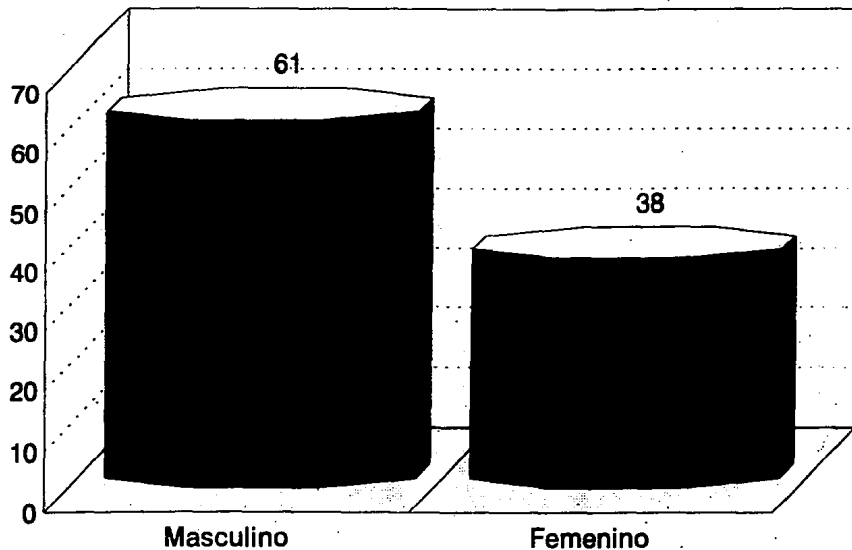
---





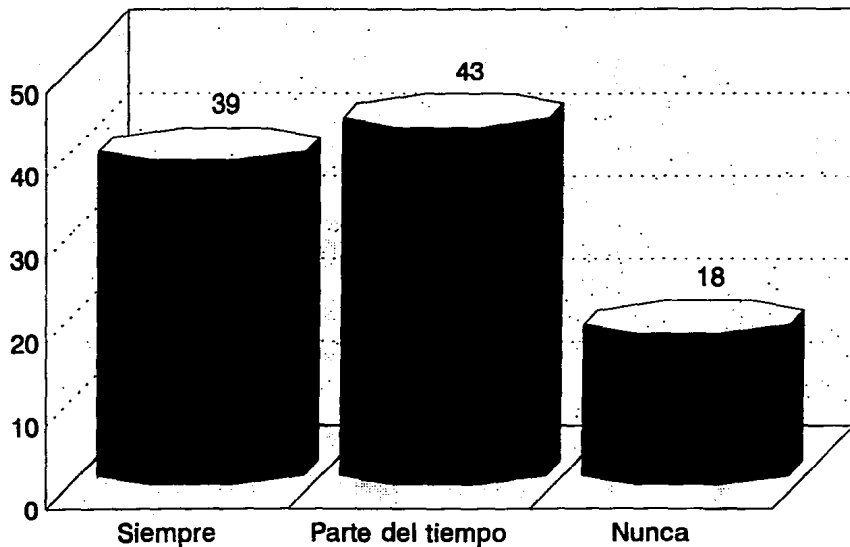
**FIGURA 6**  
**Porcentaje de deportistas por sexo**

---

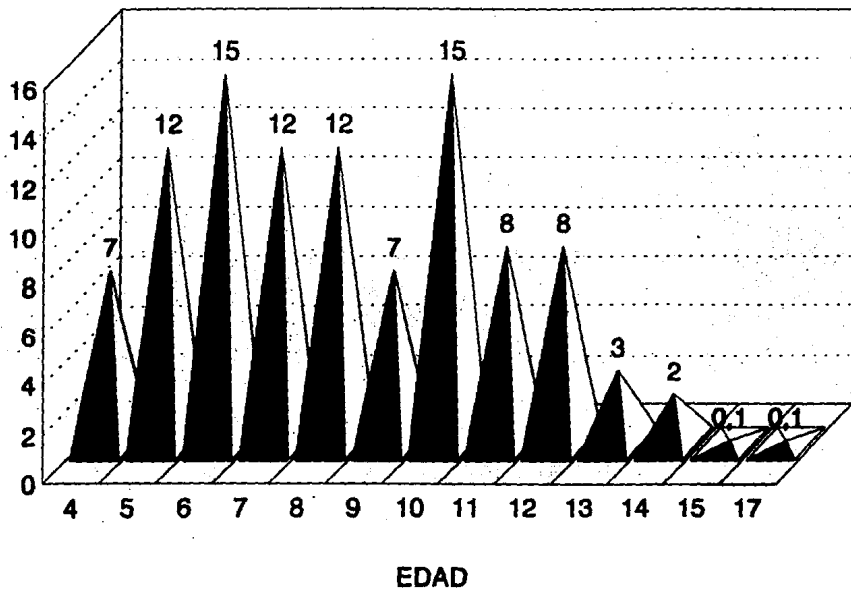


**FIGURA 7**  
**Porcentaje de deportistas con entrenador o sin él**

---

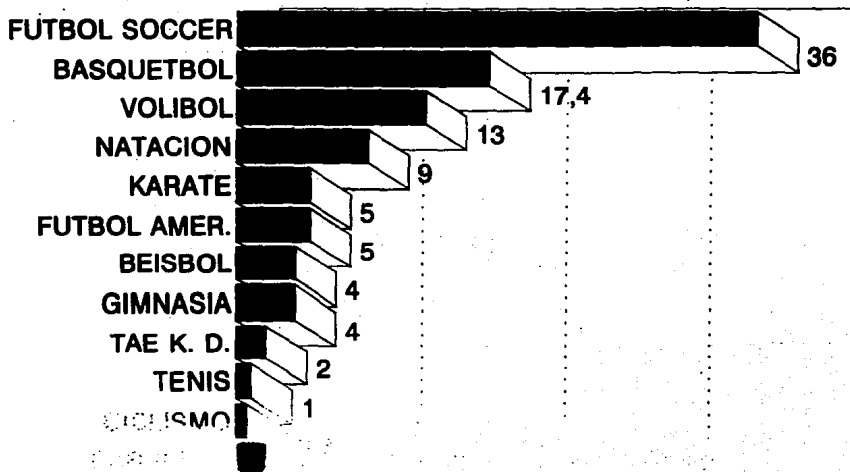


**FIGURA 8**  
**Porcentaje de deportistas por edad de inicio de su práctica**

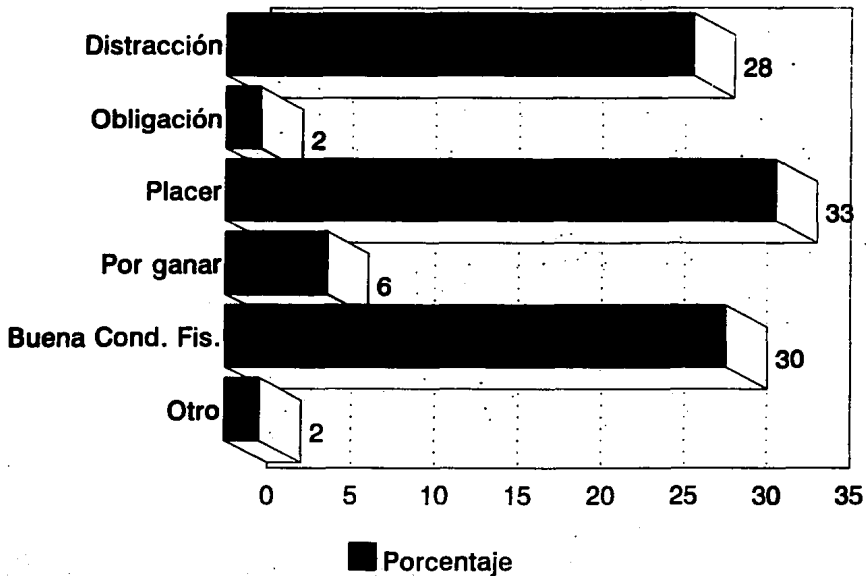


# FIGURA 9

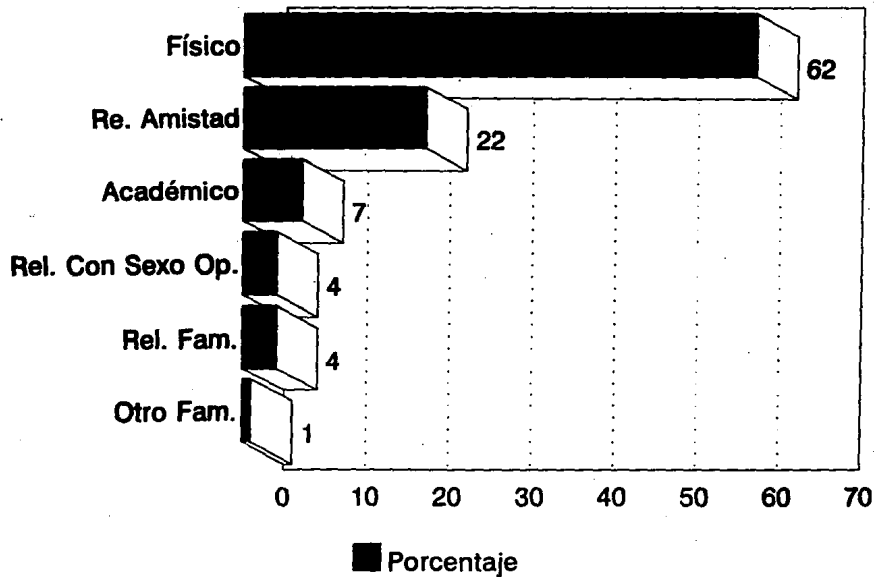
## Porcentaje de jóvenes por tipo de deporte practicado



**FIGURA 10**  
**Razones por las que se practica deporte**

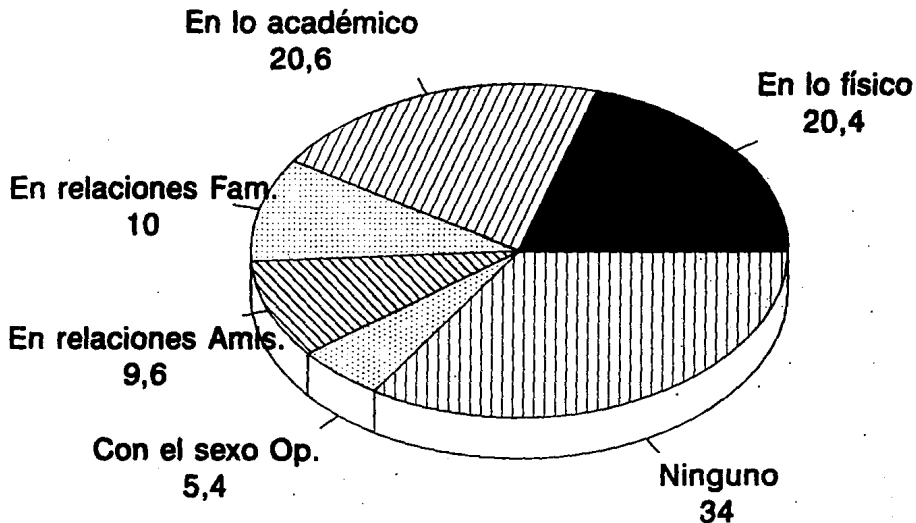


**FIGURA 11**  
**Aspectos benéficos del deporte**



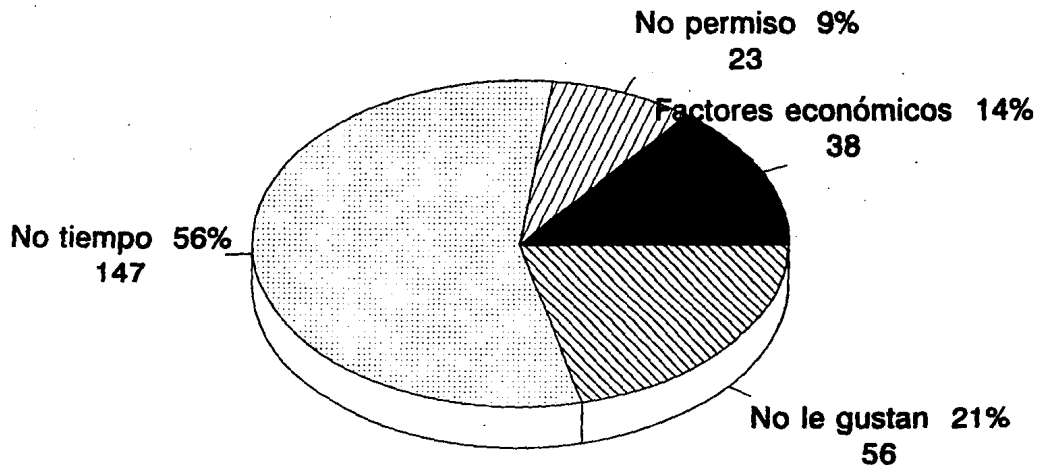
**FIGURA 12**  
**Problemas por la práctica deportiva (porcentajes)**

---



**FIGURA 13**  
**Razones por las que no se ha practicado el deporte**

---





## BIBLIOGRAFIA

- Bandura, A. (1977) *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Bakker, F. C.; Whiting, H. T. A.; Van der Brug, H. (1993) *Psicología del Deporte*. Ed. Morata, S. L. Madrid.
- Barón, L. M. C.; Pérez, R. L. (1994) *Estudio Comparativo entre Jugadores de Baloncesto de Alto Rendimiento y Amateurs en Relación a los Estilos de Personalidad*. Tesis de Lic. Universidad del Valle de México.
- Becerril L. V. A. (1990) *Aspectos Psicológicos: Atribuciones y Representaciones en Deportistas de Alto Rendimiento; hacia un Modelo Cognoscitivo de la Motivación Deportiva*. Tesis de Lic. Fac. de Psicología, UNAM.
- Bee, H. L.; Mitchel, S. K. (1987) *El Desarrollo de la Persona*. Ed. Harla (2a. edición.)
- Blos, P. *Los Comienzos de la Adolescencia*. (1986) Ed. Amorrortu, Buenos Aires.
- Botterill, C. B. (1979) *Goal-Setting for Athletes, with Examples from Hockey*. *Science Periodical on Research Technology in Sport*. October.
- Buffone, G. W. (1984) *Exercise as a Therapeutic Adjunt*. En Silva, J. M. y Wienberg, R. S. (Eds.) *Psychological Foundations of Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers, Champaign, Ill.

- Canseco, S. M. G.; Vizcarra, C. C. (1991) *Programa de Entrenamiento Conductual Aplicado a los Clavados en México*. Tesis de Lic. Universidad Anhuac.
- Carneiro, L. (1990) *Adolescencia: Sus Problemas y su Educación*. Ed. UTEHA. México.
- Colegio Oficial de Profesores de Educación Física. (1977) *Manifiesto sobre Educación Física y Deportes por Organismos Internacionales*. Hijos de E. Minuesa, S. L. Madrid.
- Coleman, J. P. (1985) *Psicología de la Adolescencia*. Ed. Morata, Madrid.
- Coleman, J. S. (1968) *The Adolescent Society*. The Free Press, N. Y.
- Cratty, B. J. (1987) *Psychology in Contemporary Sport*. Prentice Hall, N. J.
- Cruz, J.; Antón, E. (1992) Desarrollo Histórico y Perspectivas de la Psicología del Deporte en España. Revista de Psicología del Deporte. Num. 1, 53-63, mayo.
- Dansih, S. J.; Hale, B. (1983) Teaching Psychological Skills to Athletes and Coaches. Journal of Physical Education, Recreation and Dance. Vol. 54 (8)
- Di Berardinis, J.; Barwind, J.; Flanigan, R.; Jenkins, V. (1983) Enhanced Interpersonal Relation as Predictor of Athletic Performance. International Journal of Sport Psychology. Vol. 14(4) 243-251.
- Diego de, S.; Sagredo, C. (1992) *Jugar con Ventaja*. Alianza Editorial, Madrid.

- Dishman, R. K. (1991) Increasing and Maintaining Exercise and Physical Activity. *Behavior Therapy*, 22, 345-378.
- Dragastin, S. E.; Elder, G. H. (1975) *Adolescence in the Life Cycle*. John Wiley and Sons, N. Y.
- Durand, G. (1976) *El Adolescente y los Deportes*. Ed. Planeta Mexicana. México.
- Durand, M. (1988) *El Niño y el Deporte*. Ed. Paidós, Barcelona.
- Erickson, E. (1991) *Sociedad y Adolescencia*. Ed. Siglo XXI.
- Fernández, M. O. (1986) *Abordaje Teórico y Clínico del Adolescente*. Ed. Nueva Visión, B. Aires.
- Ferrara, j.; Padilla, R. A. (1984) *Efectos del Reforzamiento en la Práctica Deportiva*. Tesis de Lic. en la ENEP Istacala.
- Fishman, Ch. H. (1990) *Tratamiento de Adolescentes con Problemas*. Ed. Paidós, México.
- Fuentes, G. B. (1989) *Conocimiento y Formación del Adolescente*. Ed. Continental, México.
- García, M. D. M. (1990) *La Investigación en Psicología Aplicada al Deporte, Un Análisis Bibliométrico de Información Científica*. Tesis de Lic. Fac. de Psicología, UNAM.
- Gesell, A.; Frances, L. Bates, L. A. (1987) *El Adolescente de 10 a 16 años*. Ed. Paidós, Barcelona.
- González, J. L. (1992) *Psicología y Deporte*. Biblioteca Nueva, Madrid.
- Gordillo, A. (1992) Orientaciones Psicológicas en la Iniciación Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 27-36.

- Gould, D. (1991) *La Psicología del Deporte en la Década de los Ochentas; Situación, Tendencias y Posibilidades de Investigación en el Deporte Infantil y Juvenil*. En Riera y Cruz (Eds.) *Psicología del Deporte*. Ed. Martínez Roca, Barcelona.
- Gould, D.; Horn, T. (1984) *Participation Motivation in Young Athletes*. In Silva y Weinberg (Eds.) *Psychological Foundations of Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers, Champaign, Ill.
- Grinder, R. E. (1982) *Adolescencia*. Ed. Limusa, México.
- Guzmán, M. (1988) *Historia de los Deportes Olímpicos*. Edamex, México.
- Hernández A. (1994) *Ideas Irracionales en Deportistas y no Deportistas*. Tesis de Lic. Universidad del Valle de México.
- Heward, W. L. (1978) *Operant Conditioning of a .300 Hitter? The Effects of Reinforcement on the Offensive Efficiency of a Barnstorming Baseball Team*. *Behavior Modification*. Vol. 2, No. 1 (January) ,25-40.
- Horn, T. S. (1985) *Coaches Feedback and Changes in Children's Perceptions of their Physical competence*. *Journal of Education Psychology*. Vol. 77(2) 174-186.
- Horrocks, J. E. (1984) *Psicología de la Adolescencia*. Ed. Trillas, México.
- Hurlock, E. B. (1989) *Psicología de la Adolescencia*. Ed. Paidós, B. Aires.

- Jersild, A. T. (1972) *Psicología de la Adolescencia*. Ed. Aguilar, Madrid.
- Kaplan, L. J. (1986) *Adolescencia: El Adiós a la Infancia*. Ed. Paidós, B. Aires.
- Kiell, M. (1969) *The Universal Experiencia of Adolescence*. Univ. of London Press.
- Kirschenbaum, D. S.; Wittrock, D. A. (1984) *Cognitive-Behavioral Interventions in Sport: A Self-regulatory Perspective*. En Silva y Weinberg (Eds.) *Psychological Foundations of Sport Psychology*. Human Kinetics Pub. Champaign, Ill.
- Kolonay, B. J. (1977) *The Effects of Visuo-motor Behavioral Rehearsal on Athletic Performance*. Tesis de Maestría, Hunter College.
- Komaki, J.; Barnett, F. T. (1977) *A Behavioral Approach to Coaching Football*. *Journal of Applied Behavioral Analysis*. Vol. 10 657-664.
- Lanning, W.; Hisanga, B. (1983) *A Study of the Relation Between the reduction of competition anxiety and increase in athletic performance*. *International Journal of Sport Psychology*. Vol. 14 (4) 219-227.
- Lawther, J. D. (1978) *Psicología del Deporte y del Deportista*. Ed. Paidós, B. Aires.
- Lehalle, H. (1990) *Psicología de los Adolescentes*. Ed. Grijalbo, México.
- Locke, E. A.; Latham, G. P. (1985) *Setting Goals in Sport*. *Journal of Sport Psychology*. 7, 205-22.

- Lutte, G. (1991) *Liberar la Adolescencia*. Ed. Herder, Barcelona.
- Lynch, A. R.; Stillman, S. M. (1979) Behavior Modification in Coaching Basketball: A case Study. *Journal of Physical Education and Recreation*. 50: 38-39.
- Mahoney, M.J.; Avenier, M. (1977) Psychology of Elite Athlete: An Exploratory Study. *Cognitive Therapy and Research*. 1, 135-141.
- Malm, M.; Jamison, O. G. (1952) *Adolescence*. McGraw Hill, N. Y.
- Martens, R. (1987) *Coaches Guide to Sport Psychology*. Human Kinetics, Pub. Inc. Champaign, Ill.
- Martens, R.; Gill, D. (1976) State Anxiety Among Successful and Unsuccessful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety. *Research Quarterly*. Vol. 47(4) 698-708.
- Martin, G.; Hrycaiko, D. (1983) Effective Behavioral Coaching: what is all about? *Journal of Sport Psychology*. 5, 8-20.
- McCandless, B. R. (1970) *Adolescents: Behavior and Development*. The Dryden Press Inc. Hinsdale, Ill.
- McKensie, T.; Rushall, B. (1974) Effects of Self-recording on Attendance and Performance in a Competitive Swimming Training environment. *Journal of Applied Behavioral Analysis*. Vol. 7, 199-206.
- McKinney, J. P.; Fitzgerald, H. E.; Srommen, E. A. (1982) *Psicología del Desarrollo*. Edad Adolescente. Ed. El Manual Moderno, México.

- Melnick, M. J. (1982) Six Obstacles to Effective Team Performance. Journal of Sport Behavior. Vol. 5(3) 114-123.
- Meyers, A. (1978) Cognitive-Behavior Therapy and Athletic Performance. Trabajo presentado en el *Primer Simposio Internacional sobre Psicología Deportiva*. Monterrey, N. L.
- Montalvo, R. J.; Eúfiga, E. J. G. (1980) *La Aplicación de los Principios Conductuales en Jóvenes Atletas*. Tesis de Lic. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Montemayor, R.; Adams, G. R.; Gullota, T. P. (1990) *From Childhood to Adolescence*. Sage Publications, London.
- Muuss, R. E. (1971) *Adolescent Behavior and Society*. Random House, N. Y.
- Nideffer, R.; DuFresne, P.; Nesvig, D.; Selder, D. (1980) The Future of Applied Sport Psychology. Journal of Sport Psychology. Vol. 2(3) 170-174.
- O'Brien, R. M.; Simek, T. C. (1983) A Comparison of Behavioral and Traditional Methods for Teaching Golf. En Martin y Hrycaiko (Eds). *Behavior Modification and Coaching*. Charles, C. Thomas Publisher, Springfield, Ill.
- Oliva, M. F. (1986) *Un Estudio de la Agresión En Psicología del Deporte*. Tesis de Lic. Fac. de Psicología, UNAM.
- Olszewska, G. (1982) The Relation of a self-image, self-estimation and a tendency to dominate or submit to the effectiveness of the performance of team players. International Journal of Sport Psychology. Vol. 13(2) 107-113.

- Padioleau, M. F. (1991) *Queridos Adolescentes*. Ed. Grijalbo, México.
- Papalia, D. E.; Wendkos, O. S. (1988) *Psicología del Desarrollo*. Ed. McGraw Hill, México.
- Passer, M. (1981) Children in sport: Participation, motives and psychological stress. *Quest*. Vol. 33(2) 231-244.
- Perlman, D.; Cozby, P. C. (1985) *Psicología Social*. Ed. Interamericana, México.
- Petrie, T. A. (1993) Disordered Eating in Female Collegiate Gymnasts: Prevalence and Personality/attitudinal Correlates. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 15, 424-436.
- Powell, M. (1975) *La Psicología de la Adolescencia*. F. C. E. México.
- Puni, A. Z. (1969) *La Preparación Psicológica para las Competiciones Deportivas*. Ed. Fiskultura y Deporte, Moscú.
- Ravizza, K. (1984) Qualities of the Peak Experience in Sport. En Silva y Weinberg (Eds.) *Psychological Foundations of Sport Psychology*. Human Kinetics Pub. Champaign, Ill.
- Ribeiro Da Silva, A. (1975) *Psicología del Deporte y del Deportista*. Ed. Kapelusz, B. Aires, Segunda Edición.
- Riera, J. (1991) *Introducción a la Psicología del Deporte*. Ediciones Roca, México.
- Riera, J.; Cruz, J. (1991) *Psicología del Deporte*. Ed. Martínez Roca, Barcelona.
- Rogers, D. (1972) *Adolescence: A Psychological Perspective*. Brooks/Cole Pub. Monterey, Cal.



- Ross, S. (1984) An Applied comparison of two types of feedback to improve batting in college athletes. Disertation Abstracts International. Vol. 45(1-b).
- Ruiz, P. L. M. (1994) *Deporte y Aprendizaje*. Visor Distribuciones, Madrid.
- Rush, D. B.; Ayllon, T. (1984) Peer Behavioral Coaching: Soccer. Journal of Sport Psychology. 6, 325-334.
- Rushall, B. S. (1983) Using Applied Behavior Analysis for Altering Motivation. En Martín y Hrycaiko (Eds.) *Behavior Modification and Coaching*. Charles C. Thomas Pub. Springfield, Ill. Sánchez, O. A. M. (1990) *Aspectos Psicodinámicos de la Personalidad del Deportista*. Tesis de Lic. Fac. de Psicología, UNAM.
- Sarafino, E. P.; Armstrong, J. W. (1991) *Desarrollo del Niño y del Adolescente*. Ed. Trillas, México.
- Santomier, J. (1983) The Sport-Stress Connection. Theory into Practice. Vol. 22(1) 57-63.
- Silva, R. A. (1989) Un Estudio Epidemiológico Comparativo de los Problemas Psicológicos en una Población de Adolescentes. Tesis de Maestría, ENEP, UNAM, Iztacala.
- Silva, R. A. (1993) Evaluación de los Problemas Psicológicos en Adolescentes a Través de Métodos Epidemiológicos. *Revista Sonorense de Psicología*. Vol. 5, No. 2 Pags. 97-110.
- Silva, J. (1984) The Status of Sport Psychology: A National Survey of Coaches. Journal of Physical Education, Recreation, and Dance. Vol. 55(7) 46-49.

- Silva, J. M.; Weinberg, R. S. (1984) *Psychological Foundations of Sport Psychology*. Human Kinetics Pub. Inc. Champaign, Ill.
- Singer, R. N. (1984) What Sport Psychology Can do for the Athlete and Coach. *International Journal of Sport Psychology*. Vol. 15(1) 52-61.
- Singer, R. N. (1975) Sport Psychology. *Amer. Corr. Ther. J.* Vol. 29(4) 115-120.
- Smith, R. E.; Smoll, F. L. (1991) Behavioral Research and Intervention in Youth Sports. *Behavior Therapy*. 22, 329-344.
- Smoll, F. L.; Smith, M. R. (1981) Preparation of youth sport coaches an eductational aplication of sport Psychology. *Physical Educator*. Vol. 38(2) 85-94.
- Smoll, F. L.; Smith, R. E.; Curtis, B. (1978) Behavioral Guidelines for Youth Sport Coaches. *Journal of Physical Education and Recreation*. 49: 46-47.
- Spranger, E. (1959) *Psicología de la Edad Juvenil*. Editora Nacional, México.
- Steinberg, L.; Belsky, J. (1991) *Infancy, Childhood, Adolescence: Development in Context*. McGraw Hill, Inc. N. Y.
- Stoutjesdyk, D. Jevne, R. (1993) Eating Disorders among high Performance Athletes. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 22. No. 3,271-281.
- Suinn, R. M. (1976) Body Thinking: Psychology for Olympic Champs. *Psychology Today*. July, 38-40.

- Taylor, J. (1981) The Effects of mental fitness on athletic performance. International Journal of Sport Psychology. Vol. 12(2) 87-95.
- Thomas, A. (1982) *Psicología del Deporte*. Ed. Herder, Barcelona.
- Whelan, J. P.; Mahoney, M. J.; Meyers, A. W. (1991) Performance Enhancement in Sport: A Cognitive-Behavioral Domain. Behavior Therapy. 22, 307-327.
- Weinberg, R. S. (1982) Motivating Athletes through goal setting. Journal of Physical Education, Recreation, and dance. Vol. 53(9) 46-48.
- Wiggins, D. K. (1984) The History of Sport Psychology in North America. En Silva y Weinberg (Eds.) *Psychological Foundations of Sport Psychology*. Human Kinetics Pub. Inc. Champaign, Ill.
- Winter, G. D.; Nuss, E. M. (1978) *Adolescencia y Aprendizaje*. Ed. Paidós, B. Aires.

# ANEXO

Con este cuestionario pretendemos saber qué es lo que piensan los jóvenes de tu edad, por lo que te pedimos que lo contestes con la mayor sinceridad posible, pues de lo contrario este no tendrá validez. Para garantizar el anonimato de tu información, no es necesario que pongas tu nombre.

De las alternativas que se te dan, escoge la que más se acerque a tu manera de pensar, marcando con una X el número que corresponda.

Lugar de origen \_\_\_\_\_ Secundaria \_\_\_\_\_

Tipo de secundaria	Turno	Sexo
1. Pública	1. Matutino	1. Masculino
2. Privada	2. Vespertino	2. Femenino

Grado: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

- |  |                  |   |   |   |   |
|--|------------------|---|---|---|---|
| 8. ¿Con quién vives?   |                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1) Padres hermanos   | 2) Hermanos      |   |   |   |   |
| 3) Familiares  | 4) Otros         |   |   |   |   |
| 9. ¿El estado civil de tus padres es?  |                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1) Casados   | 2) Unión libre   |   |   |   |   |
| 3) Divorciados   | 4) Viudo (a)     |   |   |   |   |
| 10. ¿Cuántos hermanos tienes?  | _____            |   |   |   |   |
| 11. ¿Qué lugar ocupas por edad entre tus hermanos?<br>En orden descendente (del mayor al menor): | _____            |   |   |   |   |
| 12. ¿Quién sostiene los gastos de tu casa?   |                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1) Tu padre  | 2) Tu madre      |   |   |   |   |
| 3) Ambos   | 3) Otros         |   |   |   |   |
| 13. ¿Qué religión profesas?  |                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1) Católica  | 2) Protestante   |   |   |   |   |
| 3) Mormona   | 4) Otra, ¿Cuál?  |   |   |   |   |
| 14. ¿Realizas tus tareas y trabajos que te asignan en la escuela?                                |                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces |   |   |   |   |
|  | 3) Nunca         |   |   |   |   |
| 15. ¿En dónde estudias?  |                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1) En el camión  | 2) En la casa    |   |   |   |   |
| 3) En la biblioteca  | 4) En el parque  |   |   |   |   |
| 16. ¿Cuándo estudias lo haces?   |                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1) Acostado  | 2) Recostado     |   |   |   |   |
| 3) Sentado   | 4) Otros, ¿Cuál? |   |   |   |   |
| 17. ¿Tienes dificultad para expresar tus pensamientos  |                  | 1 | 2 | 3 |   |



32. ¿Cuándo asistes a un lugar donde hay mucha gente, como te sientes?  
 1) Bien                    2) Mal                    3) Te es indiferente                    1 2 3
33. ¿Si permaneces mucho tiempo en lugares abiertos, te sientes?  
 1) Bien                    2) Mal                    3) Te es indiferente                    1 2 3
34. ¿Cuándo estás deprimido buscas a alguien que te levante el ánimo?  
 1) Frecuentemente                    2) Algunas veces                    3) Nunca                    1 2 3
35. ¿Sientes que el futuro carece de interés?  
 1) Frecuentemente                    2) Algunas veces                    3) Nunca                    1 2 3
36. ¿Te sientes sola(o)?  
 1) Frecuentemente                    2) Algunas veces                    3) Nunca                    1 2 3
37. ¿Piensas que la vida carece de interés?  
 1) Frecuentemente                    2) Algunas veces                    3) Nunca                    1 2 3
38. ¿Piensas que nadie cuida de tí?  
 1) Frecuentemente                    2) Algunas veces                    3) Nunca                    1 2 3
39. ¿Has sentido que vas a tener un ataque de pánico?  
 1) Frecuentemente                    2) Algunas veces                    3) Nunca                    1 2 3
40. ¿Te sientes decepcionado cuando la gente no hace lo que tú quieres?  
 1) Frecuentemente                    2) Algunas veces                    3) Nunca                    1 2 3
41. ¿Tienes accesos de llanto o deseos de llorar?  
 1) Frecuentemente                    2) Algunas veces                    3) Nunca                    1 2 3
42. ¿No puedes dormir en las noches?  
 1) Frecuentemente                    2) Algunas veces                    3) Nunca                    1 2 3
43. ¿Has deseado poner fin a tu vida?  
 1) Frecuentemente                    2) Algunas veces                    3) Nunca                    1 2 3
44. ¿Sabes qué es la masturbación?  
 1) Autoestimulación                    2) Eyacular                    3) Llegar al orgasmo                    1 2 3
45. Menciona al menos tres órganos del aparato reproductor masculino  
 1. \_\_\_\_\_                    2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_                    4. \_\_\_\_\_
46. ¿Lees libros que traten temas sobre el sexo en forma seria y no los textos pornográficos?  
 1) Frecuentemente                    2) Algunas veces                    3) Nunca                    1 2 3
47. Menciona al menos tres órganos del aparato reproductor femenino  
 1. \_\_\_\_\_                    2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_                    4. \_\_\_\_\_
48. ¿Consideras que el sexo es una función?                    1 2 3

1) Fisiológica natural      2) Pecaminosa      3) Inmoral

49. ¿La eyaculación del hombre tiene como función?      1 2 3  
1) Placer y reproducción      2) La competencia      3) La superioridad
50. ¿La ovulación en la mujer tiene como función?      1 2 3  
1) La reproducción      2) La competencia      3) La superioridad
51. Menciona al menos tres anticonceptivos que conozcas  
1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_
52. ¿Tus padres te dan informes sobre sexualidad?      1 2 3  
1) Frecuentemente      2) Algunas veces      3) Nunca
53. ¿Cuándo tienes dudas acerca de cuestiones sexuales con  
quién las consultas?      1 2 3 4  
1) Padres o algún familiar      2) Maestros  
3) Amigos o conocidos      4) No le pregunto a nadie
54. ¿Has inhalado thinner?      1 2 3  
1) Frecuentemente      2) Algunas veces      3) Nunca
55. ¿Has fumado marihuana?      1 2 3  
1) Frecuentemente      2) Algunas veces      3) Nunca
56. ¿Has ingerido tranquilizantes sin prescripción médica?      1 2 3  
1) Frecuentemente      2) Algunas veces      3) Nunca
57. ¿Has tomado refrescos de cola con pastillas?      1 2 3  
1) Frecuentemente      2) Algunas veces      3) Nunca
58. ¿Has ingerido excitantes o estimulantes sin prescripción  
médica?      1 2 3  
1) Frecuentemente      2) Algunas veces      3) Nunca
59. ¿Acostumbra ingerir alcohol?      1 2 3  
1) Frecuentemente      2) Algunas veces      3) Nunca
60. ¿Has inhalado alguna sustancia tóxica?      1 2 3  
1) Frecuentemente      2) Algunas veces      3) Nunca
61. ¿Te has dado cuenta que necesitas beber para sentirte  
bien?      1 2 3  
1) Frecuentemente      2) Algunas veces      3) Nunca
62. ¿Has inhalado cemento?      1 2 3  
1) Frecuentemente      2) Algunas veces      3) Nunca
63. ¿Fumas cigarrillos?      1 2 3  
1) Frecuentemente      2) Algunas veces      3) Nunca
64. ¿Has tenido problemas con la policía?      1 2 3



- |  | 1) Frecuentemente            | 2) Algunas veces | 3) Nunca |   |   |   |
|--|------------------------------|------------------|----------|---|---|---|
| 65. ¿Has formado grupos para agredir?  |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 66. ¿Has agredido a alguien por venganza?  |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 67. ¿Has agredido a personas solas?  |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 68. ¿Te han llamado la atención por tomar cosas ajenas?  |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 69. ¿Has agredido en grupo a otros grupos?   |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 70. ¿Has utilizado algún tipo de armas cuando agredes?   |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 71. ¿Has agredido en grupo a personas solas?   |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 72. ¿Has agredido tú solo a otras personas?  |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 73. ¿Has tenido problemas legales por agredir?   |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 74. ¿Sientes que eres equivocado?  |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 75. ¿Estás siempre dispuesto(a) a expresar tu opinión?   |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 76. ¿Te pones nervioso al presentarte en público?  |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 77. ¿Qué haces cuando estas con tus amigos?  |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Te dedicas a escuchar   | 2) Dejas que te hagan bromas |                  |          |   |   |   |
| 3) Te integras   |                              |                  |          |   |   |   |
| 78. ¿Cuando te hacen un cumplido sabes que decir?  |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 79. ¿Te cuesta trabajo entablar una conversación con alguien?  |                              |                  |          |   |   |   |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         | 1        | 2 | 3 |   |
| 80. ¿Si la petición inicial de algo que tú quieres es rechazada la pides para una ocasión posterior? |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |
| 81. ¿Te gusta hacer amigos cuando vas a lugares nuevos?  |                              |                  |          | 1 | 2 | 3 |
| 1) Frecuentemente  | 2) Algunas veces             | 3) Nunca         |          |   |   |   |

82. ¿Si un amigo te hace una petición que consideras no, razonable, eres capaz de negarte a hacerla? 1 2 3  
 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca
83. ¿Cuando sientes que un amigo te está ofendiendo se lo haces saber? 1 2 3  
 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca
84. ¿Cuando estás discutiendo con tus padres te dejan decir lo que piensas? 1 2 3  
 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca
85. ¿Cuando comes con tus padres estos se la pasan discutiendo? 1 2 3  
 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca
86. ¿Tus padres te subestiman o te hacen menos? 1 2 3  
 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca
87. ¿Tus padres son autoritarios y dominantes cuando hablas con ellos? 1 2 3  
 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca
88. ¿Cuando estás en problemas tus padres te ayudan? 1 2 3  
 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca
89. ¿Generalmente cuando tus padres te castigan están siendo justos? 1 2 3  
 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca
90. ¿Tus padres y tú realizan actividades juntos? 1 2 3  
 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca
91. ¿Tus padres y tú tienen grandes discusiones por cosas insignificantes? 1 2 3  
 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca
92. ¿Las pláticas que tienen tus padres y tú son improductivas? 1 2 3  
 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca
93. ¿Cuando discutes con tus padres, ellos te ofenden con palabras inadecuadas? 1 2 3  
 1) Frecuentemente 2) Algunas veces 3) Nunca
94. Has practicado o practicas algún deporte? 1 2  
 1) Si 2) No
- SI NO LO HAS HECHO, POR FAVOR PASA A LA PREGUNTA NUMERO 104
95. A qué edad empezaste a practicar deporte? \_\_\_\_\_
96. Qué deporte o deportes has practicado o practicas?  
 \_\_\_\_\_

97. Durante cuántos meses lo has practicado o lo prtacticaste?  
 Deporte \_\_\_\_\_ meses \_\_\_\_\_  
 Deporte \_\_\_\_\_ meses \_\_\_\_\_  
 Deporte \_\_\_\_\_ meses \_\_\_\_\_
98. Has tenido o tienes entrenador, " manager" o "couch"?  
 1) Siempre      2) Parte del tiempo      3) Nunca      1   2   3
99. Cuántos días entrenas o entrenabas por semana?  
 Deporte \_\_\_\_\_ días \_\_\_\_\_  
 Deporte \_\_\_\_\_ días \_\_\_\_\_  
 Deporte \_\_\_\_\_ días \_\_\_\_\_
100. El día que entrenabas o entrenas cuántas horas lo hacías o lo haces?  
 Deporte \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_  
 Deporte \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_  
 Deporte \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_
101. Practicas o practicabas el deporte por:      1   2   3   4   5   6  
 1) Distracción    2) Obligación    3) Placer    4) Por ganar  
 5) Por tener buena condición física    6) otro (porqué) \_\_\_\_\_
102. Qué tipo de beneficio te ha proporcionado la práctica del deporte?  
 1) Físico    2) Académico    3) En tus relaciones familiares      1   2   3   4   5   6  
 4) En tus relaciones de amistad    5) En tus relaciones con el sexo opuesto    6) Otro (cuál) \_\_\_\_\_
103. Has tenido o tienes problemas por la práctica deportiva en:  
 1) Lo físico    2) Lo académico    3) En tus relaciones familiares      1   2   3   4   5   6  
 4) En tus relaciones de amistad    5) En tus relaciones con el sexo opuesto    6) otro (cuál) \_\_\_\_\_
104. Si no practicas o no has practicado algún deporte, porqué no lo haces o no la has hecho?      1   2   3   4   5  
 1) Por cuestiones económicas    2) No te dejan o no te dejaban  
 3) No tienes o tenías tiempo    4) No te gustan    5) Otro (cuál) \_\_\_\_\_

**HOJA DE RESPUESTAS**

**INSTRUCCION:** De las alternativas que se te dan, escoge la que mas se acerque a tu manera de pensar, marcando con una X el número que corresponda.

- |     |                 |      |                         |
|-----|-----------------|------|-------------------------|
| 1.  | _____           | 52.  | (1) (2) (3)             |
| 2.  | _____           | 53.  | (1) (2) (3) (4)         |
| 3.  | (1) (2)         | 54.  | (1) (2) (3)             |
| 4.  | (1) (2)         | 55.  | (1) (2) (3)             |
| 5.  | (1) (2)         | 56.  | (1) (2) (3)             |
| 6.  | _____           | 57.  | (1) (2) (3)             |
| 7.  | _____           | 58.  | (1) (2) (3)             |
| 8.  | (1) (2) (3) (4) | 59.  | (1) (2) (3)             |
| 9.  | (1) (2) (3) (4) | 60.  | (1) (2) (3)             |
| 10. | _____           | 61.  | (1) (2) (3)             |
| 11. | _____           | 62.  | (1) (2) (3)             |
| 12. | (1) (2) (3) (4) | 63.  | (1) (2) (3)             |
| 13. | (1) (2) (3) (4) | 64.  | (1) (2) (3)             |
| 14. | (1) (2) (3) (4) | 65.  | (1) (2) (3)             |
| 15. | (1) (2) (3) (4) | 66.  | (1) (2) (3)             |
| 16. | (1) (2) (3) (4) | 67.  | (1) (2) (3)             |
| 17. | (1) (2) (3)     | 68.  | (1) (2) (3)             |
| 18. | (1) (2) (3)     | 69.  | (1) (2) (3)             |
| 19. | (1) (2) (3) (4) | 70.  | (1) (2) (3)             |
| 20. | (1) (2) (3) (4) | 71.  | (1) (2) (3)             |
| 21. | (1) (2) (3) (4) | 72.  | (1) (2) (3)             |
| 22. | (1) (2) (3)     | 73.  | (1) (2) (3)             |
| 23. | (1) (2) (3) (4) | 74.  | (1) (2) (3)             |
| 24. | (1) (2) (3)     | 75.  | (1) (2) (3)             |
| 25. | (1) (2) (3)     | 76.  | (1) (2) (3)             |
| 26. | (1) (2) (3)     | 77.  | (1) (2) (3)             |
| 27. | (1) (2) (3)     | 78.  | (1) (2) (3)             |
| 28. | (1) (2) (3)     | 79.  | (1) (2) (3)             |
| 29. | (1) (2) (3)     | 80.  | (1) (2) (3)             |
| 30. | (1) (2) (3)     | 81.  | (1) (2) (3)             |
| 31. | (1) (2) (3)     | 82.  | (1) (2) (3)             |
| 32. | (1) (2) (3)     | 83.  | (1) (2) (3)             |
| 33. | (1) (2) (3)     | 84.  | (1) (2) (3)             |
| 34. | (1) (2) (3)     | 85.  | (1) (2) (3)             |
| 35. | (1) (2) (3)     | 86.  | (1) (2) (3)             |
| 36. | (1) (2) (3)     | 87.  | (1) (2) (3)             |
| 37. | (1) (2) (3)     | 88.  | (1) (2) (3)             |
| 38. | (1) (2) (3)     | 89.  | (1) (2) (3)             |
| 39. | (1) (2) (3)     | 90.  | (1) (2) (3)             |
| 40. | (1) (2) (3)     | 91.  | (1) (2) (3)             |
| 41. | (1) (2) (3)     | 92.  | (1) (2) (3)             |
| 42. | (1) (2) (3)     | 93.  | (1) (2) (3)             |
| 43. | (1) (2) (3)     | 94.  | (1) (2)                 |
| 44. | (1) (2) (3)     | 95.  | _____                   |
| 45. | _____           | 96.  | _____                   |
|     | _____           | 97.  | _____                   |
|     | _____           |      | _____                   |
| 46. | (1) (2) (3)     | 98.  | (1) (2) (3)             |
| 47. | _____           | 99.  | _____                   |
|     | _____           |      | _____                   |
|     | _____           |      | _____                   |
| 48. | (1) (2) (3)     | 100. | _____                   |
| 49. | (1) (2) (3)     |      | _____                   |
| 50. | (1) (2) (3)     |      | _____                   |
| 51. | _____           | 101. | (1) (2) (3) (4) (5) (6) |
|     | _____           |      | _____                   |
|     | _____           | 102. | (1) (2) (3) (4) (5) (6) |
|     | _____           |      | _____                   |
|     | _____           | 103. | (1) (2) (3) (4) (5)     |
|     | _____           |      | _____                   |
|     | _____           | 104. | (1) (2) (3) (4) (5)     |
|     | _____           |      | _____                   |

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACION